


TRAIL RUNNING



Sommario

1. Il trail running mi ha fatto innamorare della corsa... 6	
2. Siamo programmati per essere animali da sentiero... 10	
3. I benefici del trail running 12	
4. Prima di cominciare..... 16	
5. Come si trovano sentieri e tracciati..... 20	
6. Scarpe: come scegliere le più adatte..... 22	
7. Abbigliamento..... 30	
8. Attenzione! Strada sconnessa... ovvero le sfide uniche 36	
9. Attrezzatura 42	
10. Scegliere il sentiero giusto..... 46	
11. Corri-cammina-corri: il metodo Galloway..... 50	
12. Le pause camminate sul tracciato 56	
13. Tecnica di corsa 60	
14. Allenamento ai vari tipi di terreno.....70	
15. Allenamento in collina 72	
16. Stabilire un obiettivo 80	
17. Allenamento sui 5000 86	
18. Allenamento sui 10.000 92	
19. Mezza maratona: programma di allenamento.....98	
20. Maratona: programma di allenamento 104	
21. Ultramaratona: programma di allenamento 110	
22. Corsa veloce su trail.....120	
23. Strategia e pianificazione126	
24. Infortuni: prevenzione e cura130	
25. Rispettate il caldo!150	
26. Allenare la motivazione158	
27. Programmi di allenamento mentale.....162	
28. La dieta di un trail runner.....172	
29. Livello di zuccheri adeguato = corsa spensierata176	
30. Risoluzione dei problemi più comuni180	



Capitolo 1
**Il trail running
mi ha fatto
innamorare
della corsa**

Le mie prime corse su sentieri e tracciati non sono state molto divertenti. Avevo 13 anni, ero pigro, sovrappeso e in pessima forma. A causa del lavoro in marina di mio padre, ancor prima di terminare le medie avevo già frequentato 13 scuole diverse e non avevo mai praticato sport di squadra né effettuato con regolarità attività fisiche di alcun tipo. Poi mio padre diventò insegnante, e ci trasferimmo ad Atlanta. La nuova scuola alla quale mi ero iscritto richiedeva che ogni studente si allenasse con una delle squadre dell'istituto ogni giorno dopo le lezioni. Era un colpo duro per il mio stile di vita sonnolento, e la cosa non mi piaceva affatto.

Quell'autunno provai con il football, ma fu un disastro dal mio punto di vista e un'esperienza ancora peggiore per i miei allenatori. Prima di decidere a quale sport dedicarmi il semestre successivo, chiesi a molti altri studenti pigri quale disciplina avessero scelto loro. Rimasi sorpreso: moltissimi aveva-

no optato per la corsa campestre invernale. L'opinione diffusa tra i fannulloni come me era che l'allenatore fosse il più permissivo di tutta la scuola. 'Basta dirgli che segui i sentieri, poi corri un centinaio di metri nel bosco e ti nascondi da qualche parte'.

Feci il furbo solo per due giorni. Il terzo giorno, un atleta più anziano che mi stava simpatico venne da me e mi disse: 'Galloway, oggi corri con noi'. Elaborai subito una strategia: una volta inoltrati nel bosco, mi sarei afferrato il polpaccio e avrei fatto finta di essermi stirato un muscolo. Tuttavia, appena partimmo, i ragazzi iniziarono a raccontare barzellette e decisi di continuare a correre per ascoltare come andavano a finire. Quando ci immettemmo nella rete di sentieri, gli altri iniziarono a scambiarsi pettegolezzi riguardanti i professori - e non me ne volevo perdere nemmeno uno. Non durai comunque molto: avevo problemi ad adattare l'andatura al terreno, e percorsi quasi tutta la strada di ritorno verso la scuola camminando.



La soddisfazione primordiale derivante dal correre sui sentieri nella natura combinata con l'amicizia onesta e il divertimento sociale furono i fattori che mi spinsero a continuare ad allenarmi, giorno dopo giorno. Fu comunque dura. La sorpresa più grossa fu lo stato di benessere che mi pervadeva dopo ogni corsa. Il miglioramento dell'umore nel dopo allenamento era molto più potente rispetto a quanto sperimentato in qualsiasi altra attività avessi mai svolto nella mia breve vita.

C'era anche qualcosa di speciale nell'affrontare sentieri e tracciati. All'inizio ogni passo era una sfida, e ho sopportato la mia buona dose di caviglie slogate e capitomboli. Con il sostegno del gruppo, ogni sfida che superavo mi regalava un senso di potenza davvero unico.

