

CORRERE ALLA (2ª parte) FINE DEL MONDO



PER CAPIRE COME LAVORARE SU PUNTI FORTI E DEBOLI DI UN ASPIRANTE TRAIL RUNNER È NECESSARIO VEDERLO IN AZIONE SU UN PERCORSO VERO, CHE RIPRODUCA LE MOLTEPLICI SITUAZIONI DELLA GARA. È QUELLO CHE HA FATTO IL NOSTRO COACH CON FRANCESCA GRANA E CARLOTTA MONTANERA, CHE DEBUTTERANNO ALL'UTMB USHUAIA

> **NEL TRAIL RUNNING** gli schemi motori sono complessi e diversificati. Per questo motivo, noi di Trail Running Coaching non riteniamo sufficiente la valutazione del corridore sul tapis roulant o sull'asfalto: bisogna vedere l'atleta in azione per individuarne le carenze tecniche e porvi rimedio.

Il trail running ai raggi X

L'economia gestuale in una gara di molte ore è estremamente importante sia perché influisce sul costo energetico, cioè sulla quantità di energie spese per portare a termine la prova, sia perché è uno dei primi elementi imputati di causare un infortunio.

Nella valutazione tecnica iniziale, effettuata in palestra con corsa sul tapis roulant, Carlotta e Francesca si erano dimostrate delle buone atlete con una buona tecnica podistica derivante dai tanti anni di pratica della corsa su strada (e per Francesca anche dell'attività in pista e nel cross). Un successivo allenamento eseguito in dimensione outdoor ci ha permesso di verificare punti forti e deboli, analizzati nelle seguenti situazioni:

• **salita con pendenza corribile:** entrambe riescono a sostene-

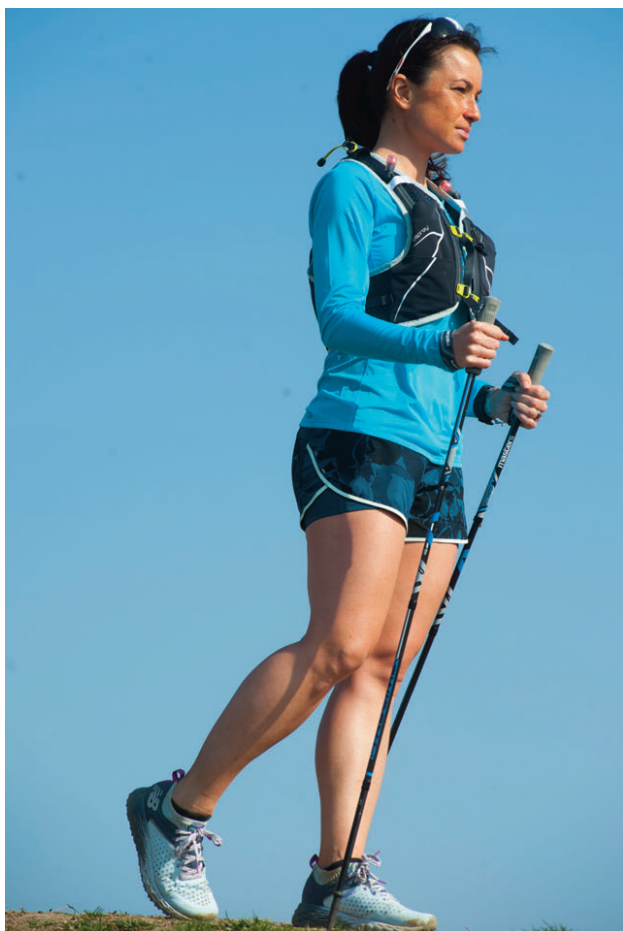
re agevolmente la corsa in salita con pendenza fino al 6% mantenendo una buona gestualità, ma non siamo molto interessati a questa capacità, perché in una gara come quella di Ushuaia la linea guida che daremo sarà quella di evitare di correre in salita al fine di risparmiare energie;

