

Le rivelazioni di Manzano

Ecco il racconto pubblicato da [AS](#)

Il ciclismo spagnolo (e non solo) è da giorni scosso dalle rivelazioni di Jesus Manzano, 25enne ormai ex ciclista professionista, che ha reso al quotidiano [AS](#) una sconvolgente confessione, nella quale racconta la sua esperienza col doping. Manzano parla delle sue disavventure (usiamo un eufemismo: ha rischiato di morire), e lascia intendere che si tratta di episodi quasi normali nel mondo del ciclismo. La Kelme, vecchia squadra di Manzano, è già stata esclusa dal Tour; il Giro sta valutando la posizione del team; tutti i ciclisti chiedono che si difenda la loro onorabilità. Che, a quanto pare, vale più della loro salute.

"Per due volte ho creduto di morire" - Capitolo I

"Il treno non sarebbe partito se io non fossi sceso. Come stava quel taxista che mi chiese a quale ospedale fossi diretto! C'era un signore lì davanti che diceva: 'Questo ragazzo non regge, muore prima di arrivare a Madrid'. Allora venne il medico a prendermi e mi tirò fuori dal vagone in spalla".

Questo è solo un estratto della testimonianza di Jesus Manzano sulla sua convivenza con il doping. Accadde alla fine di luglio del 2003. In seguito riproduremo la versione integrale.

Il giro delle Asturie: "Credi al medico e risulti positivo?"

Già durante il Giro delle Asturie avevamo avuto qualche problema, perché il responsabile medico diceva che si poteva utilizzare una certa sostanza e un altro medico diceva di no, e alla fine il direttore sportivo diede retta al medico della squadra. Successivamente si scoprì che quel trattamento non si poteva utilizzare.

Allora noi corridori facemmo una riunione, però il direttore sportivo continuò ad appoggiare il medico del team. Stavamo tra il muro e la spada. A chi credere? A un medico o all'altro? Credi a un medico e non risulti positivo o credi a un altro e risulti tale? Io ero d'accordo col secondo medico perché non sono mai risultato positivo. Avevo delle fiale e tutto l'occorrente necessario per seguire questo trattamento, però decisi di lasciarlo.

Campionati nazionali: l'Actovegin

Durante i Campionati di Spagna avemmo un altro problema, però non per il doping. In quelle occasioni, ormai, si usano prodotti che non ti fanno risultare positivo. Sono prodotti frazionati, diciamo così, di cui se assumi una fiala intera risulti positivo, però se la suddividi in 5 parti non risulti tale. I controlli non sono molto efficaci perché esistono prodotti che non vengono scoperti, o meglio vengono scoperti a partire da una quantità che non potresti mai assumere.

Il campionato a cronometro era di venerdì alla Casa del Campo e sulla M-30 era l'ora di punta. La mia bici era nella macchina davanti mentre nella macchina in cui viaggiavo io c'era la bici di un altro compagno. Dovetti tirar giù la bici dalla macchina e discutere con la polizia perché mi lasciasse passare. Portai la bici al mio compagno sulla rampa di una salita e mi diressi verso il bus della squadra per fare i preparativi per la crono: caffeina iniettata, acido lattico, e anche Actovegin che, in gergo, si chiama gas-bus. Non so se fossero fiale da 10 ml, o da 500... In genere sono da 10 o da 5.

Preparazione del Tour: "Sacche di sangue da mezzo litro"

Quella stessa notte di domenica partiamo per Valencia per il prelievo di due sacche di sangue in un laboratorio. Di queste se ne utilizza una per il Tour e l'altra quando termina la gara. Si preleva un litro di sangue da dividere in due sacche da mezzo litro. Una cosa che non mi parve normale fu il fatto che le sacche venivano lasciate alla rinfusa su un vassoio di plastica senza segnare nulla, nonostante il prelievo del sangue venisse fatto a molte persone. La prima cosa da fare dovrebbe essere identificarle e riportarle nella banca del sangue, perché vengano conservate: noi non siamo cani, siamo persone e abbiamo il diritto di essere trattati come tali. Non mi parve normale. Non si può lasciare una sacca di sangue in un posto in cui fa molto caldo. E poi... anche la forma, il fatto che la si lasci così.

Ho saputo che si fanno controlli intrecciati quando vai a prelevare, per vedere se è il tuo sangue. E' come se il mio sangue andasse a finire in quello di Pepito Flores perché io non so dove è stato conservato.

Bene, ciò accadde il martedì perché il lunedì il medico non venne. Dunque, dopo avermi prelevato due sacche di sangue, lo stesso mercoledì del viaggio mi fecero la trasfusione di una sacca. Questo non ha alcun senso. Invece di prelevarmi solo mezzo litro, me ne prelevarono un litro per equivoco o non so cosa. Bene, l'altro mezzo litro lo conservarono per il Tour de France perché a metà del Tour, quando hai un calo, te lo iniettano.

Inizialmente usavamo pochi prodotti perché si suppone che tu arrivi già con dei trattamenti che devono durare per una settimana, o per una settimana e qualcosa. Così arrivò la settima tappa, quella in cui persi conoscenza. Vi racconto perché. Era la prima tappa di montagna e la mattina assunsi una sostanza che non avevo mai provato. Questa sostanza si assume proporzionalmente al peso. Si inietta in vena e l'unico risultato che ottieni è quello di avere l'ematocrito basso ma l'emoglobina alta.

Ah! Una cosa che mi ero dimenticato. All'inizio del Tour tutti noi corridori dobbiamo versare una certa quantità di denaro per la conservazione dei farmaci. Io versai 3000 € e suppongo che tanto versarono anche gli altri, anche se non lo posso confermare. Quasi sicuramente, tutti hanno versato qualcosa, sebbene alcuni stipendi siano una miseria.

Tour de France: "Un sacco di denaro per il 'piccione'"

Questo barattolo serve per la conservazione dei farmaci.

La legge francese non è come quella spagnola. L'assunzione di una scatola di vitamine B12 che in Spagna è legale, lì è illegale. C'è gente che si occupa della conservazione di questi farmaci, purché tu non li tenga addosso. I farmaci per il recupero si possono comprare lì, però altri non se ne possono usare perché sono DH, cioè di uso ospedaliero.

Non so se arrivò in auto o in aereo ma, per quel che ho capito, arrivò nella macchina di qualcuno che sta nell'ambiente della squadra. In gergo, la persona che possiede il farmaco si chiama "piccione viaggiatore", sebbene un piccione non potrebbe mai tollerare un tale carico. Questo è un reato, è un traffico di droga che va contro la salute pubblica.

Il denaro messo all'inizio non si recupera, se ti ritiri. Ricordo che il direttore sportivo girava per le stanze e io fui l'ultimo a darlo. Il "signore" andava dicendo che gli davamo elemosina... Alla fine del Tour, abbiamo guadagnato solo 811 euro di premio, praticamente siamo andati in perdita.

Allora, torniamo a quello che stavo raccontando prima, quando mi fecero provare quella sostanza che non avevo mai provato prima.

La mattina mi diedero 50 ml di questo prodotto. Prima di partire stavo nel Villaggio e parlai per telefono con la mia ragazza, Marina e le dissi: 'Preparati, perché, da quello che ho capito, oggi dovrei andar bene!' A metà della tappa ci fu una fuga, prima di arrivare alla salita posta al km 50. Tutti nella squadra tiravamo perché questa fuga non prendesse tempo. E il direttore sportivo gridava: 'Accidenti, questo Manzano non ha ossa'. Io tirai ma alla fine vinse Richard Virenque che non mi diede alcun cambio perché aveva davanti Paolo Bettini che correva per la sua stessa squadra.

Parlai con due compagni e dissi loro che mi sentivo strano, che avevo una sensazione di indebolimento, di nausea, come quando fai 200 km, che pedali solo per inerzia e hai le braccia senza forza. Ripeto, mi sentivo strano.

Pedalavo a mezzo chilometro dalla cima e, quasi, non potevo neanche cambiare le marce per la sensazione di addormentamento che avevo nelle mani. Già dopo i primi 3 km cominciai ad avere una sensazione di nausea, con molto caldo e sudori molto freddi; avevo sbalzi di caldo e freddo ma soprattutto di freddo.

Nonostante il caldo di luglio, cominciai a sentire un tremito ed altre sensazioni strane. Virenque mi guardò e si allontanò. Proseguii per mezzo chilometro e c'era una curva. Faceva talmente tanto caldo che perfino il catrame dell'asfalto era sciolto. Qualcuno dice che mi buttai giù. Neanche se avessi fatto la naja nella squadra dei paracadutisti. Ricordo solo che mi sentii frastornato e non ricordo più se caddi, se mi portarono sulla destra, o dove mi portarono...

Notai come una sensazione di nausea e come se stessi perdendo la vista. Poi notai la maglia strappata nell'ambulanza e notai anche che mi stavano facendo un'iniezione, un elettrocardiogramma e altro. Mi sentivo strano, avevo la lingua gonfia, avevo la sensazione che non arrivasse aria ai polmoni. Se mi avessero fatto un buco nella gola lo avrei preferito.

Mi portarono in ospedale con l'ambulanza mi fecero delle analisi cliniche. Poi dalla mattina fino alle 11 di sera, quando arrivai all'hotel di Morzine, non potei urinare. Avevo il ventre gonfio, sembravo un panciuto.

