

SPIRITOTRAIL

TRAIL RUNNING WEBZINE



N° 6 - SETTEMBRE 2008



cronache

**CAMIGNADA
TRAIL DEL BANGHER
ECOMARATONA DELLA VAL D'ARDA
CROMAGNON**

allenamento

PROGRAMMARE LA STAGIONE ULTRA

attualità

SE GLI ORGANIZZATORI SI ORGANIZZASSERO

Vox Forum

IL CASO SHERPA AL CRO 2008

Trail Autogestiti

**PRATO-BOCCABIRIO
e FULL MOON CAMIGNADA TRAIL**

materiali

SCARPE : LAFUMA SKYRACE

personaggi

NORBERTO SALMASO

interviste

**EMANUELA BRIZIO
VS ROBERTA PERON**

concorso

FOTO DEL MESE

anteprima gare

**ECOMARATONA DEL CHIANTI
TRAIL DEL MONTE CASTO**

calendario

LE GARE DA SETTEMBRE A DICEMBRE

A cura di Matteo >emme< Grassi
Foto © archivio Salmaso

NORBERTO SALMASO

[L'istinto e le regole]

La mia avventura ha inizio negli anni '80 con la carriera di atleta agonista nazionale di atletica leggera negli 800 e 1500 metri e nei 3000 siepi.

A quei tempi per preparare le gare praticavo il Fartlek, allenamento di corsa a ritmi variati, e lo facevo in collina, lungo i sentieri nei boschi e nei prati, e già allora era forte la curiosità di andare a vedere dove andava a finire quel sentiero a fianco che non avevo mai percorso.

Il Trail amplificava il mio modo di esprimermi attraverso la corsa, a quell'epoca ancora considerata dai più unicamente come specialità di atletica leggera, fosse essa su pista, su strada o anche in montagna: sempre e solo, semplicemente, gara.

Ma, come ha ricordato Daniele

Menarini nell'editoriale n° 3 di Spirito Trail, in quel mondo della corsa apparvero negli anni '90 lo SKY RUNNING e il TRAIL, e avvenne così il mio "passaggio" dai 1500 metri in pista al Giro delle Piramidi.

All'epoca i Trail erano organizzati solo da associazioni francesi (Marathon des Sables, Tour delle Piramidi) e austriache (Algeria-Tamaraset), alle quali mi sono appoggiato per esprimere il mio innato "spirito trail". Con gli anni poi il Trail è diventato un percorso di competizione vera e propria e quindi una specifica specialità del running, diffusa e praticata in tutta Europa e finalmente anche in Italia.

Dal 2002, anno internazionale della montagna, ho iniziato a spostare ancora un po' più in là la mia idea di corsa, immaginando e realizzan-

"Trail running è letteralmente corsa su sentiero, e un sentiero è sempre avventura, emozioni, esplorazione."

do alcune imprese di esplorazione e ricerca di nuove vie per il Trekking. Nell'ambito del progetto "L'ambiente naturale una Palestra a cielo aperto - SKYFITNESS" ho realizzato la traversata Venezia-Passo dello Stelvio (2002), Cortina-Venezia (2003), Viareggio-Rimini (2004), e ho dato vita ad una scuola di corsa e avventura denominata SKYEXPLORER (www.skyexplorer.it). Queste hanno consolidato il prosieguo della mia passione per la corsa dalla pista all'ambiente naturale.

Come accennato, il Trail coinvolge sempre più persone appassionate di running a ricercare emozioni particolari che solo l'ambiente naturale può dare in un mondo sempre più virtuale e artificiale. Diventando disciplina e specialità sportiva, si devono seguire dei criteri di metodologia dell'allenamento, preparazione atletica, alimentazione, abbigliamento, scarpe.

L'improvvisazione avvicina sì all'esperienza, ma la passione va coltivata, con amore.

Per preparare un Trail o un UltraTrail, ci si deve pensare per tempo, con consapevolezza; solo così si eviteranno possibili complicazioni o problemi fisici e sarà certo più "viva" l'avventura.

Io oggi mi alleno seguendo semplici regole di base che ho codificato nella regola del 3 e del 30, da osservare per una migliore efficienza psico-fisica.

