

PREPARARE UNA GRANFONDO **(tratto da “Velo romand”, n. 1-2001)**

Preparazione

La parola d'ordine deve essere: regolarità. Per far progredire il vostro sistema cardiovascolare, occorre che vi alleniate come minimo tre volte la settimana, uscite ben ripartite onde permettere un buon recupero. Non fissate una distanza da percorrere: è importante che impariate a capire il vostro stato fisico. Adatterete le uscite in funzione del vostro grado di affaticamento e delle vostre condizioni generali,. Importante: il riposo è anch'esso una forma di allenamento.

L'obiettivo n.1 è di migliorare la vostra capacità di consumare grassi. Per far ciò è indispensabile che vi alleniate lentamente (70% della soglia anaerobica) in fondo di base. Farete uscite sempre più lunghe, preferibilmente da soli visto che è difficile farlo in gruppo

Le prime 4 settimane (circa 500 km) evitate le salite poiché è difficile rimanere attorno al 70% della soglia anaerobica se si fanno percorsi impegnativi. Dalla 4 alla 6 settimana (tra i 500 e i 1200 km), comincerete ad affrontare piccoli colli lunghi al massimo 7 / 8 km in modo da effettuare il fondo attivo (80/85% della soglia anaerobica)

Dopo la 6 settimana tutto è permesso ... a condizione di rispettare le seguenti proporzioni: 75% del lavoro sul fondo di base, 24% di fondo attivo e 1% di anaerobico. Per evitare il rischio di sovraccarico muscolare e/o tendineo, non pedalate troppo “duro” e mantenete un ritmo di pedalata piuttosto elevato (80 pedalate al minuto circa)

Tre o quattro settimane prima della vostra Granfondo, effettuate una uscita di fondo di base più o meno equivalente alla durata della competizione in modo da prepararvi mentalmente alla lunghezza dello sforzo.

Recupero

- Il **sonno**: fondamentale è dormire e riposarsi.
- Lo **stretching**: con un buon programma di stiramenti sistematici dall'alto e dal basso dopo ogni uscita, tutto andrà bene
- Il **bagno caldo**: in caso di sensazione di muscoli “duri”, 15 minuti in un bagno molto caldo seguiti da stretching sono molto utili
- Il **massaggio**: purtroppo richiede un aiuto esterno ed esperto

Alimentazione

- Attenzione a non allenarvi a stomaco vuoto. Se possibile assumete 3 o 4 ore prima zuccheri ad assorbimento lento
- Attenzione a non allenarvi a stomaco pieno. Nel corso della digestione il sangue disponibile va al sistema digestivo

- Alimentarsi bene durante lo sforzo. A 30 km/h un uomo di 75 kg spende 1050 kcal/h di bicicletta. L'apporto alimentare deve essere fatto principalmente prima e dopo lo sforzo. Per durate di 3 ore o più bisogna alimentarsi all'incirca ogni 30 minuti, cominciando ben prima di avvertire la sensazione della fame.
- L'idratazione ha una importanza capitale. Prima di partire bere 2 dl, poi fare altrettanto ogni 20 minuti.
- In condizioni di temperatura normale (20°), il corpo perde circa 1 litro di acqua ogni ora di sforzo. Con il caldo estivo, questa quantità può anche triplicare. E' fondamentale, per non compromettere la prestazione, compensare interamente le perdite idriche. L'acqua è il miglior carburante. Le soluzioni isotoniche sono egualmente efficaci, soprattutto in caso di grande caldo.
- Mangiare in modo equilibrato. La dieta occidentale comporta l'assorbimento di una quantità eccessiva di grassi animali così come di zuccheri ad assorbimento rapido. Occorre correggere questi errori alimentari [*la dieta mediterranea, per la verità, ha altri difetti: troppi carboidrati e proteine, NdT*].

Disturbi fisici

I 2/3 dei problemi fisici derivano dal sovraccarico. Se seguirete bene i nostri consigli, non c'è alcuna ragione perché insorgano tali problemi.

La bicicletta comporta pochi problemi fisici, a parte quelli provocati dalla cadute. La bicicletta ha anche il grande pregio di proteggere contro i problemi alle anche e alle ginocchia.

Frequentemente gli amanti di questo sport lamentano dolori dorsali, soprattutto in alto, alle spalle e alle braccia. Lo stretching costituisce spesso la risposta a lungo termine, ma un trattamento di ri-armonizzazione del bacino è egualmente necessario.

In caso di tendiniti o di borsiti al livello delle gambe, apposizioni locali di ghiaccio 2 o 3 volte al giorno per 15 minuti, posso aiutare.

Ma non fate automedicazioni. Se un problema persiste, consultate un medico. Così facendo guarirete senz'altro più in fretta.

Regolarità prima di tutto!

Nel momento in cui affrontate la Granfondo per cui vi siete preparati fate attenzione a non farvi prendere da eccessivo entusiasmo. Su cinque ore in sella, voi non avete diritto più che ad una mezz'ora di "rosso". Sta a voi gestirvi per il meglio, trovarvi un buon gruppo che vi permetta di effettuare uno sforzo regolare di fondo attivo (80% della soglia anaerobica). Così facendo siete sicuri di superare la linea di arrivo in buone condizioni.

Dottor Michel Golay, membro dell'équipe medica olimpica svizzera

Tratto da: http://vabike.vaudoise.ch/pr%C3%A9pa_cyclo.htm