

## GESTIRE LE CORSE A TAPPE

Il periodo estivo che si sta avvicinando è ottimo per partecipare a delle gare a tappe, ce ne sono diverse in tutta Italia. C'è stato il giro dell'Isola d'Elba dal 11 al 17 maggio, poi ci sarà la Tanslavallo a Giugno, a settembre il **giro delle Isole Eolie** ove sto organizzando anche uno stage running program, e ci sarà infine il giro del Chianti Ruffina. La corsa a tappe è molto affascinante, il più delle volte viene organizzata in posti di indiscussa bellezza, e per questo che attira molti podisti e famigliari al seguito. Come ogni manifestazione e gara che si rispetti si necessita di una preparazione adeguata e di una gestione delle gare in maniera oculata per evitare spiacevoli inconvenienti. Non tutti i podisti amatori sono abituati a correre tutti i giorni, o per lo meno 3, 4 giorni di seguito, per questo motivo è necessario abituarsi allo sforzo che sarà proposto durante la gara a tappe. Vediamo allora come poter allenarsi al meglio per gestire le gare a tappe in maniera efficace. Se regolarmente ci si allena a giorni alterni inserendo sempre un giorno di riposo tra una seduta e l'altra, è opportuno fare in modo di organizzare un periodo di preparazione ove inserire gradualmente sedute di corsa ravvicinate. Inizialmente si possono inserire due sedute consecutive, poi di settimana in settimana si inserisce un'altra seduta consecutiva, passando da due a tre, fino ad arrivare al numero di sedute consecutive previste nelle gare a tappe. Quasi sempre, ma non è regola ferrea, nelle gare a tappe c'è sempre un giorno di riposo, o un giorno ove la tappa non è eccessivamente intensa. In linea di massima per le gare a tappe nel periodo estivo la distanza oscilla da 8 a 15km circa. Gli aspetti da valutare in maniera dettagliata nel momento in cui si vuole partecipare a una gara a tappe sono :

- Giorni previsti per le tappe
- Distanza e difficoltà delle tappe
- Il periodo che si corrono (quasi sempre estate)
- Se ci sono giorni di riposo
- Gli eventuali spostamenti da una località all'altra
- Le eventuali escursioni che sono previste dal programma

Nella preparazione per le gare a tappe è necessario valutare la distanza di ogni singola tappa e le eventuali pendenze. Il più delle volte essendo percorsi in natura ci sono delle pendenze che possono oscillare da 4 a 12% di difficoltà. Per tale motivo è necessario svolgere un periodo precedente di potenziamento muscolare, sia a carico naturale (salite) e sia con attrezzi isotonici in palestra. Non è da trascurare il periodo in cui si svolgono, il più delle volte è d'estate, e quindi le temperature sono elevate. Per questo motivo è opportuno acclimatarsi precedentemente effettuando alcune sedute nelle ore previste per la gara. Se nell'organizzazione della gara sono previste delle giornate di riposo è fondamentale capire come poter investire il tempo a disposizione per recuperare al meglio dal punto di vista muscolare, mentale ed energetico. Valutare bene gli eventuali spostamenti previsti per spostarsi da una località all'altra, organizzarsi sia per cambi di abbigliamento, sia per eventuale integrazione e alimentazione successiva. Visto e considerato che durante queste gare a tappe si organizzano escursioni (trekking, mountain bike, etc) è necessario gestire al meglio anche la fatica di queste escursioni che il più delle volte sono organizzate in base al livello di difficoltà! Tutto sommato le gare a tappa sono considerate più come vacanza/relax da condividere con la famiglia, che come principale evento agonistico da ammazzarsi di fatica. Ma è giusto che vengano gestite bene anche per non rovinarsi la vacanza con fatiche estreme e non appropriate alla nostra condizione fisica. In ogni attività la prerogativa principale è la ricerca del benessere psicofisico per vivere meglio!

