

COME AFFRONTARE UNA SALITA IMPEGNATIVA



“La fatica in montagna per me è poesia”, Marco Pantani

Scalare una salita è faticoso, anche per quelli che hanno la fortuna di farlo con apparente facilità. Dunque, facciamo tanta fatica e a volte la salita – che non perdona chi sbaglia – ci presenta un conto molto salato.

La salita rappresenta per ogni ciclista una sfida, prima di tutto con sé stessi e con le proprie capacità. Per questo è importante anzitutto conoscere – e rispettare – la salita ma soprattutto conoscere se stessi ed i propri limiti.

Vediamo dunque come è possibile affrontare una salita impegnativa poiché: *“Una verità universale del ciclismo è la seguente: il dolore è inevitabile, la sofferenza facoltativa”* (Robert Penn, *Ciò che conta è la bicicletta*). Il nostro obiettivo non è quello di arrivare “primi” ma di arrivare il meno affaticati possibile ...

“non temere di avanzare lentamente, temi solo di fermarti” (Anonimo)

Definizione

In questa nostra breve rassegna cominciamo dalla base: **cos'è una “salita impegnativa”?** Teoricamente si devono considerare

- la sua lunghezza totale
- la pendenza media su tutta la lunghezza
- la presenza di tornanti o meno
- la presenza di tratti ombreggianti o l'esposizione al sole
- l'altitudine
- lo stato del manto stradale

ed altre variabili fra cui, fondamentale, il nostro grado di allenamento.

Diciamo, per semplificare, che una “salita impegnativa” può essere definita sulla base della durata (almeno 45 minuti) e della pendenza in “doppia

cifra” che la caratterizza in più tratti. Una “salita impegnativa” si distingue dunque dagli “strappi”, duri e anche durissimi ma relativamente brevi.

“quando la strada sale non ti puoi nascondere” (Eddy Merckx)

Che rapporto usare

Il primo errore che può capitare di compiere è quello di iniziare la salita utilizzando un rapporto troppo duro. In realtà è meglio cominciare la salita, a parità di pendenza, con un rapporto più agile di quello che tendenzialmente si userebbe. Eventualmente con il passare dei chilometri si potrà progressivamente aumentare il ritmo e ritornare ad utilizzare i rapporti che si usano abitualmente.

Occorre comunque partire dalla constatazione che quando si pedala per troppo tempo con rapporti duri, i muscoli delle gambe utilizzano le fibre a contrazione rapida, che succhiano energia molto più velocemente di quelle a contrazione lenta, creando una quantità enorme di acido lattico e di conseguenza affaticandoci più velocemente.

Dunque, utilizzare rapporti adeguati: 34 (o 39) davanti, 23 / 29 dietro. Utilizzare su tratti impegnativi il 34x28-29 non è sinonimo di debolezza ma di intelligenza: si preserva la gamba. Se altri sono più bravi, lasciateli fare ... ci aspetteranno in cima!

A questo proposito c'è da segnalare che in molti consigliano l'uso su salite impegnative della “tripla”: 28-34-50.

“la bicicletta modifica il tempo, ma anche lo spazio. Rifate in macchina un tragitto particolarmente bello in bicicletta. Fa schifo, è come se fosse un altro posto: si è impoverito”

(Didier Tronchet)

Cadenza

La cadenza di pedalata è ovviamente legata al rapporto utilizzato. Se in salita ci si trova a pedalare a 50 RPM (pedalate al minuto), significa che stiamo utilizzando un rapporto troppo duro e dobbiamo “alleggerire” dietro per evitare di “affogare” nell’acido lattico.

E’ opinione diffusa che la cadenza “efficace” dovrebbe essere attorno alle 70 / 75 RPM da seduti e attorno alle 60 / 65 RPM sui pedali. La scelta del rapporto dovrebbe mirare a raggiungere questi livelli.

L’importante è evitare di andare a “strappi” e mantenere invece una andatura quanto più possibile regolare.

“nessuna delle nostre piccole sofferenze quotidiane resiste ad un buon colpo di pedale ... Tristezza, attacchi di malinconia ... inforchiamo la bicicletta e fin dalle prime pedalate abbiamo l'impressione che un velo si squarci”
(Didier Tronchet)

Posizione

Seduti o sui pedali (in “danseuse” come dicono i francesi)? Generalmente si legge che durante le salite occorre cambiare posizione in modo da non affaticare troppo gli stessi muscoli. Se si rimane troppo seduti, inevitabilmente si sovraccarica la zona lombare (la parte bassa della schiena) quindi è consigliabile cambiare spesso posizione ed alternare tratti sui pedali con tratti in sella: 75% seduti e 25% sui pedali, questa la proporzione teorica fra le due posizioni.

