

Consigli last minute

UN ULTIMO BRIEFING PRIMA DI PRENDERE IL VIA. LE AZIONI PIÙ OVVIE E SCONTATE. CHE PER QUESTO IN UNA MARATONA È FACILE DIMENTICARE

■ A CURA DELLA REDAZIONE
FOTO: PIERLUIGI BENINI

Quante volte le avrete sentite. Le chiamano dritte, raccomandazioni, regole. Ogni maratoneta ci arriva da solo, basta sbagliare una volta. Ci sarà sempre qualcuno che dirà: «Ah, già, non ci avevo pensato!».

1. Il giorno prima

● Riscaldamento

Chi fa 5 allenamenti alla settimana, alla vigilia effettuerà 20-30' di corsa lenta e 3-5 allunghi in scioltezza. Chi si allena con minore intensità, riposerà. Chi, pur con 5 allenamenti alla settimana, si è sempre trovato bene a stare fermo alla vigilia, si riposi. Chi avverte salire il nervosismo, qualsiasi intensità d'allenamento abbia tenuto, si infili le scarpe ed esca a correre. Passerà!

Quando? Alla stessa ora in cui il giorno dopo partirà la gara. Comunque mai a meno di 18 ore dalla partenza.

● Stretching?

Chi è abituato, sì: 15-20'. Chi non è abituato, lasci perdere.

● Massaggio?

No, prima della gara. Salvo che si soffra di particolari dolori muscolari o si sia incorsi in traumi.

● Alimentazione

In linea con quella che si è sempre adottata. Fare il pieno di liquidi o

zuccheri non serve. Le riserve energetiche per la maratona si costruiscono diversi giorni prima della gara e non la sera prima.

● Caramelle da uno sconosciuto?

...ma anche da un amico: mai! Alla proposta: «Prova questo» si risponde invariabilmente: «Provalo tu!».

Anche nei confronti del migliore e più collaudato degli integratori, lo stomaco ha bisogno di tempo, per creare un'abitudine all'assimilazione.

● A letto quando?

All'ora in cui si è abituati. Inutile infilarsi in camera al tramonto per poi passare ore con gli occhi sbarcati in attesa di un sonno che non arriva.

● Sesso?

Anche qui: "come d'abitudine" è la risposta esatta. Se si è abituati, può far male non farlo. La maratona erotica, magari, è meglio rimandarla.

● Turismo?

Camminare molto genera pesantezza alle gambe. Peggio di tutto: fermi in piedi agli stand dell'expo maratona.

2. Il mattino della maratona

● Colazione

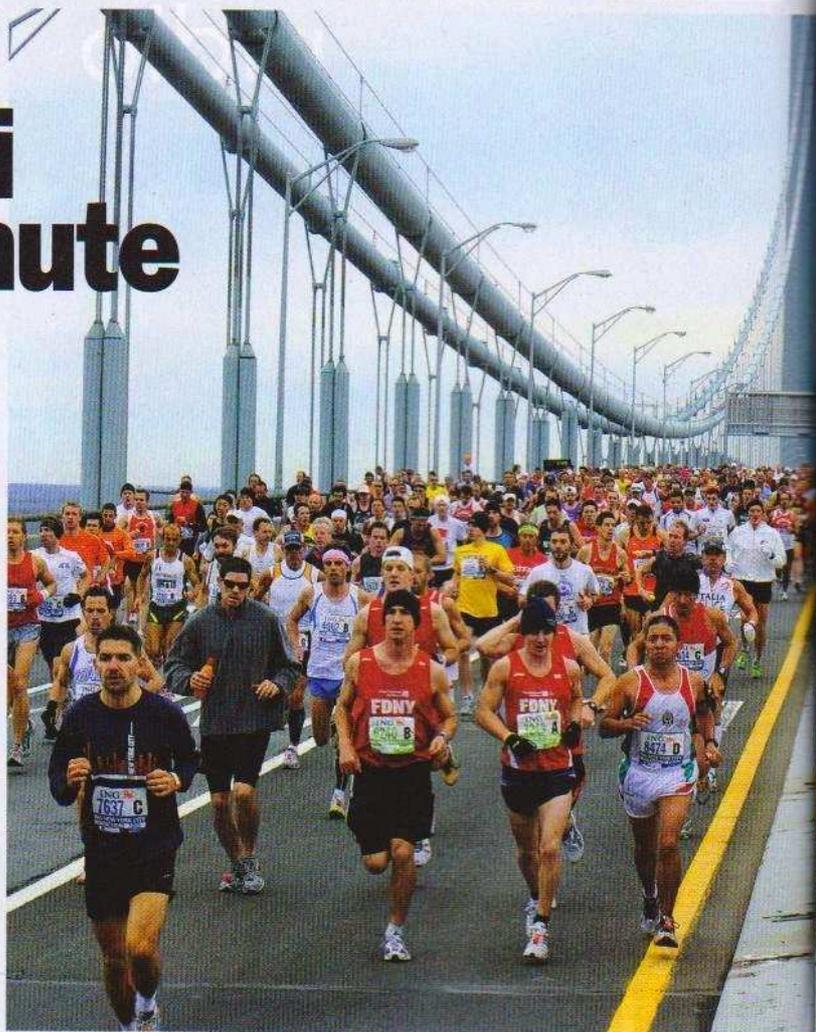
La stessa dei giorni in cui si fa il "lungheggiamento", due ore e mezza prima del via.