Settimana dopo settimana iniziai a percepire il mio corpo che si adattava e migliorava. Gli scivoloni e gli indolenzimenti divennero più rari e meno dolorosi. Mi resi conto che i miei piedi si adeguavano in modo intuitivo ai nuovi terreni. Stavo diventando un animale da sentiero, e la cosa mi piaceva.

Il mio spirito si sente energizzato dopo ogni corsa, ma mai come dopo una sessione di trail. Entrare in contatto con la terra nell'ambiente naturale attiva aree del sistema mente-corpo che normalmente restano sopite durante gli altri tipi di corsa. Ogni sessione svolta in quelle prime settimane mi regalava un'incredibile energia e non vedevo l'ora che arrivasse la successiva.

L'aspetto più fantastico del percorrere quei tracciati immersi nella natura dopo la scuola era lo speciale senso di libertà che si può provare soltanto durante il trail running. Quando correvo sui sentieri ogni stress si disperdeva. Il programma scolastico impegnativo, i conflitti con i compagni, la pressione degli insegnanti e dei genitori: tutto scompariva. Mentre sfrecciavo tra gli alberi e lungo la baia, io ero il re del sentiero.

Anche se a distanza di oltre 50 anni i fattori scatenanti dello stress sono altri, lo stato di ricostituzione mentale in cui entro ancora oggi quando corro è sempre lo stesso. Amo il trail running!

Capitolo 3

I benefici del trail running



Quando percorriamo un sentiero attraverso una foresta, un deserto o una prateria, entriamo in uno stato mentale diverso. Interagiamo costantemente con il terreno, la vegetazione, i dislivelli e una gran varietà di suoni e profumi.

Il sistema mente-corpo raggiunge un livello di consapevolezza maggiore. Viviamo nel momento, in armonia con ciò che ci circonda.

Come i nostri progenitori, siamo programmati per muoverci da un punto a un altro lungo il sentiero. Il movimento in avanti è positivo e soddisfacente. Quando proseguiamo riusciamo intuitivamente a risolvere problemi e a godere della soddisfazione che deriva dal faticare in mezzo alla natura. Quando si finisce di correre interviene sempre un senso di potenza e legittimazione, una sensazione che è ancora maggiore al termine di una sessione di trail.

Condividere. Quando corriamo con uno o più compagni su un sentiero si forma un legame speciale. Il senso di fiducia e cooperazione che si prova nei confronti di un compagno di trail spesso permane anche dopo la corsa. Alcuni runner comunicano e legano meglio con gli altri proprio durante l'allenamento. I compagni di trail sono legati allo stesso modo in cui i nostri antichi progenitori erano uniti quando si facevano forza a vicenda per superare le avversità.



Capitolo 10

Scegliere il sentiero giusto

La difficoltà di sentieri e tracciati può variare enormemente. Alcuni sono piani, puliti, lineari. Altri sono pieni di rocce, radici e altri pericoli. Fare i compiti a casa è una cosa che ripaga sempre.

Alcuni tracciati sono particolarmente impegnativi durante e dopo un temporale. Chiedete in giro se determinate aree sono soggette a inondazioni improvvise, sabbie mobili, colate di fango e frane.

Consultatevi con gli altri trail runner della zona. Attraverso il negozio specializzato del posto o il club della corsa locale potrete mettervi in contatto con altre persone che condividono la vostra passione. Parlate a chi è più esperto del tipo di trail che vi piacerebbe affrontare e di quali pericoli preferireste evitare.

Procuratevi una cartina! Alcuni negozi specializzati vendono anche le mappe dei sentieri. A volte le si trova presso gli sportelli di accoglienza turistica o gli uffici dei parchi. Inoltre, i siti di molti parchi e riserve contengono spesso le mappe dei relativi tracciati.

Chiedete se sono stati avvistati in zona animali aggressivi quali lupi o cinghiali. Nelle zone selvagge anche renne e cervi rappresentano un pericolo.



Ci sono in giro serpenti e ragni velenosi, o altre minacce? Se sì, documentatevi su dove sono stati avvistati, come evitare il contatto e quali sono i periodi della giornata in cui è più raro incontrarli.

Scoprite se esistono insetti che possono veicolare morbi quali malattia di Lyme o febbre da virus del Nilo occidentale. L'azienda sanitaria locale solitamente tiene traccia dei casi noti di malattie del genere.

