

IL FREDDO

ALL' IMPROVVISO

— Durante i mesi estivi, un improvviso, anche se breve, cambio di clima e della relativa temperatura può determinare complicazioni e problemi con cui confrontarsi, specie se si pedala su lunghi percorsi. Vediamo insieme come ci si prepara ad affrontare una repentina variazione meteo in montagna. —

Il clou della stagione agonistica è il momento in cui si svolgono le gare più impegnative e per affrontare granfondo e mediofondo in montagna, che prevedono lo scollinamento di passi in quota, bisogna allenarsi adeguatamente e curare ogni particolare (alimentazione, reintegrazione, abbigliamento). Potremo così rendere al meglio in queste particolari situazioni ambientali, dal clima non sempre stabile, ma, soprattutto non ci faremo cogliere

di sorpresa da improvvisi cambi di tempo. Le condizioni climatiche sono uno dei principali problemi con cui confrontarsi quando si pedala in montagna, anche durante i mesi estivi: spesso, infatti, per superare un passo di alta montagna bisogna affrontare cambiamenti di clima e di temperatura anche molto rigidi. Il contatto diretto con la natura, in questi casi, si può manifestare in tutta la sua durezza, con complicazioni determinate da un clima anche ostile.

In montagna il tempo può cambiare rapidamente e, in casi di peggioramento, potrebbe essere estremamente gravoso portare a termine la gara, l'allenamento o una piacevole escursione.

Variazioni climatiche improvvise, come cattivo tempo, neve, freddo e acqua, possono rendere durissimo anche il percorso più facile.

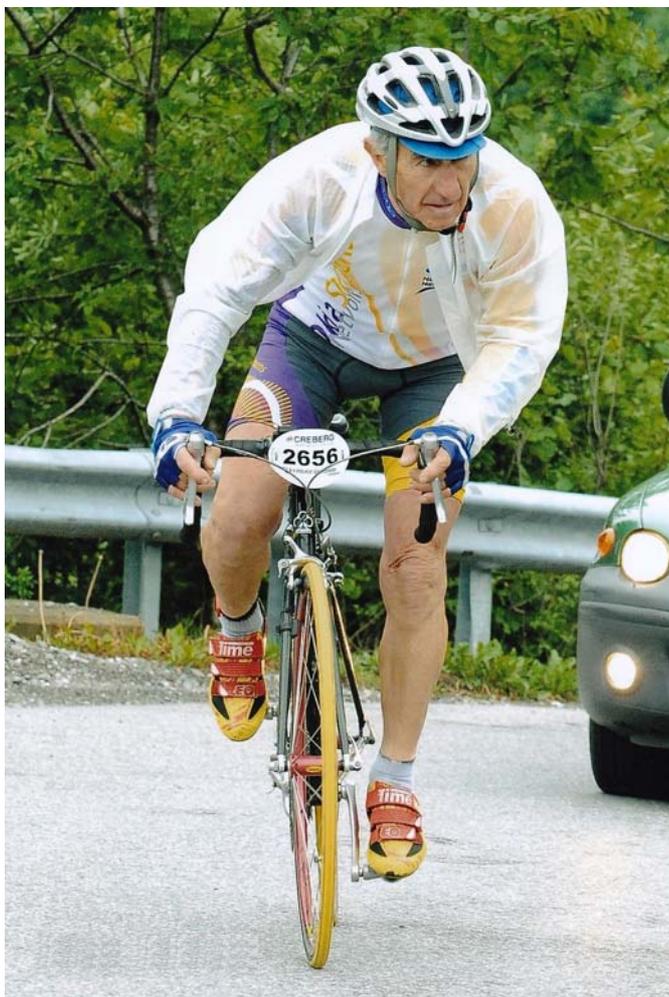
Cosa bisogna fare in queste situazioni? Sicuramente, essere sempre molto previdenti.

La conoscenza di alcuni aspetti pratici, inoltre, può essere di sicuro aiuto: per esempio, sapere come comportarsi in montagna, come vestirsi e cosa portare con sé sono solo alcuni degli aspetti che, al momento opportuno, tornano ad essere utili e di fondamentale importanza.

L'ORGANIZZAZIONE

Quindi, per partecipare a una granfondo o a una mediofondo che prevedono passi di alta montagna dobbiamo organizzarci scrupolosamente sotto diversi aspetti, perché l'improvvisazione in questi casi non aiuta. Pertanto, è necessario cercare di acquisire tutte le informazioni e le competenze necessarie: alcune di origine generale, come clima, ambiente, esposizione, orientamento, assistenza, rifornimenti, altre più specifiche, quali percorso, allenamento, abbigliamento, alimentazione e reintegrazione.