Arrivai all'hotel. Il medico non mi ha mai spiegato che significavano quelle analisi cliniche, perché questo valore era basso, quello più alto. Però stavo così a causa di quel prodotto. Praticamente ebbi questi problemi per il cattivo stato di conservazione di quei prodotti. Non credo di aver avuto nessun altro problema per il quale ritirarmi.

Insomma, fino alle 12 o l'1 di notte non potei urinare. Il medico del Tour mi diede delle pastiglie con le quali cominciai a urinare lentamente, però per tutta la notte ebbi l'intestino debilitato. Logicamente, avendo abbandonato la gara, non utilizzai la seconda sacca di sangue. Dovetti tornare in Spagna autonomamente. Certamente questo implicò dei costi che non mi furono rimborsati.

Ebbi paura per la mia salute. Tu immagina una persona che sta bene e all'improvviso si sente male, non credo che piaccia a nessuno. Ho avuto paura due volte per la mia vita: una è stata questa durante il Tour e l'altra a Valencia quando mi tirarono fuori dal treno distrutto. Dopo il Tour pensai di abbandonare il ciclismo perché ebbi paura, mi resi conto che si trattava del mio corpo e stavo guadagnando 8 milioni di pesetas, e invece preferisco guadagnare 150mila pesetas mettendo mattoni. Posso cadere da un'impalcatura ma, per lo meno, non è qualcun altro a provocare la mia morte.

Tornai dal Tour e stetti per qualche giorno rinchiuso in casa. Provavo strane sensazioni ed ero depresso. Sprechi tempo per spianarti la strada in questo mondo e credi che andrà tutto bene, e invece...

Quella sera mangiai poco perché non avevo fame e bevvi ancor di meno perché mi stavo gonfiando come un orso. E il direttore sportivo mi disse che dovevo andare a fare il Giro del Portogallo, questo e quell'altro. Io gli dissi: "Ascolta quello che ti dico, non so a se correrò ancora!". E lui mi disse: "Se non corri quest'anno, non correrai neanche l'anno prossimo".

A quattro giorni dalla fine del Tour mi chiamò il medico dirigente e mi disse che dovevo andare a Valencia per la sacca di sangue che rimaneva. Ci andai perché se non lo fai ti dicono che sei un indisciplinato perché non segui ciò che ti dice il medico di squadra, che ha un grande potere. E' come se il direttore sportivo fosse il Re di Spagna e lui il Capo del Governo.

Era il 25 luglio, credo. Andai a Valencia. I membri della squadra mi avevano già detto che c'era stato un problema durante il Tour che riguardava tutta la squadra; si trattava del caso di un positivo che a me non riguarda per niente. Non devo giudicare nessuno. A Valencia, nell'hotel in cui alloggiavo (e che pagavo personalmente), venne un signore, che si suppone fosse l'assistente medico, con una borsetta tra le gambe. Mi venne davanti e mi disse: "Guarda, questa è la tua sacca di sangue; però lì non c'era il nome Manzano da nessuna parte, né analisi incrociati, né prove di niente. Poteva essere il sangue di Pepito Flores.

Mi misero su una barella, la mia ragazza era in sala d'attesa; sto parlando di luglio a Valencia, di quanto facesse caldo. Cominciarono a iniettarmi il sangue contenuto in queste sacche e dopo che me ne iniettarono 125 ml cominciai a sentirmi molto male. Con brividi, tremiti, mi coprivano con coperte e io avevo più freddo di quello che avrei provato se fossi stato al Polo Nord.

E se dopo 125 ml mi sentivo così, cosa mi sarebbe successo se mi avessero iniettato l'intera sacca? Per quel che ho capito questa sacca era stata mal conservata durante il Tour e il medico disse alla mia ragazza che era stato un po' distratto. Renditi conto, distratto, e stiamo parlando della vita di una persona. Io stavo malissimo, sentivo molto freddo. Mi trattavano come se fossi un cane, mi iniettarono Urbason, un farmaco per problemi allergici, infiammazioni e intossicazioni, e non una sola fiala, ma ben due scatole. Io parlai con la mia famiglia.

Parlai con mia madre e le spiegai tutto. Stavo davvero male ma il medico, in quel momento, non mi lasciava andare in un ospedale.

Un dramma nel treno: "Questo ragazzo muore", disse un signore

Sto molto male, me ne vado, salgo su un taxi per andare alla stazione di Valencia e... come mi guardava quel taxista che mi chiese a che ospedale fossi diretto! Mia madre chiamò il direttore sportivo per sapere cosa stava succedendo. Quello che stavo passando era la conseguenza di negligenze tecniche, di avarie quotidiane. Non sono né insubordinazioni, né errori gravi, è chiaro. Mi trovavo nella stazione di Valencia coperto come potevo perché sentivo freddo. Allora supplicai la gente affinché mi lasciasse passare perché c'era la fila alla biglietteria. Salii sul treno, ero in prima classe, lì sentii molto caldo. Venne la mia ragazza chiedendo se potevo spegnere l'aria condizionata e le chiesero se potevo reggere fino a Madrid.

Il controllore del treno decise di spegnere l'aria condizionata. Nonostante ciò chiesi un'altra coperta ma non ne avevano. C'era un signore davanti che diceva: "Questo ragazzo non regge, questo ragazzo

muore". Il treno non sarebbe partito se io non fossi sceso. Mi tirò fuori dal treno sulle spalle e mi portarono un'altra volta in clinica. E cominciarono a iniettarmi altro Urbason. Poi il medico se ne andò da Valencia perché doveva andare in un centro di analisi in Francia. La cosa normale sarebbe stata che mi avessero avvisato di questo problema; lo avrei risolto con un compagno. Mi trovai di nuovo nello stesso hotel e stetti tutta la notte male, male, male... Non riuscivo a dormire con l'ansia, il malessere e il sonno. Stavo talmente male che mia madre voleva venire da me. Dalla clinica ero uscito per la prima volta intorno alle 16.30 e fino alle 21.30, più o meno, non riuscivo neanche a parlare. Ricordo che mi muovevo e cadevo, non riuscivo neanche ad alzarmi. Il giorno seguente rimasi lì e il medico mi disse che avevo l'influenza. Avevo avuto altre influenze ma non ero mai stato tanto male. Mi chiamò il dottore e mi disse di non raccontare niente a nessuno dei membri della squadra. Come mai non dovevo raccontare niente a nessuno della squadra? Perché? Perché? Perché? Perché accadesse la stessa cosa a qualcun altro?

Capitolo II

L'ormone della crescita si utilizza moltissimo, tanto nelle competizioni quanto nei periodi di allenamento, e ciò non è rilevabile dai controlli. Jesus Manzano spiega così l'uso di questa sostanza che, tuttavia, rimane invisibile per le analisi anti-doping. Prima di entrare in questo argomento, il madrileni di Zarzalejo spiega perché nessun membro della squadra Kelme terminò il Giro di Portogallo dell'anno scorso. Nel suo caso fu principalmente dovuto a una cattiva reazione a una dose di ormoni, in particolare di Genotonorm.

Giro di Portogallo: "Si ritirarono per paura di un positivo"

A pochi giorni da quando uscii mezzo morto da quel treno di Valencia iniziò il Giro del Portogallo dell'anno scorso. Mi convocarono e io corsi, naturalmente. E' ormai noto il disastro che subii in quella gara, quando nessun corridore della squadra giunse alla fine.

In quel momento non stavo seguendo nessun trattamento; quasi tutti i miei compagni dovettero abbandonare, rimanemmo solo in tre. Credo che ci fu un patto tra alcuni corridori perché, dopo quello che era accaduto al Tour (c'era stato un positivo), non so se qualcuno dei miei compagni aveva paura. Sicuramente io non fui informato di quel positivo fino a Valencia e anche lì il fatto continuava ad essermi tenuto nascosto.

Allora mi mandarono due vasetti di somatropina all'hotel e io continuai a correre, però questo trattamento non veniva dalla dottoressa che stava lì, bensì da un altro medico. Dopo quello che avevo passato, comunque continuavo; per lui non ero tanto grave. Allora si fece una riunione e tutti si ritirarono. Noi chiamammo il medico della squadra e non riuscivamo a trovarlo, anche se alla fine ci riuscimmo. Ci fu gente che decise di ritirarsi spontaneamente, non so se per paura o cosa. Io, poiché non avevo niente da nascondere, continuai.

La somatropina ricombinante è l'ormone della crescita che si utilizza in grandi quantità e non viene scoperto nei controlli.

Può essere Humatrope o Norditropin, che è simile, però viene dalla Danimarca. Poi ci sono il Genotonorm e tantissime altre sostanze. Si utilizzano anche ormoni che, a volte, vengono mescolati con l'insulina, come nel caso della IGF1, che si usa per gli animali e per tante altre cose. Sono tutti ormoni della crescita, ce ne sono un sacco perché ogni laboratorio ha le proprie marche. Il Genetonorm, per esempio, nel gergo ciclistico si chiama "rotulador".