Siete allergici a piante o cespugli che crescono nella zona? Se sì, copritevi il più possibile ed evitate qualsiasi contatto con la pelle. Portate con voi i medicinali necessari per ridurre i sintomi in attesa di un intervento specifico. Se le piante urticanti vi causano problemi, studiate in anticipo le foto delle foglie e delle piante stesse e siate vigili. Coprite la pelle scoperta.

Assicuratevi che l'area in cui si sviluppa il sentiero sia sicura. I trail runner locali possono fornirvi un sacco di altre informazioni riguardanti la sicurezza, oltre a quelle sopraelencate. Chiedete anche se all'imboccatura del sentiero le automobili parcheggiate sono al sicuro dai malintenzionati - o se è capitato che si verificassero crimini di qualche tipo.

Le sfide del trail

Dopo aver parlato con altri trail runner, segnalate eventuali problemi sulla cartina del sentiero. Prima di mettervi a correre individuate i luoghi più insidiosi. Se il percorso è pieno di pericoli, tirate fuori la mappa ogni 10-15 minuti e studiate cosa vi aspetta lungo il tratto successivo.

Ricordate sempre che la prevenzione è la strategia migliore per evitare slogature o altri infortuni.

- **Rocce.** Le scarpe aiutano fino a un certo punto. Quando la superficie è troppo instabile è meglio fare attenzione.
- **Radici.** Quando nella zona ci sono molte radici è facile inciampare. È meglio camminare e concentrarsi sulle radici che si trovano più avanti sul sentiero.
- **Solchi.** L'erosione può trasformare un tratto comodo da percorrere in uno pericoloso anche solo in un paio d'ore.
- **Pericoli nascosti.** In autunno e inverno le foglie possono nascondere alla vista fossi, rocce e altri ostacoli. Camminate sempre quando attraversate tratti potenzialmente pericolosi.
- **Discese ripide.** Quando si corre in discesa è molto facile scivolare su detriti, foglie, sabbia, sassi o rocce. Aggiustate l'andatura rallentando o iniziando a camminare prima di perdere il controllo.
- **Inondazioni improvvise.** Individuate le depressioni sulla cartina ed elaborate una strategia per uscire dal tracciato in caso di pioggia. Se la mappa è altimetrica è più facile individuare i terreni sopraelevati.
- **Superfici scivolose.** In presenza d'acqua il terreno può diventare inaspettatamente scivoloso. Tra le situazioni in cui è consigliato adottare un'andatura cauta spicca anche la presenza di ruscelli e pareti rocciose che fungono da vie di drenaggio durante o dopo una pioggia (anche se leggera).
- **Fulmini.** Durante un temporale l'ideale è cercare riparo ed evitare le alture.
- **In quali punti i runner si perdono più facilmente?** I trail runner più esperti ve lo sapranno dire. Prendete appunti utili sulla vostra mappa e usate la bandella per segnalare il percorso giusto. Ricordate che anche le svolte corrette possono sembrare sbagliate quando le si imbecca al contrario sulla via del ritorno.

Capitolo 11

Corri-cammina-corri: il metodo Galloway



© Thinkstock/Comstock

Correre con energia fino alla fine e mantenere un maggior controllo sui terreni irregolari.

Applicare la corretta strategia corri-cammina-corri al trail running vi permetterà di risultare più resilienti persino al termine delle sessioni più estenuanti.

Camminate prima di stancarvi

La maggior parte di noi è in grado di camminare per chilometri prima di stancarsi, e questo anche senza alcuna preparazione. Camminare è un'attività che l'uomo è in grado di compiere efficientemente per ore. Correre richiede più sforzo in quanto occorre sollevare il corpo dal terreno e successivamente assorbire l'impatto dell'atterraggio, ancora e ancora. L'utilizzo continuato dei muscoli necessari a correre comporta più fatica, indolenzimento e dolore rispetto al mantenere la stessa andatura concedendosi delle pause camminate. Iniziando a camminare prima che i muscoli della corsa incomincino a stancarsi si permette agli stessi di recuperare istantaneamente: in questo modo aumenterete la vostra capacità di eseguire attività fisica riducendo al contempo l'indolenzimento del giorno dopo. Quello che vi propongo si chiama 'metodo' perché comporta una strategia. Seguendo di volta in volta il giusto rapporto tra corsa e cammi-

nata imparerete a gestire la fatica. Anche voi arriverete spediti al traguardo e non vi sentirete mai più esausti dopo una lunga corsa. Il metodo corri-cammina è estremamente semplice: si corre per un po', ci si prende una pausa in cui si cammina e si ripete lo schema.

