



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ATLETICA AVIANO

Viale Marconi, 37 - 33081 Aviano (PN)

Tel/Fax + 39 0434 652212 - 338 1338950

Pn527@fidal.it - www.atleticaaviano.it

Coni 78 - Fidal PN527

Codice Fiscale 91058160937 - P.IVA 01508770938

1^ 10 MIGLIA INTERNAZIONALE AVIANO-PIANCAVALLO



LINEA GUIDA PER LA PREPARAZIONE TECNICA

CARATTERISTICHE

EVENTO: 1^ "10 MIGLIA INTERNAZIONALE AVIANO-PIANCAVALLO"

DATA LUOGO: 24 GIUGNO 2012 - Aviano (PN) Friuli Venezia Giulia

TIPOLOGIA: Corsa in Montagna Lunghe Distanze

CARATTERE: Internazionale Fidal

DISTANZA: 10 miglia, 16094 m (Dislivello indicativo: 1120m D+)

PREFAZIONE TECNICA

La 10 miglia internazionale Aviano-Piancavallo prevede un tracciato tecnico basato su tratti di salita a pendenza variabile e falsopiani, misti su terreno in parte accidentato e di asfalto.

Caratteristica base, in fase di preparazione, è avere buona capacità di resistenza allo sforzo (Distanza lunga), cambio di velocità (ovvero da tratti con pendenze oltre al 15% si passa a falsopiani)

La preparazione, quindi, non è legata particolarmente alla predisposizione alla discesa, di fatto non presente nel tracciato ma ad un'ottimo equilibrio. Da considerare che il tratto più impegnativo del tracciato è posizionato tra l'8° e il 12° Km; sarà quindi utile, per i concorrenti, mantenere un'adeguato equilibrio nel primo tratto del tracciato.

Partendo, quindi, da queste considerazioni, abbiamo sviluppato, unitamente al tecnico Diego Avon, una tabella di preparazione per i tre mesi antecedenti l'evento, valutando la preparazione, basata su 2 allenamenti settimanali e la partecipazione ad una manifestazione agonistica programmata nei calendari FIDAL del territorio.

Inoltre, saltuariamente, abbiamo fissato la possibilità di un buon allenamento lungo il Percorso Circolare Santuario Madonna del Monte, che prevede, per alcuni tratti, lo stesso tracciato della manifestazione del 24 giugno.

IL VADEMECUM DELLA CORSA IN SALITA

Preparare le gare di corsa in montagna richiede un'attenta valutazione di molti meccanismi. Oltre all'aspetto puramente energetico bisogna porre attenzione alla strategia con la quale si devono affrontare le salite più ostiche. Abbiamo quindi raccolto alcuni fondamentali concetti da tenere sempre attenti, in preparazione di una prova impegnativa come l'Aviano-Piancavallo.

Correre in salita non è facile, ma a molti podisti riesce meglio che ad altri; è interessante capire perché atleti che sul piano vanno alla stessa velocità in una gara di 10 km non si mantengano equivalenti quando il terreno comincia a salire. Analizziamo quindi 5 aspetti:

Ragioni meccaniche - Il **peso** è importante ma è legato in particolare all' **elasticità**. Chi è più elastico in salita, anziché usare molta forza (con maggior dispendio energetico e accumulo di acido lattico), userà parte dell'elasticità non usata in pianura (perché limitato da altri fattori nella velocità massima) per salire più agilmente.

Se sul peso è il regime alimentare e strutturale che fa la differenza, l'elasticità ci si dovrebbe rivolgere all'allenamento. Il condizionale è d'obbligo perché, se l'atleta non è più giovanissimo, un programma di incremento dell'elasticità muscolare spesso si risolve in un infortunio. L'ideale in tal caso, con scarpe protettive ed elastiche fare una corretta preparazione (Pochi esercizi ma spesso ed aumentare con il tempo)

Ragioni fisiologiche - In salita il maratoneta dovrebbe essere favorito, in quanto normalmente corre le gare corte ricorrendo meno alla parte anaerobica. Il condizionale è d'obbligo perché è anche vero che un maratoneta è spesso "allergico" all'aumento del lattato. Chi è già ai massimi livelli di lattato nel sangue difficilmente riesce a esprimersi bene in salita perché la produzione di lattato lo manda in crisi. Fisiologicamente si può concludere che va meglio in salita chi è in grado di aumentare la sua concentrazione di lattato.

