

## DALLA STRADA AL TRAIL RUNNING: QUAL'E' L'APPROCCIO GIUSTO

La corsa su strada sicuramente negli ultimi anni ha avuto un notevole incremento di presenze attive, sia al femminile e sia al maschile, ma col passare degli anni molti amanti della corsa cercano nuove motivazioni, sensazioni, interesse, cambiano gli obiettivi riguardo il modo di affrontare la corsa. Per tale motivo è in fase di sviluppo anche il Trail Running, una disciplina accattivante e alla portata di tutti, ma che presenta delle insidie per via dei percorsi utilizzati. In questo articolo vedremo proprio come passare dalla corsa su strada, o come integrare la corsa su strada, con il Trail Running. Vedremo quali sono le differenze sostanziali e come prendere parte a delle manifestazioni di Trail senza farsi del male.

### Definizione

Volendo definire il Trail Running, essa è una corsa di Resistenza che viene praticata in ambiente naturale e ove ci può essere un regime e condizione di autosufficienza e semiautonomia. Il Trail Running viene praticato su diversi tipi di terreno (montagna, sabbia, boschi, nel deserto, ) ed in diverse condizioni ambientali, ( in estate ed in inverno). E' una disciplina che permette di avere un contatto particolare e speciale con la natura e con se stessi, allontanandosi dalle proprie abitudini e luoghi comuni, e quindi evadere dalla Città e dalla propria routine, staccando la spina dal mondo comune.

### Caratteristiche ( Il perché uno scegli il Trail Running)?

L'amatore che si avvicina al Trail Running sicuramente è spinto dalla voglia di esplorare nuovi percorsi e nuovi posti, correndo in natura senza lo stress del cronometro, della prestazione in se, ma godendosi tutto quello che una corsa in natura presenta. La particolare di questa disciplina come abbiamo pocanzi visto è proprio quella di correre su percorsi immersi tra boschi, campagne, montagne più o meno ripide, a stretto contatto con la natura, ma come tutte le attività che si svolgono in natura, anche il Trail Running presenta della difficoltà di vario livello in base alla distanza e ai dislivelli di pendenza che presentano. In questo periodo della stagione con le belle giornate che si presentano le gare di Trail Running nel calendario nazionale sono tantissime, e ci si può divertire come non mai, scendendo distanze e percorsi in base alla propria condizione fisica. Ma è fondamentale che si rispettino alcune regole sia per preparare un evento di Trail Running e sia per prendere parte alla gara in se. In linea generale possiamo affermare che per poter denominare una gara Trail Running, debba avere determinate caratteristiche tecniche e organizzative:

1. **Percorsi:** come è ovvio che sia i percorsi devono essere costituiti in natura, quindi con la presenza di terreno sconnesso, con presenza di alberi, ostacoli immersi nella natura, come pietre, gaia, terra, sabbia e altro ancora;
2. **Terreno:** il terreno e quindi le superficie ove si corre una gara di Trail Running devono avere le caratteristiche tecniche ideali, come poco asfalto se non nullo, deve essere più vario possibile, senza una eccessiva pavimentazione. Insomma, deve rispecchiare la vera natura che si presenta dinnanzi ai nostri occhi nel momento in cui visitiamo posti di straordinaria bellezza.
3. **Difficoltà:** come menzionato nella premessa la caratteristica principale è quella che i percorsi devono presentare dislivelli, quindi pendenze più o meno ripide, da 0 a 1000-2000-3000mt e oltre
4. **Distanza:** la distanza può spaziare da 10km a 20km, 40km fino alle Ultra Trail abbastanza impegnative e non alla portata di tutti coloro che fanno parte del mondo amatoriale.

Una volta analizzate le caratteristiche tecniche e organizzative, abbiamo definito cosa sono le gare di trail Running, vediamo come cambia la preparazione atletica per partecipare a una gara "fuori strada", rispetto a una classica gara podistica, quali sono le caratteristiche atletiche, tecniche e mentali da dover migliorare e sviluppare.

### Preparazione (Atletica, Tecnica, Mentale)

Sicuramente come ogni gara che si rispetti per arrivare preparati al meglio possibile si necessita di un piano di allenamento mirato e specifico per la disciplina e distanza da percorrere, e personalizzato alle proprie caratteristiche condizionali. Tutto ciò nelle gare di Trail Running non serve solo per prepararsi athleticamente,

ma anche per evitare problematiche e rischi per la propria salute, proprio perché come abbiamo visto queste gare si svolgono su percorsi non proprio inclini al nostro abitato quotidiano e al nostro stile di vita, quindi le "sorprese" possono essere diverse.