Dunque si deve cercare di rimanere spesso seduti per ridurre il consumo d’ossigeno. Andare sui pedali infatti è molto più dispendioso in termini di energia: sembra che ci sia un aumento del 12% di consumo di ossigeno, ed un 8% in più di frequenza cardiaca.

Quando si è seduti sulla sella si deve cercare il giusto bilanciamento del peso sulla bici: se ci si sposta indietro – e spesso lo si fa quando si sentono i quadricipiti cominciare a “bruciare” per l’acido lattico prodotto - si sfrutta meglio il lavoro dei glutei e delle gambe, si possono spingere rapporti più impegnativi ma si sovraccarica la zona lombare e sulle pendenze importanti si rischia di impennare la bici con la ruota anteriore. Se avanziamo sulla sella andiamo invece ad utilizzare maggiormente quadricipiti e muscolatura della coscia. È importante quindi cambiare anche queste posture durante il tempo in cui andiamo ad affrontare una salita, specialmente se di lunga distanza.

Anche la schiena ha un valore importante: se procediamo con un angolo inferiore ai 45° rispetto alla parallela al suolo andremo a coinvolgere maggiormente i muscoli posteriori della coscia ed i glutei. Un angolo superiore ai 45° andrà invece ad attivare maggiormente la muscolatura lombare.

Le mani devono posizionarsi sulle manopole delle leve dei freni o sul tratto dritto del manubrio per favorire un maggior controllo, facilitare la respirazione e diminuire la tensione di tutti i muscoli della schiena.

Occorre far coincidere le fasi di inspirazione ed espirazione con il ritmo di pedalata cercando soprattutto di respirare con il diaframma (stomaco in fuori mentre si inspira). Naturalmente questo gesto non si improvvisa ma è il frutto di una pratica sia durante l’allenamento che nelle normali attività quotidiane.

Si discute molto sul movimento delle spalle. Spesso si sente dire che non si dovrebbero mai muovere neppure in salita considerato che ogni tensione superflua è un dispendio energetico inutile. In realtà osservando anche i grandi scalatori si nota che un po’ tutti muovono le spalle per creare

sincronia con l'azione degli arti inferiori. Questi movimenti non devono essere limitati volontariamente con una postura rigida del tronco. Insomma, muoviamo il “giusto” le spalle per aiutare la pedalata evitando di esagerare!

Un altro suggerimento molto utile quando la pendenze superano il 10%: su questi tratti è controproducente aggrapparsi con le braccia al manubrio provocando l'effetto impennata di cui si faceva cenno prima. Bisogna invece cercare di “puntarsi” sul manubrio spingendo in sincronia con la spinta dell'arto inferiore.

Un aspetto importante da curare è quello della pedalata in “danseuse”. Si tratta di una tecnica particolare che richiede l'utilizzo di braccia, tronco e gambe: anche in questo caso è necessario imparare a economizzare energie evitando movimenti inutili. La bicicletta deve muoversi con fluidità, senza forzature ma oscillando ritmicamente da un lato all'altro e badando bene a non forzare troppo sui quadricipiti.

“me brusa tanto el cul”
(Luigi Ganna, il vincitore, all'arrivo del primo Giro d'Italia)

Gonfiare i pneumatici

Può sembrare una banalità però con le gomme ben gonfie una salita viene fatta più rapidamente che con le ruote sgonfie! Prima della partenza, dunque, gonfiate bene i vostri pneumatici. Naturalmente non esagerate: la sicurezza viene prima di tutto. Sui copertoncini c'è scritto il massimo a cui si possono gonfiare. E visto che ci siete alleggerite anche la vostra bicicletta

e le tre tasche del vostro prezioso completino di ogni cosa che ritenete superflua.

“il dolore fisico che si prova quando si pedala, soprattutto in salita, è una componente essenziale del piacere che la bicicletta regala. Bisogna imparare a sopportarlo, a convivervi, fino a sublimarlo. Se non si è disposti ad accettarlo, non si amerà mai la bicicletta. Non conviene nemmeno iniziare”
(Fabio Masotti, Sarajevo ti entra nel cuore, 2011)

Il cardio

La cosa più saggia è affrontare tranquillamente la salita lasciando che il cuore salga naturalmente fino a raggiungere la soglia di equilibrio psicologico che vi permetterà di affrontare la salita al vostro passo. Il massimo sarebbe fare la salita mantenendosi poco al di sotto della propria “soglia”.