Ragioni psicologiche - Sono strettamente connesse alle precedenti. Chi arriva all'inizio della salita più impegnativa con un carico di lattato troppo alto (cioè praticamente è già senza fiato) è spacciato. I motivi possono essere o le caratteristiche dell'atleta (che in piano corre molto anaerobicamente) o una strategia errata (cioè partenza troppo forte con la filosofia del "poi non mollo..."). Fra gli atleti non TOP è facile notare che chi corre in maniera poco generosa, risparmiandosi sempre un po', in salita va meglio di chi dà invece sempre tutto dal primo metro. Per correre più aerobicamente occorre uniformare i ritmi nell'allenamento, sostituendo spesso ai lenti i progressivi (chi corre anaerobicamente spesso svolge sedute di ripetute molto veloci e sedute di lento molto... "lente"); per migliorare la strategia di gara occorre rendersi conto che per affrontare l'Aviano Piancavallo si deve avere sempre un po' di fiato di riserva, quindi occorre fare in modo di conservarlo! (non partendo forte, decelerando prima che inizi la salita ecc.). Anche durante l'ascesa si

Per informazioni contattare il responsabile della manifestazione

Recapiti: Matteo Redolfi

Cell. 338 1338950 T/F 0434 652212 Mail: pn527@fidal.it Skype: atleticatriveneta



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ATLETICA AVIANO

Viale Marconi, 37 - 33081 Aviano (PN)

Tel/Fax + 39 0434 652212 - 338 1338950

Pn527@fidal.it - www.atleticaaviano.it

Coni 78 - Fidal PN527

Codice Fiscale 91058160937 - P.IVA 01508770938



1^ 10 MIGLIA INTERNAZIONALE AVIANO-PIANCAVALLO

deve conservare un certo equilibrio respiratorio: se lo si fa si scoprirà che poi si staccheranno gli avversari sia in discesa sia sul piano seguenti la salita; considerando che da Casera Coll'Alto a Piancavallo ci sono diversi km di pianto.

E la potenza muscolare? - Avere una grande potenza muscolare, contrariamente alla credenza comune, non aiuta granché in salita, anzi, tutto ciò si traduce automaticamente in un aumento del lattato (visto che l'atleta corre ai suoi massimi livelli) e quindi la situazione può essere sostenuta solo per qualche centinaio di metri (per esempio l'ultima salita). Chi usa la potenza per salire spesso poi perde tutto quello che ha guadagnato nella parte successiva della gara (discesa compresa). Questo ragionamento è utile per il tratto che, da Piazzale Della Puppa sale sulla pista sole e scende fino al Palapredieri, luogo di arrivo.

Quindi non ha senso migliorare la propria forza se ciò è ottenuto con un incremento della muscolatura alla body builder; è preferibile incrementare l'efficienza dei muscoli, usando metodi naturali come il collinare, il medio in salita e la corsa in pianura, alternando gare veloci a gare di lunga distanza (Maratonina).

ORA CHE SAI COME FARE, HAI LE SCARPE GIUSTE?

SCEGLI **saucony**[®]

DOVE ACQUISTARLE?

piùSport[®]
ANIMA SPORTIVA

LA PREPARAZIONE

- Tabella predisposta per atleta che corre ad una media di: 4'00"/4'20" 10 Km - 4'20-4'40" Km in mezza maratona.
- 2 allenamenti a settimana + manifestazione agonistica domenica (Con giorni festivi); consigliato sempre il sabato un lento di defaticamento di 20-30' e alcuni allunghi.
- Obiettivo (Chiudere la 10 miglia internazionale Aviano Piancavallo con buona capacità di recupero)
- Periodo: Dai 90 giorni alla Sfida contro se stessi.
- Allenamenti: Martedì e Giovedì sera; evento agonistico domenica mattina.

