

# **ULTRA RUNNING: I SEGRETI DELLA PREPARAZIONE**

Atleti di alto livello e professionisti esperti del settore si confrontano a 360 gradi sul tema delle Ultra Maratone in occasione dell'evento Ultra Milano-San Remo 2016.



***ULTRAMILANO-SANREMO***

## **Introduzione**

Negli ultimi anni molte persone hanno iniziato ad avvicinarsi alle lunghe distanze. Diversi i motivi: alcuni perché stufi della “solita” maratona e dell'asfalto, altri perché consapevoli di non riuscire ad abbassare ulteriormente il proprio personale sui 42,195 mt, altri ancora perché “vogliosi di nuove e avvincenti avventure”. Sta di fatto che il mondo delle Ultra si è popolato di gente ma anche di tanti infortuni.

Perché? La tendenza è quella di pensare che nella preparazione di un'Ultra sia necessario correre essenzialmente tanti km in allenamento. Non è sempre così e non è solo questo!

E' utile analizzare questo particolarissimo tipo di competizione sotto diversi punti di vista e prendere in considerazione diversi aspetti: l'età e l'esperienza dell'atleta, la tecnica di corsa e la biomeccanica, la tipologia e la pianificazione ideale degli allenamenti, l'alimentazione e l'idratazione sia in gara che in allenamento e gli aspetti psicologici.

Va ricordato che spesso si tratta di atleti amatori e non professionisti, che non sono corridori "di mestiere", che si allenano nei ritagli di tempo, che fanno quello che è possibile, compatibilmente ai loro impegni personali e familiari e che non sempre (o quasi mai) si affidano a professionisti del settore (fisioterapisti, nutrizionisti e preparatori atletici) per prevenire e curare le problematiche muscoloscheletriche e non solo, che la corsa, specie se di lunghe distanze, comporta.

Spesso infatti ci si affida a un fisioterapista, ad esempio, quando il problema è in corso o è già accaduto e quindi, quando si è già stati costretti a interrompere gli allenamenti o a fermarsi durante le gare.

Va considerato tuttavia che i dati scientifici riportano come fino ai 3/4 di tutti gli atleti (sia amatoriali che competitivi) incorrono almeno una volta in un infortunio da sovraccarico nel corso della stagione, con conseguenze non solo sanitarie ma anche di tipo economico, se si considerano gli incrementi esponenziali in termini di costi diretti per le cure necessarie. Dati che devono necessariamente indirizzare l'attenzione verso una corretta educazione e formazione degli allenatori, dei professionisti sanitari ma soprattutto degli atleti stessi, sulla natura multifattoriale degli infortuni correlati al running e quindi, di conseguenza, sulle opportune strategie di prevenzione e di trattamento ottimale.

Lo scopo di questa raccolta di articoli è quindi innanzitutto quello di informare e sensibilizzare i corridori, ma anche tutti i professionisti che si occupano di queste problematiche, sull'importanza di considerare la preparazione di un evento agonistico. Questo vale anche nel caso della semplice quotidianità del runner amatoriale che per passione o per sfida decide di praticare lo sport più antico del mondo ed è importante e indispensabile che possa farlo in sicurezza e nel modo migliore.

Per questo motivo diversi professionisti, esperti del settore e atleti di successo e di fama internazionale, tramite i loro pareri specialistici e anche attraverso il racconto di aneddoti e retroscena curiosi, hanno deciso di condividere la loro esperienza, affinché anche il mondo del running possa beneficiare dei progressi scientifici realizzati negli ultimi anni.

*Dott. Luigi Milano*

*Ortopedico Specializzato nel trattamento chirurgico del piede e della caviglia - Runner per passione*

## ULTRAMARATONE: CONSIGLI PRATICI SU COME PREPARARLE E GESTIRLE

*Il parere tecnico di Michele Graglia, Ultramaratoneta e Preparatore Atletico, vincitore della prima edizione delle Ultra Milano-San Remo*

Nella gestione di una corsa podistica, e in particolare di un'Ultra Maratona, è fondamentale prevenire l'insorgenza di infortuni e problematiche che possano minare la performance e in generale la resa dell'atleta: tutto inizia già sulla linea dello start. La scelta della scarpa giusta, piuttosto che la "tattica di gara" e la tabella di marcia che si imposta, possono fare la differenza in una gara di endurance come le Ultra. Ogni atleta d'esperienza dà un valore importante alle proprie "sensazioni" ma a volte solo questo aspetto può non essere sufficiente, motivo per cui è fondamentale essere supportati da professionisti preparati quali possono essere fisioterapisti e preparatori atletici con esperienza specifica nelle lunghe distanze.