● Abbigliamento

Maglietta tecnica e bermuda. Calzamaglia solo se fa freddo e se ci si impiega più di 4 ore. Evitare capi impermeabili non traspiranti, anche se piove.

● Vasellina

Tra le cosce e sotto le ascelle. Evita gli sfregamenti. Per gli uomini è indicata anche sui capezzoli, in alternativa ai cerotti. Col senno di poi, nella prossima preparazione servirà prendere l'abi-





tudine di massaggiarci i piedi, al termine degli allenamenti più impegnativi.

● **Anticipo**

Andate alla partenza molto presto, fate tutto con calma.

● **Riscaldamento**

Guai a non farlo, meglio se non è diverso dal solito.

3. In gara

● **Il via**

Mai partire al massimo. Decontrazione e ricerca del passo da subito. Se la gara è grande e si parte da dietro, nessuna fretta di passare avanti. Tempo per recuperare ce n'è in abbondanza. Procedere a zig zag tra chi va molto piano crea affaticamento ed è pericoloso per i muscoli e le ginocchia.

● **In ascolto**

Nessuna decisione strategica va presa nei primi chilometri. Dopo si farà attenzione all'affanno: se

c'è già, si rallenta. Obiettivo di massima: arrivare alla mezza maratona senza particolare fatica. Concentrarsi sul rumore dei passi e sulla meravigliosa sensazione di correre assieme a tante persone. Non guardare sempre crono, cardio e simili: basta stress!

● **Il dolorino**

Qualsiasi sensazione negativa va ascoltata e non ingigantita. Si rallenta, si respira profondamente e, se non passa, si cammina un po'.

● **Crampi**

Fermarsi e allungare delicatamente la zona colpita. Camminare per un po'. Al primo ristoro assumere sali minerali con l'acqua.

● **Ristori**

Mai saltarli.

● **Crisi**

Camminare, condividere con altri, concedersi un po' più di

tempo ai ristori, pensare ad altro, anche ad altre crisi poi superate... Del resto, se non arriva, è perché si sta andando troppo piano e si è sbagliato pacer!

● **Ritiro**

Raggiungere il più vicino ristoro. In base all'ultimo cartello chilometrico superato, si deciderà se conviene tornare al precedente o camminare fino al prossimo: di ristori c'è n'è uno ogni 5 km. Lì si chiederà ai volontari come andare all'arrivo. Importante: non è un dramma!

4. Dopo l'arrivo

● **La prima cosa bella**

Bere subito, non solo acqua, ma anche bevande con sali e carboidrati.

● **Il primo pasto**

Carboidrati, carne bianca, verdura. Modiche quantità.

● **Massaggio?**

Adesso sì.

● **Ritorno**

Meglio aspettare 4-5 ore prima di mettersi in auto. Poche cose come l'auto o l'aereo danneggiano le gambe del maratoneta stanco.

● **All'indomani**

Il momento della "sgambata": 20-40' a sensazione, ma di corsa leggera, meglio se seguita da 5-10 allunghi di 80-100 metri. Naturale, all'inizio, la sensazione di gambe imballate. Piuttosto che niente, meglio un giro in bicicletta o un po' di cyclette. Se però si è arrivati al traguardo alla Dorando Pietri, meglio due giorni di riposo totale.

● **Due giorni dopo**

Il momento del massimo mal di gambe. Riposarsi è la cosa migliore.

5. Il consiglio dei consigli

● **Scarpe da gara**

Se la maratona è all'estero e ci si va in aereo, si decollerà con ai piedi le calzature scelte per gareggiare. Altrimenti, se si perde la valigia, come si corre? Con le scarpe nuove comprate sul posto il giorno prima? **Q**