Io seguii le istruzioni e utilizzai questi ormoni, in particolare il Genetonorm (che si assume dopo cena), una volta che eravamo rimasti solo in tre. Il giorno dopo, di mattina, già non mi sentivo bene, e cominciai a sentire molto caldo. Avevo vomiti, diarrea e orticaria. Durante la notte non avevo avuto niente, il malessere cominciò la mattina. E, a metà della tappa - faceva abbastanza caldo - mi ritirai e vomitai. Quando giungemmo a destinazione, facemmo una riunione nella quale fu deciso che la squadra sarebbe ritornata in Spagna. Dopo aver oltrepassato la frontiera, mi chiamò il direttore sportivo e mi disse che aveva parlato col patron e che mi avevano aumentato l'ingaggio. Sicuramente la cifra era aumentata: guadagnavo 6 milioni di pesetas e, dopo la Vuelta del 2002, la cifra salì di 2 milioni. Allora seguii le regole del medico, visto che non mi automedicavo come qualcuno, molto confuso, dice: perché avrei dovuto assumere farmaci di mia volontà? Per spendere soldi? Questi prodotti sono molto cari. Una scatola di Humatrope costa 60000 pesetas; una di Norditropin ne vale 50000, una di IGF 90000.

Il direttore mi rimproverò e io gli dissi che, se aveva qualche problema, lo potevamo risolvere. Disse di apprezzarmi e io gli risposi che se mi avesse apprezzato non mi avrebbe parlato così.

Ormoni della crescita: "Si usano a bizzeffe e non vengono scoperti"

In gergo ciclistico, l'ormone della crescita si chiama "rotulador" e l'EPO la denominiamo Pelas. L'ormone si applica a giorni alterni, a seconda delle unità e della quantità. Non si può assumere tutti i giorni, perché non è come le noccioline. Ti gonfia e ti blocca. Devi assumere le dosi prescritte quando comincia a mancarti la forza. In genere si assume un giorno sì e l'altro no, però in dosi molto piccole e durante i periodi di competizione o di allenamento molto duro. Si utilizza prima delle tappe di montagna o lunghe, però molto poco. Rimane in corpo, non se ne va da un giorno all'altro. Prima di cominciare una corsa lunga si fa un trattamento di giorni alterni di 10 o 15 vasetti. Su alcune persone ha un buon effetto, su altre no. Quando si termina il trattamento si comincia a sudare... E continui a prenderne, però ti blocca, non riesci a pedalare con agilità. Poi, quando cominci a perdere le forze, cominci ad assumere durante la gara piccole dosi di 0.4 milligrammi.

Poi ci sono i "rotuladores" di 1.4 ml di Genotonorm; di 1.33 di Humatrope... Il Norditropin è un contenitore con cilindri di cristallo nel quale ci sono 45 unità e si devono mettere in una piccola siringa di insulina da 2 a 3 linee. Cambia in ogni persona. In genere si usano tutte le marche, a seconda del mercato, perché non so dove lo comprano. In genere l'ormone lo conserva il medico dirigente e si applica gratuitamente, solo che a uno ne dai di più, a un altro ne dai di meno.

Si tratta di prodotti ospedalieri. Se vai in 10 farmacie, per esempio, sono sicuro che non li troverai in nessuna di esse. E' necessaria una ricetta speciale. Non so se se li procurano al mercato nero o con delle ricette false, nonostante sia molto difficile perché poi la Sanità, durante le sue ispezioni, le richiede alle farmacie. Non è la stessa cosa che una farmacia venda aspirine o ormoni della crescita.

Questo non accade qui, sto parlando dei prodotti d'importazione.

Per esempio, la IGF proviene dall'Australia. E' un barattolo talmente piccolo che sembra che ti stiano prendendo in giro perché si tratta di microparticelle. Non si possono agitare perché si rompono le microparticelle. O si va a comprarle in Australia o te le procuri al mercato nero.

Prezzo degli ormoni: "Arrivano a costare 540 euro"

Non so a quanto arrivi il prezzo nel mercato nero, però la IGF, che sono 1000 microgrammi, ho sentito che vale 540 euro. Una scatola di Humatrope, di 72 unità, ne costa 360; il Norditropin costa intorno ai 300 euro; il Genotorm, composto da 6 rotuladores di 0.4 milligrammi, vale quasi 300 euro, e se è da 14, sale a circa 400 euro.

I "rotuladores" del Giro del Portogallo avevano un colore strano e non, come di norma, nitido. Ricordo questo colore opaco, giallastro. Sebbene non sia chissà chi, se ne assumo uno e mi sento male, non sono tanto stupido da prenderne un altro. Questo va attorcigliato, ha liquido da una parte e polvere dall'altra, e c'è anche una gomma per separarli e quando si ammassa, fa pressione sul liquido perché si mescoli con la polvere.

Prima della Vuelta dell'anno scorso ci radunammo in un paese chiamato Alcalà de la Selva. Ci allenammo abbastanza, ero molto concentrato, come al solito. Durante la Vuelta, però, fu un'altra cosa... Stavamo sopra i 1000 metri di altitudine e si dice che l'ematocrito in tali condizioni sale.

Però se hai l'ematocrito al 46%, non sale al 50% perché stai in altura. Lo si dice per dissimulare. La gente ha sempre avuto una paura, un panico per i controlli a sorpresa in casa. Meglio essere in viaggio.

Se un corridore si sta preparando per una gara importante assume EPO, ormoni, altre cose, e ha paura dei controlli. Se risulti positivo ti mandano per due anni in mezzo a una strada. Si parlò, a suo tempo, di un tipo di EPO che non ti faceva risultare positivo, però nessuno l'ha vista, non la conosco.

Io conosco l'Eporex, il Neorecormon, l'Epocrin che è EPO russa. C'è anche quella spagnola, e poi una messicana che si chiama Epomax. Per arrivare alle gare ti prepari con queste sostanze. L'EPO si utilizza in certi periodi, a seconda della forma fisica. Non puoi stare al top per tutto l'anno. Io terminai di assumerla 15 giorni prima di una gara, non ne usai più per non sprecarla.

Si assume di 4000 in 4000. Se vuoi che il trattamento abbia subito effetto si inietta in vena, il che ti spara alto l'ematocrito; però se vuoi che ti duri di più, si inietta sottopelle. Nel sangue fa effetto prima. L'EPO stimola il midollo osseo e moltiplica i globuli rossi. Dipende da ogni singolo corridore. Ora non mi alleno da un po' di tempo, posso avere l'ematocrito al 46%. Però se mi allenassi per 100 km ogni giorno, scenderebbe al 42%.

Per questo non è la stessa cosa che una persona abbia, per sua natura, l'ematocrito al 48% perché in quel caso potrebbe solo aumentare di due punti mentre a me potrebbe aumentare di 8, fino al 50%. Ci sono molte categorie, molte unità. Da 2000 a 10000 e anche di uso ospedaliero che arriva ad avere 40000 unità per ml, cioè una fiala.

Per esempio, io ero solito assumerne 4000, però se non hai tempo assumi 8000 unità in un giorno, sebbene non puoi farlo tutto in un colpo, perché potrebbe avere gravi conseguenze. E allora ne assumi 4000 la mattina e altrettante la sera.

Diversi tipi di EPO: "Noi ciclisti siamo molto stupidi"

Quando ti stai preparando per una gara importante sei solito iniettarti EPO quasi tutti i giorni. Con l'EPO russa occorre assumere un sacco di fiale perché l'ematocrito salga di 2 punti. La Epoetina Alfa che si commercializza come Eporex è un prodotto ospedaliero, non si può comprare in farmacia. Per questo ti dicono: "Assumi 4000 pelas", che sarebbe una fiala di 4000 unità.

La Darbepoetina Alfa è una variante della Epo, è un'EPO di lunga durata. Ormai non si usa perché ti fa risultare positivo però ci sono alcuni corridori, privi di senno, che continuarono a utilizzarla. Io non l'ho usata e non la conosco. Noi ciclisti siamo stati molto stupidi perché abbiamo sbattuto non due volte, bensì otto, la testa contro lo stesso muro.

Per le trasfusioni: "Sono arrivato a un massimo del 56%"

L'EPO deve essere conservata tra i due e gli otto gradi centigradi, nel frigorifero e protetta dalla luce. Devi tenerla nella sua scatola o protetta in carta d'alluminio.

Si utilizza per la stanchezza, ti crea meno affaticamento, ossigena il sangue... Migliora la qualità degli allenamenti e il corpo regge di più. Questo non è un trattamento di oggi per domani, ma è lungo e dura anche di più. Quando arrivi alla gara hai l'ematocrito al 50%. Se non si utilizzasse questo trattamento, dopo la sfacchinata a cui siamo soggetti, ti troveresti mezzo morto con l'ematocrito a 37%.

Poi ci sono le trasfusioni. Per farti prelevare il sangue devi avere un valore superiore a quello che permette il regolamento antidoping dell'UCI: il 54, 55, o 56%. Automaticamente te ne fai prelevare un litro. Una sacca di sangue ti può abbassare l'ematocrito di due punti e mezzo o tre. Il più alto valore che sono arrivato ad avere è del 56% e, in quel momento, mi sono spaventato. Ero fuori di me, avevo un telefono e ogni due ore davo l'allarme, presi un sacco di aspirine che, dicono, diluiscono il sangue.

Una scatola da sei siringhe da 10000 unità, che saranno in tutto 60000 unità, costa intorno ai 590 euro. Una di 4000 unità per sei, 24000 unità in totale, sono 300 euro. Una di 12000 costa intorno ai 180 euro. Una fiala di 40000 unità starà intorno ai 450 euro.

