



Vera Carrara in veste da pistard: ha vinto 3 ori, 2 argenti e 2 bronzi ai mondiali, agli Europei 2 ori, un argento e un bronzo

# La sfida di Vera Carrara Un doping che fa bene

L'ex azzurra del ciclismo su pista torna in sella per lanciare un messaggio  
In mountain-bike col preparatore Beltran e un allenamento psicofisico

## Il ritratto

COSIMO CITO

sport@unita.it

**E**a un certo punto Vera decide di tornare. «15 mesi dopo, ho ritrovato la voglia. Ho ritrovato gli stimoli. E ora sogno Londra 2012». Breve storia di Vera Carrara. Tre volte campionessa mondiale della corsa a punti, favoritissima ai Giochi di Pechino giunge solo 14ª. Delusione feroce, al termine di un periodo difficile. «Ero ormai mentalmente stanca, non ne potevo più né della pista, né della strada. E poi, alle mie vittorie c'era sempre pochissima gente, non c'era un agonismo sano. Dopo 21 anni in sella non ne potevo più».

**Ha 29 anni**, è nata ad Alzano Lombardo, il paese di Beppe Signori. Si è presto innamorata del ciclismo e della pista, quasi senza mai averne vista una. Ha vinto, corso tantissimo. Aveva smesso. Poi, però, l'incontro decisivo. «Ho conosciuto

Omar Beltran e il suo "doping ecologico". Doping, Vera? «È una forma sana, non chimica, tutt'altro. Il doping ecologico punta a stimolare la mente, e attraverso la mente, il corpo. È una metodologia di lavoro sulla testa del corridore, lo invita a ricercare dentro di sé la forza necessaria a sostenere gli immani sforzi che il ciclismo e lo sport, a livello professionistico, richiedono».

**Omar Beltran** è uno degli scopritori di questa metodologia sana. Alla sua scuola si sono formati professionisti di alto livello come Marco Pinotti, più volte campione italiano della cronometro e uno dei migliori gregari del mondo, e Noemi Cantele, la terza del mondiale in linea di Mendrisio. Una filosofia e un tentativo di offrire un'alternativa. Di mostrare che un altro ciclismo è possibile. E che vincere senza aiuti farmacologici vietati si può. Ma come funziona? «L'atleta impara a gestire le proprie riserve nervose. L'apprendimento avviene in tre fasi ben distinte e in un arco di tempo sufficientemente lungo. La prima fase è quella dell'autocoscienza, mira soprattutto alla gestione degli stati

## Giochi

Dopo la delusione di Pechino, obiettivo le Olimpiadi a Londra

## J'accuse

«Ci si dopa perché per primeggiare non esistono alternative»

d'animo, puntando all'eliminazione di nervosismo, tensioni, forze psicologiche negative. La seconda è quella dell'individuazione di un obiettivo. Nel caso di Vera, l'obiettivo sono i Giochi di Londra 2012. La terza, la più complessa, è l'apprendimento di una tecnica che permette di utilizzare risorse del corpo che, se non stimolate, non vengono fuori». Vera è nella prima fase della preparazione, e i Giochi di Londra sono ancora sufficientemente lontani.

**C'è però** una grande sorpresa. Vera non torna alla pista. «Voglio cimentarmi nella mountain bike, un ambiente più sano, stimoli nuovi, qualcosa di completamente nuovo e quindi fortemente motivante. L'obiettivo sono i Giochi, ma anche se non dovessi riuscire ad arrivarci, sarei lo stesso felice. L'importanza della nostra operazione è soprattutto sociale, dimostrare che esiste un'alternativa. Il doping farmacologico nasce dal fatto che, per primeggiare nello sport, non esistono alternative. Ci si dopa perché lo fanno tutti, perché è l'unico modo per sopravvivere ad alto livello. Noi vogliamo dimostrare che non è così, che si può vincere, o comunque fare bene, senza mettere a rischio la propria vita. Noi proviamo a portare questo messaggio ai giovani, a chi inizia ora ad amare la bicicletta». La prima tappa dell'avvicinamento lungo di Vera Carrara al 2012 è un periodo di preparazione in altura, a Livigno. Poi, il 7 gennaio partenza per l'Argentina in vista della Trans-Andes Challenge, una gara a tappe durissima che si svolgerà in Patagonia tra l'11 e il 13 febbraio. Tre tappe di 30 km con dislivelli paurosi e difficoltà ambientali di ogni genere. Vera testerà la bontà della sua gamba durante il periodo argentino. Poi si vedrà. «Il vero obiettivo è portare il messaggio e divertirsi in modo sano, felice. Il risultato è sempre conseguenza e non sarà il nostro fine. Proviamo però a riportare serenità nel mondo del ciclismo, a dare degli stimoli nuovi all'ambiente. Proviamo a cambiare un po' la storia di questo sport bellissimo e sfortunato». ♦

## Numeri

La donna più «medagliata» nella storia della pista

**12** vittorie da professionista, 8 su pista e 4 su strada. Tra queste ultime un campionato italiano a cronometro, nel 2007, a Novi Ligure.

**6** squadre nelle quali ha militato tra il 2001 e il 2008, dalla russa Carpe Diem alla italiana Cmax Dila.

**2008** 11 maggio, la data della sua ultima vittoria, nel Gp Rund um Visp, in Svizzera, allo sprint sulle australiane Bates e Whitelaw.

**7** Le medaglie mondiali (3 ori, uno nella categoria allievi) di Vera nella corsa a punti tra il '97 e il 2008. È la donna più medagliata nella storia della pista italiana.

**14** posizione a Pechino 2008 nella specialità prediletta. A seguire, 15 mesi di inattività totale.