“Perché si torna sempre a casa, prima o poi. Ed è bello poter tornare dopo le ore d'aria che la bici ti concede”
(Francesco Ricci, velo pensieri, un ciclista fuori dal gruppo)

Alimentazione

Durante la salita è fondamentale bere molto, specie in giornate calde. Per quanto riguarda l'alimentazione si dovrebbe evitare di assumere cibo, soprattutto solido, perché la sua digestione richiede l'utilizzo del sangue che invece è bene si concentri sulle necessità dei muscoli impegnati nello sforzo. Per il medesimo motivo si dovrebbe anche cercare di evitare di alimentarsi poco prima dell'inizio della salita.

Generalmente il consiglio è quello di fare una abbondante colazione (o pranzo) alcune ore prima della partenza, alimentarsi convenientemente (barrette o panini) durante i tratti non immediatamente precedenti la salita e, compatibilmente con la difficoltà della discesa, nel tratto seguente.

Se però la salita è lunga e si sente la necessità di alimentarsi occorre farlo a piccole dosi e, meglio, con materiale liquido.

“Quando si va in crisi di fame tutto si scioglie: le gambe, la schiena, la mente si fondono in un ammasso indistinto di dolore e sofferenza”
(Francesco Ricci, *velo pensieri, un ciclista fuori dal gruppo*)

Tecnica

Una salita “ignorante” richiede anche alcuni accorgimenti. Se siamo in difficoltà, se stiamo facendo uno di quei maledetti “drittoni” che sembrano non finire mai e, soprattutto, se la strada è chiusa al traffico (può capitare durante una Granfondo di gran prestigio) conviene cominciare ad andare a “zig zag”. Si tratta di una tecnica intelligente da adottare quando sentiamo di non aver la forza per mantenere una cadenza di pedalata sufficientemente elevata per non creare troppo acido lattico nei nostri muscoli. L’andatura a “zig zag” ti permette di ridurre la pendenza relativa della salita e quindi di “salvare la gamba”.

“Quando si compie uno sforzo intenso il sudore è benefico come una telefonata inaspettata. Non è il sudore tossico che sgorga negli ambienti caldi, non è il sudore che bagna i vestiti anche quando sei fermo. No, è il sudore della fatica che sa di pioggia primaverile (Fabio Masotti, *Sarajevo ti entra nel cuore*, 2011)

Psicologia

La salita la si “doma” con le gambe ma anche con la testa.

Innanzitutto, lo abbiamo detto, preparandosi a dosare le forze. Se si parte troppo forte per le nostre possibilità ci toccherà mettere il piede a terra. Non è una tragedia ma se si può evitare è meglio anche considerato che su certe pendenze ripartire è tutt’altro che facile!

Secondariamente ponendosi degli obiettivi intermedi. Se conosciamo la salita sarà semplice, altrimenti ci si pone l'obiettivo di arrivare a quella casa, a quella curva, a quel palo ...

E' poi assolutamente necessario evitare di guardare ossessivamente il cicocomputer: vedere che stiamo andando piano, anzi pianissimo, serve solo a demoralizzarsi. Invece di guardare l'aggeggio pensiamo alla soddisfazione che proveremo quando saremo arrivati e pensiamo, soprattutto, che la nostra soddisfazione sarà proporzionale proprio alla fatica bestia che stiamo facendo ...

Quando raggiungi una vetta, sia anche la più bassa collina sopra la pianura, l'animo riceve stimoli diversi, forti, e il corpo maggiore vigoria. "Ce l'ho fatta", sussurra a se stesso ogni cicloturista, senza che tutto ciò sia riconducibile a esaltata manifestazione di autograficazione, ma ad un impulso difficile da spiegare a chi non fa parte del mondo delle due ruote, dei rapporti dentati, delle catene, deragliatori, pignoni, copertoncini o gomme tassellate. Quando si pedala sudore, fatica e felicità vanno a braccetto. (Fabio Masotti, Sarajevo ti entra nel cuore, 2011)

LE NOSTRE FONTI.

Per realizzare questo articolo siamo largamente debitori di testi e interventi reperiti in rete, e più precisamente:

<http://www.ciclismopassione.com/come-affrontare-salite-molto-ripide/>

<http://www.massarob.info/2010/09/consigli-tecnici-su-come-affrontare-una.html>

<http://www.sportentete.qc.ca/index.php/documentations/techniques/grimper-facilement>

<http://www.ciclismopassione.com/il-rischio-piu-grande-in-salita-e-7-consigli-doro/>

<http://www.cyclonord.org/l-entrainement-pour-les-cotes.html>

<http://www.cyclonord.org/l-entrainement-pour-les-cotes-2.html>

<http://bizanoscyclo.free.fr/documents/petitbraquet.htm>