Se non fosse per tutto questo, non credo che nelle gare lunghe si riuscirebbe a raggiungere una media di 41 km/h. Ciò si nota di più nelle gare lunghe, perché in un giro di 5 giorni se ne potrebbe fare a meno. Per questo, a volte, si cambia di molto la pianificazione della stagione, perché devi finire di assumerlo 15 giorni prima della competizione... Varia molto, il corridore moderno non può seguire un calendario rigoroso.

Beffarsi dei "vampiri": "Si fa con siero e albumina"

Attualmente non è difficile beffare i vampiri dell'UCI. Hai un tempo morto di mezz'ora dal momento in cui gli ispettori medici ti avvisano, perché vanno a farsi i controlli prima i corridori che sanno di avere i valori più bassi. E' una pratica per guadagnare tempo. I medici sono sempre preparati. Automaticamente il resto dei ciclisti, quelli che hanno i valori più alti, assumono albumina umana, siero con glucosio e vanno a farsi i controlli per ultimi.

L'albumina è una specie di siero che diluisce il sangue. E' anche un prodotto caro che vale 120 euro. C'è al 15, al 20, al 30%.

C'è anche il siero Hemoce, dei laboratori Aventis. Questo siero è più caro e non ti lascia gonfio perché ti ha messo molto liquido nel corpo. In un controllo, prendendo aspirine, albumina e siero si può abbassare l'indice dell'ematocrito di 4 punti. Se stai a 50 (il limite permesso) puoi scendere a 45. Per fare questo hai a disposizione la mezz'ora di cui parlavo prima.

Si infila una siringa da un lato e il siero dall'altro e si tratta di siringhe grosse, di quelle che usano i veterinari. Si prende una farfalla da 19 che si pone in vena e si riempiono e si svuotano le siringhe. Sono

necessarie molte persone per quest'operazione. Poi si espelle col sudore quel liquido che il corpo accumula, però il giorno in cui arrivano i vampiri è un giorno nero, perché immaginate cosa significa andare in giro con un litro di liquido iniettato.

Se vengono durante una tappa di montagna, potrebbero esserci molti problemi.

Come il giorno della Vuelta in cui partimmo da Valencia e arrivammo a Cuenca. Non era una tappa pericolosa, però se è di montagna, occhio a chi attacca, perché possono accadere cose molto gravi, per questo l'UCI non agisce bene in questi casi. Se invece di venire di mattina lo facessero alle sette di sera e invece di mezz'ora concedessero 5 minuti, cadrebbero tutti con le analisi delle urine o di altro.

L'ormone maschile: "Si usa per non abusare di cortisone"

Poi ci sono anche sostanze come l'HMG, che è uno stimolante. E' un ormone maschile e vale 11000 pesetas. Sono due fiale e si mescolano. Una si divide in 5 parti e il resto si congela per non sprecarlo. Diciamo così, un millilitro si divide in 5 parti e si assume durante la gara. Quello che facciamo è combinarlo con altri prodotti perché, se ti viene a mancare la forza, non puoi stare tutto il giorno a iniettarti il cortisone, perché il cortisone deve essere segnato nella cartella sanitaria su prescrizione medica, come trattamento per qualche allergia, per qualche lesione...

Un'anticipazione sul cortisone: "Ti allevia il dolore e ti dà forza"

Del cortisone parleremo più estesamente nel prossimo capitolo però posso anticiparvi che ci sono vari prodotti, come il Trigon, il Celestine, il Nuvacten... Il cortisone nel gergo ciclistico si chiama "stuzzichino verde". Poi c'è anche il Synactene, che è un cortisone francese di corteccia cerebrale. Si combinano varie cose.

Il cortisone ti allevia il dolore delle gambe, la fatica e ti dà molta forza. Poi ha anche alcune controindicazioni a cui bisogna stare attenti, perché con molto cortisone l'ematocrito non si abbassa. Si può assumere anche il Geref, che è un cofattore, uno stimolante. E' qualcosa come un ormone della crescita, però in derivato. Potremmo anche parlare del Neofertinon, un altro cofattore che utilizzano le donne quando desiderano rimanere gravide.

Poi c'è anche il testosterone; il nandrolone per l'inverno, l'emoglobina sintetica, l'Actovegin... Ci sono molte cose da spiegare, però lo faremo nei prossimi giorni.

"Mi diedero emoglobina per animali" - Capitolo III

L'avvilente racconto di Jesus Manzano raggiunge livelli orripilanti quando spiega di aver usato prodotti veterinari per animali anemici, come certe emoglobine sintetiche. Poi ci sono altri farmaci come l'Actovegin, composto da plasma di vitello. Il mondo animale nel ciclismo.

L'emoglobina ha varie marche: Oxiglobin, dei laboratori Biopure, è per animali e c'è un altro laboratorio che è l'Hempoure, che ha emoglobina per persone, nonostante non sappia come si chiama. Conosco solo la Oxiglobin, che è quella per animali. Credo che sia un prodotto che non si commercializza in Spagna, che è straniero.

Negli USA, e credo anche in Francia, si vende nelle farmacie, però dovrei confermarlo con delle ricerche su Internet. Si mette in una sacca di 120 mg, si divide in dosi di 60 e 60, è color sangue, molto scura e si assume in relazione al peso.

Oxiglobin: "Si usa per cani anemici"

Ciò che accade con questo prodotto è che ti puoi sentire bene o male, perché stiamo parlando di un prodotto per animali. Non puoi far assumere a una persona l'intera sacca, devi calcolare la dose in relazione al peso. Si usa per cani anemici e cose del genere.

Ho assunto questo prodotto due volte, entrambe nella stagione 2003. Una volta fu nel Campionato di Spagna a cronometro di Madrid e l'altra nel Tour, quel giorno in cui persi conoscenza e mi ritirai. Fu di mattina, lo presi due o tre ore prima che facesse effetto. Se anche hai l'ematocrito molto basso, l'emoglobina rimane molto alta. Il limite dell'UCI è di 17.

L'emoglobina alta prima veniva scoperta, adesso no. Che vengano o meno i vampiri di giorno, te lo fanno assumere dopo e l'effetto si ha durante la gara. Appena finisci, si è già consumato perché non è un

prodotto di lunga durata. Quando monti in bici e stai al massimo, si consuma. Immaginiamo, per esempio, una gara di 180 km. Il battito va al massimo.

Tutte queste emoglobine sono sintetiche. Stanno in una sacca come gli amminoacidi, sono argentate, con il loro nome. Non so se si comprino o meno in farmacia, però deve essere un prodotto molto caro.

Tra i registri di Sanremo del Giro d'Italia del 2001 si parlò di un prodotto di nome Hemassit, che però non conosco. Sicuramente avrà più emoglobina.

Io non ne voglio sapere nulla. Dio voglia che quel ciclista abbia una buona stagione perché è un buon corridore. Io l'hemassit non lo conosco. Però so, per esempio, che l'Hemopoure è francese o statunitense.

Actovegin: "E' plasma di vitello giovane"

Poi ho utilizzato l'Actovegin, che è plasma di vitello giovane. E' un prodotto tedesco e molto caro, però non ne conosco il prezzo. Nel gergo ciclistico si chiama gasbus. E' un prodotto che ossigena di più il sangue ed è introvabile. Il suo effetto dura un giorno. Si usa per una tappa difficile. Per esempio per una crono. In una tappa difficile, il corpo ossigena di più.

E' come una moto di 500 cavalli, la trucchi, le metti un carburatore e avrà più gas. Sono delle fiale di cristallo che non si assumono interamente. Se è una siringa da 20, metti 10 di Actovegin e 10 di siero. Si inietta in vena.

Nelle crono corte si assume la mattina e nelle tappe difficili si inietta il giorno prima. In concreto per una crono si combinano gasbus, bicarbonato, acido lattico, Cafein, una marca di caffeina che si inietta nel sedere e che, per certo, fa molto male. La gente dice che se non è caffeina, non fa male.

Metodi per mascherare: "Granuli per deteriorare l'urina"

Un'altra cosa che pare venga usata sono delle polveri o dei granuli che deteriorano l'urina, però io non ho visto e non so neanche come si utilizzano.

Poi ci sono altre cose che ho sentito. Io ho usato quello che mi hanno dato. Hanno detto che mi sono automedicato, però non sono mai risultato positivo, questo è chiaro. Qui ci sono controlli della Federazione Spagnola e, se hanno campioni conservati, che li guardino.

Nandrolone: "Si usa in inverno in palestra"

Il nandrolone si commercializza come Deca Durabolin, che è un prodotto argentino e Decadurabolin normale, che viene dalla Grecia. Sono fiale di 200 milligrammi, sono iniettabili, sebbene si possano prendere anche in pasticche. Inoltre, molte di queste pasticche si producono in laboratori clandestini... Possono essere gialle, bianche e rosse.

Si dice che il nandrolone si assume nelle competizioni, durante la stagione, però, in realtà, si utilizza d'inverno. Serve per la pianificazione della palestra. Mentre ti alleni in palestra ti forniscono nandrolone. Si applica nel sedere in inverno perché si suppone che il ciclista in questo periodo sia più grasso. Allora si inietta e, se non arriva direttamente al muscolo, o punge la pelle o il grasso, si ferma lì. Poi, quando dimagrisci, la sacca che si è formata nella capsula cresce. E' in questo momento che risulti positivo, perché il nandrolone rimane nel tessuto e non va direttamente al muscolo.

