

Sommacampagna (VR)
12-05-2007

Voglia di Ultramaratone dopo i 50 anni
di Livio Tretto

Presentazione:

Prima di tutto le presentazioni. Mi chiamo Livio Tretto e sono nato nella prima parte dell'anno 1955,

sono un ultracinquantenne ultramaratoneta praticante.

Ho iniziato molto tardi a correre e la mia prima maratona e' stata nel 1992 , mentre la prima esperienza su una 100km l'ho fatta nel maggio del 1994 al Passatore, ora sono a circa 50 maratone e 30 Ultra (dai 50km ai 246km). Ho un personale in maratona di 2h 38min e 57sec e nella 100km ho corso in 7h 17min. Non sono certo un vincente, ma un buon gregario si, soprattutto molto affidabile, infatti nelle mie gare la parola ritiro e' quasi assente ed anche durante le 5 volte in cui ho indossato la canotta Azzurra ho sempre svolto il mio compito sino in fondo.

Alle mie soddisfazioni ho dovuto anche pagare un prezzo: nel 2001 e nel 2004 poi sono stato operato ai due tendini di Achille, ma avevo (e ho) ancora voglia di correre e di faticare, non ho mollato e lo scorso settembre sono riuscito a terminare la Spartathlon ...ed ora?...diciamo che mi alleno e la voglia di correre non e' diminuita.

Prefazione:

E' sempre difficile trovare argomentazioni da proporre senza ripetersi e quando sono stato contattato da Stefano Scevaroli (che ringrazio) per questo seminario ho pensato subito ad un tipo di intervento che fosse principalmente rivolto a coloro che ancora non hanno trovato il coraggio o la voglia di andare oltre i canonici 42km, cercando di mettere a disposizione le mie esperienze di ultramaratoneta per convincere che le ultra non sono prerogativa di pochi ma assolutamente alla portata di tutti.

(Esempio) Pensate che quando ho iniziato (1990) pesavo 82kg e non riuscivo a correre per oltre 500mt in maniera continuativa mentre lo scorso anno ho portato a termine i 246km della "Spartathlon".

Non voglio proporre specifiche tabelle di allenamento anche perché in questi anni ho raggiunto la convinzione che l'allenamento dopo i 50anni deve essere fatto molto a sensazione senza vincoli o "paletti numerici", ascoltandosi molto; questo non significa non seguire un programma di allenamento, ma la cosa deve essere molto elastica e a misura delle proprie caratteristiche/capacita'.

Ultimamente il settore Ultramaratone nel nostro paese ha fatto grossi passi in avanti grazie soprattutto al lavoro della IUTA ed ai risultati di ragazzi favolosi che vi garantisco solo in questo mondo fatto di fatica, sacrifici e di umiltà è possibile trovare.

Poche gratificazioni da parte di istituzioni colpevolmente indifferenti e snob verso un mondo, che seppur nelle fasi iniziali e in assenza di mezzi, come pochi altri ha dato allo sport italiano. Voglio solo ricordarvi che nel 1998 per la prima volta ha esordito una nazionale di 100km ad un campionato nel mondo ed ora a distanza di neppure 10 anni possiamo affermare di essere tra le nazionali più forti al mondo.

Tanto si e' fatto ma il movimento deve crescere ancora, dunque serve che piu' persone si avvicinino a queste manifestazioni, in modo da destare interesse da parte dei media e uscire così dalla nicchia in cui e' stata relegata sin dagli inizi questa specialità, per fare questo dobbiamo essere in tanti ed io oggi voglio cercare di convincere alcuni di voi a provarci.

Perche fare una 100km o ultramaratona dopo i 50 anni?

- 1) Perche' normalmente si e' depositari di un bagaglio di esperienza fatto nelle maratone che puo' aiutarvi ad avere un approccio corretto e meno traumatico con la distanza.
- 2) Perche' andare oltre i 42km potrebbe essere occasione di nuovi stimoli ed emozioni.
- 3) Perche' a chi come il sottoscritto vede la gara ancora (nonostante l'età) come un mettersi in gioco e competere ancora non necessariamente solo con i pari categoria, questa specialità richiede doti riscontrabili ancora in maniera abbastanza efficiente anche dopo i 50anni.
- 4) Perche' durante una gara che ti porta a stare sulle tue gambe per un buon numero di ore il momento del passaggio sotto lo striscione di arrivo, anche se brevissimo, regala un'emozione di un'intensità sconosciuta ai più.
- 5) Perche' in questo mondo potrete trovare delle persone incredibili con delle doti di umiltà e umanità straordinarie che chiunque vorrebbe come amici.

