



Correre Sesto Anno

Massimo



La piccola Martina... quand'era più piccola

In questo articolo ci metterò gli allenamenti fatti nel 2014, oltre ad alcune riflessioni personali. Ho iniziato questa attività sportiva di dilettante nel 2009. Potete andare a vedere gli altri "diari" stagionali [qui](#).

Obiettivi

I miei obiettivi sono quelli di correre 10 Km cercando di ridurre il tempo di percorrenza impiegato e contemporaneamente riabituarmi a correre fino a 30 Km.

Allenamenti e Uscite già Compiute

Nr	Data	Minuti	Km	Dettagli	Annotazioni
1	15/3	59	10	Dal Garmin (dati incompleti)	Stranamente bene.
2	22/3	59	10	Dal Garmin	M'ha lasciato dolorante.
3	28/3	59	10	Dal Garmin	Bene. 4 Km in compagnia d'un amico in bici
4	31/3	58	10	Dal Garmin	Fatica. Ho sudato molto.
5	12/4	120	17	Dal Garmin: SanLorenzo, Tarzo, Revine, Serravalle	Al 13° legamenti in tilt.
6	20/4	117	17	Dal Garmin: SanLorenzo, Tarzo, Revine, Serravalle	Partito stanco.

7	26/4	33	6	Dal Garmin	Primi caldi!
8	2/5	58	10	Dal Garmin	
9	10/5	240	33	Dal Garmin (dati incompleti)	Mancano i primi 4 km nella registrazione. Ho camminato gli ultimi 10 km. Problemi alla cavaglia del piede dx e alla fascia plantare del piede sx
10	18/5	57	10	Dal Garmin	Caldo nel ritorno col sole a picco. Piedi ok.
11	25/5	113	17	Dal Garmin	Bene e da rifare :-)
12	1/6	204	30	Dal Garmin (dati non precisi) Dal Tds-Live.com	Cortina Dobbiaco :-)
13	20/6	64	10	Dal Garmin	Relax ;-)

Commenti di fine Marzo:

Ho ricominciato a marzo del 2014 - in ritardo - con quattro mesi e mezzo di fermo corsa. L'appuntamento - oramai annuale - è la [Cortina-Dobbiaco Run](#), corsa di 30 Km che si svolgerà il 1° Giugno 2014, che è più uno stimolo per allenarmi nei mesi primaverili e condividere con alcuni amici un'esperienza suggestiva. La preparazione mi impegnerà inizialmente per rieducare il fisico alla corsa, e poi dipenderà non solo da quanto tempo riuscirò a sottrarre alle altre attività, ma anche da quanta cura avrò nell'alimentazione, dieta attualmente costellata di numerose uscite gastronomiche in accoglienti case, trattorie ed agriturismi (e che - si sa - sono sempre "molto difficili" da controllare). Al momento qualcosa si muove.

Vale sempre una importantissima regola di base, che tengo sempre presente per rispettare il mio corpo: non bisogna esagerare nè sforzare il fisico, in particolare non tornerei mai a correre finché non passano i piccoli traumi ed i dolori della corsa precedente che possono durare anche tre giorni e che - ci tengo a precisare - non sono causati "dall'acido lattico" (come erroneamente si pensa di solito) bensì da microtraumi e affaticamenti muscolari e articolari che richiedono riposo.

Commenti di Aprile:

I primi 12 giorni ho avuto un fermocorsa causato da un piccolo problema fisico alla zona lombare... grrrr. Ma poi ho ricominciato... non male dai.

Commenti di Maggio:

Azz... Maggio è arrivato improvviso ed è ormai finito! Poco tempo per allenarmi nelle prime tre settimane utili e qualche fastidio ai piedi nei lunghi. Quel che è fatto è fatto, il resto si vedrà.

Quelli che seguono invece sono alcuni consigli che ho trovato su internet e che ho molto liberamente modificato:

Le 5 Cose da Fare

- Se sono mesi che non ti alleni, comincia alternando il passo alla corsa, di modo che il fiatone non sia mai eccessivo. Per esempio puoi correre per circa 5 minuti e camminare per 2, così il sistema cardiocircolatorio riprende il suo equilibrio. Poi potrai aumentare progressivamente la durata delle uscite, cosicché in circa 10 sedute sarai in grado di correre senza fermarti anche per mezz'ora.
- Alterna gli sforzi fisici, facendo un giorno di corsa e uno di riposo, così darai tempo al tuo corpo di recuperare lo sforzo precedente ed adattarsi senza eccessivi traumi muscolari e articolari.
- 'Ascolta' il tuo corpo. Il giorno dopo aver corso sentirai inevitabilmente mal di gambe e alle articolazioni: se sono dolori che passano nel giro di 24 ore, sono fisiologici e di adattamento, e non è il caso di fermarti. Se invece provi un fastidio che permane per più di tre giorni, è il segnale che stai sovraccaricando il tuo fisico ed è il caso di fare qualcosa di meno

traumatizzante.

