

Dieci trucchi per scalare le grandi montagne



Non si diventa scalatori “per caso”. Mentre alcuni hanno una innata capacità di arrampicata, altri no. Questo articolo è dedicato a coloro che non sono naturalmente portati per la salita; i “trucchi” proposti serviranno per “domare le grandi salite” e divertirsi senza superare i propri limiti naturali e mettere a repentaglio la propria salute



Il peso

Uno scalatore non deve essere sovrappeso. Il rapporto peso / potenza è un fattore importante. Controlla il tuo peso e mantieni una corretta igiene alimentare. Per perdere peso, devi mangiare meno calorie di quante ne consumi. Non è necessario seguire una dieta rigorosa: sono sufficienti alcune correzioni delle abitudini alimentari.

Una buona cadenza di pedalata

Affrontare le salite usando “rapportoni” (vale a dire utilizzando la forza più che l’agilità) non serve per venire a capo di colli di lunga durata. Al contrario gli scalatori giocano spesso con rapporti piuttosto leggeri per mantenere una velocità costante anche se bassa. La scioltezza della pedalata la si ottiene abituandosi a far girare le gambe il più rapidamente possibile senza andare in affanno. Se utilizzate i rulli fate alcune sessioni di agilità.

La posizione

Alcuni preferiscono affrontare le salite “sui pedali” piuttosto che seduti. E' bene sapere che andare “sui pedali” vuol dire utilizzare i muscoli delle gambe ma anche quelli delle braccia e delle spalle e quindi si spendono più energie anche se si va più forte. Solitamente chi va sui pedali lo fa per superare meglio un tratto difficile, effettuare uno “scatto” oppure per cambiare posizione e non appesantire troppo i muscoli della schiena (lombari) molto sollecitati in caso di scalata da seduti. L'ideale sarebbe di posizionarsi col sedere sulla parte posteriore della sella, con le mani sulla parte alta del manubrio e le spalle ben aperte. Fate delle sedute che rafforzino i muscoli lombari. Una volta trovata la posizione ideale affronterete salite lunghe e impegnative salendo sui pedali solo per effettuare degli “scatti” o per cambiare posizione.



Zoncolan

La preparazione

Dalle nostre parti le salite lunghe sono rare anzi ce n'è una sola: il Monte Serra. Un espediente – per chi non vuole (o non può) fare il Monte Serra spesso - è quello di fare e rifare le medesime salite nella stessa uscita, ma naturalmente questo metodo è piuttosto noioso e non sostituisce la scalata di una vera salita di montagna. Quando vi troverete ad affrontare i passi dolomitici ma anche solo quelli appenninici fate dei giri che li affrontino per gradi: il primo giorno uno o due colli impegnativi al massimo, aumentando i giorni successivi sulla base delle vostre possibilità.



Mont Ventoux

Un pizzico di fantasia

"Sono pazzi questi scalatori!". La montagna è una sfida personale che ti fa sognare ed emozionare. Durante le lunghe salite momenti di euforia si alternano a momenti di scoraggiamento, alla paura di non farcela. A volte devi correre dei rischi nella scelta delle salite. Considera che per quanto tu ti senta bene, non tutti i giorni sono uguali e le prestazioni possono cambiare anche considerevolmente da un giorno all'altro, da una settimana all'altra. Il ciclocomputer come le applicazioni in rete devono essere usate per migliorare le tue prestazioni e non per mostrare il tuo exploit agli amici del bar. Se non sei un agonista la vera corsa la devi fare contro te stesso.

La gestione dello sforzo.

Contrariamente a quanto si può pensare un vero scalatore cerca di non superare mai i suoi limiti. Dalle prime rampe, con una scelta giudiziosa dei rapporti, la frequenza cardiaca dello scalatore si stabilizza tra il 75 e l'85% del suo massimo. L'obiettivo è di rimanere lì senza accelerazioni improvvise tranne che nelle ultime centinaia di metri del passo. Il miglior strumento dello scalatore è il monitor della frequenza cardiaca.



La discesa

In cima al colle, pensa ad indossare una giacca a vento, ad idratarti e a nutrirti bene. Nella discesa continua a pedalare in modo da mantenere una giusta traiettoria. In vista di una “curva a gomito” stacca bene il ginocchio che sta sul lato interno della curva e cerca di prenderla più larga possibile (traffico permettendo). Poi guarda verso l'esterno, poggia sulla gamba esterna e rilancia cercando di non perdere il ritmo.



