

ALESSANDRO SOMAZZI

UN ANNO CORRIMATTO

1 GENNAIO



31 DICEMBRE

Ogni giorno continua la linea.



«Questo libro non è per i
campioni.
È per chi ama
le avventure.»

DA «CAPODANNO»

Il libro intero. Gratis.

EDIZIONE DIGITALE

Inizio	4
Gennaio	8
Febbraio	20
Marzo	30
Aprile	43
Maggio	52
Giugno	61
Luglio	74
Agosto	81
Settembre	99
Ottobre	119
Novembre	129
Dicembre	136
Capodanno	145
Dopo il libro	148
Bucket list	153
Corrimatti	158
Sostieni il progetto	161

Il libro online: runningyearbook.com



Inizio

«Queste sono le mie osservazioni personali, un bilancio di successi ed errori, non dei consigli.»



Una volta, dopo una gara, ho pubblicato su Facebook una foto con la medaglia da finisher e ho scritto che, se leggi le istruzioni per preparare una maratona e fai le cose per bene, alla fine funziona. Nei commenti un mio amico, Daniele, mi ha chiesto: «Quali istruzioni?». Ho pensato di scrivere due righe su come aumentare il carico di allenamento e poi ridurlo prima della gara. Poi mi sono detto che era un po' poco: bisognava aggiungere qualcosa sul chilometraggio settimanale. E magari sulle zone di frequenza cardiaca, che a me erano servite. Due parole sulla cadenza... Avevo letto diversi libri e un sacco di articoli, avevo cercato di mettere in pratica quello che imparavo e di capire sulla mia pelle che effetto facessero tutti quei piccoli accorgimenti. Così ho pensato che, verso la fine dell'anno, avrei scritto qualcosa di più dettagliato. Magari sarebbe stato utile. Ne è venuto fuori qualcosa di più di un post.

Queste sono le mie osservazioni personali, un bilancio di successi ed errori, non dei consigli. A me è andata così, e non so che cosa potrebbe succedere a te. Spero soltanto che ti incuriosisca leggere queste pagine e che anche tu impari a goderti la corsa.

Ho intitolato questo libro «Un anno corrimatto». Perché, a un certo punto, la corsa ha smesso di stare dentro la casella «allenamenti» ed è entrata nelle mie abitudini, nei miei progetti, nei viaggi e nelle conversazioni. Questo libro racconta che cosa ne è venuto fuori.

Spoiler: che cosa mi è successo

A un certo punto pesavo 89 kg per 180 cm di altezza. Non riuscivo a correre nemmeno per 1 km senza fermarmi e, quanto al mio odore naturale, lasciamo perdere.

Poi ho cominciato a correre e le cose sono migliorate. Sono sceso a 82 kg, sono riuscito a finire una maratona, 42,2 km, in poco meno di 4 ore e nel complesso ero soddisfatto di me.

Nell'anno in cui ho compiuto 45 anni mi sono appassionato ancora di più alla corsa. In quell'anno sono sceso a 72 kg, la mia massa grassa non superava l'8% e ho corso una maratona in 3 ore e 12 minuti.

Ecco come ci sono arrivato.

Come ho cominciato a correre

Qualche anno prima avevo fatto un viaggio negli Stati Uniti con il mio amico Alessio. Avevamo preso una macchina e attraversato il paese dall'Atlantico al Pacifico: Washington, Miami, New Orleans, Colorado, Arizona, Las Vegas e infine Los Angeles. È il sogno di tanti ragazzi, e noi l'abbiamo realizzato. Un'avventura meravigliosa. La sera bevevamo birra nei bar del posto, la mattina Alessio usciva a correre e poi passavamo la giornata in macchina, proseguendo lungo il nostro itinerario.

Gli ho chiesto: «Perché corri?». Mi ha risposto che così vedeva le città da tutt'altra prospettiva. Quando corri vedi più cose di un turista che passeggia lentamente e più di un automobilista che attraversa le vie principali. Vedi il lattaiolo che consegna il latte, la gente del posto che va al lavoro. Vedi le zone pedonali, le spiagge e i parchi, non soltanto parcheggi e monumenti famosi. Vedi un sacco di cose!

Mi è sembrato un buon ragionamento e ho corso i miei primi 5 km. Ero al lago Powell, faceva caldo, intorno c'era un deserto polveroso. È andata malissimo. Mi faceva male tutto, correvo dannatamente piano e avevo un fiatone tremendo. Ho lasciato perdere subito.

Tornato a casa, però, ho comprato un paio di Nike: mi piaceva la loro pubblicità, tutto qui. E visto che ormai avevo quelle scarpe, ho scaricato l'app Nike Run Club e ho cominciato a prenderci gusto, poco alla volta. Così sono diventato un corridore Nike-dipendente.