Giorno	Luogo	Allenamento	Note
Ma 27/03		Fondo a Ritmo medio 40'	
Gi 29/03		Allenamento "Lungo" 20km da correre sui 5'30/km	
Do 01/04		Manifestazione sportiva / allenamento	
Ma 03/04		20' corsa lenta 5 volte x 3' a ritmo gara recupero 1'30 corsa lenta 5 volte x 2' a ritmo gara recupero 1'30 corsa lenta Al termine 10' corsa lenta	
Gi 05/04		Fondo a Ritmo medio 50'	
Sa 07/04		Fondo a Ritmo medio 40'	
Lu 09/04	Aviano	Aviano in Corsa, circuito cittadino Aspettando "Aviano Piancavallo"	
Ma 10/04		Allenamento "Lungo" 20km da correre sui 5'30/km	
Gi 12/04		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 15/04		Manifestazione sportiva / allenamento	
Ma 17/04		20' corsa lenta (segue sempre corsa continua) 5' a ritmo gara dei 10 Km + 15' corsa lenta 5' a ritmo gara dei 10 Km + 10' corsa lenta 5' a ritmo gara dei 10 Km + 10' corsa lenta	
Gi 19/04		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 22/04	Sacile	Giro Podistico	
Ma 24/04		Fondo a Ritmo medio 40'	
Me 25/04	Muggia	Campionato Regionale Strada 10 Km	
Gi 26/04		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 29/04	San Martino	Giro Podistico	
Lu 30/04		Fondo a Ritmo medio 40' (In caso di non gare in queste giornate come 29/03)	
Ma 01/05	Casarsa	Maratonina Terre Città del Vino / Odezo città archeologica	
Gi 03/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 06/05	Quantin (BL)	1^ prova Trofeo Corri la montagna	
Ma 08/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Gi 10/05		Allenamento "Lungo" 20km da correre sui 5'30/km	
Do 13/05		Fondo a Ritmo medio 40'	

Per informazioni contattare il responsabile della manifestazione

Recapiti: Matteo Redolfi

Cell. 338 1338950 T/F 0434 652212 Mail: pn527@fidal.it Skype: atleticatriveneta



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ATLETICA AVIANO

Viale Marconi, 37 - 33081 Aviano (PN)

Tel/Fax + 39 0434 652212 - 338 1338950

Pn527@fidal.it - www.atleticaaviano.it

Coni 78 - Fidal PN527

Codice Fiscale 91058160937 - P.IVA 01508770938



1^ 10 MIGLIA INTERNAZIONALE AVIANO-PIANCAVALLO

Ma 15/05		20' corsa lenta 5 volte x 2'00" a ritmo gara recupero 1'30 corsa lenta 5 volte x 1'30" a ritmo gara recupero 1'00 corsa lenta 5 volte x 1'00" a ritmo gara recupero 1'00 corsa lenta Al termine 10' corsa lenta	
Gi 17/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 20/05		Percorso circolare santuario - Giro da 11 Km completo a ritmo lento (Dal Colle San Giorgio aumentare l'andatura)	
Ma 22/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Gi 24/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 27/05	Cordenons	Giro Podistico, distanza di circa 5.4 e 7.2 km	
Ma 29/05		20' corsa lenta 5 volte x 2'00" a ritmo gara recupero 1'30 corsa lenta 5 volte x 1'30" a ritmo gara recupero 1'00 corsa lenta 5 volte x 1'00" a ritmo gara recupero 1'00 corsa lenta Al termine 10' corsa lenta	
Gi 31/05		Fondo a Ritmo medio 40'	
Do 03/06	Montereale Valc.	Giro Podistico, distanza di circa 10 km	
Ma 05/06		Fondo Medio di 40' (A ritmo mezza maratona)	
Gi 07/06		Fondo lento di scarico di 40' (+20% ritmo medio gara su strada)	
Do 10/06	Fregona (TV)	Corsa in Salita "FREGONA CADOLTEN" Ottimo test di 7 Km in salita in salita con pendenze impegnative	
Ma 12/06		Fondo lento di scarico (+20% ritmo medio gara su strada)	
Gi 14/06		Riscaldamento 20' + 5x2000m a ritmo gara 10 Km recupero 1 Km a corsa lenta + 10' di defaticamento	
Do 17/06	Tramonti	Campionato Regionale di Corsa in Montagna (Per un'adeguata preparazione è consigliato non accumulare troppo acido lattico mantenendo un ritmo medio costante)	
Ma 19/06		Fondo lento di scarico di 50' (+20% ritmo medio gara su strada) se partecipato a Tramonti; in alternativa fondo a ritmo costante mezza maratona di 40' più 5 variazioni di ritmo da 30" cadauna.	
Gi 21/06		Fondo lento di scarico di 40' (+20% ritmo medio gara su strada)	
Do 24/06	Aviano (PN)	10 miglia internazionale "Aviano Piancavallo"	

Siamo al 24 giugno, come affrontare la 10 Miglia Internazionale Aviano Piancavallo.