Vediamo allora come poter gestire un mese di preparazione specifica per una gara a tappe , il programma è organizzato in maniera tale da inserire di settimana in settimana una seduta in più rispetto ai canonici 4 giorni settimanali con 1 giorno di riposo ogni giorno di allenamento. Ipotizziamo un percorso a tappe che sia più variegato possibile e presenta delle difficoltà di pendenza variabile con una distanza classica da 8 al 15km circa!

| sett | Lun  | Mar           | Mer           | Giov          | Ven              | Sab               | Dom                |
|------|--|---------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------------------|
| 1    | CL 10km + all  | Riposo        | RMS 6 x1km    | CL 10km + all | Riposo           | CM 10km collinare | LL 1h40' pianura   |
| 2    | CL 10km + all  | Riposo        | RMP 8 x1km    | CL 10km + all | CPR salita 12km  | Riposo            | LL 1h30' collinare |
| 3    | Riposo   | CL 10km + all | RMS 7 x1km    | CL 10km + all | CM15km collinare | Riposo            | LL 1h50' pianura   |
| 4    | CL 10km + all  | Riposo        | CL 10km + all | Riposo        | CL 10km + all    | Riposo            | CL 10km + all      |
| Note |  |               |               |               |                  |                   |                    |
| CL   | Corsa lenta 50/45" + lento del ritmo medio sui 10km                              |               |               |               |                  |                   |                    |
| RMS  | Ripetute medie in salita pendenza da 4/6% fc media mantenuta nelle gare sui 10km |               |               |               |                  |                   |                    |
| RMP  | Ripetute media in pianura ritmo di 100/105% del ritmo medio 10km                 |               |               |               |                  |                   |                    |
| CM   | Corsa media collinare fc di 10bpm + bassa della fc media gare sui 10km           |               |               |               |                  |                   |                    |
| CPR  | Corsa progressiva in salita fc incrementale di 5/10bpm                           |               |               |               |                  |                   |                    |
| LL   | Lungo Lento ritmo di 50/60" + lento del ritmo medio sui 10km                     |               |               |               |                  |                   |                    |

Come si può notare dalla tabella di allenamento si è cominciato con 5 sedute di allenamento alla settimana, inserendo solo 2 sedute consecutive, di cui una intensa e una meno intensa. Poi man mano nella 2^ settimana sempre con 5 sedute di allenamento in totale, ma con 3 sedute di allenamento consecutive, alternando una intensa, una meno intensa, e ultima nuovamente intensa. Nella 3^ settimana c'è stato il carico maggiore, sempre restando su 5 giornate di allenamento, ma inserendo 4 sedute di allenamento consecutive, 2 meno intense e due intense. La 4^ settimana è considerata di scarico e quindi si è solo impostato corsa lenta e allunghi finali per dare scioltezza alle gambe. Le 4 settimane di allenamento possono essere considerate le 4 settimane prima del giro a tappe, oppure possono essere ripetute in un ciclo di 8 settimane (2 mesi) specifiche per le gare a tappe! Tenete presente che diventa fondamentale organizzare gli allenamenti in base alle tipologie del percorso della gara a tappe. Non esiste in nessun modo allenarsi in pianura e avere un giro a tappe con diverse pendenze da gestire, ogni gara deve essere preparata in maniera specifica e personalizzata.

### ***E il recupero in un giro a tappe?***

Molti parlando di giro a tappe si preoccupano di come poter recuperare tappe su tappe... immaginate un giro d'Italia con fatiche immane al limite del potenziale umano. Le regole del recupero sono sempre le stesse, le situazioni da valutare sono recupero idrosalino, recupero muscolare, recupero energetico (riserve di glicogeno muscolare), recupero mentale. Vediamo alcune regole per recuperare al meglio:

- ***Integrare liquidi*** subito dopo la gara, in linea generale si afferma che entro 45'00 dalla gara c'è la miglior "finestra" per reintegrare liquidi ed energie perse, quindi una bevanda dissetante andrebbe bene con apporto di sodio, potassio, magnesio!

- **Integrare riserve di zuccheri** depauperati dallo sforzo fisico soprattutto se portato fino alla soglia anaerobica, quindi una bevanda zuccherina (esempio succhi o spremute, o altro ancora) potrebbero andar bene;
- **Integrare e riparare le fibre muscolari** con le proteine, l'ideale sarebbe alimentarsi più distante dalla gara con fonte proteica alimentare, altrimenti se si è abituati a integrare con aminoacidi ramificati possono essere utili per un recupero veloce.
- **Rilassarsi con la famiglia**, un ambiente sereno e spensierato potrebbe agevolare il recupero mentale e ripartire nella tappa successiva carichi mentalmente!

Queste sono alcune regole basilare sia nell'ambito della preparazione e sia nell'ambito del recupero per riuscire a preparare e gestire al meglio una gara a tappe, all'insegna del divertimento e della vacanza al tempo stesso.

Buon giro a tappe a tutti e vi aspetto al Giro delle Isole Eolie!