Per un po', comunque, non è successo niente di interessante.

Correvo ogni tanto. Sono riuscito a fare prima una mezza maratona, poi una maratona, poi una seconda. Ma i miei risultati erano piuttosto mediocri. Insomma, un tapascione.

LA STORIA



Gennaio

La sfida: 365 giorni di corsa

La costanza

Il primo mese

01

La sfida: 365 giorni di corsa

Un dicembre ho visto su Instagram un post del mio amico Antonio, Toni per gli amici. Tirava le somme dell'anno e scriveva che correre tutti i giorni era una gran bella cosa. Ho pensato: eccolo, un eroe vero. Non un personaggio mitologico da rivista sportiva, ma una persona normale, in carne e ossa: un imprenditore, con una famiglia. Ed era riuscito a correre ogni giorno. No excuses, qui si fa sul serio! Un grande. Voglio farlo anch'io!

E il giorno dopo, il 1° gennaio, ho cominciato la mia sfida: 365 giorni di corsa. Non era una decisione meditata. Piuttosto un impulso. La sera avevo letto il post e il giorno dopo ero uscito a correre. Tanto le scarpe le avevo già.

Quell'anno ho corso tutti i giorni. A dire il vero, non tutte le uscite erano da incorniciare. Un paio di volte mi sono ammalato e partire con la febbre non era proprio piacevole, perciò ho fatto anche corse da 300-600 m. Una pura formalità, certo. Ma senza saltare un giorno.

Una volta ho affrontato un viaggio aereo che durava un giorno intero e ho dovuto correre avanti e indietro lungo l'aeroporto di Amsterdam, dove facevo scalo. Senza scarpe da corsa, con pesanti scarponi da montagna. La velocità era ridicola. Ma non avevo saltato il mio giorno!

A settembre ho corso una maratona e sono rimasto sotto le 4 ore. Le gambe mi facevano un male cane, camminavo a malapena e facevo fatica a salire le scale. Correre il giorno dopo era quasi impensabile. Così per qualche giorno sono tornato alle distanze minuscole. Ma, ed era questo il punto, senza interruzioni.

Devo ammettere che a dicembre ero spremuto come un limone. Non ne potevo più. Avevo realizzato tutte le mie ambizioni podistiche e

continuavo a correre quel poco che bastava, a volte solo simbolicamente, pur di portare a termine la sfida.

E sì, ce l'ho fatta. Il 31 dicembre ho registrato un video per raccontare che avevo corso per 365 giorni ed ero distrutto. Il post ha raccolto un sacco di like e io sono andato su Instagram a ringraziare Toni per avermi motivato e ispirato.

Ho ritrovato proprio quel post. E il 31 dicembre, finalmente, l'ho letto fino in fondo...

Ho scoperto che si era DATO UN OBIETTIVO da raggiungere in 365 giorni. Nell'arco di quei 365 giorni doveva percorrere 2.018 km. Non correre tutti i giorni!

All'inizio di gennaio Toni aveva corso il suo «chilometro degli obiettivi», ci aveva ragionato e si era dato un traguardo per l'anno: 2.018 km. E nell'arco dell'anno li aveva fatti, anche se i giorni di corsa erano stati molti meno di 365. C'erano stati raffreddori, feste aziendali, stanchezza e altri imprevisti che, naturalmente, nessuno aveva previsto. Insomma, dei motivi. Ma quei 2.018 km li aveva portati a casa tutti.

È stato divertente. Avresti dovuto vedere la mia faccia!

D'altra parte, sono felicissimo di non aver letto fino in fondo quel post e di aver passato un anno nella beata illusione di stare al passo con il mio amico. Non avevo la tentazione di concedermi eccezioni. Mi sono abituato in fretta a correre ogni giorno. La corsa è diventata un rito naturale della mia vita. Il 1° gennaio successivo ho fatto davvero fatica a non uscire. Mi ci è voluta tutta la forza di volontà per restare a casa. Ti rendi conto? A volte la forza di volontà serve per non correre.

Comunque, quell'esperienza l'avevo fatta. Sapevo di poter correre ogni giorno. Letteralmente.

L'orologio del maratoneta

Due Natali dopo l'inizio della prima sfida, mia moglie mi ha sorpreso con un Garmin Forerunner. Non era il modello di punta: un orologio sportivo abbastanza semplice, ma già piuttosto evoluto, capace di raccogliere una quantità di dati sui meravigliosi processi del mio meraviglioso organismo.

