

# Alvaro Cecotti...Un record senza età

Battere un record italiano dell'ora, è una difficile impresa che pochi nel ciclismo hanno provato. Batterlo a 81 anni, se pur quello over 80, può creare solo meraviglia, e questa non la possiamo descrivere. Riportiamo solo pochi dati e una breve intervista, cercando le sensazioni, un po' a rivivere anche noi quella lunga ora.

Giorno: 17 giugno 2017, Velodromo Montichiari (Brescia), km. percorsi in 1 ora: 33.517,96 (Mondiale 38.657 Martinez, Francia) - Modello bici: Look 564 da inseguimento, Telaio carbonio Peso bici kg 8 - Rapporti 48x17 - Scatto fisso - Pressione tubolari 9 atm. - Peso atleta: kg. 65



**Cosa ti ha spinto a fare questo record ?**

*Gli amici dell'Argentia, inoltre è mia abitudine pormi degli obiettivi, trovare sempre stimoli nuovi. È il mio piccolo segreto per mantenermi vitale e allontanare la vecchiaia.*

**Cosa pensavi durante la prova?, o eri solo concentrato sulla dinamica per la migliore performance ?**

*Sembrerà strano ma la massima concentrazione è stata mantenere la linea nera e fare meno scarti possibili, in curva è più difficile per via della forza centrifuga.*

**In una gara del genere quanto è importante la questione fisica e mentale, in quale misura ?**

*La mente è più importante del corpo nella fase della preparazione. Ci sono dei programmi di allenamento particolari che non ho mai fatto, che dovevo eseguire scrupolosamente e che inviavo via Internet ai Dottori che esaminavano per controllare i progressi.*

*Quando il corpo reagisce positivamente agli stimoli imposti dagli allenamenti, si crea una simbiosi tra il corpo e la mente e tutto viene più facile.*

**Quale sensazione hai avuto allo scadere dell'ora ?**

*Gli ultimi 15 minuti sono stati una sofferenza a causa della disidratazione, è stata una giornata caldissima (35°) con molta umidità, e non è previsto bere.*

*Di conseguenza ho perso lucidità, non riuscivo a seguire la linea nera come volevo, il corpo non seguiva più i comandi del cervello.*

**Chi o cosa c'era sulla bicicletta con te ?**

*Mio figlio, mi è stato molto di aiuto nel percorso, i dottori che mi hanno seguito pazientemente per parecchi mesi, e poi il calore degli amici dell'Argentia giunti inaspettatamente molto numerosi e molto rumorosi! Sembrava di essere allo stadio!*

**E' un discorso chiuso ?**

*No! Voglio riprovare, se la salute continua a sostenermi proverò gli Over 85, tanto, mancano solo 3 anni! Vi aspetto! Ciao, a tutti..... e pedalate!*

