

4 – Antonio Mazzeo

Abbigliamento, scarpe, strategie di gara

ABBIGLIAMENTO

Essendo la corsa uno sport che si corre prevalentemente all'aperto e con qualsiasi condizione climatica, è opportuno curare l'abbigliamento.

E' necessario non coprirsi troppo o troppo poco.

E' fondamentale mantenere l'equilibrio termico.

Il primo errore da evitare è indossare calzini, pantaloncini, maglietta, canottiera per la prima volta in occasione di una gara; non devono, cioè, essere nuovi. Il possibile sfregamento dei tessuti potrebbe provocare abrasioni nell'interno cosce, sui capezzoli ecc.

Per evitare la possibile insorgenza di tali abrasioni è opportuno l'utilizzo della vaselina nei punti critici.

E' importante fare molta attenzione alla scelta della canottiera e dei pantaloncini poiché una scelta non ponderata o collaudata negli allenamenti potrebbe mandare a monte tutti i mesi d'allenamento. L'insorgenza di abrasioni o semplici arrossamenti potrebbero portare all'abbandono della gara od ad una limitazione del risultato sportivo. Quindi nella scelta dei pantaloncini è opportuno preferirli sufficientemente sgambati; se si soffre di sfregamenti alle cosce si potrebbero usare gli scaldamuscoli.

Altro aspetto da considerare, per gli ultramaratoneti, è il numero delle ore durante le quali si è costretti a stare in giro per gli allenamenti o per le gare, per cui può succedere che la temperatura vari nel corso delle ore. L'abbigliamento ideale, in ogni situazione climatica e stagionale, potrebbe essere quello cosiddetto "a cipolla", cioè a strati sovrapposti, tessuti con diverse caratteristiche e pesantezza che possano essere combinati dinamicamente in varie maniere, rispondendo alla necessità di eliminazione del sudore, di mantenimento di un microclima corporeo, di protezione dagli agenti atmosferici (pioggia, vento, ecc).

Possiamo considerare tre strati principali:

Interno - lo strato a diretto contatto con la pelle: la sua funzione è determinante per regolare la variazione della temperatura corporea causata dalla sudorazione. Si utilizzano tessuti leggerissimi che trasportano il sudore allo strato immediatamente superiore, mantenendo la pelle asciutta.

Intermedio: funziona da cuscinetto isolante tra il calore del corpo e l'aria esterna, mantenendo costante la temperatura corporea. I tessuti di questo strato sono leggeri ma capaci di trattenere il calore e di trasportare all'esterno l'umidità.

Esterno: serve a proteggere da pioggia, neve, e vento impedendo così bruschi abbassamenti della temperatura corporea.

I tessuti, oltre che perfettamente impermeabili, devono essere anche traspiranti, per evitare la condensa, resistenti a strappi e abrasioni, nonché sufficientemente leggeri per non causare ingombro oppure ostacolo al movimento.

Durante i mesi caldi è opportuno fornirsi di un cappellino, possibilmente bianco, che permetta di difendersi dal sole ed evitare possibili insolazioni.

SCARPE

Sono l'attrezzo fondamentale per l'ultramaratoneta.

Quasi tutti i runners che iniziano ad allenarsi sono convinti che per arrivare al traguardo servono essenzialmente polmoni e buone gambe. Sarà sicuramente vero, ma affrontare anche dei semplici allenamenti con mezzi di fortuna, delle vecchie scarpe, o qualcosa che assomiglia vagamente ad una scarpa da runner è la cosa più sbagliata che si possa fare. Un errore nella scelta della scarpa potrebbe portare, anche in breve periodo, a problemi fisici. La scelta della calzatura è essenziale, bisogna tener conto del peso corporeo, degli eventuali difetti di appoggio, del tipo di gara che s'intende affrontare, della quantità dei chilometri da affrontare negli allenamenti. E' opportuno scegliere delle scarpe che ammortizzano, non servono scarpe super leggere che sicuramente nel tempo creano dei problemi. Non bisogna mai usare un paio di scarpe nuove per un allenamento lungo o peggio per una gara. Prima di

utilizzarle abitualmente nelle sedute di allenamento sarebbe preferibile impiegarle almeno qualche giorno solo per camminare.

Altro accorgimento da tener presente è che durante le gare di ultramaratona, che durano ore o anche giorni, è opportuno utilizzare delle calzature almeno un numero più grande di quelle che abitualmente calziamo. Infatti, il piede col passare delle ore tende a gonfiarsi.

STRATEGIE DI GARA

Vorrei darvi qualche suggerimento su come preparare, dal punto di vista strategico, un'ultramaratona. Sicuramente anche il più preparato dei runner, se non pianifica in modo corretto le strategie, può andare incontro a parecchi inconvenienti. Nelle mie innumerevoli gare sulle diverse distanze dell'ultramaratona ho incontrato atleti che, nonostante fossero ben allenati, per condotte di gare scriteriate e per non aver pianificato l'andamento della gara anche dal punto di vista psicologico, sono stati costretti al ritiro.

Nell'affrontare una gara di ultramaratona sono necessari:

- ✓ ✓ UMILTA'
- ✓ ✓ PRUDENZA
- ✓ ✓ PIANIFICAZIONE
- ✓ ✓ SOLITUDINE
- ✓ ✓ CERTEZZA

UMILTA'

Bisogna affrontare queste nostre sfide con tanta umiltà, anche la prudenza è una buona consigliera. In una delle mie ultime gare di ultramaratona, un compagno di viaggio, alla vigilia della 24h, la sua prima 24h, continuava a ripetere che era sicuro di ottenere un gran risultato; tale sicurezza gli veniva dalle numerose vittorie ottenute in un altro tipo gare, io continuavo a ripetergli di affrontarla con tranquillità, che ogni specialità ha le sue insidie. Lascio a voi immaginare come è andata a finire.

PRUDENZA

Quando si affronta un ultramaratona conviene partire con il freno a mano tirato, tanto c'è tempo per recuperare.

PIANIFICAZIONE

Prima di partire è necessario pianificare tutto ciò cui si va incontro, bisogna valutare lo stato di forma, le condizioni di salute, l'aspetto mentale e quindi decidere il ritmo da tenere in gara, pianificare i rifornimenti, l'eventuale riposo ecc.

SOLITUDINE

Altro aspetto da considerare è la solitudine; in queste gare dopo parecchie ore o giorni, anche se si è in compagnia di altri corridori, si è essenzialmente da soli. Le crisi si susseguono, non c'è nessuno che ci può aiutare, dobbiamo riuscire a superarle da soli.

CERTEZZE

Quando si decide di partire per una gara non si debbono avere dei dubbi, delle incertezze. Dire "parto, decido durante la gara," è l'anticamera del ritiro.

Spero che questi miei appunti sull'affascinante mondo dell'ultra siano da stimolo a chi voglia dedicarsi a questa disciplina, bisogna ricordare, però, di affrontarla sempre con rispetto e senza improvvisazione.