A differenza del mio Apple Watch, non arrivava scarico a fine giornata: la batteria durava 3-4 giorni. Potevo quindi dormire e analizzare il sonno. Questa cosa mi ha conquistato.

Prima correvo con l'Apple Watch, ma tenere d'occhio la frequenza cardiaca mi risultava difficile. Si può dire che non la controllassi proprio. Un errore. Avrei dovuto farlo.

Ho cominciato a osservare i battiti, quanta energia avevo recuperato durante la notte e il mio livello di stress. In più l'orologio mi dava statistiche di corsa molto precise. Un affascinante viaggio alla scoperta di me stesso.

Quando l'ho indossato ho pensato: con questo, posso ricominciare a correre tutti i giorni.

Nell'anno appena finito avevo corso, certo, ma con meno regolarità. Nell'anno della prima sfida avevo percorso 1.600 km, correndo ogni giorno. In quello successivo mi ero fermato a 577 km in 90 uscite. Appena 90 uscite in un anno! I risultati ne avevano risentito, inevitabilmente. Dai 3 h 56 min del primo anno ero passato a 4 h 12 min in maratona. Avevo faticato, mi ero imposto di andare avanti e, nonostante tutto, ero stato più lento.

E, a dirla tutta, la corsa mi mancava. Perciò rituffarmi nella 365 Challenge era una bella idea. Darsi obiettivi ambiziosi significa darsi una scossa. Così, con il nuovo orologio da corsa, ho deciso di ripetere il mio anno di corsa, ma con più criterio. Dopotutto avevo uno strumento nuovo.

La costanza

La cosa più interessante che ho scoperto nella corsa, e forse anche la più discutibile, è l'abitudine di correre tutti i giorni.

Negli articoli sulla corsa leggo continuamente quanto sia importante fermarsi, lasciare al corpo il tempo di recuperare. E su questo non c'è niente da discutere: il riposo serve, eccome. Ignorarlo può danneggiare la salute. Anche i campioni, anzi soprattutto loro, si concedono giorni di riposo.

D'altra parte, ognuno gioca con le carte che gli ha dato la natura. Io conosco me stesso e il mio carattere. So di essere un po' pigro e poco organizzato. Se c'è la possibilità di battere la fiacca, troverò senz'altro una buona ragione per farlo. Magari posso spostare l'allenamento a un altro giorno? O riposarmi un po' di più questa settimana, o la prossima? Confondermi con il programma? Una giustificazione per non rispettarlo la trovo di sicuro.

Da ragazzo ho provato tante volte ad alzarmi presto per fare sport, studiare una lingua o lavorare. Dentro di me dicevo: parola mia, domattina sarò fresco e pieno di energia, sarò la volontà fatta persona e mi prenderò cura di me. Dimagrirò, diventerò agile e forte, uscirò a correre, farò le trazioni alla sbarra, saluterò il giorno al parco... Sì, vabbè.

Poi alle 6 suona la sveglia, il cervello si accende e trova argomenti ragionevoli: in realtà sono andato a letto tardi; dormire 8 ore fa bene; non ho poi così bisogno di allenarmi, sono già in buona forma; posso farlo anche stasera. E comunque è meglio cominciare lunedì. Hai presente, no?

Così il Potere della Ragione ha battuto la mia Forza di Volontà più e più volte. Sì, sono un essere razionale, e detto così suona anche bene. Che ci posso fare?

Però so anche di essere molto testardo. Nella Challenge 365 basta saltare un allenamento per mandare a monte l'intero progetto. E non c'è nessun obbligo di fare 10 km, di correre all'alba o di andare forte. Niente del genere. Puoi correre piano, poco e a qualsiasi ora. Basta farlo con regolarità.

Almeno 10 minuti al giorno si trovano sempre, a meno di non avere una gamba rotta. Un braccio rotto, per inciso, non impedisce di correre: si va solo più piano. E poi avevo già corso tutti i giorni durante la prima sfida, perciò ero sicuro di poterci riuscire di nuovo. Era passato del tempo, le cose brutte erano sbiadite e ricordavo soltanto che mi ero divertito. In più, in una conversazione, potevo sfoderare un bel «io corro tutti i giorni». Che fenomeno!

Così ho risolto il problema della costanza. Corro semplicemente ogni giorno. Non sono tutte giornate di cui andare fiero, ma se mi chiedi «in quali giorni corri?», so rispondere senza esitazioni: corro tutti i giorni. Qualsiasi giorno di quest'anno.

Semplice, come programma, no?

Il programma più semplice che esista. Impossibile dimenticarlo o confondersi.

È. Molto. Semplice.

Molto.