### La Preparazione Atletica

Sotto il profilo della preparazione atletica, oltre ai lavori specifici di potenziamento muscolare degli arti inferiori, è indispensabile che venga rinforzata la struttura generale e il "core", comprese le anche e la schiena: soprattutto con l'aumentare dei km e l'insorgenza della fatica, alcuni distretti muscolari sovraccaricati dalle ripetute sollecitazioni, possono mostrare alterazioni funzionali e predisporre in questo modo ad alterazioni biomeccaniche della marcia e quindi all'insorgenza di infortuni. Le parole chiavi nella preparazione di un evento così lungo e impegnativo come la Milano-San Remo sono sicuramente "pazienza", "costanza" e soprattutto "gradualità": nella preparazione della prima edizione personalmente ero arrivato a correre anche 300 km a settimana nelle ultime 2-3 settimane di carico, ma ovviamente con diversi mesi di preparazione alle spalle; un'Ultra non si può improvvisare! Ma anche durante i periodi di carico è indispensabile alternare fasi di "carico" a fasi di "scarico" (incluso uno "scarico" specifico immediatamente prima della gara) per dare modo e tempo all'organismo e alle sue strutture di assimilare le sollecitazioni a cui è sottoposto e "trasformarle" in carico allenante. I cosiddetti "lunghe" sono allenamenti specifici importanti anche perché abitano la testa e il fisico ad affrontare molte ore di sforzo fisico. Tuttavia, nella mia esperienza, consiglio



di superare i 50-80 km in una singola uscita di allenamento, per non avere invece effetti opposti, di indebolimento della struttura fisica. E' invece la costanza settimanale degli allenamenti e progressioni, che avvengono giorno per giorno, che porta a formare le basi per la costruzione della resistenza (sia fisica che mentale) necessaria per affrontare questa tipologia di eventi. Dover uscire tutti i giorni a macinare km diventa un impegno continuo e costante per il fisico e la psiche dell'atleta e l'abitudine a questa routine permette all'organismo di avere il giusto adattamento allo sforzo che sarà richiesto in gara. In questa direzione va quindi anche la scelta di effettuare allenamenti bi-giornalieri mirati.

### L'alimentazione e l'idratazione

Personalmente, dal punto di vista alimentare, mi affido a una dieta vegana con l'eccezione del pesce, soprattutto pesce azzurro ricco di grassi Omega 3, arricchita anche dal consumo di alimenti quali gli avocado, le mandorle, l'olio di oliva extravergine e i semi. Ho eliminato quindi tutti i cibi raffinati e i farinacei, sostituendoli soprattutto con la quinoa, il miglio e i semi di

chia. Ovviamente abbondante consumo di frutta e verdura freschi ed eliminazione dello zucchero raffinato. Avere quindi una corretta impostazione anche dal punto di vista alimentare è indispensabile per garantire all'organismo il corretto ed equilibrato apporto di nutrienti e in particolare di anti-ossidanti che hanno un ruolo rilevante negli sport di resistenza per ovviare alla problematica dei radicali liberi. Nello specifico dell'avvicinamento alla corsa non mi sento di consigliare quella tipologia di alimentazione indicata comunemente come "carb load", ovvero un "carico" di carboidrati nei giorni antecedenti la gara in quanto producono un sovraccarico, a mio avviso, eccessivo in senso iper- glicemico del sistema: sono abituato quindi a mantenere la "quota" di carboidrati costante, o appena superiore alla norma, anche nella settimana che precede le competizioni. Da questo punto di vista va sottolineata la differenza, in termini di dispendio energetico e di profilo glicemico, tra una gara di minor durata come una maratona e una gara di lunghissima durata come un'Ultra dove l'apporto nutrizionale calorico (di "combustibile") deve necessariamente essere costante nel tempo durante tutta la prestazione atletica. In particolare durante la gara prediligo l'ottimizzazione del metabolismo lipidico: cerco di assumere quindi anche grassi e proteine in corsa perché rappresentano una fonte di sostentamento più costante e prolungata e mi aiutano a risentire meno dei picchi di ipo- e iperglicemia durante lo sforzo. Questo tipo di strategia alimentare è necessaria per due motivi: primo perché dopo alcune ore di sforzo fisico il metabolismo cambia e secondo perché il deperimento delle fibre muscolari a livello cellulare dopo molte ore di corsa necessita evidentemente anche di un apporto proteico per sopperire a questo meccanismo. Il segreto a mio avviso è quindi quello di ingerire una quantità sufficiente di carboidrati tale da minimizzare l'utilizzo del glicogeno muscolare ed epatico. Per quanto riguarda l'idratazione, l'attenzione principale va posta sulla funzione degli elettroliti contenuti nell'acqua (Sodio, Potassio, Magnesio, Zinco e Calcio), fondamentali per mantenere la lucidità mentale e quindi un buon livello di prestazione atletica. Sono importanti inoltre per mantenere un corretto equilibrio a livello gastrointestinale ed evitare di incorrere in problematiche quali il vomito e la dissenteria. I dosaggi e le quantità di liquidi necessarie, variano ovviamente a livello individuale e in base alla tipologia di sforzo e per questo motivo è