La pausa camminata

- Garantisce più controllo quando correte su sentieri rocciosi, sconnessi o scivolosi.
- Vi permette di controllare come vi sentirete al termine della corsa.
- Cancella la fatica, pausa dopo pausa.
- Ritarda sempre più l'insorgere della fatica.
- Permette alle endorfine di accumularsi - starete alla grande!
- Spezza le lunghe distanze in unità semplici da gestire.
- Velocizza il recupero.
- Riduce indolenzimenti, dolori e infortuni.
- Vi permette di sentirvi bene dopo la sessione e di vivere il resto della giornata senza dover sopportare un senso opprimente di esaurimento.
- Vi permette di sviluppare la stessa resistenza che sviluppereste se correte per la stessa distanza, ma senza dolori e fastidi.
- Permette ai runner più anziani o pesanti di recuperare velocemente e sentirsi come ai 'vecchi tempi' (o come quando erano più magri).
- Attiva il lobo frontale, permettendovi di mantenere il controllo sulla vostra motivazione.

Mantenete un passo breve e comodo

L'ideale è camminare lentamente, accorciando il passo. Mantenere un passo troppo lungo per troppo tempo può comportare dolore agli stinchi. Rilassatevi e godetevi la camminata.

Non eliminate le pause camminata

Alcuni principianti ritengono di dover lavorare in vista del giorno in cui non dovranno più concedersi pause camminata. È una scelta che dipende dall'individuo, ma non la raccomando - soprattutto nel caso del trail running. Ricordate che siete voi a stabilire il rapporto tra distanza percorsa correndo e distanza percorsa camminando. Non esistono regole che vi costringono ad attenervi a qualsivoglia schema in un dato giorno. Regolando l'alternanza di corsa e camminata in base a come vi sentite sarete in grado di vincere la fatica.

Regolate sul campo durata e frequenza delle pause camminata

In caso di difficoltà correlate al terreno e all'umidità, i trail runner devono essere pronti a passare alla pausa camminata rapidamente e con più frequenza per mantenere l'equilibrio. Rallentando e iniziando a camminare non appena scorgete dei detriti sul sentiero di fronte a voi potrete valutare la situazione con calma, regolare l'andatura e mantenere il controllo.

Il miglior modo per gestire caviglie, piedi e ginocchia deboli consiste nel prevenire i potenziali problemi iniziando a camminare prima di calpestare qualcosa che possa danneggiarci. Sui sentieri sconnessi occorre prendersi più pause camminata.

Le cadute sono una delle cause di infortunio più diffuse. I runner che decido-

Capitolo 15

Allenamento in collina



Gli errori più comuni che si commettono correndo in collina

1. Adottare un passo troppo lungo in discesa.
2. Adottare un passo troppo lungo in salita.
3. Aumentare l'andatura in salita.
4. Inclinarsi troppo in avanti quando si corre in salita.
5. Inclinarsi troppo all'indietro quando si corre in discesa.
6. Inclinarsi troppo in avanti quando si corre in discesa.
7. Far oscillare troppo le braccia per darsi la spinta in salita.
8. Cercare a tutti i costi di essere i primi a raggiungere la vetta.
9. Dimenticarsi di effettuare alcune pause camminate sia in salita che in discesa.

Fondamenti della corsa in collina

1. Mantenete livello di sforzo e frequenza di respirazione costanti e moderati quando vi avvicinate a una collina.
2. Appoggiate i piedi con leggerezza mentre salite (la maggior parte dei trail runner affronta le salite esclusivamente camminando).
3. Se decidete di percorrere dei tratti di corsa in salita, diminuite la lunghezza del passo per mantenere la resilienza dei muscoli delle gambe.
4. Quando affrontate un dislivello ripido o lungo riducete al minimo la lunghezza del passo... oppure camminate!
5. Tenete sotto controllo lo sforzo con la frequenza respiratoria; provate a mantenere lo stesso schema di respirazione che usate quando correte in pianura.
6. Siate i più fluidi possibili, sia in salita che in discesa.
7. Sfruttate la gravità per correre in discesa toccando il terreno con leggerezza e adottando un passo relativamente breve.
8. Aumentate il ritmo o la velocità per correre in discesa, ma non aumentate di molto la lunghezza del passo.
9. Fate attenzione ai pericoli del tracciato e superateli camminando.
10. Non allungate mai troppo il passo!