In genere, se queste semplici informazioni e conseguenti precauzioni verranno tenute nella giusta considerazione e verranno rispettate, anche se il freddo non è mai piacevole, raramente arriverà a determinare seri problemi a chi è ben allenato. L'entità del carico allenante realizzato dovrà avere come riferimento non solamente lo sviluppo delle capacità fisiche necessarie, ma anche un'attenta valutazione di quanto altro, dai punti di vista psicologico e motivazionale,



Sopra: Pietro Gentili in un tratto in salita, durante una Granfondo.

possa favorire la risoluzione pratica dell'impresa sportiva in sé.

LE INFORMAZIONI GENERALI

Per impostare la nostra preparazione, dobbiamo prendere come riferimento diversi fattori: tra questi, di grande importanza sono il tipo di percorso, la distanza totale, i dislivelli altimetrici, i tratti di percorso oltre i 1000-1200 metri, i tratti più impegnativi per pendenza e lunghezza in salita, i passi di montagna da affrontare, i tratti in discesa con relativa lunghezza e ogni altra informazione utile, nonché i punti di rifornimento o ristoro sul percorso di gara. In base a queste indicazioni, dovremmo sviluppare le nostre uscite ed esercitazioni.

LE PRECAUZIONI

In assoluto, è bene allenarsi almeno una volta a settimana su percorsi tipo gara per distanza e dislivelli. Se il numero di uscite è invece più limitato, il tipo di percorso dovrà essere necessariamente più impegnativo, mentre se si vuole pedalare un'uscita più lunga, con uno o più passi di montagna, sarà bene considerare la possibilità di trovare ripari disponibili sul percorso, la cui scelta dovrà tenere conto di questo aspetto.

L'ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento dovrà essere quello strettamente necessario. La scelta, ovviamente, dovrà ricadere sui capi più tecnici: indumenti leggeri che, se indossati in più strati, costituiscono la protezione più razionale per svolgere l'attività, anche in condizioni climatiche instabili. Portare con sé un capo antivento, anche se non piove, sarà utile soprattutto in discesa.

IN SENSO INVERSO

Molti dei materiali con i quali vengono realizzati i capi di abbigliamento dedicati al ciclismo drenano verso l'esterno il sudore, ma al tempo stesso non consentono all'umidità, dovuta al clima o alla pioggia, di penetrare in senso inverso (antivento e antipioggia).



A fianco, da sinistra: Dario Faedi, Carlo Colombini e Giancarlo Cedri, impegnati sul tracciato della 1ª Granfondo Colnago corsa a Desenzano del Garda il 22/09/2013

L'ALLENAMENTO IN PRATICA

Esercizi	Forza e resistenza specifica
Metodi	Andature aerobiche, variazioni di ritmo tipo gara, prove ripetute
Frequenza cardiaca	Variabile secondo l'esercitazione: da 120 fino a 170-180 battiti al minuto
Ritmi di impegno	Dalla soglia aerobica a oltre la soglia anaerobica
Tempo	Da 2 fino a 4 o più ore
Numero allenamenti	Minimo tre a settimana di cui almeno uno specifico
Rpm salita	Da 70 a 85 nei ritmi di resistenza specifica
Rpm pianura	90-110 nelle andature aerobiche
Posizione	Preferibilmente seduta

IL FATTORE VENTO

Durante l'esercizio fisico bisogna sempre consentire la traspirazione, ma, al tempo stesso, bisogna impedire al vento e all'acqua di penetrare e, quindi, di raffreddare la superficie corporea. Più delle basse temperature, è il vento la minaccia più terribile: ha una forte influenza sul raffreddamento della superficie cutanea esposta e può determinare, associato al freddo, molti disagi, fino al congelamento e all'ipotermia. La superficie corporea è maggiore, in proporzione, negli organismi umani di piccole dimensioni rispetto a quelli più grandi, pertanto anche la dispersione di calore è maggiore nei soggetti piccoli che non nei grandi: di conseguenza, per mantenere la temperatura corporea a valori normali, chi è di piccola taglia dovrà produrre più calore.

IL REINTEGRO ENERGETICO

Con l'esposizione al freddo, la richiesta di energia aumenta, perché l'organismo, oltre a produrre energia per pedalare, deve soddisfare anche le esigenze di termoregolazione, che di fatto, in questa situazione, aumentano notevolmente. Quindi, con l'alimentazione e la frequente reintegrazione energetica, bisogna soddisfare assolutamente questa condizione, per non rischiare gravi cri-

si energetiche con conseguenze anche sulla termoregolazione.