Regola del 3

3 volte alla settimana un'attività fisico-sportiva

3 giorni di riposo massimo tra un allenamento e l'altro

3 mesi: minimo di attività fisica regolare

3 bicchieri d'acqua al giorno

Regola del 30 (per una migliore efficienza muscolare generale)

30 minuti: minimo di lavoro aerobico

30 braccia: piegamenti

30 addominali: con torsione

30 dorsali: con torsione

30 gambe: piegamenti con talloni sollevati

30 saltelli: a gambe divaricate con torsione

30 saltelli: con la fune

E' scontato che se l'evento Trail è importante, mi alleno anche tutti i giorni e faccio almeno un mese prima una "simulazione" della prova. Questo mi permette di saggiare a che punto è la preparazione e che adattamenti devo inserire nell'allenamento.

Ecco quindi che a queste regole di base, per chi vuole ottenere una migliore prestazione, si devono aggiungere quegli elementi di metodologia dell'allenamento (corsa di durata, media, corto veloce, interval training, fartlek, prove ripetute) che solo un tecnico, o una persona qualificata, può consigliare ad un appassionato per non incorrere in errori o sovrallenamento, casi in cui l'attività fisico-sportiva non fa più bene alla salute, ma può essere addirittura

dannosa.

Ma, oltre al "cosa faccio", in allenamento è importante il "come lo faccio", cioè lo stile e la tecnica di corsa. "Corro bene o corro male? Esiste una tecnica di corsa?". Sono domande che ogni Trailista si deve porre, ma alle quali solo un tecnico può dare risposta. Comunque sì! Esiste una tecnica di corsa per correre sul piano, in salita, in discesa, su sterato, sulla sabbia.

L'alimentazione è un altro aspetto fondamentale, sia nella vita quotidiana che nei Trail, è l'energia che muove tutto: le gambe, la mente, lo spirito.

Prediligo quella naturale, semplice e classica, sia prima che durante e dopo.

Durante la corsa uso: acqua, miele, orzo, mandorle, noccioline e, solo nei Trail di più giorni o nelle mie attraversate di esplorazione in autosufficienza, tengo come emergenza i gel e le barrette specialistiche, non disdegnando di fermarmi anche ai bar o nelle trattorie per un piatto, o due, di pastasciutta e gelato. E il problema del ripartire, almeno per me, non esiste: con la fame digerisci anche il ferro! E vai carico di energia (vedi il mio ultimo "Trans Trail del Passatore" descritto in SpiritoTrail n° 4).

Le scarpe sono un altro elemento impor-



tante. Oggi sono diverse le proposte delle case costruttrici, studiate e diversificate per caratteristiche fisiche degli atleti, terreni e situazioni tecniche, arrivando ad offrire scarpe da gara, da allenamento, e specialistiche per la sabbia e altre condizioni estreme.

lo utilizzo e consiglio, per il Trail in generale, allenamento e gara, una scarpa che sia ammortizzante su qualsiasi superficie, protettiva dai sassi sull'avampiede, con un buon grip nel battistrada. Le scarpe per le condizioni particolari, sabbia ed estreme vanno usate solo per tale scopo. Come pure le scarpe da gara, che consiglio solo agli atleti evoluti, cioè a coloro che si pongono come obiettivo le competizioni Trail per un'intera stagione o più.

Anche il resto dell'attrezzatura Trail: camel bag, bastoncini, marsupio, occhiali, cappellino, da utilizzarsi a seconda dell'ambiente off road e dalla durata, sono costruiti oggi specificamente per il loro impiego nella corsa.

Ripenso ai miei primi tentativi, negli anni '90, di adattare gli zaini da Trek-

king alle esigenze del Trail e all'utilizzo di liofilizzati e creme per bambini nell'alimentazione... altro che gel e barrette energetiche!

Nelle mie traversate di esplorazione in autosufficienza di più giorni, la carta topografica e la bussola sono fondamentali e rimangono tali, anche dopo l'introduzione di uno strumento scientifico e straordinariamente comodo come il GPS. Ho infatti constatato che in alcuni casi la mancanza di segnale satellitare, campi magnetici strani che interferiscono o batterie esaurite, possono far venire meno anche il suo funzionamento.

Per concludere, ricordo che per qualsiasi progetto di traversate o di partecipazione a un Trail, la preparazione atletica va da 3 mesi a 1 anno. Con allenamenti di corsa specifici, studio su carta topografica, road book, altimetria, difficoltà, abbigliamento, scarpe, alimentazione, preparazione atletica di forza, mobilità, stretching. Insomma una preparazione "globale".

Ecco fatto, spero di aver descritto

un ABC del Trail running, per muovere i primi passi di corsa con facilità sui sentieri. E, ripensando ad un aforisma di Giacomo Leopardi: "La cultura non è solo erudizione, ma è anche avventura", auguro a tutti un buon Trail. ♦