Tecnica di corsa in salita

- Iniziate con un passo abbastanza breve e confortevole.
- Accorciate il passo man mano che salite.
- L'appoggio deve essere leggero.
- Mantenete una postura perpendicolare all'orizzontale del piano (eretta, senza pendere in avanti o all'indietro).
- Velocizzate l'alternanza dei piedi (shuffle) man mano che vi avvicinate alla vetta.
- Continuate a regolare il passo in modo da non irrigidire i muscoli delle gambe - devono essere i più reattivi possibile.
- Una volta raggiunta la vetta, rilassatevi e 'planate' lungo la discesa, minimizzando lo sforzo.

Tecnica di corsa in discesa

- Appoggiate il piede con leggerezza.
- Optate per un passo di corsa medio o per una camminata molto veloce.
- Sollevate poco i piedi.
- Fatevi trascinare dalla gravità.
- Assecondate il ritmo naturale dei piedi.
- Cercate di 'planare' lungo la discesa.
- Concedetevi delle pause camminata strategiche se ne sentite il bisogno

Sviluppare forza e prepararsi alla gara

Anche se la prossima competizione si svolgerà su un terreno pianeggiante, è molto probabile che a un certo punto incontrerete comunque qualche tipo di dislivello. L'allenamento in collina è il miglior tipo di esercizio di rafforzamento per le gambe e funziona per ogni tipo di corsa. Eseguendo con regolarità le sessioni di esercizi in collina permetterete a piedi e gambe di sviluppare gli adattamenti necessari per correre su ogni tipo di pendenza. Con la forza che si

sviluppa durante l'allenamento in collina è possibile adottare più facilmente un passo efficiente, correre meglio e ridurre l'usura e la stanchezza dei muscoli. Migliora inoltre l'applicazione delle tecniche di corsa in salita e discesa durante le gare.

Terreno

I benefici principali dell'allenamento in collina si possono sviluppare anche correndo su dislivelli pavimentati o asfaltati: potete sfruttare marciapiedi, piste pedonali, strade, sovrappassi e ponti. Prima di una gara eseguite però qualche sessione di allenamento in collina su un tipo di terreno analogo a quello che si dovrà affrontare il giorno della competizione.

Anche se si prevede di affrontare i dislivelli di gara camminando, è consigliabile eseguire una sessione di allenamento in collina ogni 7-14 giorni. Vi basterà correre su e giù per una salita lunga 50-100 metri. Iniziate con 2-3 ripetizioni e aumentatele di 1-2 per sessione fino ad arrivare a 8-10. Se prevedete che in gara i dislivelli saranno più lunghi, una volta arrivati a 8 ripetizioni ricominciate scegliendo una salita più lunga.

Schema di allenamento

Per allenarvi scegliete una collina dalla pendenza leggera o moderata.

- Camminate per 2-3 minuti avviandovi verso la collina.
- Adottate un'andatura da jogging alternata a camminata fino a raggiungere la collina, per un totale di circa 10 minuti. I principianti, durante le prime fasi dell'allenamento, dovrebbero alternare jogging e corsa ogni minuto.
- Con andatura tranquilla correte in salita per 5 secondi, poi in discesa per altri 5. Camminate per 15-20 secondi. Ripetete 5-10 volte. Così terminerete il riscaldamento. Invertite il riscaldamento per raffreddarvi al termine della sessione.

Capitolo 16

Stabilire un obiettivo

Prima di scegliere quanto deve essere lunga una sessione, l'ideale è determinare cosa si vuole ottenere dalla corsa nei 6-12 mesi successivi. Stilare una lista di priorità. Nel mio caso, l'importante è riuscire a godere al massimo di ogni corsa. Prima di scegliere un obiettivo specifico mi assicuro sempre che quest'ultimo non entri in conflitto con la mia priorità numero 1.

© Thinkstock/Digital Vision

Una volta stabiliti i vostri obiettivi, il primo passo può essere prendere in considerazione il tipo di eventi che vi potrebbe interessare. I fattori che possono influenzare la decisione sono tanti: la distanza, il luogo, il viaggio, l'agenda personale, la bellezza del tracciato o la presenza di pericoli che potrebbero aggravare infortuni preesistenti. Eseguite una ricerca su internet in base alle distanze di gara che vi interessano. Quando trovate un evento che vi incuriosisce, leggete le recensioni di chi vi ha preso parte. Spesso sono realmente rivelatrici.