Il primo mese

I corridori esperti lo dicono con assoluta sincerità: correre non è difficile. È forse lo sport più semplice e accessibile che ci sia. Non serve quasi niente: metti le scarpe, qualcosa di sportivo e vai. Un paio di scarpe e due indumenti sportivi li hanno tutti! Non servono attrezzi complicati, come nel bodybuilding, puoi fare a meno di un

allenatore, non ti serve un impianto apposito come nell'hockey, né un campo dedicato come nel golf, nel calcio o nella pallavolo. Non ti serve neppure un compagno, come nel tennis. Ed è gratis!

Puoi correre da solo, in qualsiasi parco o per strada. In qualsiasi città, su qualsiasi terreno e a qualsiasi ora. Certo, per ottenere grandi risultati servono attrezzatura, scarpe specifiche e un allenatore. Ma se corri per te, per il piacere di farlo, niente di tutto questo è necessario. I corridori esperti ci credono davvero, non mentono. Collegali a una macchina della verità: molto probabilmente confermerà che sono sinceri.

Suona bene. Ma non è così.

È che loro hanno già cominciato e amano il loro sport. La maggior parte delle persone, invece, odia correre. Perché non ci trova nessun piacere. Sente i muscoli indolenziti, il fiato corto e le vesciche ai piedi. Respirare è una fatica, è fradicia di sudore, puzza, si sente umiliata dalla propria lentezza e scoraggiata dalla totale mancanza di resistenza. E quei corridori esperti, sempre allegri, le danno sui nervi. Dopo qualche episodio di sofferenza e umiliazione, la corsa viene cancellata dalla vita. Fino al tentativo successivo.

Anche questo è perfettamente logico.

Correre è uno sforzo fisico intenso. La prima corsa, probabilmente, è più impegnativa della prima seduta con i manubri. Il corpo non è abituato a quello sforzo e cede: non riesce ad adattarsi così, su due piedi. E arrivano il fiatone, i dolori e il piacere pari a zero.

Io però so che cambierà tutto. Arriveranno il piacere di correre e l'entusiasmo per i risultati. Per il momento serve soltanto costanza. Non occorre fare gli eroi. Basta continuare.

Anche con parecchia esperienza alle spalle, riprendere ad allenarmi con regolarità non è stato facile. In compenso sapevo già che era una

fase molto breve e che tutte quelle sensazioni spiacevoli sarebbero passate presto. Proprio tutte.

Ho cominciato con 2-3 km, passando spesso al cammino e tenendo una velocità imbarazzante. I muscoli hanno cominciato a farmi male. Dal primo giorno la vocina interiore mi sussurrava che era un'idea stupida: si può correre bene anche senza farlo tutti i giorni, quindi una piccola pausa ci stava.

Ma ho tenuto duro e scacciato quei pensieri: sapevo fin dall'inizio che sarebbero arrivati e che li avrei gestiti. Un po' alla volta ho preso il ritmo e ho sentito che potevo correre più lontano e più a lungo.

Un allenatore personale e le alternative

In generale, allenarsi con un professionista dovrebbe essere utile. La mia esperienza, però, è stata negativa. Quando mi sono affidato a degli istruttori, per gli allenamenti di forza o per lo yoga, è finita abbastanza presto con un infortunio e una lunga riabilitazione. Purtroppo, quindi, ho qualche pregiudizio personale nei confronti degli allenatori.

Forse succede perché, quando segui i consigli di un allenatore, gli affidi in qualche modo la responsabilità delle decisioni. Ma gli effetti degli allenamenti li senti tu. Quindi anche la responsabilità deve restare tua. Pensare di scaricarla su qualcun altro, in un caso del genere, è un'illusione. È come imparare a guidare guardando l'istruttore invece di mettersi al volante.

Alcuni miei amici, comunque, si allenano con un preparatore, ed è giusto dirlo. A molti piace proprio quel rapporto: c'è qualcuno che li motiva, risponde alle domande e stabilisce gli obiettivi. Io, invece, quando ascolto le loro raccomandazioni mi trovo troppo spesso in

disaccordo. Penso che si debba ascoltare il proprio corpo, analizzare i risultati in prima persona, leggere articoli, blog e libri sull'allenamento, per capire quello che si sta facendo.

I miei amici che hanno un allenatore di solito lo seguono a distanza. Da qualche parte c'è una persona che se ne intende di corsa, riceve un compenso contenuto per le sue consulenze, prepara il programma e controlla che venga svolto. Per esempio attraverso un'app o un account Garmin Connect. Risponde alle domande e, quando non hai nessuno con cui condividere i tuoi problemi o le tue gioie da corridore, è sempre pronto ad ascoltarti e aiutarti. Se gli hai promesso di fare qualcosa, poi ti dispiace deluderlo. E quindi ti dai da fare.