Il materiale

Il peso corporeo è il primo nemico dello scalatore, ma nulla ti impedisce alleggerire la tua bici di qualche grammo senza mettere in discussione la sicurezza. Le ruote devono garantirti le migliori prestazioni. Non gonfiare le gomme né troppo né troppo poco. Scegli un pacco pignoni adatto alle tue caratteristiche, avendo cura di inserire una "dentatura d'emergenza" per i momenti difficili.

L'alimentazione

Lo scalatore pesca moltissimo nelle sue riserve di glicogeno. Se non ha l'abitudine di alimentarsi frequentemente, gli stock energetici si esauriscono rapidamente. Poiché disidratazione e carenza di zuccheri hanno un immediato effetto sulle pulsazioni, un'occhiata al cardio permette di rendersi conto se ti stai avvicinando alla crisi di fame. Il giorno prima, si raccomanda di mangiare la pasta.



Tre Cime di Lavaredo

L'organizzazione.

Lo scalatore deve sapere dove sta andando. Deve conoscere le difficoltà che andrà ad affrontare documentandosi su dislivello, altitudini e altri preziosi punti di riferimento. Se puoi attacca al manubrio della bici una tabella con distanze e altimetrie in modo da poter controllare sempre i tratti più impegnativi del percorso. Gli altimetri (oggi quasi sempre inclusi nel ciclocomputer) sono uno strumento prezioso per affrontare le salite difficili.

Porta nelle tue tasche lo stretto necessario anche se per l'alimentazione è meglio avere una barretta o un gel in più piuttosto che in meno; sono consigliate due borracce, una con sali minerali e l'altra con sola acqua. Se affronti una salita da solo la miglior cosa sarebbe quella di farsi scortare da un'auto anche se sappiamo che non sempre moglie o fidanzata sono disponibili a fare da direttore sportivo!

Gli errori che si compiono sono la miglior pedagogia ma se avrai ben organizzato e strutturato l'uscita ne eviterai almeno alcuni.



A questo punto: buon divertimento in montagna!

Questo articolo è basato su quello pubblicato da: <http://www.chaufontaine-cycling.com/10-astuces-de-grimpeur.php> sito della ASBL Chaudfontaine Cycling Academy. Per correttezza occorre dire che lo abbiamo modificato in alcuni punti. L'idea e l'ossatura dell'articolo sono però rimasti quelli originali. Le foto sono scelte redazionali.



Passo Pordoi: monumento a Fausto Coppi

Molti degli argomenti sintetizzati in questo articolo sono stati oggetto di approfondimenti pubblicati sul sito. Segnaliamo:

Salite e ciclismo
Qualche consiglio per migliorare le prestazioni
vo2max, perdita di peso, allenamenti specifici
25-06-2016 / 18-07-2016 - APPROFONDIMENTI



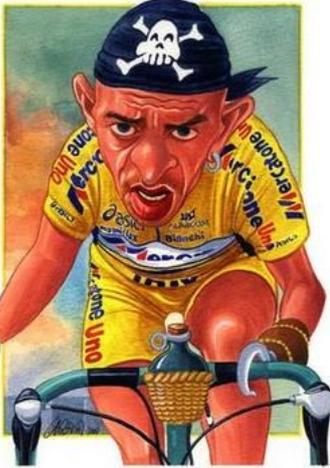
"Il dolore fisico che si prova quando si pedala, soprattutto in salita, è una componente essenziale del piacere che la bicicletta regala. Bisogna imparare a sopportarlo, a convivervi, fino a sublimarlo. Se non si è disposti ad accettarlo, non si amerà mai la bicicletta. Non conviene nemmeno inizi..."

0 commenti

continua

<https://www.usv1919.it/Salite-e-ciclismo-Qualche-consiglio-per-migliorare-le-prestazioni-vo2max-perdita-di-peso.htm>

COME AFFRONTARE UNA SALITA IMPEGNATIVA
12-09-2015 / 12-10-2015 - APPROFONDIMENTI



*"...è durissima, ma l'ultimo chilometro è ancora più duro, l'ultimo chilometro è così duro che sembrano quasi tre" quante volte dopo aver scalato una salita dura abbiamo inconsapevolmente ripetuto questa frase di Vittorio Adorni, campione degli anni '60 e '70?
"Le salite non ti permettono di nasc..."*

<https://www.usv1919.it/COME-AFFRONTARE-UNA-SALITA-IMPEGNATIVA.htm>