

MARIO CIONFOLI

CARLO DELFINO

# I FORZATI DELLA STRADA HANNO FAME!

L'alimentazione nel ciclismo eroico.  
Miti ed evidenze.

MARCIANUM PRESS

© 2011, Marcianum Press, Venezia

Marcianum Press S.r.l.

Dorsoduro 1 - 30123 Venezia

Tel. 041.2960608 - Fax 041.2419658

[marcianumpress@marcianum.it](mailto:marcianumpress@marcianum.it)

[www.marcianumpress.it](http://www.marcianumpress.it)

*Impaginazione e grafica:* Linotipia Antoniana (Padova)

*Progetto e grafica di copertina:* Giuseppe Gonella

*In copertina:* Bicicletta collezione privata Deppieri.

© Per gentile concessione

ISBN 978-88-6512-065-1

*A Mary e Alda  
che condividono con noi la quotidianità della vita,  
per la pazienza del loro Amore*

*A Mattia e Lorenza,  
per la travolgente passione della loro giovinezza*

*Un particolare ringraziamento ad Alberto e al  
grande Amico Gigi, il “Botescià del Lago”, per  
l’incoraggiamento e la vicinanza a questa av-  
ventura, a Fausto e Paolo per le stupende e ricer-  
cate immagini, a Piero per l’entusiasmo epico,  
al fraterno Bruno, mio capitano di grandi av-  
venture sui pedali per i suoi saggi insegnamenti  
sulla filosofia dell’andare in bici, a Cris, “maglia  
rosa d’epoca”, responsabile di aver creato un pic-  
colo “mostro” e a tutti coloro che condividono con  
noi questa passione infinita per il ciclismo eroico.*

*Mario*



# Indice

<b>Presentazione</b> .....	7
<b>Introduzione</b> .....	13
<b>La sofferenza</b> .....	17
<b>Gli alberi</b> .....	27
<b>I primi manuali</b> .....	43
<b>Il Novecento e le grandi corse a tappe</b> .....	59
– <i>Forçats de la Route</i> .....	59
– <i>Mangiate da Guinness, trucchi e stranezze del mestiere...</i>	62
– <i>I rifornimenti</i> .....	74
– <i>La crisi di fame, “la fringale”</i> .....	80
– <i>Regolamenti e divieti!</i> .....	87
– <i>In corsa non mangia solo chi corre</i> .....	90
– <i>Gli Isolati</i> .....	92
– <i>I gregari</i> .....	94
<b>Coppi e Bartali</b> .....	111
<b>E oggi?</b> .....	123
<b>I “bombardati”</b> <i>(l'introduzione del doping nella dieta del ciclista)</i> .	129
<b>Conclusioni</b> .....	147
<b>Bibliografia</b> .....	149



# Presentazione

Mi ricorderò sempre quella volta che chiesero a Stefano Gaggero, gregario di Coppi recentemente scomparso, come era la dieta ai suoi tempi. La risposta: *«Ve lo dico io come era la dieta: tornavo a casa e non c'era niente da mangiare! Ecco come era la nostra dieta. Si faceva la fame e basta. La prima volta che mi sono trovato in ritiro con la Bianchi mi sembrava di sognare: pane bianco, bistecche, pasta, banane...»*.

Più che scienza dell'alimentazione applicata al ciclismo, negli anni eroici bisogna parlare de "IL MANGIARE", sì, il mangiare, quell'impulso che non puoi ingannare, quel bisogno incontenibile, quella necessità inderogabile che ci permette di vivere e che permette al ciclista di pedalare a lungo. Anche molto a lungo.

IL MANGIARE, certo sarebbe stato anche un buon titolo per questo lavoro portato a termine in collaborazione con l'esordiente Mario Cionfoli, collega tre volte: di professione, di passione ciclistica e adesso anche di penna.

Il mangiare, certo, l'unico antidoto a quella sgradevole sensazione che si chiama fame e che fortunatamente, alle nostre latitudini, con i suoi forti connotati, abbiamo ormai dimenticato. Anche i ciclisti adesso non la soffrono più, però si guardano bene dal trattarla con troppa confidenza. La sopportano durante la preparazione se hanno messo su qualche chilo di troppo; la conoscono in versione crisi se inopinatamente saltano il rifornimento, la

confondono spesso, ma è un'altra cosa, con la "fame di gloria".

La conoscevano molto meglio gli interpreti del ciclismo eroico che dovevano fermarsi ad elemosinare un pezzo di pane e formaggio, rubavano due uova al contadino, si attaccavano ai rami di un albero di pesche o si piegavano sotto i filari per strappare un grappolo d'uva. Il ciclista affamato si arrangiava, si industriava, si "ingaglioffiva"; per la fame si perdeva ogni remora, ogni controllo, ogni pudore. "Più che l'onor poté il digiuno..." parafrasando indegnamente il Grande Poeta.

Una breve reminiscenza liceale: la fame è una punizione che non trova posto tra le pene dell'inferno dantesco. I dannati, sconvolti da castighi immani, non patiscono la privazione del cibo, della sete, della libertà. Dante fa soffrire la fame ai golosi nel purgatorio, nella sesta cornice. Il ciclismo, però, non è golosità. Chi ha fame non cerca companatico, cerca la pagnotta. Il ciclismo è purgatorio e la fame è espiazione dei peccati verso la redenzione. Peccati veniali. Ma quali sono i delitti del ciclista eroico? Innanzitutto di aver ridotto le distanze, di "aver mandato in pensione il cavallo"; la bicicletta come anticavallo secondo Gianni Brera... Ma la colpa più grande è la consapevolezza di aver sconfitto la miseria con la forza dei pedali, di aver osato entrare nella storia, nella leggenda, nella gloria, senza armi, senza penna e calamaio, senza alambicchi o telescopi di sorta.

Mutando il titolo, i forzati della strada hanno FAMA! Hanno ottenuto la fama a colpi di pedale, versando litri di sudore. E a proposito del sudore... Cosa dire della di-



sidratazione? La fisiologia ci spiega che, quando si verifica una perdita di acqua pari allo 0,5% della massa corporea, si instaura immediatamente la sensazione sgradevole e altrettanto deleteria della sete. Sono più gli episodi legati alla sete che non alla fame; non per niente la più famosa foto del ciclismo è legata allo scambio “amichevole” di una bottiglia d’acqua e non di un panino o di una camera d’aria. E perché non parlare del freddo, delle cadute, della tempesta, del vento contrario alla marcia, degli avversari carogne e dei tifosi degli avversari, della notte buia e misteriosa che avvolge i pionieri? Il ciclismo è essenzialmente sofferenza.

Quando Giuseppe Graglia, grande direttore sportivo degli anni quaranta, prospettò al “cit” Defilippis quali disagi avrebbe conosciuto facendo il ciclista, lui rispose pronto: «*C’è qualcosa di bello?*». Risposta: «*No. Allora è proprio quello che voglio*». Masochismo? No, è cocciutaggine e desiderio di mettersi alla prova. Nino Defilippis si mise così bene alla prova che nella famosa tappa del Bondone perse la maglia rosa virtuale, conobbe il ritiro e, cosa ben più grave, rischiò la morte per assideramento...

In mezzo a quel corollario di sofferenze che il ciclista, conoscendosi, deve conoscere e deve imparare a vincere, c’è dunque la fame. Vediamo come hanno fatto i grandi e modesti campioni del passato e cosa abbiamo appreso noi dai loro errori.

CARLO DELFINO