Io però, da introverso da manuale, faccio a meno dell'allenatore.

Di app ormai ce ne sono tante e preferisco allenarmi con quelle, anche se non le ascolto sempre. Mi danno dei punti di riferimento: tanto mi basta. Vale per la corsa, ma anche per lo yoga, gli esercizi in palestra, l'alimentazione, la respirazione e così via. A me basta questo.

Il programma di allenamento

Dunque: non ho un allenatore e nessuno mi preparerà una tabella. Io non ne sono capace, perciò non mi sono messo a scrivere un programma senza senso. E poi quasi certamente non l'avrei seguito. Perché prendermi in giro?

Per questi motivi, nel primo mese del mio anno di corsa mi sono concentrato soltanto sulla regolarità e sulla registrazione degli allenamenti, senza alcuna tabella. Come inizio non era male. Soprattutto perché sapevo di essere nella fase in cui si costruisce una nuova abitudine. Quindi non guardavo i risultati, la velocità, la

distanza o le sensazioni fisiche. No: tenevo d'occhio soltanto la costanza.

Si dice che per costruire un'abitudine basti ripetere una cosa nuova 21 volte e poi diventi normale. Sarà così, meglio crederci. Ma se hai deciso di farla ogni giorno, in un modo o nell'altro l'abitudine arriverà.

Oltre a correre ogni giorno, mi pesavo ogni giorno e annotavo i risultati: questo è importante. Intendo proprio tutte le mattine, senza saltarne una. Come per la corsa, non avevo obiettivi precisi né un piano consapevole per dimagrire. Mi limitavo a registrare i dati.

La differenza di peso tra lunedì e martedì è minima. Si potrebbe dire impercettibile. Però questo gesto crea un'abitudine e sposta l'attenzione sul peso. Non facevo nulla per cambiarlo, ma lo tenevo davvero sotto controllo, nel senso che lo annotavo. Il peso è cambiato. Ci sono voluti soltanto un paio di mesi.

Le app

La mia app principale per la corsa è NRC, Nike Run Club. Nike ha una grande comunità di corridori. Nell'app trovavo diversi conoscenti e potevo confrontare i miei risultati con i loro. Dopo averli aggiunti agli amici, vedevo la mia posizione nella classifica settimanale e mensile. Oltre alle persone che conoscevo, non poi così tante, potevo aggiungere corridori di altri paesi. Nella mia lista c'erano tedeschi, americani, giapponesi, messicani e brasiliani. Era bello correre all'alba e vedere di essere il primo. Poi, man mano che il mondo si svegliava, gli amici in Europa, Africa e America mi raggiungevano e mi superavano. Poteva perfino venirmi voglia di fare un'altra uscita la sera per difendere la posizione.

Di solito entravo nei primi dieci della classifica settimanale o mensile; quell'anno, invece, ero spesso primo. La maggior parte di quegli amici non la conoscevo di persona, perciò potevo aggiungerli o eliminarli senza grandi sensi di colpa. Avevo scelto un gruppo in cui non ci fossero distacchi enormi. Se uno corre infinitamente più di te, ti scoraggi e basta. Se corre molto meno, ti senti bravo, ma farti bello a spese di chi è più debole non è un granché e non ti fa migliorare. Conviene scegliere amici che puoi superare in classifica, ma soltanto impegnandoti. Quello è il gruppo ideale.

Nell'app partecipavo a sfide, per esempio percorrere 50 o 100 km entro una certa data, oppure a corse virtuali di beneficenza. Una volta Nike aveva promesso di donare a un'organizzazione una somma proporzionale ai chilometri percorsi in una determinata giornata. Naturalmente ho cercato di correre il più possibile.

Potevo anche creare sfide personali sulla distanza, e c'erano corse audioguidate con personaggi famosi. Insomma, niente male. Nike Run Club offriva forse meno statistiche di altre app, come Strava, Runtastic, Garmin, Under Armour e così via. Ma a me bastava, e mi sentivo parte proprio della comunità Nike.

Mi piacevano anche le corse virtuali, come i 5 km della domenica, Just Do It on Sunday, e gli eventi speciali. Nell'app trovavo consigli sull'allenamento, tabelle, indicazioni sull'alimentazione e altre cose utili per sentirmi sostenuto e motivato.

C'era anche una bacheca, il Feed Nike, dove condividere le foto delle uscite con simpatici adesivi Nike. Un vero diario di corsa.