Alcuni obiettivi che i trail runner reputano interessanti

1. Riuscire a correre su sentieri tranquilli senza infortunarsi. L'obiettivo è quello di sperimentare il divertimento e la bellezza della trail run evitando i terreni sconnessi e altre condizioni che possono risultare in un infortunio. Il numero di tracciati che ricade in questa categoria è relativamente piccolo e l'ideale è chiedere il parere di un runner esperto.
2. Godersi i tipi di sentiero, la varietà dei terreni e le differenti superfici in tutta una serie di condizioni meteorologiche. Potete combinare uno o più elementi che si addicono alle vostre attuali necessità. Le possibilità in questo modo aumentano, così come le probabilità di incappare in dolori e indolenzimenti.
3. Partecipare alle gare arrivando al traguardo. Durante il processo di selezione, fate caso al tempo massimo concesso per terminare il tracciato. Eseguite poi il Magic Mile (vedi p. 84) e calcolate il vostro potenziale nella maratona. Nei percorsi da 5000 e 10.000 più ostici, l'andatura da mantenere equivale a quella da maratona, o poco meno. Nel caso delle mezze maratone più difficili, aggiungete 2-3 minuti per chilometro al potenziale calcolato. Quando ci si prepara per una maratona su terreno accidentato, aggiungetene invece 4-5 minuti per chilometro. A seconda del tipo di terreno, nel caso delle ultramaratone il potenziale va corretto aggiungendo 6-8 minuti per chilometro.
4. Migliorare il tempo di gara. Per migliorare i propri tempi è necessario effettuare sessioni più lunghe e allenamenti mirati per aumentare la velocità, affinare la tecnica corri-cammini-corri e affrontare i vari tipi di terreno.

Linee guida del programma di allenamento

Sia che vi stiate sforzando di completare un sentiero particolarmente arduo o che vogliate abbattere i vostri tempi di percorrenza, vi serve una strategia. Il trail running comprende variazioni di superficie, altezza, tempo atmosferico, pericolo e altro. Prepararsi adeguatamente significa pertanto pianificare gli elementi dell'allenamento, provare l'attrezzatura, mettersi a correre in condizioni meteorologiche avverse e pensare sempre in anticipo.

I seguenti programmi sono pensati per chi corre già regolarmente ma non ha mai affrontato una gara della lunghezza pari a quella che si è posto come obiettivo. Sono anche adatti agli esperti privi di un tempo-bersaglio (un tempo di percorrenza prefissato come obiettivo).

1. Durante le corse più lunghe e in gara, quando la temperatura supera i 14 °C rallentate di 20 secondi per chilometro ogni 2 °C di scarto.
2. Prendetevi una pausa dall'esercizio intenso il giorno precedente alla corsa del weekend.
3. In ogni programma si fa riferimento all'allenamento specifico per il terreno. Parchi, riserve naturali e altre aree protette sono tra gli ambienti in cui più di frequente si organizzano le competizioni. Se sapete su quale tipo di terreno vi troverete a gareggiare, cercate di allenarvi su uno simile il maggior numero possibile di volte prima della gara.

Corse sulla distanza

Si possono effettuare perlopiù su terreni piani. Per prima cosa stabilite in base all'agenda quando affrontare le più lunghe, in modo da avere il tempo sufficiente per completarle.

Allenamento sui terreni irregolari

Correte per 20 minuti su diversi tipi di terreno almeno una volta alla settimana. In questo modo sarete pronti per quasi ogni sfida.

Allenamento in collina

Se vi aspettate di affrontare salite e discese in gara o durante l'allenamento, è cruciale che prevediate alcune sessioni di allenamento in collina. Provate a simulare i diversi tipi di dislivello che affronterete. Anche se non conoscete il tracciato e potete allenarvi solo su superfici pavimentate, un regolare allenamento in collina rafforzerà le vostre gambe e aumenterà la vostra capacità di superare i su e giù di una competizione.

Combinare allenamento specifico per il terreno e allenamento in collina

Almeno ogni 14 giorni può essere utile effettuare un allenamento in collina su sentiero. Il corpo si adatta meglio ai trail con più dislivelli se vi abituate a correre su alcuni tratti di sentiero in salita e in discesa.