bene non improvvisare nel "fai da te" ma affidarsi al parere di esperti. In generale non si può non considerare, sotto tutti i punti di vista, la periodizzazione stagionale basata su cicli mensili e settimanali: un atleta, di qualsiasi livello, non può mantenere una prestazione di alto livello durante tutta la stagione agonistica. La preparazione, sia atletica, che fisica e nutrizionale, va studiata e calibrata sulla base degli obiettivi stagionali individuali, correttamente alternati a periodi di recupero, riducendo al minimo la possibilità di incorrere in infortuni. Le fasi di recupero sono importanti non solo dal punto di vista fisico ma anche sotto il profilo psicologico e mentale se non si vuole correre il rischio del sovra-allenamento: fare una stagione sempre "tirati" al massimo ci fa correre il rischio di "bruciarsi" con un conseguente calo del livello dei risultati e di conseguenza delle motivazioni. Le pause sono quindi indispensabili anche per poter ritrovare i giusti stimoli e per "riaccendere il fuoco".

### **La gestione dei fattori ambientali**

Per quanto riguarda le considerazioni sui fattori ambientali, e in generale sulle condizioni che si affronteranno in gara, è necessario riuscire, il più possibile, a simularle: quindi ad esempio poter mettere a punto la tipologia di alimentazione che si vorrà adottare nel corso della

manifestazione, tanto quanto la tipologia di fondo su cui si correrà o il chilometraggio. Sono tutti elementi che, per quanto possibile, vanno anch'essi "allenati" in fase di preparazione. Per cui se ad esempio si correrà in alta montagna sarà utile allenarsi con dei trail, se si correrà anche di notte tornerà utile allenarsi anche in notturna, se si dovranno superare chilometraggi impegnativi si dovrà cercare di avvicinarsi il più possibile a un chilometraggio simile, se si correrà con il caldo o il freddo bisognerà cercare di allenarsi anche con queste temperature. Tutto questo per far "abituare" l'organismo (e in particolare il sistema muscoloscheletrico nel caso specifico del chilometraggio e delle superfici di corsa) a delle sollecitazioni che diventeranno costanti e che possono durare anche per molte ore in gara (anche oltre le 40 ore, ad esempio, come tempo limite nel caso della Milano-San Remo).



Quindi il segreto è ripetere, anche più volte, soprattutto nei "lunghi", le condizioni che si troveranno in gara, in modo da prepararsi e abituarsi, a livello fisiologico, a delle sollecitazioni e condizioni specifiche. Un altro esempio può essere fatto a proposito dell'idratazione: il consiglio è sempre quello di bere circa 1 litro o 1 litro e mezzo di acqua ogni ora durante la corsa, ma è facilmente intuibile come in una corsa o un allenamento che duri diverse ore questo aspetto possa facilmente trasformarsi in un problema: molti runner sanno come sia difficile riuscire a bere questo quantitativo di liquidi moltiplicato nel tempo senza incorrere in problematiche digestive e/o di assimilazione. Sarà utile quindi "allenarsi" anche a mantenere costante il livello di idratazione, "abituando" il fisico a far

assimilare un quantitativo notevole di liquidi, a vantaggio del beneficio che l'atleta risconterà poi durante la competizione. Anche le salite vanno affrontate in maniera adeguata: personalmente amo correre in montagna e in collina e questi due tipi di terreni sicuramente facilitano la preparazione delle ascese anche di lunga distanza. Durante la Milano-San Remo, quando mi trovai ad affrontare il passo del Turchino (dopo oltre 100 km di gara - n.d.r.) fu addirittura una svolta positiva anziché un impedimento: l'alternarsi di curve e l'alternanza delle pendenze, dopo molti km di pianura, anche a livello psicologico fu un cambiamento positivo. Mi piace sempre ricordare la mia esperienza sul Turchino quasi come un fatto eroico: ero soltanto sesto ai piedi della salita ma mi sentivo particolarmente euforico e riuscii a tenere i ritmi molto alti, risalendo una per una le posizioni fino a scollinare addirittura in seconda piazza. Questo a dimostrazione ulteriore di come alcuni passaggi tecnici, nelle gare, possano essere determinanti per il risultato agonistico: ecco perchè inserire anche questi aspetti nella preparazione atletica e praticarli con metodo e sistematicità, diventa un elemento chiave soprattutto se si vuole puntare a una buona prestazione.