Iniettato, il nandrolone vale molto di più. Perché se lo prendi in pastiglie ha effetto al 25%, iniettato al 50% e in alcuni casi anche al 100%.

Il nandrolone si può anche iniziare a prendere a ottobre, però non si prende eccessivamente per montare in bici, perché ti blocca. Ti abbassa la forza dello sviluppo. Si usa di più in palestra. Il corpo non è preparato. Si usa per la muscolatura e per un sacco di altre cose.

Prima di dicembre si smette di prenderlo. Però questo dipende dal momento in cui inizia la tua stagione. Se devi correre il Tour cominci a prenderlo durante il Giro d'Italia, quando non corri, perché il nandrolone in pastiglie dopo dieci giorni non ti fa risultare positivo.

Non ho idea di quanto costi un trattamento. So solo che un barattolo di nandrolone viene a costarti 4000-5000 pesetas, da 50-80 pastiglie. Non è caro. In pastiglie non ha lo stesso effetto che iniettato.

Negli ultimi tempi ci sono stati positivi nel calcio con il nandrolone. Io non lo so, può essere che ci siano casi in cui lo sportivo sia grasso, il nandrolone non arriva al muscolo, si pone una capsula nella pelle e risulta positivo per questo.

Nel ciclismo, in inverno si ingrassa. Io venivo chiamato faccia di pane. Sono arrivato a prendere 15 chili,

però non per il nandrolone. Ti piace mangiare ed è normale quando sei inattivo. Io posso parlare di me, non di calciatori o di altri ciclisti. Puoi avere l'11% di grasso e poi, quando dimagrisci, abbassarlo a 8, un valore molto buono.

Poi c'è l'Androgel che è il famoso testosterone, che usano gli uomini quando sono impotenti. E' una membrana che si mette in 2 ore mentre tu devi massaggiarla. Si toglie la protezione adesiva e rimane la membrana. Però puoi tenerla applicata soltanto per 2 ore, perché se la tieni per più tempo puoi risultare positivo.

E il ciclista non è stupido, non si dimentica di toglierla.

Testosterone: "Ci sono delle supposte clandestine"

Il testosterone non si usa negli allenamenti, nei quali si usa un'altra cosa che si chiama Andriol. Non è nandrolone. E' un Decanato di testosterone, sta in una scatola di 40 capsule e di 40 mg per compressa, proveniente dal Portogallo.

Ci sono altre sostanze come il Rastandol, che viene dall'Olanda, però non si vende in tutti i paesi. Qui in Spagna c'è il Testoviron. Con quest'ultimo si fa un trattamento per allenarsi. Costa 12.50 euro e si fa per via intramuscolare, e fa molto male. Con l'è Entato di testosterone risulti positivo per diverso tempo. Ci sono vari nomi... Ho già ricordato l'Andriol e il Rastandol, ma ce ne sono molti altri. Poi si usano anche trattamenti di Troxandolona.

Sicuramente ho utilizzato anche supposte di testosterone che, credo, si debbano produrre in laboratori clandestini, perché non hanno la marca sulla confezione. Si suppone che queste supposte non ti facciano risultare positivo.

Quando ti fanno un trattamento di testosterone e di queste supposte non risulti positivo in 4 giorni. Fai un trattamento quando devi gareggiare e, 4 giorni prima, lo abbandoni.

Poi c'è un'altra sostanza che si chiama Epitestosterone. Perché l'Uci non possa dire che hai il testosterone alto e l'epitestosterone basso, si fa un trattamento di HMG (ormone maschile), l'ANDRIOL, per eguagliare i due livelli.

Cortisone: "Non metto il sale nei testicoli"

Io sono moderatamente allergico. Ha colpito molto l'attenzione ciò che ha confessato recentemente un ciclista francese sul fatto che si metteva sale nei testicoli perché gli aumentassero i granuli e gli potessero prescrivere il cortisone. Io non l'ho mai fatto, non sarei tanto stupido.

L'altro giorno, per esempio, andai con la cartella clinica da una persona che sta in questo ambiente e che mi disse: "Tieni segnato soltanto questo?", perché i corticoidi non si possono utilizzare se non per prescrizione medica e lo devi annotare nella cartella. E io gli dissi: "Che vuole che annoti?". Lui mi rispose: "Ma lo sai utilizzare?", "Chiaro che lo so utilizzare". Certamente era una persona che sa come vanno le cose, è coinvolta nel ciclismo ed è presidente di qualcosa.

Questo è il nocciolo. In un Tour non puoi prendere cortisone però il cortisone, segnato sulla cartella, vale per un mese. Se firmi la cartella prima del Tour, con data precedente, renditi conto di quello che puoi fare. Hai il cortisone, risulti positivo, allora si possono fare le cose che ti racconto. Per esempio, hai la tendinite e il cortisone dà lo stesso effetto se te lo iniettano sul punto dolorante o nel sedere, perché ormai ce l'hai nel corpo e si usa per dar forza.

Il cortisone si scopre nei controlli antidoping, ma se ti è prescritto nella cartella clinica, la positività non vale.

Poi ci sono anche delle pomate. Sinactene e Triancinolone, una pomata stimolante che fa risultare positivo. Dà lo stesso effetto di una pomata o di una siringa di Trigon. Il Triancinolone è il Trigon. Però questa pomata non migliora il rendimento, il Trigon è preferibile iniettarlo.

Differente legislazione: "In Francia risulti positivo e qui no"

Voglio anche raccontare quello che accade nel Tour con il cortisone. La legge che c'è in Francia non è la stessa legge che c'è in Spagna. Il cortisone in Francia è nasale. Se, quando c'è il controllo, hai nel sangue 0.9 mg di cortisone, col passare dei giorni questo valore dovrebbe diminuire a 0.6 o 0.7. Se non succede, già ti considerano positivo. Questo è quello che accade in Francia.

Ci fu un famoso caso di cortisone di uno spagnolo in Francia. Io non so se questo accadde, perché non

voglio accusar nessuno, nè voglio che qualcuno risulti positivo, perché questo significa famiglie e persone rovinate.

Arrivi al Tour, passi il primo controllo e hai preso cortisone, sebbene hai fatto una scemata e puoi averne 0.5 mg nel sangue. Passa un altro controllo dopo 10 giorni e non puoi avere 0.10 sebbene il Trigon sia un prodotto di larga durata, quello che più si utilizza.

Allora la legge francese ti dice che sei positivo. In Spagna prendi mezzo Trigon, passi il controllo e non succede niente, però lì no. Lì devi avere una giustificazione.

Un prodotto molto conosciuto è il Ventolen. Occhio a quello che dico. Io credo, e sono sicuro, che nel gruppo c'è gente che è davvero asmatica. Questo è chiaro, come in qualunque professione.

Per questo, si segna nella cartella clinica e non c'è nessun problema. Non c'è motivo perché tu debba risultare positivo. In questo si differenzia la legge francese da quella spagnola.

Poi ci sono molte sostanze. Il Sinactene che è cortisone ed è francese. C'è da 0.25 e da 0.50. E' immediato e differente dagli altri cortisoni perché il Trigon, per esempio, non si può iniettare in vena. Al contrario, questo sì. Dicono che con questo non risulti positivo. E' fatto di corteccia cerebrale. E' un prodotto di laboratorio e per procurartelo devi avere una ricetta.

Ci sono diversi tipi di prodotti, molti dei quali contengono cortisone, però sono diversi tra loro e non si possono mischiare. Ci sono delle pastiglie in Francia che sono composte anche da cortisone, però sono derivate del Celestine, che vengono chiamate rosillas in gergo ciclistico. Credo che siano pastiglie francesi che si mettono sotto la lingua.

Per esempio, se utilizzo il Trigon, non posso usare le rosillas perché il Celestine e il Trigon hanno diversa composizione. Sono completamente diversi. Poi hanno fatto anche le pastiglie di Trigon che sono di colore bianco.

Nel gergo ciclistico ci sono altre pastiglie che chiamiamo Blanquillas però non dobbiamo fare confusione perché Blanquillas è chiamata. Tutti i prodotti di questo tipo vengono dai laboratori clandestini, che producono lotti di pastiglie. Queste caffeine non si vendono al mercato normale. Insomma, si può dire che ci sono talmente tanti tipi di cortisone che potremmo parlarne per sette giorni.

Ormone della crescita: "Se hai il cancro cresce prima"

Prima di terminare per oggi voglio fare alcune puntualizzazioni su un assunto che abbiamo già trattato. Esiste l'idea che se prendi ormoni della crescita hai le mani più grandi o porti l'apparecchio in bocca. Io credo che non sia così.

Non so fino a quando durerà questa vita e meno ancora lo so adesso, che ricevo minacce da gente a cui dà fastidio quello che è venuto fuori.

Io credo che siano bugie quelle che si dicono. In un vademecum si può vedere che quello che fa l'ormone maschile è stimolarti in caso di malattie future. Se hai un cancro, si sviluppa più rapidamente.

Io non posso parlarti di denti o di mani. Ho le mani grandi, però le ho da quand'ero bambino. Questa è la verità e le bugie hanno le gambe corte. Questo mi diceva sempre mio padre.

