

**TRAINING ZONE ▶ Trail running** **DI STEFANO RUZZA\***


# COME EVITARE LA CRISI

**NEL TRAIL RUNNING SAPER SFRUTTARE AL MEGLIO LA PROPRIA ENERGIA, SAPERLA CENTELLINARE, SAPERLA CONTINUAMENTE RICAMBIARE È L'ESSENZA STESSA DELL'ATTIVITÀ.**

## NIENTE È FONDAMENTALE PER IL TRAIL RUNNING più dell'energia.

In effetti l'energia è indispensabile per ogni sport, per ogni attività umana, per l'esistenza stessa del cosmo, ma senza divagare troppo, nel trail running, e soprattutto nelle distanze ultra, saper sfruttare al meglio la propria energia, saperla centellinare, saperla continuamente ricambiare è l'essenza stessa dell'attività.

Si può quindi fare qualcosa per averne di più o per farla durare più a lungo? Senza entrare nello specifico della fisiologia, ci sono accorgimenti semplici ma di sicuro efficaci, che per quanto possano sembrare banali, è sempre bene ricordare.

- Avere una buona capacità aerobica di base è fondamentale per un efficace con-

sumo energetico, più ore (e anni) di attività a bassa intensità si hanno alle spalle, più il corpo sarà adattato a preferire il consumo di grassi durante lo sforzo.

- Rimane ugualmente utile inserire allenamenti ad alta intensità, nell'ottica di migliorare l'efficienza meccanica e il risparmio energetico, oltre alla capacità dei muscoli di immagazzinare quanto più glicogeno possibile.

- Presentarsi alla partenza ben riposati e senza eccessivi stress (cosa che purtroppo non sempre è in nostro controllo, ma che è possibile comunque riuscire a gestire) permette sicuramente di avere più freschezza, e quindi più energia, oltre che una capacità migliore di superare le difficoltà del percorso risparmiando fatica.

- Partire poi con un ritmo adeguato è fondamentale, ma troppo spesso trascurato. Viaggiare ad andature troppo alte rischia di far consumare un'enorme quantità di glicogeno sin da subito, velocizzando l'arrivo... della crisi, e non del traguardo!

Di certo non si può nemmeno partire passeggiando, ma bisogna trovare il giusto compromesso tra ritmo e risparmio: anche per questo motivo sono utili delle sedute ad alta intensità.

- Un classico errore è non solo aggredire in modo eccessivo la partenza e la prima salita, ma anche la prima discesa, affaticando e danneggiando la muscolatura delle gambe in vista del resto del percorso.

Più è lunga la gara e più le prime pen-

denze negative vanno affrontate in modo adeguato, il che non significa piano, ma semplicemente senza gettarsi a capofitto e cercando fluidità e armonia.

Fibre muscolari forti e l'abitudine a percorrere in scioltezza le discese possono essere sicuramente d'aiuto.

- Con l'andare dei chilometri e delle difficoltà altimetriche è importante iniziare a idratarsi e alimentarsi già dopo poche decine di minuti, con un necessario continuo ripristino per evitare di trovarsi improvvisamente con le scorte finite e la sensazione di non poter più proseguire. Sono necessari un buono stomaco e soprattutto l'utilizzo di cibi già testati e ben tollerati.

- Se la gara è molto lunga, sarà praticamente impossibile riuscire e mangiare a sufficienza.

E qua entra in gioco la capacità mentale

di resistere ai normali e fisiologici cali energetici.

Se si è molto ben allenati e magari con innate doti, potrebbero persino non arrivare queste crisi, ma se si parla di gare fino a 10 ore o oltre di percorrenza, è quasi certo avere difficoltà prima o poi. Ma niente panico, le crisi arrivano e le crisi passano.

Insomma, nessuna formula magica, ma grazie ad allenamento, esperienza, tattica di gara, strategia alimentare e capacità mentali, si sarà sempre più facilmente in grado di saper evitare le crisi, anticiparle, e soprattutto superarle. 

**\*Trail runner del team Vibram e coach, autore del blog [stefanoruzzatrail.com](http://stefanoruzzatrail.com), [Stefanoruzza.trail@gmail.com](mailto:Stefanoruzza.trail@gmail.com)**

## IL TRAIL SOLIDALE DI CORTONA

**TORNA IN EDIZIONE SPECIALE IL TRAIL CITTÀ DI CORTONA. DUE PERCORSI, IL TRAIL DA 24K E LO SHORT TRAIL DA 15K. SARÀ ORGANIZZATA, COME DI CONSUETO, L'ECOCAMMINATA E IL PERCORSO NORDIC WALKING DA 10 KM.**

La manifestazione di carattere nazionale è parte del Circuito Nazionale di Gare Trail Running "ItRunCentro Italia Toscana Lazio Umbria". La gara è stata fortemente voluta dalla sinergia dei volontari dell'associazione promotrice Sport Events Cortona con la collaborazione della Misericordia di Cortona. Rispetterà tutte le norme di contrasto al Covid-19. Tutto il ricavato sarà devoluto per l'acquisto di un defibrillatore cardiaco DAE e di corsi di formazione destinati all'associazione Misericordia, impegnata nell'emergenza sanitaria.



## TRAIL SHOES



### MIZUNO

#### Wave Daichi 5 GTX

Se amate correre sui sentieri anche in inverno, la Daichi 5 GTX rappresenta una buona scelta. La scarpa unisce la trazione della suola in gomma Michelin a una tomaia in materiale Gore-Tex. Nella suola, la particolare combinazione del design multi direzionale Michelin con la tecnologia XtaRide di Mizuno rendono la calzatura molto confortevole e adattabile alle superfici irregolari. La tomaia in Gore-Tex, la rende perfettamente impermeabile per correre in modo confortevole sia durante la pioggia e sulla neve, che nelle giornate più umide. **€ 150**



### SAUCONY

#### Peregrine 10 ST

ST come "Sloppy Terrain", ossia terreni in pendenza. Ricalca tutte le caratteristiche della versione principale, la Peregrine 10. Si differenzia in alcuni dettagli, come ad esempio la suola, disegnata per correre su terreni fangosi, friabili e avere la massima aderenza anche su pendenze estreme. Anche la tomaia è realizzata in tessuto idrorepellente per meglio adattarsi alle corse in ambienti umidi e bagnati. Peregrine si conferma un modello versatile, ma veloce, per chi ama correre aderente al terreno, pur potendo contare su una discreta ammortizzazione dell'intersuola PwrRun+. **€ 135**