Sicuramente, una sana e adeguata alimentazione sarà di fondamentale importanza, tuttavia conviene portare con sé anche una sufficiente riserva di barrette energetiche e di integratori in gel e liquidi, soprattutto per eventuali "emergenze".

Inoltre, conviene essere adeguatamente forniti di integratori alimentari, preferibilmente in compresse per ridurre l'ingombro, a base proteica, vitaminica e salina.

I PRESUPPOSTI DELLA PREPARAZIONE

L'efficienza fisica ottenuta con il miglioramento di molte capacità fisiche sviluppate con l'allenamento permette di sopportare meglio i disagi determinati dal freddo.

La quantità di chilometri, il ritmo, la durata dell'impegno e il recupero saranno i nostri primi e fondamentali problemi da affrontare. Strettamente legati a questi, abbiamo anche il rifornimento energetico e il reintegro idrosalino, il mezzo e la posizione, i problemi climatici e ambientali e, soprattutto, l'equilibrio della persona nel suo insieme.

UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MINIMO

Un programma di allenamento minimo per questo tipo di gare prevede un primo periodo, di circa quattro settimane, dedicato a incrementare la resistenza (fondo) e la forza con un minimo di allenamenti a settimana a giorni alterni. Il fondo e la resistenza specifica saranno una componente essenziale della preparazione. Bisogna pedalare a lungo, almeno due ore, mantenendo andature costanti entro i limiti aerobici. Inoltre, variando i percorsi con una certa frequenza, tra pianura e ondulato, si svilupperanno i ritmi e adattamenti specifici per queste diverse situazioni. ▶

ALL'IMPROVISO

Il tempo o i chilometri previsti per questo tipo di preparazione dovranno essere gradualmente crescenti, da un minimo di circa due ore fino a tre, quattro o più ore e, l'allenamento più lungo dovrà essere effettuato almeno una volta a settimana.

La seconda fase, di altre quattro settimane circa, deve prevedere, sui ritmi ad andatura costante, l'inserimento, sempre con gradualità crescente, di variazioni di ritmo ed esercitazioni più impegnative su percorsi collinari e misti con salite lunghe. Gli allenamenti in salita permetteranno di sviluppare la resistenza, in questa situazione specifica, e la forza.

Diverse combinazioni possono essere realizzate in proposito, tra prove più brevi e prove più lunghe, con relativi recuperi intermedi. Si dovrà cercare di incrementare gradualmente, settimana dopo settimana, la quantità dei chilometri percorsi in salita, per abituarsi ai ritmi e alle distanze di gara.

I rimanenti otto-dieci giorni precedenti la gara-obiettivo dovranno contenere al massimo un paio di allenamenti specifici, sufficientemente distanziati fra loro, mentre le altre sedute saranno dedicate ad allenamenti di agilità e recupero.

GLI ALLENAMENTI SPECIFICI

Le granfondo e le mediofondo che presentano dislivelli particolarmente impegnativi richiedono una buona prepa-

razione in termini di fondo, forza e resistenza specifica. Gli allenamenti di fondo e di resistenza specifica, con andature sui ritmi aerobici e anaerobici, sia in pianura che in salita, occupano gran parte della preparazione anche nel periodo agonistico, mentre quelli di forza, con prove ripetute in salita, si devono sviluppare preferibilmente prima dell'inizio della stagione delle gare.

In particolare, gli allenamenti di resistenza specifica, con ritmi e andature di gara su percorsi tipo gara, caratterizzano, invece, le uscite più impegnative del periodo agonistico.

La settimana-tipo prevede almeno un allenamento specifico con ritmi e andature di resistenza specifica su percorso tipo gara. I ciclisti più allenati possono anche inserire due allenamenti di questo tipo nel loro programma settimanale: dopo un adeguato riscaldamento, si effettuano ritmi ed andature in salita, variazioni di ritmo e velocità, tratti di percorso come frazioni di gara con fughe, andature sostenute e progressioni di velocità.

In questa tipologia di allenamento, per il mantenimento della capacità e della potenza aerobica, non è tanto importante la quantità del carico, cioè distanza o durata dell'allenamento, quanto l'intensità con cui vengono effettuate le variazioni di ritmo e le andature tipo gara.