Dopo ogni uscita comparivano il percorso e la mappa. Il calendario delle corse permetteva di riguardare con nostalgia dove ero stato l'anno prima e quanti chilometri avevo fatto. Potevo registrare anche le corse sul tapis roulant in palestra: se all'inizio l'app sbagliava spesso la distanza, col tempo era migliorata.

In più NRC mi premiava con dei badge: piccoli riconoscimenti a sorpresa per determinati traguardi. Per esempio, un badge speciale per una corsa a Capodanno, il giorno del compleanno, per il Capodanno cinese, il 14 febbraio o la festa messicana del Cinco de Mayo.

Ricevevo badge anche se mi allenavo 3, 5 o 7 volte a settimana, oppure se superavo i 50 o i 100 km. Insomma, NRC continuava a farmi i complimenti, e faceva piacere.

Correndo tutti i giorni, avrei quasi certamente completato tutta la collezione annuale.



Febbraio

Correre d'inverno
A che ora allenarsi
Allenarsi sul tapis roulant

02

Correre d'inverno

Viviamo nel Nord Italia, e anche qui l'inverno sa farsi sentire. Se vuoi correre all'aperto, devi abituarti anche alla neve, al ghiaccio e, quando vai in montagna, ai cumuli di neve.

Ho un paio di Reebok apposite, con cui posso correre nella neve senza preoccuparmi: i piedi restano sempre asciutti. Quell'anno ho comprato anche delle Salomon e delle Nike ACG, All Conditions Gear. Anche quelle impermeabili.

In più mi piace correre la mattina. Se durante la notte ha nevicato, mi tocca uscire al buio sui marciapiedi non ancora puliti. Ma è questione di abitudine, non c'è niente di terribile.

Quando strade e sentieri sono ghiacciati, d'inverno, all'aperto non c'è molto spazio per correre forte. O te ne vai da qualche parte più a sud, oppure accetti di rallentare. A me sta bene: corro piano. Tanto le gare del mio programma cominciano soltanto ad aprile.

Quando esco nelle strade della città gelata mi sento un Essere Umano. Una creatura capace di sfidare la natura senza tirarsi indietro. Non sono una pianta addormentata per l'inverno, né un orso in letargo: sono un uomo che può decidere da solo che cosa fare, anche d'inverno e con il gelo. Non mi serve il sole per sentirmi sicuro: il sole ce l'ho dentro. È il motore che mi spinge sul ghiaccio e attraverso la neve, il mio motore, che crea un'isola di calore in questo mondo freddo. E quel calore basta. Insomma, mi rende orgoglioso pensare a quanto siamo testardi noi esseri umani, capaci di vivere felici praticamente in qualsiasi condizione. È una sfida di volontà e tenacia, e sono felice di farcela.

D'inverno l'abbigliamento conta, non c'è niente da fare. Bisogna guardare la temperatura e capire bene come reagirà il proprio corpo. Sotto gli indumenti sportivi si può mettere uno strato termico;

berretto e scarpe impermeabili sono indispensabili. Io uso gli scaldacollo Buff. Con il freddo estremo, sotto i -20°C , lo scaldacollo mi serve per non sentire i polmoni bruciare. Me lo tiro sopra il naso e a fine corsa è curioso ritrovarlo indurito. Se l'umidità è alta, sopracciglia e ciglia si coprono di brina bianca: vengono delle foto bellissime.

Le aziende di abbigliamento da corsa hanno idee diverse su come vestirsi d'inverno. Alcune propongono completi per determinate temperature, altre ragionano per strati: capi separati da combinare o indossare da soli. Nike segue proprio questa logica, che a me piace molto. C'è lo strato intimo, ci sono i normali capi in pile, poi gilet leggeri o imbottiti da aggiungere. A seconda della temperatura posso mettere 2, 3 o 4 strati e stare benissimo.

Il viso soffre meno il freddo. Di solito andiamo in giro a faccia scoperta, quindi è già abituato alle basse temperature. A gelare sono più spesso le estremità, dove arriva meno sangue. Perciò due paia di guanti uno sopra l'altro non sono una cattiva idea.

Correndo d'inverno c'è un rischio non trascurabile di cadere, scivolare o prendere una storta. All'aperto pensi più a salvaguardare le gambe che alla velocità e ai risultati. Anche delle ottime scarpe possono scivolare. Quindi l'obiettivo principale delle corse invernali è non farsi male.

I grandi campioni non si allenano soltanto su superfici perfette, ma anche su percorsi difficili, che oppongono resistenza: terreni fangosi e pesanti, dove persino sollevare i piedi costa fatica. Questo allena la coordinazione e la forza delle gambe. Finché c'è neve, quindi, posso approfittarne e correre su percorsi impegnativi. Quando arriverà il momento di fare un buon tempo, sembrerà tutto più facile.