• **salita ripida da percorrere di marcia:** su questo punto insisteremo molto, sia perché sono atlete di provenienza podistica e non sono abituate a questo tipo di gesto, sia perché in gara dovranno percorrere

molte tratti con questa caratteristica;

• **salita con bastoncini:** proprio per facilitare la gestualità esecutiva della salita ripida abbiamo insistito sull'uso dei bastoncini, in quanto, se utilizzati con la giusta tecnica, permettono di alleviare lo sforzo a carico degli arti inferiori;

• **discesa veloce e controllata con fondo regolare:** sia Carlotta sia Francesca non hanno difficoltà in questa fase di lavoro, che appartiene già alle loro abitudini sportive, e questo è un grande vantaggio perché la seconda parte della gara presenterà diversi tratti di discesa;



ACCELERATE LONGSLEEVE POLARIS

T-SHIRT MANICA LUNGA REALIZZATA AL 100% CON MATERIALI RICICLATI E DOTATA DI TECNOLOGIA NB DRY.

TAGLIE: XS-XL; **PREZZO AL PUBBLICO:** 30 EURO.

PRINTED IMPACT SHORT 4 IN

PANTALONCINO 4 POLLICI, "2 IN 1", LO SHORT INTERNO ELASTICIZZATO ASSICURA COMFORT IN OGNI SITUAZIONE. VERSATILE CON TASCHE FUNZIONALI E INSERTI RIFLETTENTI.

TAGLIE: XS-XL; **PREZZO AL PUBBLICO:** 42 EURO.

LIGHT PACKJACKET

GIACCA ANTIVENTO E IDROPELLENTE, CON INSERTI RIFLETTENTI E COMPRIMIBILE: SI PIEGA IN UNA PICCOLA SACCA TRASPORTABILE SUL PALMO DELLA MANO (A SINISTRA, NELLA FOTO DI APERTURA DEL SERVIZIO).

TAGLIE: XS-XL; **PREZZO AL PUBBLICO:** 70 EURO

NEW BALANCE FRESH FOAM HIERRO V4

TOMAIA REALIZZATA SENZA CUCITURE, IN HYPOSKIN CON PROTEZIONE TOE PROTECT IN GOMMA SULLA PUNTA E CONCHIGLIA TALLONARE RINFORZATA. CALZINO INTERNO, ANTIDETRITI, ELASTICIZZATO. **ALLACCIATURA** TRADIZIONALE, INTEGRATA E A SOSTEGNO DELLA TOMAIA. **PLANTARE** SAGOMATO E TRAFORATO, ESTRAIBILE. **INTERSUOLA** IN FRESH FOAM A GEOMETRIE INTELLIGENTI, CONVESSE E CONCAVE. **DIFFERENZIALE** 8 MM. **SUOLA** IN VIBRAM MEGAGRIP CON TASSELLI SU TUTTA LA SUPERFICIE D'APPOGGIO.

MISURE DONNA: US DA 5 A 11; **PESO:** 267 G; **PREZZO AL PUBBLICO:** 140 EURO.

• **discesa ripida e tecnica:** è una caratteristica tipica dei trail alpini e montani in genere e richiede una grande dimestichezza con l'ambiente roccioso, con gli appoggi del piede, con i baricentri corporei, con la scelta della traiettoria e sarà uno degli elementi tecnici su cui dovremo soffermarci maggiormente, perché questa condizione di corsa si discosta molto dalle abitudini gestuali tipiche del runner da strada;

• **Fartlek o saliscendi con cambi di ritmo frequenti:** si tratta delle sequenze di percorso che possono fare la differenza in termini di prestazione, perché mantenere una buona media su questi tratti consente di macinare velocemente i chilometri. Fortunatamente questa qualità è tipica del podismo tradizionale ed entrambe le atlete sono abituate a effettuare questo genere di allenamenti.