Che requisiti si devono avere per fare un'Ultramaratona?

L'atleta che vuole essere ultramaratoneta deve essere prudente ma deciso, deve essere costante ed estremamente umile.

-- **Prudente** perché la gara e' lunga e possono succedere molte cose e una valutazione sbagliata del proprio passo e' la principale causa di problemi durante il percorso.

-- **Deciso** perché quando si parte non vi devono nemmeno sfiorare pensieri del tipo " *provo a partire poi vedo*" oppure " *faccio una 70 di km e poi vediamo come va*" perché se così fosse sareste sulla strada giusta per arrendervi alla prima difficoltà alla prima crisi, che in una gara di lunga durata sono, forse, le uniche certezze.

-- **Costante** il nostro corpo non e' abituato a stare sulle gambe per lunghi periodi e noi con l'allenamento lo dobbiamo condizionare in maniera lenta ma graduale aumentando i km poco alla volta senza bruciare le tappe: a mio parere non servono, almeno per chi non ha grosse ambizioni cronometriche, grandi kilometraggi in una sola seduta, abitate il vostro corpo al gesto della corsa in maniera graduale, ma costante, giorno per giorno.

-- **Umiltà** questo tipo di gara ne richiede una grande dose. Un maratoneta che sceglie di provare l'esperienza con l'ultramaratona nella fattispecie una 100km deve usare l'esperienza accumulata nelle 42km come un punto di partenza, un riferimento, senza fare tabelle di comparazione, l'approccio con la distanza deve essere assolutamente privo da "arroganza" che deriva da buoni risultati ottenuti su distanze più brevi. (fare esempio)

Come si deve allenare il cinquantenne Ultramaratoneta:

Certamente chi a 50 anni decide di provare una distanza superiore non è uno sprovveduto, è un soggetto che probabilmente ha accumulato una discreta esperienza con le maratone e dunque ha già delle linee guida che lo hanno aiutato negli anni. Durante la pianificazione dell'allenamento si dovrà individuare **l'obiettivo** in modo da avere il "giusto tempo" per portare il nostro organismo al meglio della condizione, tenendo presente che dovrà aumentare la continuità degli allenamenti cercando di evitare periodi di inattività che vadano oltre i due/tre giorni: personalmente mi limito alle due/tre giornate di riposo assoluto mensili preferendo inserire parecchie sedute di riposo attivo dove corro piano piano per il solo piacere di farlo (se con amici è meglio), ma mi rendo anche conto che non tutti hanno la stessa disponibilità di tempo dunque nel limite delle vs. possibilità la **continuità** deve essere comunque fondamentale.

Se siete abituati alle garette infrasettimanali o a manifestazioni che ormai sono entrate nelle vostre abitudini non rinunciatevi cambiate solo il tipo di approccio e vedetele non come obiettivi, ma come tappe del vostro allenamento ... vi serviranno.

L'adattamento del vostro corpo alla maggior distanza richiede naturalmente un maggior carico di km. Cercate dunque di variare molto sia nella tipologia dell'allenamento come nei percorsi, l'insorgere della noia è molto limitativo.

L'ultramaratoneta non più giovane deve usare la sua esperienza per dosare al meglio le proprie risorse privilegiando **la quantità** (meno stressante) alla qualità dell'allenamento. Se ci si sente stanchi è controproducente fare il lavoro prefissato meglio rimandarlo ed optare per una bella seduta con qualche km in più ma senza cronometro.

Nelle mie numerose sedute di allenamento pur avendo la possibilità di allenarmi con parecchi amici scelgo sovente particolarmente nei lunghissimi di allenarmi in **solitudine** perché difficilmente in gara avrete dei compagni di viaggio (se escludiamo i primi km).

Come deve alimentarsi il cinquantenne Ultramaratoneta?

Con **criterio**, carboidrati e proteine devono trovare lo stesso spazio nella vostra alimentazione : le diete dissociate, ipocaloriche, a zona, integrata e chi più ne ha più ne metta, lasciatele agli altri; mangiate con equilibrio e non escludete il buon bicchiere di rosso se siete abituati.

L'età è di per se limitativa alle nostre prestazioni, non aggraviamole ulteriormente con stati di debolezza dovuti al tipo di alimentazione.

Personalmente il rotolino di grasso nel giro vita l'ho sempre avuto e non mi ha mai infastidito molto, anzi l'ho sempre considerato come "merendina" a cui il mio corpo attinge dopo 70/80 km.

Considerazioni generali sul modo di preparare una ultramaratona.