Gli allenamenti mirati a gareggiare sui percorsi di montagna richiedono un notevole impegno, pertanto chi non ha effettuato un adeguato periodo di preparazione deve evitare di sovraccaricare troppo il proprio organismo. In que-

sto caso, per mantenere adeguatamente fondo, forza e resistenza specifica in salita e su percorsi tipo gara, sarà utile effettuare andature e variazioni di ritmo sempre in pieno regime aerobico e con ritmi agili.

IL RICHIAMO DI FORZA

È molto importante riuscire a mantenere buone capacità di forza in salita e nel periodo delle gare. Gareggiare è sicuramente molto utile in questo senso, ma se non si gareggia tutte le settimane, allora, almeno ogni dieci giorni bisogna effettuare allenamenti in salita tra 60 e 70 rpm, perché la capacità di forza, se non stimolata periodicamente, viene persa facilmente.

Questo tipo di allenamento viene detto "richiamo di forza", in quanto si effettua in salita un esercizio che non è proprio sul ritmo di gara (75-85 rpm), ma più su un ritmo di potenziamento (60-70 rpm), più caratteristico di un periodo precedente della preparazione.

Sarà come voler "ricordare" o richiamare ai nostri muscoli un tipo di lavoro che potrebbero aver dimenticato.

DISTRIBUZIONE DEL CARICO

Poiché gli allenamenti in salita sono molto impegnativi, bisogna prevedere diverse modalità di distribuzione delle esercitazioni, questo per evitare carichi eccessivi e inadeguati e, quindi, controproducenti al raggiungimento degli obiettivi proposti.

Per esempio, se si gareggia nel fine settimana bisogna ridurre il carico degli allenamenti specifici, se invece non si gareggia possiamo sviluppare fasi di carico più consistenti e specifiche.

Per i più allenati, se nel corso della settimana è previsto un allenamento in salita, sarà bene effettuare solo un'altra uscita basata sulla resistenza specifica, riducendo moderatamente il carico e, preferibilmente, non dovrebbe essere prevista la gara.

Poiché le esercitazioni in salita per lo sviluppo della forza comportano livelli di impegno (cardiaci e di pressione) anche molto alti, queste non sono adatte ai ciclisti oltre gli "anta" o a un livello più basso di allenamento e, quindi, se si vogliono effettuare delle esercitazioni maggiormente orientate alla forza, è preferibile utilizzare salite pedalabili (attorno al 3-4 per cento) e frequenze di pedalata adeguatamente agili (tra 65-70 e 75 rpm), per tempi compresi nei 2 massimo 3 minuti di impegno. Non ci sono invece particolari problemi per andature, sempre in salita, a 80-85 rpm. ■

ABBIGLIAMENTO PER ESCURSIONI E GARE

La regola principale è quella di utilizzare capi di abbigliamento che siano leggeri, non ingombranti, adatti all'attività sportiva e alle condizioni climatiche, che si possano indossare o togliere con rapidità, secondo le necessità del momento, tipo giubbini o mantelline, manicotti, gambali e guanti. È importante, ad esempio, in alcuni casi particolari, dotarsi di giubbini e guanti con tessuti in fibra idrorepellente e traspiranti. Molti materiali sono costituiti in modo tale da poter drenare l'umidità dovuta alla sudorazione dalla superficie cutanea all'esterno (traspiranti), ma al tempo stesso non consentono all'umidità esterna, dovuta al clima o alla pioggia, di penetrare in senso inverso (antivento e antipioggia): ad esempio, quelli in tessuto Gore-tex o simili sono i migliori, perché un capo assolve più funzioni migliorando la termoregolazione dell'organismo e permettendo di ridurre di conseguenza il dispendio energetico.

Le parti che hanno più freddo sono le braccia: per chi soffre di più il freddo, conviene avere un paio di manicotti di scorta da mettere o levare al momento opportuno. Anche gli occhiali svolgono la loro importante azione protettiva non solo contro i raggi solari o polvere, insetti, sabbia, ma anche dall'aria, dal vento e dal freddo. Per i muscoli delle gambe, senza utilizzare i gambali, almeno sulle parti più esposte aiutano molto anche le creme protettive e riscaldanti. I guanti sono indispensabili perché, oltre a svolgere una funzione protettiva da vesciche o abrasioni, svolgono un ruolo determinante anche contro il freddo, riparando l'epidermide e la funzionalità delle mani. In condizioni climatiche particolarmente rigide può essere utile anche la fascia termica per il capo da indossare sotto il casco, inoltre sotto all'abbigliamento protettivo è bene indossare calzamaglia e maniche lunghe o un body integrale in tessuto termico.