Allenarsi con il materiale da gara

Oltre agli aspetti tecnici, durante questa uscita di trail running abbiamo testato in maniera definitiva l'equipaggiamento, un aspetto che in gara rivestirà un ruolo primario.

Il vestiario

È costituito da un kit di New Balance con le giuste caratteristiche di buona vestibilità, protezione, aderenza e soprattutto traspirabilità. La scelta definitiva dei capi di vestiario da usare verrà fatta dalle atlete il giorno prima della gara in base alle condizioni meteo.

La scarpa

La New Balance Hierro 4 si addice al percorso ed è adatta alle due atlete. La tomaia è morbida, con un ottimo adattamento alla forma del piede, ed è costituita da un materiale traspirante che consente anche l'evacuazione dell'acqua in caso di appoggi dentro ai torrenti. La parte più alta della tomaia è costituita da tessuto elastico e avvolge completamente la zona malleolare della caviglia come un calzino, impedendo ai sassi di entrare dentro alla scarpa e dando anche un'ottima sensazione di avvolgimento.

L'intersuola, oltre a un'ottima ammortizzazione, presenta una risposta molto precisa sulle angolazioni laterali e questa caratteristica la rende estremamente stabile anche nei passaggi più tecnici. Il differenziale di 8 mm riesce a rendere efficace l'azione di spinta soprattutto in condizioni di stanchezza fisica, naturale dopo diverse ore di allenamento. L'aderenza è ottima, perché la suola MegaGrip è ben strutturata e presenta una tassellatura Vibram abbastanza ampia da favorire la rimozione delle zolle di fango e ben distribuita geometricamente su tutta la superficie di appoggio. La base d'appoggio della scarpa, ampia e stabile, contribuisce a evitare il rischio di distorsioni della caviglia.

La calza

Il trail running è caratterizzato da variazioni climatiche, attraversamento di pozzanghere o piccoli corsi d'acqua, e da uno sforzo che si protrae per molte ore consecutive. In queste situazioni la calza deve garantire il massimo confort e proteggere il piede da vesciche e sfregamenti.

Lo zaino

Deve essere aderente al dorso e ben serrato attraverso le chiusure per evitare sbalottamenti. Il runner deve sviluppare confidenza con lo zaino così da riporre e ritrovare con facilità tutto il ma-

teriale obbligatorio. A Ushuaia Carlotta e Francesca utilizzeranno un **Osprey Duro** da 6 l, una ottima scelta costituita da tessuto in mesh, capace di offrire la giusta capienza con un peso molto contenuto di circa 300 g.

I bastoncini

In una prova di questa distanza (50 km), saranno utili soprattutto per favorire l'azione di spinta sulle ripide salite iniziali del percorso. L'attrezzo utilizzato in questo caso sarà un **Masters 3 Cime in fibra di carbonio**, capace di dare il massimo sostegno con un peso totale di 390 g al paio.