Insomma, l'inverno è il periodo ideale per correre.

A che ora allenarsi

Da qualche parte ho letto che conviene allenarsi alla stessa ora in cui si svolgerà la gara. Ha senso. La maggior parte delle gare a cui ho partecipato parte la mattina e, a dire il vero, anch'io preferisco correre prima di colazione.

È bellissimo attraversare le strade vuote e vedere la città che si sveglia. Ci sono ancora poche auto e pochi pedoni, non dai fastidio a nessuno. E cominci la giornata sapendo di aver già fatto qualcosa, senza quel dovere che ti pesa addosso.

Quando arriva il caldo estivo, correre diventa difficile. Perdi molti liquidi e rischi un'insolazione. A me non è mai successo, ma d'estate cerco di uscire il prima possibile, prima che il sole cominci a giocare contro di me.

La sera di solito sono già stanco, perciò cerco di limitare gli allenamenti serali. E poi continuo a pensare che il tempo passa e io ho ancora un debito con la giornata. Correre ogni giorno è diventata un'abitudine: finché non sono uscito, la giornata è incompleta. Andare avanti tutto il giorno con quella sensazione è piuttosto faticoso.

Molti miei amici, invece, amano proprio correre la sera, per concludere una giornata piena. Poi doccia, serie preferita e a letto. Li capisco. Per qualche motivo la sera di solito corro più veloce che al mattino. Anche l'allenamento serale ha i suoi vantaggi.

Comunque, conta che l'allenamento ci sia. Mattina, pomeriggio o sera è questione di gusti. A volte ci sono anche gare notturne: quelle sì che sono belle!

Allenarsi sul tapis roulant

In generale, certo, è meglio correre all'aperto: su un sentiero, sull'asfalto o almeno in pista.

Ma ci sono situazioni particolari. Per non impazzire con l'abbigliamento e non dover controllare quanto ghiaccio c'è o se qualcuno ha pulito i marciapiedi, d'inverno posso correre sul tapis roulant in palestra. A pensarci, non è affatto male. Imposto la velocità, metto la musica e porto a casa i chilometri che mi servono.

Il grande vantaggio della palestra è che non devo badare a quello che mi circonda. Non ci sono semafori a cui fermarsi, buche, marciapiedi, cani o monopattini. Corro regolare, a una velocità più o meno costante, e i dati sul display sono affidabili. So se ho fatto 2 o 4 km, conosco il tempo preciso e posso fermarmi quando voglio. Quindi posso anche correre senza smartphone.

E se avevo in programma 10 km ma me ne vengono solo 5, cosa che capita, non devo chiamare un taxi per tornare a casa. Fermo il tapis roulant e vado negli spogliatoi.

Naturalmente il tapis roulant non sostituisce una corsa all'aperto, ma nelle giornate di maltempo è una buona soluzione.

La cosa che mi piace di più è poter cambiare la pendenza. Il profilo del percorso conta per qualsiasi corridore, perché correre in collina non è affatto come correre su una superficie perfettamente piatta. Per molti è una bella prova. Se sei abituato ad allenarti in piano e poi vai a una gara piena di salite, corri più lento e finisci prima le energie. Sapersi muovere in salita è quindi importante per un corridore versatile. E variare l'inclinazione del tapis roulant aiuta ad acquisire proprio questa capacità.

La musica

Passando ore a correre ci si può anche annoiare un po'. Allora viene voglia di mettere le cuffie ed entrare in un altro mondo.

Ascolto musica di ogni genere e audiolibri. Sono abbonato ad Apple Music e ascolto varie selezioni. A volte uso playlist già pronte, come quelle della serie Nike Training. Altre le preparo io. Per esempio ho Fast Run, Slow Run, Marathon List e qualcun'altra.

Fast Run mi spinge proprio a dare il meglio. Non tutte le canzoni hanno un ritmo veloce. Ma quando sento una melodia che mi piace penso di non poterla deludere, e cerco di accelerare, quasi per sostenere l'artista. L'anima canta e le gambe macinano chilometri.

Slow Run, invece, contiene musica piuttosto rilassata. Non mi spinge ad accelerare, ma mi aiuta a stare tranquillo, a correre con il sorriso. Perfetta quando devo andare lontano tenendo bassi i battiti.