## **La preparazione atletica in salita**

Nella preparazione ottimale delle salite, personalmente inizio con una base di "velocità" con sprint in salita di 150-200 metri (forza veloce quindi) per richiamare appunto le fibre veloci e richiamare una base anaerobica (quasi di forza esplosiva), fino ad aumentare, nel corso delle settimane, con le distanze di esecuzione e le velocità, i carichi di allenamento, fino ad arrivare nelle ultime settimane a correre salite molto lunghe a ritmi costanti per simulare le condizioni di gara. Insomma un approccio costante ma graduale: la corsa in generale e l'ultramaratona nello specifico, necessitano, come detto, di moltissima pazienza e costanza nell'applicazione perchè non è possibile improvvisare chilometraggi notevoli (285 km per la Ultra Milano-San Remo - n.d.r.) senza possedere delle solide basi aerobiche che possono permettere di preparare il corpo nel migliore dei modi.

## **La gestione delle ore notturne**

Anche la gestione e la preparazione nell'affrontare il buio e le ore notturne in gara è essenzialmente questione di pratica: nello specifico facevo allenamenti molto tardi alla sera o molto presto al mattino e alcune volte svegliandomi anche nel cuore della notte per correre anche solo una ventina di km e quindi ritornare a dormire. Tutto questo proprio per far abituare il fisico a correre in qualsiasi momento della giornata e per poter minimizzare, attraverso la preparazione, i momenti di disagio che inevitabilmente accadono, soprattutto in eventi così complessi e ardui come le Ultra. E' stata fondamentale anche la gestione dei "micro sonni" durante la Ultra Milano-San Remo: intorno alle 2-3 di notte, mi trovai ad affrontare un momento di difficoltà e optai proprio per una pausa con un "micro-sonno" di 12 minuti di cronometro, non uno di più.

Per tutti questi molteplici aspetti le Ultra Maratone a mio avviso devono necessariamente essere considerate facenti parti di una disciplina specifica a parte rispetto, ad esempio, alla maratona che sono oramai diventate, si può dire, una disciplina quasi di velocità. La gestione della corsa, la pianificazione dell'alimentazione e dei molti fattori ambientali, gli aspetti più prettamente tecnici e atletici, la gestione dei momenti di crisi e di euforia, la dedizione e la costanza, sono tutte caratteristiche molto peculiari che rendono il mondo dell'Ultra Running affascinante e avvincente: è un modo nuovo e diverso di correre rispetto a quello a cui siamo abituati.



### **Dott. Mag. Antonello Viceconti**

Dottore in Fisioterapia, Terapista Manipolativo Ortopedico  
Laurea Magistrale delle Professioni Sanitarie  
Specializzato in Riabilitazione dei Disordini Muscolo-Scheletrici  
Assistente alla docenza Master in Riabilitazione dei Disordini Muscoloscheletrici - Università degli Studi di Genova  
Fisioterapista di Massimo Oliveri alla Ultra-Milano San Remo 2015 e alla 100 km del Passatore 2015  
Sito web: <http://www.fisio2000.it>



### **Dott. Enrico Ponta**

Biotechnologo del Farmaco, Biologo Nutrizionista  
Master in Alimentazione ed Educazione alla Salute  
Università degli Studi di Bologna  
Runner di lunghe e medie distanze.  
Personal best: 1h 14'52" sulla mezza maratona e 35'04" sui 10.000 mt  
Sito web: <http://www.dottorponta.it>



### **Katia Figini**

Personal Trainer certificato ISSA e FIF  
Istruttrice di Trail Running (Diploma Nazionale ASC)  
Ultramaratoneta  
Campionessa italiana 2015 nella 50km  
Ribattezzata la "Regina dei Deserti", ha vinto in Vietnam (2016), Bolivia (2015), Rep. Dominicana (2014), Grand Canyon (2013), 100 km No Stop Sahara (2012), Giordania (2012), Deserto di Atacama (2011), Oman (2010), Sahara (2010) e Oman (2008).  
Sito web: <http://www.xcorsi.eu>



### **Michele Graglia**

Certified Sport Nutrition and Running Coaching - USA Track & Field  
Certified Personal Trainer - American Muscle & Fitness Personal Training  
Ultramaratoneta  
Vincitore della Prima Edizione della Ultra Milano-San Remo (2014) con il tempo di 31h 49'.  
Vincitore della Everglades Ultra 80 Km, della Palm 100 Km, della Old Goat, della Kodiak 50 miglia, della Angeles Crest, della Grand2Grand, dell'Ultra Trail della Maddalena, del CRO Trail, del Sand Diego Trail 50 miglia e dello Yukon Arctic.Ultra.  
Sito web: <http://www.zwittyultra.com>

**in collaborazione con:**

