

# È tempo di pensare alla 100 chilometri del Passatore

Scopo della parole che seguono è quello di poter essere di aiuto a coloro i quali hanno intenzione di cimentarsi in quella ormai tradizionale classica che è la 100 Km del Passatore. Vogliamo dunque cercare di dare un'indicazione generale, di come a nostro avviso è necessario prepararsi per poter tagliare il traguardo di Faenza senza arrecare danni all'organismo. Premettiamo che i consigli che ci accingiamo a dare, sono a carattere generale, e sono variabili da soggetto a soggetto, in quanto non possiamo come è facilmente intuibile tenere presente le caratteristiche di ogni interessato a questo argomento. Ci riferiamo dunque ad un podista medio che svolge attività da qualche anno, che ha degli obblighi familiari da rispettare, che si allena dalle 3 alle 6 volte la settimana.

Innanzitutto bisogna tener presente che la Firenze/Faenza non è una manifestazione che richiede doti di resistenza a ritmi elevati come le normali manifestazioni di 10÷20 Km, ma richiede invece l'abitudine a sopportare per molto tempo uno sforzo di scarsa intensità. Durante la 100 Km è necessario correre in regime cosiddetto «aerobico» ovvero assumendo dall'esterno tutto l'ossigeno necessario al proseguimento dell'attività muscolare. Per sapere quando stiamo correndo in regime aerobico, noi controlleremo frequentemente (ogni 15÷20 minuti) le nostre pulsazioni cardiache, in quanto sappiamo che tale condizione si verifica quando le stesse non superano le 130 al minuto. Sarà sufficiente per eseguire questo controllo di importanza fondamentale per la nostra preparazione, portare una mano al collo sotto l'angolo della mandibola, o al petto, o al polso, misurare le pulsazioni nei 10 secondi immediatamente successivi alla sosta e moltiplicare tale valore per 6.

Ciò premesso riportiamo qui di seguito nella tabella una traccia di allenamento valida a nostro avviso fino a circa 20 giorni prima della partenza da Firenze alla volta della Romagna. Tale traccia indica l'allenamento da svolgersi settimanalmente, con le variazioni dovute alla quantità di allenamenti settimanali; per cui P6, P5, P4, P3 indicheranno rispettivamente il podista che si allena sei volte (P6) cinque volte (P5), ecc..., mentre 1°, 2°, 3°... indicheranno i giorni della settimana. Tutti gli allenamenti indicati in tabella, dovranno essere svolti al disotto delle 130 pulsazioni al minuto, senza stupirsi se ciò corrisponderà ad andature di 5,30/6/6,30 minuti al chilometro. Chi si allena 6 volte la settimana, potrà svolgere un allenamento su terreno ondulato, costituito cioè da frequenti salite e discese, comunque anche in questo caso l'andatura dovrà essere regolata dalle 130 pulsazioni-minuto controllate in pianura, le quali saliranno naturalmente in salita per stabilizzarsi nuovamente in discesa e pianura; scopo di questo allenamento è fra l'altro quello di rompere la monotonia che può derivare dallo svolgimento dei frequenti allenamenti lunghi e lenti.

	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°
P6	Riposo	1,30 ore	1,45 ore	1,30 ore	2 ore	1 ora su terreno ondulato	2,30÷3,30 ore
P5	1,30÷1,45 ore	Riposo	1,30÷1,45 ore	1,30 ore	2 ore	Riposo	2,30÷3,30 ore
P4	Riposo	1,30÷1,45 ore	Riposo	1,30÷1,45 ore	1,45÷2,15 ore	Riposo	2,30÷3,30 ore
P3	Riposo	2 ore	Riposo	Riposo	2 ore	Riposo	2,30÷3 ore

Sarà opportuno dedicare dopo l'allenamento di corsa dai 10÷20 minuti ad esercizi ginnici atti a tonificare la muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori, delle spalle, nonché a mobilitare la colonna vertebrale, perché in questa prova più che mai è necessario avere tutte le parti muscolari pronte a sopportare uno sforzo così prolungato; consigliamo anche l'esecuzione di alcuni esercizi di allungamento della muscolatura degli arti inferiori.

Particolare attenzione dovrà essere prestata alla natura del terreno di allenamento, che dovrà essere costituito almeno per la metà da superficie morbida o comunque non asfaltata, e ciò al fine di prevenire eventuali infiammazioni tendinee. Per questa ragione consigliamo di allenarsi con scarpe con soles molto spesse e morbide.

**Fulvio Massini**

Invitiamo tutti coloro che sono interessati all'argomento a scriverci.