Sono le ore 9.15, scatta la 10 miglia Internazionale Aviano Piancavallo. Davanti a noi 10 miglia, ovvero 16094m e 1120m di dislivello. Come affrontarla? Semplice, instaurando da subito un ritmo adeguato alle proprie capacità. Da Aviano ci inerpichiamo lungo viale per Costa, oltre 1 km di strada asfaltata praticamente dritta. Invita a Correre, si vedono gli amici, gli avversari o altri partecipanti salire. L'importante è rilassarsi, ci siamo preparati per vincere questa sfida!!!

Raggiungiamo Costa di Aviano, svoltiamo in direzione del Colle di San Giorgio e dopo un tratto di sterrato abbiamo 500m impegnativi in salita; affrontiamoli con tranquillità. C'è ancora molta strada...

Giunti al Colle un tratto di falsopiano e il primo tratto di sentiero, non particolarmente impegnativo. Raggiungiamo la strada sterrata IAL-BORNASS. Siamo al primo punto di ristoro, beviamo dell'Acqua, c'è ne bisogno!!! (Anche la spugna è una bella cosa... ricordiamoci che la manifestazione aderisce alla campagna di sensibilizzazione "Io non getto i miei rifiuti... quindi, utilizza i cestini predisposti).

Dopo il ristoro ancora un tratto non troppo impegnativo. Dopo 1 Km arriviamo al bivio del percorso circolare Santuario Madonna del Monte dove di solito, in preparazione, svoltavamo a sinistra ma proseguendo, inizia un tratto impegnativo del tracciato. Quindi affrontiamolo con calma... dopo un po c'è un tratto di respiro e poi si inerpica ancora. Arriviamo al tornante a poche centinaia di metri da località Bornass. Prendiamo il sentiero a sx e poi subito a destra, dove scendono le MTB normalmente. C'è un tratto bello agevole ma, prima della strada che porta alla Bornass circa 150m veramente impegnativi, forse i più "complicati" del tracciato. Non mollare!!! Arriviamo alla strada, un bel tratto di asfalto che porta all'imbocco del Fontanuzze... Siamo a metà della nostra fatica, della nostra sfida e c'è il ristoro. C'è anche il servizio navetta per Piancavallo ma non lo puoi prendere, sarebbe una sconfitta. La fine della Sfida e quindi affronti il Fontanuzze. Sei dentro il bosco, fino al "Cristo" con tratti variabili di pendenza. Da qui finisce il bosco, sei sotto un tratto impegnativo con il sole che ti scalda questa sfida ma, dopo qualche centinaio di metri arriviamo alla strada di Castaldia. Terzo punto di rifornimento. Il peggio è passato, un tratto di asfalto e siamo a Casera Collalto; ora davanti a noi alcuni km della passeggiata delle Malghe praticamente piatti. Raggiungiamo il depuratore, ancora un tratto di salita e siamo a Piazzale Della Puppa. Abbiamo raggiunto il cuore di Piancavallo, lo passiamo e affrontiamo l'ultimo tratto di salita, vicini alla pista Sole. Quando scolliniamo vediamo l'arrivo in lontananza e Alex che ci incita, c'è una discesa (Non è un miraggio, è la realtà) e il sogno si stà per concretizzare. Tagliamo il traguardo, la sfida è vinta. Ci viene consegnata la meritata medaglia, pochi metri e raggiungiamo la nostra sacca, consegnata al via, il pacco gara e la meritata doccia oltre al ristoro. Dopo esserci rilassati ecco il momento conviviale. La piccola maratona che, dalla pianura friulana porta a Piancavallo, nel cuore delle Dolomiti Friulane, è stata vinta. Magari si pensa... Mai più (Come all'arrivo di qualsiasi maratona) ma nel 2013, sicuramente, sarai di nuovo al via perché l'emozione sarà senz'altro da ripetere.

Per informazioni contattare il responsabile della manifestazione

Recapiti: Matteo Redolfi

Cell. 338 1338950 T/F 0434 652212 Mail: pn527@fidal.it Skype: atleticatriveneta