- Fai un po' di esercizi muscolari. Per rinforzare i muscoli delle gambe bastano anche dei piegamenti in accosciata e delle spinte sulle punte dei piedi. Muscoli tonici assorbono il carico del tuo peso e impediscono che si trasferisca sui tendini provocando infiammazioni. Inoltre, prima di correre fai qualche esercizio di mobilità articolare per le anche, la schiena e le caviglie, e fai stretching a fine allenamento, quando i muscoli sono caldi per essere allungati senza traumi.
- Scegli le scarpe giuste. Marca e colore decidili tu, ma chiedi a un negoziante specializzato calzature A3, con la suola ammortizzata ideale per chi comincia a correre e non insegue le prestazioni. E se sei sovrappeso puoi chiedere le A4, più stabili e protettive e pensate per chi ha una corporatura massiccia.

Gli Errori da Non Commettere

- Non esagerare nello sforzo e non sopravvalutarti. Iniziare a correre è sempre eccitante, ma chi non l'ha mai fatto deve cominciare seguendo un programma graduale e all'inizio dev'essere molto molto leggero, così da limitare il rischio infortuni. Correre implica comunque un certo impegno cardiocircolatorio e muscolare e - se nei mesi invernali non hai fatto attività - i tuoi muscoli avranno perso tono e forza, risultando più a rischio di infortuni. L'allenamento potrà poi aumentare d'intensità a mano a mano che ci si sarà abituati alle forti sollecitazioni. Fondamentale è dunque rispettare un allenamento di base, che può essere incrementato fino al 10% a settimana.
- Non complicarti subito la vita. All'inizio non correre sull'asfalto. L'asfalto è molto duro, ammortizza poco, e le tue articolazioni potrebbero risentirne. Corri su un prato o sullo sterrato di un parco cittadino, lasciando al tuo corpo il tempo di adattarsi agli impatti della corsa. E non affrontare subito salite e discese. Per i muscoli e le articolazioni - soprattutto schiena e ginocchia - le variazioni di pendenza sono uno stress notevole. Prima di affrontare qualche pendenza aspetta circa un mese, fino a quando cioè non sei in grado di correre per circa un'ora senza fermarti.
- Non riposare a sufficienza tra una corsa e l'altra. I principianti sono convinti che correre tutti i giorni (o quasi) sia il modo migliore per raggiungere l'obiettivo che si sono prefissati - che sia il mantenersi attivi o il perdere peso - ma in realtà non è affatto così. Proprio perché la corsa è un'attività di forte impatto i giorni di scarico fra un allenamento e l'altro sono assolutamente necessari, anche perché è proprio in quei giorni di riposo che si "supercompensa", si consolida cioè l'allenamento fatto e gli sforzi compiuti.
- Non abbuffarti di cibo. Digerire e correre necessitano di sangue e il tuo corpo non è in grado di fare le due cose contemporaneamente, con il rischio di correre male o vomitare. Se corri al mattino appena sveglio ti basta un caffè, visto che l'energia l'hai incamerata la sera prima con la cena. Se invece corri la sera attendi che siano passate almeno 3 ore dal pasto. Senti di aver bisogno di energia? Un'ora prima di cominciare l'allenamento fai uno spuntino con un frutto come la banana o con una fetta biscottata con del miele e una bevanda con del fruttosio, che tiene stabile la glicemia.
- Non dimenticarti di bere frequentemente. Il meccanismo della sete è sempre in ritardo rispetto ai tuoi reali bisogni, e se pensi di uscire a correre dopo il lavoro mettiti in testa di bere almeno 3 litri d'acqua durante la giornata.
- Non correre con il dolore. Un conto è il disagio che si prova correndo, soprattutto se non si è abituati a certi sforzi, e un altro è il dolore, che non va mai assecondato né sottovalutato. E ascoltare il proprio corpo, fermandosi al primo accenno di dolore, non significa non essere dei buoni runner ma, al contrario, avere a cuore la propria salute, evitando così di doversi poi fermare per forza perché infortunati.
- Evitare di fare paragoni con gli altri. Quando s'inizia a correre, è davvero dura resistere alla

tentazione di non guardare quello che fanno gli altri o di non confrontare il loro chilometraggio con il nostro, ma anziché lasciarsi prendere dallo sconforto, è bene ricordare che ogni runner è stato a sua volta un principiante e i risultati che ha ottenuto devono quindi servire da motivazione per raggiungere gli stessi obiettivi.