Cambiando argomento, vorrei fare un'altra precisazione. Quando, nel primo capitolo, ho parlato di un trattamento nel Giro delle Asturie che fece divergere l'opinione di due medici, non dissi di che prodotto si trattava. Si utilizzò un'EPO che si chiama Epocrin. Questa EPO è russa e ha una minore durata. Ripeto quello che dissi l'altro giorno. Tutte le EPO ti fanno risultare positivo e se un medico ti dice di prenderla e l'altro no, che fai? Se disobbedisci e non lo fai ti mandano in mezzo a una strada.

"Il cortisone mi distrusse il ginocchio" - Capitolo IV

Ebbi una lesione al ginocchio 5 anni fa e mi sottoposi ad un intervento. Soffrivo di una condropatia alla rotula e mi dovettero fare una pulizia del ginocchio sinistro; dopo l'intervento il ginocchio non mi diede più problemi. Di fatto, avevo una tendinite nella parte posteriore del ginocchio. Allora, nella Vuelta 2003, il primo giorno rimasi staccato dal gruppo. Ebbi anche uno scontro col direttore sportivo che mi disse che mi ero staccato perché non avevo voglia di pedalare e che stavo mancando di rispetto ai miei compagni. Fu nella cronosquadre di Gijon. Mi staccai in salita, a causa del ginocchio e di altri problemi che non sto qui a raccontarvi.

Vuelta 2003: "Quasi tutti i giorni mi fecero infiltrazioni"

Si utilizzò cortisone, cortisone, cortisone... per la lesione del mio ginocchio. Un giorno sì, un giorno no, un giorno sì, il giorno seguente anche, un giorno sì, un giorno no, quasi tutti giorni mi facevano prendere qualcosa.

Cominciai a prendere cortisone all'inizio della Vuelta perché avevo dei problemi. Arrivò un signore che non aveva niente a che vedere con la squadra e, anche lui, mi fece prendere cortisone. Era amico del direttore sportivo. E mi fece assumere cortisone fino al giorno dopo, in macchina, perché continuavo ad avere problemi.

La tappa partiva da Andorra e arrivava a Barcellona. Mi ricordo che durante la gara parlai con un corridore che doveva farsi visitare da un medico a Barcellona, perché anche lui aveva dei problemi al ginocchio. Mi dissero che non avevo bisogno di farmi visitare da quel medico. Allora arrivai all'hotel e continuarono a farmi prendere cortisone. Nella tappa del Cerro Muriano credevo che sarei morto per il dolore. Tuttavia mi dicevano che stavo mentendo. Credevo di non riuscire a superare quella salita della tappa di Cordoba. Un corridore che sta bene non credo che abbia bisogno di prendere cortisone per tutta la Vuelta perché... guarda che cedimento che ho avuto in seguito al ginocchio. Dovrò farmi visitare da qualche medico. Mi tolsero anche la bicicletta, mi mandarono un fax e la dovetti restituire alla squadra. Ne ho dovuto chiedere una a un ex professionista, che ora dirige una squadra dilettante e che devo ringraziare per l'aiuto che mi ha dato.

Cominciai a pedalare e si vede anche adesso che ho una sacca di liquido nel ginocchio o che comunque l'articolazione è danneggiata, perché si è gonfiata; ho un ematoma che arriva fino al muscolo gemello. Credo che questi problemi siano dovuti al trattamento eccessivo di cortisone.

Credo che a uno sportivo di un certo livello, come accade ai calciatori che subiscono una lesione, non si possa iniettare in continuazione cortisone ma, piuttosto, gli si debba dire di fermarsi. Però, naturalmente, dato che avevo tutta la pressione che avevo, date le cose che avevo passato nell'ultimo anno e dati tutti i richiami ricevuti durante la stagione, accadde quel che accadde.

Qualcuno pensa che sia successo tutto con la mia approvazione. Come posso sapermi fare delle infiltrazioni in un ginocchio con tutti i tendini che ci sono! Questo è compito di un traumatologo o di una persona che sappia cosa mi deve bucare e in quale punto preciso. Come faccio a bucarmi un ginocchio da dietro? Devi stare molto rilassato.

La tendinite mi cominciò da dietro, e dopo tanti sforzi è arrivata avanti, guarda come si è ridotto adesso il ginocchio. Non mi ritirai perché mi fu detto che io non ho mai terminato nessuna gara a tappe importante, che io mancavo di rispetto ai miei compagni e tutto il resto. La stampa non conosce la pressione a cui è soggetto un corridore e non sa quanti richiami gli vengono fatti.

Cartella clinica: "Il medico prescrive il trattamento"

Questi trattamenti di cortisone non si possono fare se non sono prescritti nella cartella clinica. Ho parlato di questo nel terzo capitolo. Volevo spiegarvi una cosa che non sono riuscito a spiegare bene. L'altro giorno mi trovavo in un posto e una persona mi disse: "Tu, ragazzo, hai segnati nella cartella solo questi prodotti?". Si riferiva al fatto che sulla cartella erano segnate poche cose.

Il prodotto viene prescritto dal medico. Deve essere prescritto nella cartella clinica e firmato da un medico. Io gli risposi: "E' chiaro, che pretendi che sia scritto sulla cartella? E' segnato quello che mi hanno prescritto". Non ho preso niente di più di quello che mi hanno prescritto. Vorrei che questo fosse chiaro.

Trasfusione di sangue: "Mi proposero di usare la mia ragazza"

Le trasfusioni non si utilizzano per corse a tappe brevi. Funziona così. Tu tratti il tuo sangue con un farmaco che è la EPO. L'ematocrito sale fino a valori superiori al 50%. Io ebbi valori che arrivarono a un massimo di 56%. Poi, una volta salito l'ematocrito, occorre un certo periodo di tempo perché il sangue si ripulisca. Ci si allena di meno in modo che i valori non si abbassino.

Ci si ferma 15 giorni prima di un grande giro. Allora si estraggono due sacche di sangue da mezzo litro ognuna. Poi, prima della corsa ci si sottopone a un controllo, anche se nell'ultimo Tour non si fece così. Automaticamente, in quella prima notte, si inietta la prima sacca. Quella sacca ti abbassa il valore di tre punti. E la seconda sacca te lo abbassa di altri tre. In ogni modo, nei giorni precedenti alla corsa, ti danno albumina e siero per abbassare l'ematocrito e far sì che l'UCI non sospetti della squadra.

La seconda sacca, dicevamo, si usa durante la gara, quando hai un crollo e l'ematocrito passa da 48 o 50

a un valore di 44. Accade, in media, al nono o decimo giorno dall'inizio del giro. Quando ti mettono mezzo litro di sangue in più, senti pressione alla testa, dolori in varie parti del corpo, gonfiore, pesantezza, ti senti pesante come una palla... Però poi il ginocchio comincia a sudare, elimina l'acqua e rimangono le sostanze del sangue.

Le trasfusioni ben fatte devono essere fatte in centri specializzati. Deve esserci una certa temperatura. Per iniettare un litro di sangue si impiega più di mezz'ora, ma per toglierlo si impiega molto poco. Il giorno dopo la trasfusione non ti puoi allenare, non puoi fare sforzi, non ti puoi neanche muovere. Ultimamente si è sentito parlare di utilizzare altre persone per le trasfusioni del sangue. Guarda, io non ho usato questo metodo, però nella vita bisogna essere sinceri e non bugiardi. A me lo hanno proposto, perché il corridore durante la gara non può sopportare prodotti come l'EPO. Il metodo funzionerebbe così: si dovrebbe arricchire il sangue di questa persona terza e poi estrarlo, dopo la prova dell'RH. Mi hanno proposto di usare la mia ragazza, Marina. Mi chiesero se avevo qualche familiare con il mio stesso gruppo sanguigno. Che il giudice dia la giusta punizione a chi se la merita. Sto mettendo la mia vita in serio pericolo. Con tutta la merda che c'è in giro, tutti gli ipocriti che si nascondono... Io non dirò mai se altri lo hanno fatto. Non faccio nomi, sto solo accusando me stesso, niente di più. Non accuso né sportivi, né ex compagni, né squadre. Che sia chiaro che io non accuso nessuno.

Devi renderti conto che devi avere un gran controllo. La squadra ha 4-5 apparecchi (centrifughe), perché non potresti andare tutti i giorni in farmacia. E che ti devono dire se quando vai in farmacia hai l'ematocrito a 50 e un altro giorno ce l'hai a 56?

Non posso passare tutti i giorni da un laboratorio a estrarre sangue. Si mettono in corpo 4000 unità di EPO, 4000 unità, 2000 unità, 2000 unità, e l'ematocrito sale, però devi controllarlo perché si sa che ci sono stati 14 morti.

EPO: "Fino a due volte quando ti alleni"

Insisto nel dire che non posso passare a controllarmi dal laboratorio! La gente che penserebbe se in laboratorio l'ematocrito sta a 45 e dopo a 56? Sale di 10 punti! E sicuramente non può essere salito perché ti sei fumato qualche pacchetto di sigarette!

