

10 COSE DA SAPERE PRIMA DI CORRERE IL PASSATORE



I Consigli dell'Esperto

Con il mese di maggio si avvicina un appuntamento irrinunciabile per il *runner* di lunghissima distanza: la 100 km del Passatore Firenze-Faenza. Sicuramente la competizione sulla distanza più famosa al mondo, il Passatore ogni anno richiama tantissimi “matti” (quest’anno segnalati finora 2’500) che il 28 maggio alle 15.00 partiranno da Firenze (precisamente in via dei Calzaiuoli) alla volta di Faenza, dove avranno tempo fino alle ore 11.00 del 29 maggio per arrivare in Piazza del Popolo. Per chi non si chiama Giorgio Calcaterra (vincitore ininterrottamente di questa gara dal 2006 n.d.r.), le domande sono molte: come si corrono 100km? Che preparazione ci vuole? Questi e molti altri quesiti affollano la mente di *runner* e persone “normali”, incuriosite dall’apparente “pazzia” di questa impresa.

Senza dilungarmi in schemi ultrascientifici, ecco il link, direttamente dal sito della gara, di una semplice tabella scritta dal prof. Fulvio Massini (direttore tecnico Firenze Marathon) all’inizio degli anni ’80. Tale allenamento (provato da me personalmente) può essere usato anche per preparare in maniera non “agonistica” anche la classica distanza dei 42km. Qui il link: <http://www.100kmdelpassatore.it/?p=690#more-690>

Passando a qualche consiglio utile, e premettendo che una gara simile è troppo lunga per essere schematizzata, ecco un piccolo decalogo:

1) Partite piano, eventualmente programmando intervalli di camminata rilassata, riprendendo l’azione di corsa con dolcezza.

2) Bevete molto a tutti i ristori e consumate cibi con zucchero (banane o fette biscottate e marmellata, miele) a piccoli bocconi, ristoro dopo ristoro, per non affaticare lo stomaco.

3) La salita principale è il passo Colla di Casaglia (32-48 km), una salita lunga e dolce ma con qualche tornante ripido: affrontatela sempre allargando le curve, onde prendere la parte meno dura dell’ascesa.

4) Per i numerosi saliscendi presenti è consigliabile accorciare la falcata il più possibile, affidandosi al respiro e non forzando il passo per nessun motivo: piuttosto prendetevela comoda e godetevi l'esperienza.

5) Vista la puntualità e l'abbondanza dei ristori, correte con un marsupio o uno zainetto in cui mettere magari una mantellina e qualche cibo leggero da consumare avanti nella gara fra un ristoro e l'altro.

6) Evitate zaini pesanti o borracce strapiene d'acqua o altro, a meno che la gara non vi serva come "lungo" per distanze maggiori o *ultratrail* in montagna.

7) È una corsa di resistenza: il gps può essere utile a segnalarvi dove siete (km segnati ogni 5 tranne gli ultimi 10 ma, se potete, disattivate il *lap* automatico: dovete correre sereni non importa se "lenti".

8) Di notte usate una lampada frontale oppure montata sul petto, maglia a maniche lunghe termica oppure mantellina leggera, specie se le temperature dovessero essere sotto i 15 gradi: in questo modo potrete rallentare o camminare senza sentire troppo freddo.

9) Se potete, fatevi seguire in bici o in macchina da parenti o amici. La gara è davvero partecipatissima, è una festa più che una corsa podistica: rendete partecipi i vostri cari di questa impresa!

10) Divertitevi: se siete campioni, sarete davanti; altrimenti correte con gli altri "mattacchioni" assaporando una gara che davvero per atmosfera e paesaggi ha pochi eguali.

Dunque concludo qui e mi accingo anche io a preparare questi 22 giorni che mi separano dalla partenza: il mio terzo Passatore mi aspetta!!!

GIUSEPPE LUSETTI

<http://www.unitedrunners.eu/10-cose-da-sapere-prima-di-correre-il-passatore>