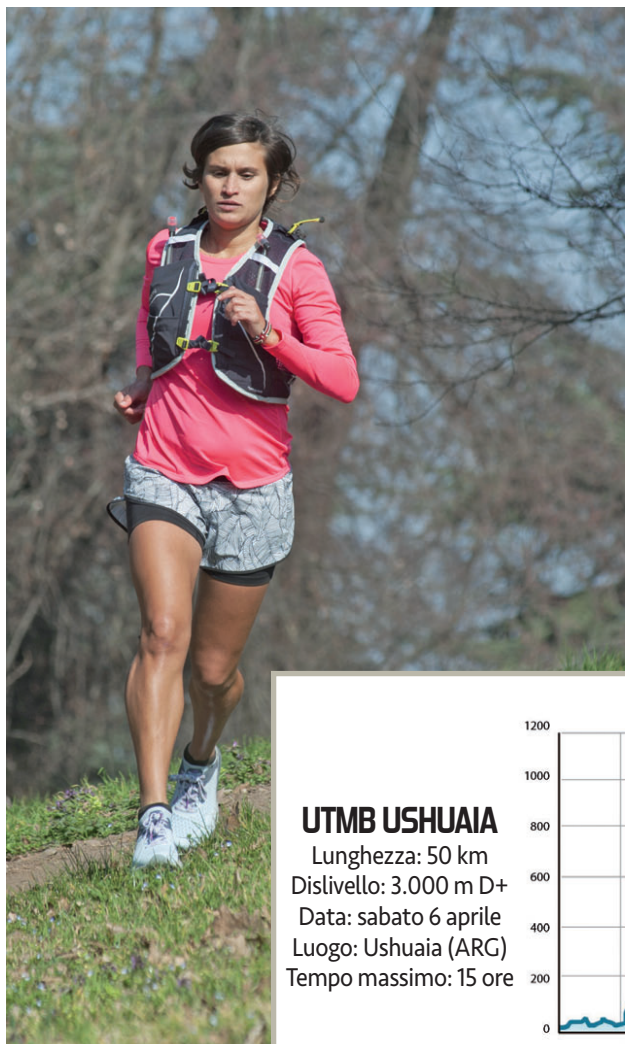
Il bastoncino è a tre sezioni e quindi può essere piegato e riposto nello zaino nei tratti del percorso in cui non è necessario.

La lampada frontale

È a sua volta indispensabile, anche se ci auguriamo che Carlotta e Francesca non ne abbiano necessità e arrivino prima del buio.

La tattica di gara

In una gara di trail running è difficile dare delle impostazioni relative al ritmo da tenere: non si può fare riferimento a un tempo



TCR, DAGLI ESPERTI AGLI ATLETI DI TRAIL RUNNING

TRC sta per **Trail Running Coaching**, il servizio di consulenza sportiva rivolto a tutti gli atleti di trail running, in cui confluiscano la competenza professionale di Fulvio Massa, maturata in 30 anni di attività dedicata al mondo del trail running, e la conoscenza della materia di un'esperta atleta di élite come Simona Morbelli.

Il rapporto coach/atleta esistente tra Fulvio e Simona è saldamente rafforzato da molti anni di collaborazione e dalle comuni esperienze vissute in occasione di alcune delle più importanti manifestazioni del settore.

al chilometro, perché profilo altimetrico e consistenza del terreno creano variabili indefinite. La logica con cui abbiamo affrontato questa preparazione è strettamente correlata alla poca dimestichezza di Carlotta e Francesca con questo genere di gara e al poco tempo che abbiamo avuto a disposizione per effettuare la preparazione. Di conseguenza **l'obiettivo prefissato non è quello di cercare la massima performance, ma quello di concludere la prova nella migliore condizione possibile, vivendo una meravigliosa esperienza in un ambiente speciale.**

Per arrivare a questo obiettivo la linea guida è quella di mantenere sempre un ritmo aerobico facendo riferimento alla capacità di respirare senza stato di affanno, in modo da evitare un sovraccarico muscolare e organico. Le salite saranno in linea di massima da affrontare sempre al passo e le discese ripide e tecniche devono essere condotte con prudenza e destrezza.

La corsa verrà effettuata costantemente nei tratti di falsopiano e nelle discese con lieve pendenza e poca tecnicità.

Allenare la nutrizione

In una previsione di 8-10 ore di gara l'energia non deve mai mancare e deve sostenere l'atleta fino al traguardo. Per questo motivo abbiamo insistito sulla gestione nutrizionale durante gli allenamenti. L'alimentazione ha delle prerogative strettamente personali e sulla base di queste caratteristiche è necessario che l'atleta mangi con regolarità e frequenza cibi di facile digeribilità come barrette energetiche, biscotti o pane, frutta secca e disidratata. In situazione di crisi è necessario prevedere l'uso di gel energetici a rapida assimilazione. L'idratazione deve essere regolare in qualsiasi condizione ambientale e per questo motivo utilizzeranno due flask da 0,5 l che potranno sistematicamente riempire ai *check point*. <