Ci sono giorni in cui controlli l'ematocrito 4 volte! Una volta dopo esserti svegliato, un'altra dopo esserti allenato, un'altra a metà pomeriggio e un'altra ancora la sera. Se devi subire un trattamento più rapido, si iniettano in vena otto milligrammi al giorno in due dosi. Quattro li devi prendere dopo l'allenamento. Prima no, perché potresti avere nausea o altre cose del genere. E poi, prendi quattro altri milligrammi di sera, se vuoi che l'ematocrito salga prima e velocemente.

Per il momento, facciamo 4 punture con la centrifuga e 2 di EPO, 6 in totale. Poi devi prendere l'ormone della crescita, dopo gli allenamenti perché ti può dare nausea o ti può causare problemi. E siamo a sette iniezioni. Più l'acido folico, la vitamina B-12 e il Ferlisit, che è ferro. E' un trattamento di ferro e acido folico per assimilare. E chiaramente devi iniettartelo. E' quello che comporta un trattamento di EPO.

Siero, aspirine...: "Evitare un arresto cardiaco"

E poi devi prendere altro. Se hai i valori molto alti devi prendere il siero, alla sera. Poi si prendono aspirine o altro, perché una persona con 50 e più di ematocrito deve farlo, fidati...

In passato sono morti ciclisti olandesi per questo, ti può venire un arresto cardiaco. Perché le pulsazioni di una persona dopo un trattamento possono scendere anche a 36, 37, quando di sera stai rilassato sul letto. Quando hai assunto molte sostanze puoi anche rimanere steso per terra.

Allora, per abbassare i valori, si usa siero con glucosio, che in genere è Hemoce. Lo prendi e i valori si abbassano di 4-5 punti.

Ci può essere qualche giorno in cui devi prendere cortisone o HMG, che è un ormone maschile per compensare il testosterone oppure devi prendere qualche cofattore come il Geref, il Neofertin, cose del genere che sono trattamenti costosi di cui ho già parlato nei giorni passati.

Diciamo che in totale possono essere 12 o 13 iniezioni in un giorno. Poi ti prendi un rilassante muscolare o altre cose del genere.

Un buon trattamento si fa un mese e mezzo prima perché, poi, devi abbandonarlo 15 giorni prima della competizione, sebbene qualche altro compagno abbia parlato recentemente di tre giorni. Comunque si deve abbandonare il trattamento 15 giorni prima altrimenti guarda che succede...

La prima iniezione: "Sudai come un pollo per la paura"

Ho il ricordo di un'infermiera che, da piccolo, mi tirò uno schiaffo perché non volevo che mi vaccinassero. E lo fece davanti a mia madre quando avevo solo 4 anni. Avevo paura delle siringhe.

All'inizio mi facevo iniettare la sostanza a casa da una persona che era la stessa che mi medicava nel mio paese, Zarzalejo. La persona era una dottoressa e mi diceva: "Chi ti ha prescritto questo farmaco? E questo? E l'altro?". In seguito, chiaramente, dovetti farmi le iniezioni da solo.

La prima volta che lo feci da solo mi misi in una camera di servizio per iniettarmi HMG perché ho la centrifuga dell'ematocrito solo da 2 anni. Guadagnando 200000 pesetas non me la potevo comprare. Come facevo a comprarmi una centrifuga che costa 300000 pesetas!

Ricordo che quel giorno mi misi nella camera di servizio e mi cadevano fiotti di sudore, al solo guardare la siringa. E chiusi gli occhi. Dicono che il sedere è formato da 4 parti e cominciai a contare dalla natica in basso. Mi bucai nel lato destro e, se devo essere sincero, sudavo come un pollo per la paura. Chiaramente in questi casi non ti puoi far fare le iniezioni da un medico di famiglia perché, automaticamente, ti farebbe troppe domande scomode: "Chi ti ha prescritto questo farmaco?", e risalirebbe a quella persona.

La mia compagna, Marina, mi disse che se avesse saputo che un ciclista deve farsi tante iniezioni, avrebbe preferito che non lo fossi mai diventato perché tutto questo è vergognoso.

Poi c'è il tema del recupero. Tutti i giorni il medico ha il tuo prodotto per il recupero pronto. In genere si tratta di Esafosfina, Tationil, S'Amel, però non lo sai mai di preciso perché il dottore non apre mai il prodotto davanti a te. Io so che è Esafosfina perché quando te la iniettano fa molto male. A volte fa talmente male che ti viene da dire: "Tiramela fuori".

Dove si fanno le iniezioni?: "Nei gomiti, nelle braccia, nelle gambe..."

Ti buchi in varie parti del corpo perché devi iniettarti varie sostanze durante i giorni di recupero. La carne del sedere è ormai logora. E lo stesso quella del ginocchio. Allora ti buchi i gomiti, le vene dei gomiti, le mani, le vene superiori delle mani e, alla fine, quando sei diventato troppo magro, anche le gambe. Ti fa male tutto. Non ci si può fidare al cento per cento di un medico, immagina di un ciclista. Io l'anno scorso mi iniettavo da solo le sostanze per il recupero. Quest'anno me le iniettano i medici.

Se uno fa attenzione, durante le gare si vedono le punture. A volte i corridori indossano le maniche lunghe per questo, anche se dopo se le tolgono. Se i giornalisti stessero più attenti, le noterebbero. Guarda i gomiti... Guarda la parte superiore delle mani... Si vedono, si vedono.

Insulina: "Si combina con altri prodotti"

Parlando di iniezioni, non ho ancora parlato dell'insulina. Non so quale sia la marca però la si può vedere facendo un esame calligrafico di questa ricetta medica. L'insulina si assume dopo gli allenamenti duri. Io non so perché si utilizza, è una sostanza che non ho mai preso prima. Io non sono diabetico. Un diabetico deve prendere insulina. Io ho una parente diabetica e deve prendere l'insulina.

In verità, non so che funzioni abbia in questo caso. Come puoi leggere nel programma medico, qui è scritto I3. Così come si legge anche HM, come si vedono asterischi, come si vedono simboli e molte altre cose.

L'insulina si usa quando si è in piena forma. Si prende per gli allenamenti duri.

Sta in un barattolo di colore simile a quello di un fondo di bottiglia. Il vetro è uguale, ha un tappo in alto e una gomma di caucciù. Non ricordo il nome, la gomma di caucciù puzza terribilmente.

La prendi quando finisci di allenarti. Diciamo che io arrivavo a casa, mi facevo la doccia e la prendevo, come mi diceva il medico. Questo non è un argomento che mi riguarda, riguarda un medico e se hanno coraggio che lo smentiscano. C'è un medico di cui non ho mai fatto nome, che ancora non si è rivelato. Se questo medico sente di aver colpa per questo...

"So che non arriverò a 50 anni" - Capitolo V

"Se qualcosa non mi piaceva, dicevano che me la facevo sotto

"Io non dico che nella squadra ti obblighino a doparti, però pian piano entri in un circolo vizioso da cui non puoi uscire. Io non accuso nessuno per avermi fatto dopare, però ti trovi in questa situazione senza rendertene conto. Una volta entrato non è che non puoi uscirne, però se qualcosa non mi piaceva venivo considerato come quello che se la fa sotto e come un pezzo di merda".

"Quando mi dopai per la prima volta?"

Dunque, da dilettante non seguivo questi trattamenti, non mi dopavo. Sì, ho preso caffeina e non lo nego, però quella è un'altra cosa.

Nella categoria dei dilettanti terminai un Campionato di Spagna. E se Dio lo volesse, se qualche persona che sta sotto terra alzasse la testa (si riferisce a "Chaba" Jimenez), quella persona potrebbe raccontare dove andai dopo la corsa. E lì passai un controllo. Se mi dovessi tagliare un braccio o una gamba per far tornare in vita quella persona, lo farei.

Dilettante: "Lì non provai né la EPO, né gli ormoni"

In quel Campionato di Spagna, a Cordoba, salendo al Cerro Muriano, arrivai secondo dopo un corridore basco. Quel giorno passai il controllo della Federazione e, dopo, mi portarono in un hotel dove c'era una squadra professionista, di cui non ti dico il nome. Non è la squadra per la quale ho corso io. Lì mi misurarono i valori del sangue. Avevo 40 di ematocrito e con quel valore arrivai secondo.

Non come nell'ultima Vuelta di Spagna, quando qualche ipocrita ha detto che avevo 50 di ematocrito. Non avevo neanche 48! Avevo 46 e mezzo e in un capillare 47. Non è la stessa cosa che una macchina ti costi 5 milioni o 9. Ci sono 4 milioni di differenza.

Da dilettante non provai l'EPO, né l'ormone della crescita. Mai, mai! Dicono che questa categoria ora sia corrotta, però io non lo so. Alla mia epoca, quando io ero dilettante, non lo era. Se devo parlare lo faccio sinceramente: prima di essere dilettante, nella mia vita non avevo mai fatto uso di nessuna sostanza. Nel campo dei dilettanti cominciai a prendere sostanze di recupero. Diciamo che con il siero, qualunque tipo di siero con glucosio, prendevo due siringhe da 20. Io non nascondo niente. Non sono un vigliacco. Se qualcuno si sente indignato che esca allo scoperto e parli.

Ultimamente mi sono messo a riflettere sugli effetti secondari del doping ed è chiaro che ho pensato di abbandonare il ciclismo. Io entrai in questo sport con la maggior illusione del mondo, perché mi ero posto un obiettivo e ho lavorato per guadagnare soldi e arrivare ad essere qualcuno. Io non credo di essere stato tanto male da dilettante, quando ho vinto il Giro di Extremadura, sono arrivato secondo in un Campionato di Spagna, terzo nel Giro di Siviglia. Gareggiai solo sei mesi in questa categoria.

