

TRAINING ZONE ▶ **Trail running**


di Rosario Palazzolo

QUAL È LA TUA SFIDA?

L'EPOCA DEL CORONAVIRUS STA SPINGENDO UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE DI TRAIL RUNNER A SFIDARE SE STESSI IN PROVE FKT. QUESTO ACRONIMO APPARENTEMENTE INCOMPRESIBILE PIÙ DIVENTARE IL NOSTRO SPRONE A MIGLIORARCI E TROVARE NUOVI STIMOLI, ANCHE IN ASSENZA DI GARE.

IN UNA STAGIONE "AVARA" di gare anche per il trail running, sono sempre di più i runner che si cimentano in sfide inedite e a volte curiose. Sfide prima di tutto contro se stessi, poi contro il tempo o un primato che molto spesso non ha alcun parametro di ufficialità ma non per questo risulta meno allettante. Gli anglosassoni lo chiamano FKT (fastest known time), il miglior tempo conosciuto.

Sebbene nel trail running l'obiettivo agonistico molto spesso è in secondo piano rispetto a quello più spirituale e

di piacere del contatto con la natura e i meravigliosi paesaggi nei quali si corre, avere un obiettivo rappresenta comunque un ottimo modo per progredire e per mantenere vivi gli stimoli.

Negli ultimi anni la diffusione degli FKT è molto cresciuta tra i trail runner, e con le restrizioni provocate dal coronavirus, si è registrata una vera impennata di nuove sfide, spinte sia dagli atleti d'élite che dai normali runner, pronti a mettersi alla prova in ogni modo pur di non rimanere schiacciati nel vuoto di una stagione priva di gare.

Una "prova di velocità sui sentieri" va preparata con attenzione, perché non ci si può permettere di sottovalutare i dettagli, soprattutto se la nostra aspirazione è quella di sfidare obiettivi ambiziosi, come le vette alpine. Dunque ci sono alcune regole e consigli che possono fare al caso nostro.

Concentrati su un progetto

Che si tratti di una prova su distanze Ultra o della salita a una vetta, conviene sempre avere un progetto preciso che valuti tutte le difficoltà e i possibili

FOTO GETTY IMAGES

124694

ostacoli. Ciò sarà utile per programmare i nostri allenamenti con lavori specifici che si adattino meglio al tipo di percorso, al terreno, e anche alle condizioni meteo. Se si dovrà correre in un ambiente molto caldo, gli allenamenti dovranno essere in condizioni il più possibile simili.

Affidati a un piano di allenamento

Che sia un semplice programma per fare ordine alle tue corse sui sentieri, o un più complesso piano di allenamento con sedute di qualità e potenziamento muscolare, è fondamentale avere sempre un piano. Servirà a dare sicurezza al lavoro che si sta svolgendo e a trovare la forza di uscire anche in quei giorni nei quali la motivazione è sotto i tacchi e si vorrebbe rimanere sul divano.

Testa i tuoi progressi

Quando l'FKT è molto distante nel tempo, non è male creare dei mini obiettivi che possono fungere da test e possono servire ad accrescere la motivazione.


Recupera bene

L'errore principale che si può commettere in una preparazione così delicata e lunga, è esagerare. Dosa bene sempre le tue forze e prenditi dei giorni di recupero quando il tuo corpo ti dà segnali di stanchezza. Ricorda, i piani di allenamento sono fatti per essere rispettati, e ogni buon programma di mixa bene periodi di carico ad altri di scarico, per giungere a una crescita organica del tuo fisico e delle tue prestazioni.

Studia gli accessori

Nel trail è molto facile doversi dotare di accessori e abbigliamento tecnico adatto ai luoghi nei quali andrai a correre. Testa ogni materiale durante gli allenamenti e non lasciare mai nulla al caso.

Prova l'alimentazione e l'integrazione

In ogni prova di lunga distanza l'alimentazione e l'integrazione dei liquidi giocano un ruolo fondamentale. Guai a sottovalutarne l'importanza. Ogni prodotto e la stessa strategia di idratazione devono essere provati nelle settimane precedenti l'FKT e adattati alle condizioni del sentiero che ci troveremo ad affrontare. Se saremo chiamati a correre per ore in un luogo privo di fonti di acqua, dovremo portare con noi i liquidi necessari per tutta la prova. 

TRAIL SHOES



Mizuno

Wave Mujin 7 € 145

Ben strutturata e robusta, questa calzatura è adatta ai trail fino a lunghe distanze. Tra le sue caratteristiche principali, la Wave Mujin 7 dell'azienda giapponese fondata a Osaka, c'è una suola messa a punto con i tecnici di Michelin, resistente e versatile grazie anche alla tecnologia XtaGrip che assicura una tenuta efficace su ogni terreno che andremo a percorrere. I tasselli multidirezionali e profondi garantiscono trazione anche sui fondi friabili e bagnati. L'area dell'avampiede è studiata per fornire più trazione mentre il disegno con le scanalature nella zona posteriore aumenta la tenuta in discesa. La piastra Mizuno Wave è immersa in una intersuola a doppia densità e fornisce stabilità e comfort di calzatura. Peso, 380 grammi (270 la versione femminile).

New Balance

Fresh Foam Trail V1 € 160

Completamente nuovo, questo modello si rivolge ai trail runner che cercano un mare di ammortizzazione per correre sui sentieri per molte ore. Realizzata sulla silhouette della "More" da Strada, questa scarpa ha una spessa intersuola (drop 4 millimetri) con tecnologia Fresh Foam X e una suola ben artigliata con tecnologia HydroHesion per una buona trazione multidirezionale. La tomaia è rivestita in TPU per resistere ai detriti, mentre la parte mediale è in mesh ingegnerizzato per fornire una calzatura più avvolgente. Il puntale è rinforzato per proteggere il piede da radici e detriti. Il peso di questa carpa è di 307 grammi (252 grammi nella edizione femminile).