**Preparazione Atletica**, per quanto concerne l'aspetto condizionale si necessita di migliorare le seguenti capacità:

- **Resistenza Aerobica Generale & Specifica:** quindi si necessita di correre a lungo , di correre su percorsi che rispecchiamo il più possibile le caratteristiche di Trail Running, in quanto un allenamento su strada sicuramente ci permetterebbe di sviluppare la Resistenza Aerobica, ma generale, e non specifica per quella disciplina a cui ci stiamo preparando. Ecco perché per ovvi motivi si capisce come anche la località, la zona ove si vive condiziona molto la scelta di questa disciplina di Trail Running. Un amatore della corsa che vive in montagna sicuramente sarà più agevolato e preparato di chi vive e si allena su una città di mare ed ha poche opportunità di correre su percorsi accidentati e vari .
- **Forza muscolare :** come abbiamo menzionato essendo che le gare di Trail Running sono organizzate su percorsi che presentano notevoli dislivelli, la forza muscolare ne fa da padrone, quindi un buon potenziamento muscolare a carattere generale (palestra con i pesi, esercizi di potenziamento a corpo libero) e a carattere specifico con corsa in salita e discesa, permetterà di sviluppare quelle caratteristiche condizionali indispensabili per ottenere una buona prestazione e soprattutto per evitare infortuni dovuti ai carichi eccessivi per via delle pendenze positive e negative. E' da tener presente che non solo si necessita di potenziamento muscolare per la parte superiore, ma visto e considerato che a volte ci possano essere delle condizioni di autosufficienza, allora è opportuno svolgere del potenziamento anche per la parte superiore del proprio corpo ( braccia, spalle, addominali , lombari etc).
- **Potenza Aerobica:** anche se le gare di Trail Running sulle distanze brevi non sono moltissime, comunque lo sviluppo e il miglioramento della Soglia Anaerobica (Velocità di Riferimento) è fondamentale. In quanto come ben sappiamo , correre più veloce permette di migliorare la soglia anaerobica, e quindi tutto ciò significa correre anche allenamenti di Resistenza Aerobica a un ritmo più veloce, e quindi meno tempo sulle gambe , meno infortuni.
- **Flessibilità e mobilità articolare:** è ovvio che come tutte le discipline sportive , anche per il Trail Running (e forse anche di più) si necessita di sviluppare una buona flessibilità e mobilità articolare, in quanto i percorsi molto vari, sia come pendenze, sia come superficie, non fanno altro che aumentare il livello di difficoltà di una gara. Quindi avere un corpo che sia flessibile, che abbia una buona escursione articolare (ginocchia, caviglia, anca, spalle) permettono di adattarsi meglio alle variabili che una gara di Trail Running possa presentare. Quindi è giusto inserire nel proprio programma di allenamenti esercizi specifici di allungamento e mobilità articolare.
- **Propriocettività :** visto e considerato che i percorsi presentano cambi di pendenza , cambi di appoggi per via del percorso sconnesso, per la presenza di sassi, terra, sabbia, si necessita di sviluppare la capacità del nostro corpo di adattarsi velocemente ai cambi di appoggio. Tutto ciò è possibile farlo inserendo nel proprio programma di allenamento delle sedute specifiche con esercizi per l'equilibrio, per migliorare appoggio, e la reattività dei piedi utilizzando pedale basculanti appositamente studiate per migliorare tale caratteristica fisica.

**Preparazione Tecnica:** in questo caso diciamo che è strettamente correlata anche alle qualità menzionate e sviluppare per la preparazione atletica. E' ovvio che i percorsi avendo salite e discese, cambi di appoggio e pendenze, correre su tali percorsi in allenamento ci permette di migliorare alcuni l'appoggio, la spinta e reattività dei piedi, la capacità di ammortizzare impatto nelle discese, la capacità di correre con frequenza di passo elevate in salita, oppure di abituarsi a camminare per lunghi tratti ove le pendenze sono eccessive, e il correre diventa impossibile e dispendioso.

**Preparazione Mentale:** è indubbio che per chi si avvicina alle gare di Trail a prescindere dalla distanza da percorrere necessita di sviluppare una grande forza mentale per poter sopperire alla fatica che a volte diventa eccessiva, e il corpo deve essere aiutato da una mente attenta e forte. Per tale motivo se non si è preparati mentalmente ad affrontare la fatica e a prendere decisioni razionali in poco tempo, è sconsigliabile affrontare queste gare, le insidie sono tante, soprattutto se si parla di lunghe distanze. Quindi è preferibile allenare la mente se volete affrontare delle gare di Trail Running.

**Abbigliamento e accessori:** se nella corsa su strada si necessita di abbigliamento tecnico e di scarpe apposite per il running, sicuramente per il Trail Running ancor di più. Si avrà bisogno di comperare scarpe da

Trail Running con battistrada e consistenza completamente diverso da quelle da running , abbigliamento diverso, in quanto ci possono essere delle condizioni meteo che cambiano nell'arco della stessa gara, quindi ideale vestirsi a strati, e quindi possedere abbigliamento adatto. Poi ci vorrà uno zaino , non troppo ingombrante,ma che possa essere funzionale e comodo da portare in spalla, qualche borraccia per acqua e integratori, e per le gare notturne torcia e abbigliamento catarifrangente per essere avvistati dagli altri atleti.

**Alimentazione:** per quanto concerne l'alimentazione , non è fondamentale, ma di più. Non è pensabile per alcune gare di Trail Running non alimentarsi in gara, non integrare il giusto in base alle proprie esigenze, quindi l'obiettivo anche della preparazione sarà quello di imparare ad alimentarci e integrare. Come al solito i consigli sono gli stessi, cioè utilizzare prodotti che siano di facile assimilazione e diano energie a breve, medio, e lungo termine. Quindi carboidrati , liquidi e solidi vanno benissimo in base alle esigenze del momento e della gara. Importante è calcolare esigenze di gara per riuscire a programmare la giusta alimentazione e integrazione.

Quindi concludiamo questa prima parte di questo articolo, sperando che molti di voi amatori possiate trovare entusiasmo ed energie per dedicarmi man mano a questa bella, affascinante e faticosa disciplina per il corpo e l'anima.

Buona corsa!