Uno si pone un obiettivo che vuole raggiungere. Con illusione e ambizione si raggiunge qualsiasi cosa. Il primo anno fu tutto di colore rosa. Il secondo anno comincio a vedere le rose che, però, perdono i petali e nel terzo anno cominciano a sorgere i problemi.

Io ho cominciato a vedere che, chiaramente, tutto questo ha effetti secondari. Tutto ha effetti secondari. Anche il tabacco. Se ti fumi una sigaretta non succede niente, però se ti fumi due pacchetti al giorno, prima o poi succederà qualcosa.

Ultimamente ho pensato di morire prima dei 50 anni. Io lavoro per guadagnare denaro. Si suppone che uno lavora perché lo paghino e per cercare di guadagnare sempre più denaro. Di modo che, se muoio, per lo meno sta bene la mia famiglia.

Pressione professionale: "Se non vai finisci per strada"

Questo è un cane che si morde la coda. Se non vai finisci per strada, prendere o lasciare. Supposto che si possa correre senza far uso di doping, un ciclista non potrebbe fare, per esempio, Tour e Vuelta. Ci sarebbero cose che non si potrebbero fare, perché arriveresti al limite. Recupereresti poco a poco, ma se il ferro si è abbassato come fai a recuperare?

Si potrebbe correre, per esempio, se le tappe di 200 km venissero ridotte a 140 km. E i ciclisti darebbero più spettacolo. Però, dato che in questa vita tutto si muove per i soldi...

Perché non lo diciamo? Tu hai visto qualche ciclista che abbia una vita oltre il ciclismo? Quanti ce ne sono nel gruppo? Io ne conosco due o tre, molto pochi, perché la bici ti obbliga a impegnare molte ore.

Il suo futuro: "Il corpo risente del doping"

Io continuo a puntualizzare, e voglio che sia chiaro, che non accuso i miei compagni. Parlo di me. Però, come dissi già ieri, sai come si potrebbe porre fine a questo problema? Sanzionando anche il medico e il direttore sportivo.

E' chiaro che pensai di lasciare il ciclismo. Se devo mangiare invece di due bracioline una, lo faccio. Perché? Per guadagnare 8 milioni di pesetas e non so neanche se arrivo a 50 anni? Non so se arriverò a 50 anni, perché credo che il corpo ne risenta. Un rene sta già accusando il colpo.

Stiamo parlando di recuperanti, protettori epatici, S'Amet, che vengono venduti in farmacia. E, un giorno sì e un giorno no li devi prendere. Ciò è permesso e serve per proteggerci, però... perché se fai il muratore non devi prenderti queste cose, che vengono considerate droghe? Non lo è solo la polvere bianca di cui qualcuno dice che io sia trafficante. Droghe ce ne sono tante.

Mi obbligano a doparmi? E' difficile rispondere a questa domanda. Però io non mi nascondo. Insisto nel dire che questo è il cane che si morde la coda. Tu passi al ciclismo professionistico con tutte le illusioni del mondo, credendo di costruirti un futuro e che quanto più lavori, tanto più guadagni. Viene il medico e ti dice: "Prendi questa sostanza". Se dici di no, butti via l'anno successivo.

La ACP: "Come mi difende la mia associazione?"

Perché la ACP (Associazione dei Ciclisti Professionisti) non fa niente? Non ho risposte a questa domanda. Io credo che l'ACP serva per aiutare il ciclista. A me è arrivato un messaggio nel quale si diceva che si stava organizzando un patto di silenzio. Non sono queste le parole esatte, ma comunque è qualcosa del genere. Poi si è visto che queste parole erano scritte in un comunicato firmato dalla squadra.

Il ciclismo è la gallina dalle uova d'oro però la questione si deve risolvere. Se devo rivolgermi a un tribunale lo farò; se devo andare da un pubblico ministero ci andrò. Io devo essere sanzionato perché non mi pagano, perché mi hanno fatto dopare, perché se non prendi quelle sostanze finisci per strada?

Nel mio primo anno da professionista non mi offrirono nulla; nel secondo, già cominciarono. Io pago per essere socio della ACP 600 euro all'anno, pago di tasca mia la licenza federativa, pago il 10% dei premi agli ausiliari della squadra, che se lo meritano perché è gente che lavora. Allora, come mi difende la mia associazione? Anche qui c'è da aprire un'inchiesta.

Il licenziamento: "Mi accusano di medicarmi da solo"

Il licenziamento arrivò nell'ultima tappa della scorsa Vuelta, quando dormimmo a Villalba. In tutte le tappe mi staccavo a causa di tutto il cortisone che avevo nel ginocchio. Allora si diceva: "Sembra che tu stia recuperando". Io rispondevo di no, perché avevo ancora dolori.

La sera di Villalba uscii a prendere una Coca Cola con un amico e un'altra persona. Mi chiamò un'amica e venne a trovarmi. Dopo cena misurai l'ematocrito e lo avevo a 46 e poi a 47. Quindi salii nella camera dell'hotel parlando con la mia amica. Bussano alla porta e dico alla mia amica: "Va' ad aprire". Lei non si è nascosta perché non stavo facendo nulla di male. Apro. "Possiamo parlare?". Era il direttore sportivo accompagnato dal team manager che mi dice: "Tu domani non parti, perché non mi sta piacendo il tuo comportamento. Come puoi avere 50 di ematocrito? E io risposi che 2 altre persone si erano misurate i valori con me. Loro pensavano che mi stessi medicando da solo e che per questo continuavo ad avere problemi fisici e valori sfasati.

Allora mi prende e mi sbatte fuori. Gli dico che dovrò pagarmi le spese. Mi risponde che non ha soldi. Gli rispondo: "Questo non è un mio problema". Il giorno seguente non partii. Alle tre del pomeriggio mi cacciarono dalla camera. Scesi e vidi il team manager. Io ho sopportato spese nel 2002 e all'inizio del 2003. Faccio una lista. Mi dice: "Ho un problema; mi ha dato appuntamento un tale e devo andarmene. Puoi firmare qui e domani a cena ti do la ricevuta?". Però il giorno seguente non mi diedero niente. Alla fine mi diedero il denaro, però la carta bianca che avevo firmato fu usata come la mia carta di licenziamento fatta a mano. A partire da qui cominciano a pretendere tutte le spese, dall'inizio dell'anno. Me le detraggono dallo stipendio. Uno stipendio di 2900 euro è diventato di 800 euro. Ho qui la ricevuta.

Assuefazione: "Dal Prozac alle droghe il passo è breve"

Poi arrivò un fax dove era scritto che mi trattenevano lo stipendio di dicembre perché non avevo restituito le biciclette. Glielie mandai, le ricevertero ma lo stipendio non mi è stato pagato. Li ho denunciati. Sono in debito con me del mese di dicembre.

Io ho un contratto fino al 31 dicembre 2004 per 10 milioni di pesetas. Dunque, chiamo perché mi diano i documenti del licenziamento. E niente. Chiamo l'agenzia dirigente. Dicono che me li daranno. Vado da Avila ad Alicante con un amico a 220 all'ora in macchina. Arrivo e chiedo a una persona una copia del contratto originale e mi dà un foglio scritto a mano in cui si dice che lascio il ciclismo nel 2003. E il tizio mi dice: "Ma non l'hai scritto tu?". E io rispondo: "No no, questa è la mia firma ma questa cosa non l'ho scritta io". Quello fu il documento che mi diedero. E poi mi dissero che si trattava di un rescissione consensuale.

In seguito si è detto che avevo un giro di prostitute. Poi mi hanno accusato di narcotraffico. Non sono uno spacciatore di polvere bianca, come ha detto un direttore sportivo che mi ha chiamato a casa. E' un'accusa molto pesante. Se lo fossi avrei 7 macchine, 7 case e non vivrei in affitto. Non ho mai preso cocaina. Ho solo provato uno spinello alle superiori. Niente di più.

Una cosa sono le droghe e un'altra il doping. Con questo non voglio dire che un corridore è dipendente dalla cocaina a causa del ciclismo. Però diventi dipendente di altre sostanze come gli antidepressivi, il Prozac. E questi ti portano lì. Se prendi due pastiglie al giorno di antidepressivi sei finito.

Bastano due pasticche al giorno di Prozac per essere euforico. Ti crea assuefazione, non ti fa risultare positivo. Ho sentito che in qualche posto le chiamano le pastiglie della felicità. Non dormi, tanta pressione, tanto stress. La mattina colazione, autobus, corsa, doccia, massaggio, cena... sono troppe cose... Allora si ricorre al Prozac, alla Floxetina, che sono farmaci che danno dipendenza.

Io ho preso certe sostanze per le gare, e dopo il Tour stetti male, andai dal medico di famiglia perché mi ero perso d'animo. Mi prescrisse Prozac. Quando ero depresso lo prendevo sempre. Ho ancora le ricette, le ricevute del medico. Da lì il passo verso la droga è breve.

Ma non può venire una persona e accusarmi di essere uno spacciatore di cocaina. E' un'accusa troppo grave.

Traduzione di Laura Mangia

marzo2004