Prevedere il percorso di gara

Se possibile, allenatevi sul tracciato dove si terrà la competizione. Alcuni lo suddividono in più segmenti, altri si concentrano sui tratti più impegnativi - le aree in cui c'è maggior rischio di perdersi e il quarto finale prima del traguardo. Sapere quanto manca al termine della gara riconoscendo i riferimenti sul sentiero può essere un bell'aiuto psicologico.

Allenamento alle condizioni meteo

Quando il tempo non è buono il trail running è inevitabilmente più impegnativo. I sentieri accidentati e rocciosi diventano scivolosi, le superfici sabbiose più solide. I tratti caratterizzati da un terreno poco drenante si allagano facilmente in corrispondenza delle depressioni. Allenatevi per abituarvi a queste condizioni avverse.

Capitolo 17

Allenamento sui 5000

**Obiettivo: arrivare in fondo
senza infortuni**



© Jeff Galloway

Tempo richiesto. 30 minuti in due giorni infrasettimanali (martedì/giovedì o lunedì/mercoledì) più una sessione di camminata/corsa nel weekend fino ad arrivare gradualmente a 5000 metri. Le pause camminata possono eliminare o ridurre l'affaticamento eccessivo e lo stress ortopedico.

Target. Questo programma è pensato per chi corre da almeno due mesi, due o tre volte alla settimana, per circa 20 minuti e non si pone un tempo di percorrenza come obiettivo. I seguenti consigli vanno intesi come suggerimenti. Per ogni esigenza medica rivolgetevi a uno specialista.

Per chi cammina. Seguite il programma così com'è. Quando le sessioni sono lunghe, camminate lentamente. Sconsiglio vivamente power walking o race walking.

Adottate un passo breve. Sia che camminate o che corriate, regolate il passo in modo che risulti rilassato e ampiamente entro la vostra estensione di movimento. Sollevate poco i piedi da terra. Un passo breve riduce lo sforzo e lo stress ortopedico.

Sessione lunga. Eseguite queste sessioni di resistenza su un terreno il più possibile



Capitolo 20

Maratona: programma di allenamento

Obiettivo: terminare la gara sulle proprie gambe

© Thinkstock/Stock

Benvenuti all'allenamento per la maratona! Questo programma ha permesso a migliaia di runner di raggiungere il traguardo, riducendo nel contempo quasi a zero le probabilità di infortunio. Sono sufficienti tre allenamenti settimanali: 30-40 minuti il martedì e il giovedì più una sessione lunga nel weekend.

Le sessioni lunghe sono l'elemento chiave. Aumentando gradualmente la distanza percorsa riuscirete a estendere il vostro limite di resistenza fino a 42 chilometri. Durante le sessioni del weekend non dovete correre troppo piano, ma il vostro obiettivo deve sempre essere quello di arrivare a fine corsa con ancora una buona riserva di energia. In generale, dovrete ridurre l'andatura di circa 2 minuti per chilometro rispetto a quella che adotereste per partecipare a una maratona veloce. Fate riferimento al Magic Mile (vedi p.84) per ulteriori informazioni. L'ideale è eseguire le sessioni lunghe su una superficie stabile, possibilmente pavimentata o asfaltata. Chi ha già partecipato a una maratona e desidera migliorare le proprie prestazioni può fare riferimento alla voce TB (Tempo-Bersaglio) della Tabella di p. 109.

Niente fiatone! Quando ci si misura con le lunghe distanze, l'andatura ottimale è quella che permette di condurre una conversazione mentre si corre, persino nella fase finale. Adottando un'andatura piuttosto lenta e concedendosi tutte le pause camminate necessarie, praticamente tutti possono sentirsi abbastanza forti da affrontare anche i tracciati più lunghi. Se alla fine di una sessione lunga avete il fiatone, dovrete ridurre l'andatura e includere più pause camminate fin dall'inizio quando affronterete la successiva.

Non abbiate paura di camminare. Le sessioni lunghe possono anche essere affrontate interamente camminando. Se vi capita di saltare una sessione lunga, camminate per la prima metà della successiva e poi applicate la strategia corri-cammina-corri adeguata. Quando vi sentite stanchi al termine delle sessioni lunghe, arrivate in fondo camminando.

Tecnica di corsa. Non lanciatevi mai in uno sprint nei tratti in cui correte: tenete i piedi bassi sul terreno, appoggiate il piede con leggerezza e adottate un passo