Il mio approccio con l'ultramaratona è stato abbastanza avventuroso, avvenuto dopo cinque maratone senza un allenamento adeguato, per questo è stata un'esperienza devastante in quel momento, e ancora ora ben viva nei miei ricordi, ma questo non mi ha impedito di riprovarci più volte.

Ora però nel mio invito a provare l'ultramaratona mi rivolgo a persone che ritengo non siano dei "novellini" perciò il mio intento è quello di indicare secondo la mia esperienza quali sono i tipi di allenamento che meglio preparano a questo tipo di gare. Ribadisco ancora una volta che non è mia intenzione dettare tabelle o sistemi di allenamento, ma proporre al podista non più giovanissimo alcuni mezzi di allenamento da privilegiare sicuramente in vista di una prova su un' Ultradistanza.

Mi sembra quasi inutile ricordare che la qualità che maggiormente va curata è la **capacità di correre a lungo**: è importante correre veloci, ma con l'aumentare della distanza da percorrere la velocità perde di importanza infatti su gare che durano un giorno o oltre, le medie chilometriche scendono e anche di molto; ecco perché, per fare un esempio, sono da preferire allenamenti lunghi progressivi su percorsi vari a noiose ripetute veloci.

Questa capacità dipende assolutamente da tre componenti fondamentali:

- a) **la resistenza muscolare.**
- b) **la resistenza aerobica.**
- c) **l'economicità della corsa**

Correre per diverso tempo sottopone i nostri muscoli ad un numero smisurato di sollecitazioni ed è per questo motivo che nella nostra preparazione nel primo periodo si devono inserire lavori che ne aumentino la resistenza muscolare, come ad esempio le salite che possono essere brevi o medie.

Molto efficaci gli allenamenti collinari, e per chi ne ha la possibilità ritengo siano molto utili i trail con dislivelli anche importanti, naturalmente in periodi distanti dalla gara-obiettivo. La fonte di energia, durante la corsa lunga, sappiamo che in parte e' data dai carboidrati ma soprattutto ed in maniera più consistente dall'utilizzo dei **grassi**; per questo motivo dunque inseriremo lavori che fatti ad una andatura di soglia aerobica (ritmo medio o progressivo) ci abitueranno ad un migliore e più elevato utilizzo. E' ormai abitudine consolidata di parecchi ultramaratoneti, partecipare a parecchie maratone, (fatte certamente non al massimo) in vista dell'impegnativo appuntamento con un'ultramaratona.

Il dispendio energetico e' importante già in una maratona figuratevi in distanze che prevedono "lo stare sulle gambe" per tempi due o tre volte maggiori, ed ecco che assume un'importanza fondamentale una caratteristica che non sempre e' considerata dagli addetti ai lavori per l'effettiva importanza che ha nelle corse lunghe ad iniziare proprio anche dalla maratona, infatti raramente troverete articoli su riviste che vi danno indicazioni sullo stile di corsa, su come correre ed eventualmente migliorarne lo stile.

Il correre bene senza movimenti inutili, senza saltellare senza muovere molto le braccia assumendo una postura che posizioni idealmente il nostro baricentro.

Il modo di correre, il vostro stile di corsa non e' facilmente modificabile soprattutto dopo una certa età e migliaia di km percorsi ma forzatevi di farlo magari con l'aiuto di una telecamera che individui i vostri difetti; esistono esercizi che migliorano lo stile di corsa.

Modificare il modo di correre non e' una cosa naturale ci vorrà del tempo ma i risultati non mancheranno di gratificarvi.

Infine il carico di chilometri naturalmente dovrà aumentare e anche di molto se avete delle ambizioni cronometriche perché - che se ne dica - la relazione tra obiettivo-prestazione e km settimanali percorsi esiste ed e' fondamentale.

Conclusione

Concludo:

quando amici parenti conoscenti mi chiedevano delle mie partecipazioni a questo tipo di gara io descrivevo a loro con entusiasmo le sensazioni, le emozioni, i problemi e anche talvolta la fatica profonda che si prova durante una gara di Ultramaratona e sentivo i loro commenti ammirati ma con il tempo mi sono anche reso conto che per la maggioranza ero una specie di fenomeno da baraccone o per usare l'espressione cara al mio amico Antonio "un folle". Ora grazie ai successi dei nostri ragazzi in Europa e nel mondo le cose stanno leggermente mutando, ma la strada e' ancora lunga da percorrere. Mi auguro che i "folli" aumentino e questo tipo di gare abbia finalmente il riconoscimento che merita.