Poi ho scoperto le classifiche musicali di diversi paesi e grandi città. Che curiosità, una vera scoperta! In molte città quasi non c'era musica locale, ma soltanto successi internazionali, di solito americani o europei. Per fortuna non dappertutto. Mi hanno entusiasmato le classifiche di città latinoamericane come Bogotá, San Paolo e Lima, e africane come Nairobi, Lagos e Città del Capo. Ritmi completamente diversi, sonorità inattese: viene voglia di correre. E se le classifiche delle città non ti convincono, ci sono quelle dei paesi.

È un piccolo viaggio sonoro. Scegli un paese dove vorresti andare, oppure ripensi a un viaggio già fatto, e ascolti una playlist da un angolo lontano del pianeta. Raramente sceglievo Germania, Francia o Polonia: mi incuriosivano di più paesi meno familiari, ma capitava di tutto. Tornando dalla corsa dicevo a mia moglie che quel giorno avevo corso con la musica della Colombia, del Paraguay, del Kenya o

del Giappone. È bello, cambia il ritmo abituale della vita. Ed è bello anche ascoltare canzoni in swahili o in marathi, invece che in inglese o in italiano.

Naturalmente consiglio le classifiche del Kenya: è lì che vivono alcuni dei migliori corridori del mondo. Mi piace pensare che la musica che ascoltano abbia qualcosa a che fare con i loro risultati. Le canzoni di Nairobi sono belle vivaci, con un gran ritmo.

Un caso a parte è l'insolita classifica del Botswana. È un paese dell'Africa centrale dove la corruzione è quasi assente e che, dopo l'indipendenza, non ha conosciuto guerre civili. Nel complesso l'economia cresce a buon ritmo e la società viene citata come esempio di un paese africano che ce l'ha fatta. Mi incuriosiva scoprire che musica ascoltasse una società così.

Quando ascolti le classifiche di paesi diversi, capisci che ci vivono persone diverse, con gusti diversi. C'è chi ama le canzoni melodiche, chi preferisce quelle energiche, il rock, il pop, la techno. Stili diversi per persone diverse. In Botswana invece sembrava che fossero tutti uguali, con gli stessi gusti. La loro classifica pareva una playlist mixata da un unico DJ con preferenze musicali ben precise: quasi non ti accorgevi del passaggio da un brano all'altro. Musicalmente, sul nostro pianeta siamo tutti diversi. Tranne in Botswana, dove sembravano tutti uguali. Correre con la loro musica era magnifico!

Così ascolto classifiche da tutto il mondo. Quando incontro una canzone che mi piace, la aggiungo alla mia playlist.

Gli audiolibri

I libri di economia e management più impegnativi, mentre corro, non fanno per me. La concentrazione non è al massimo: devo badare a ciò che mi circonda, alle auto e alle buche, per non inciampare. Le idee complesse sono difficili da seguire e mi perdo molto. Ho

ascoltato soprattutto storie di aziende di successo, come Netflix e Goldman Sachs. E Nassim Taleb, con «Il cigno nero».

La divulgazione scientifica leggera, invece, funziona benissimo. Ho ascoltato un ottimo libro, «Darwin va in città», su come le specie si adattano all'ambiente urbano, si evolvono e trovano nuove nicchie. Perfetto per correre in città.

Mi è piaciuto «Armi, acciaio e malattie», che racconta perché alcune società, soprattutto europee e asiatiche, hanno avuto più successo e colonizzato Africa, America e Australia, anziché il contrario. Ho ascoltato anche podcast letterari, ricostruzioni storiche e fantascienza. Le mie scoperte personali sono state il ciclo di «Hyperion» di Dan Simmons e «Martin Eden» di Jack London. Ho ascoltato tutte le opere di Viktor Pelevin e scoperto con meraviglia l'incredibile fantascienza cinese di Liu Cixin. Anche se la corsa non mi avesse dato nient'altro, ne sarebbe valsa la pena solo per questo.

Con un audiolibro, a dire il vero, non si corre forte. È un accompagnamento per una corsa regolare e tranquilla, non per la velocità. E va benissimo così. In compenso, allarga gli orizzonti in modo sorprendente.

Un settembre, prima di andare a vedere al cinema «Dune», ho deciso di ascoltare il romanzo da cui era tratto. Quella settimana correvo parecchio e sono riuscito a finirlo appena in tempo. Ho fatto benissimo: senza il libro mi sarei perso troppe cose. Ecco come la corsa mi aiuta anche a guardare meglio i film.

I video

Sì, mentre corri puoi guardare film e serie. Non per strada, naturalmente.

In palestra il tapis roulant è uno strumento a sé: misura velocità e distanza, così sai esattamente come e quanto hai corso. Il telefono, quindi, non serve per registrare l'allenamento.

Lo sistemo comodo sul ripiano, proprio davanti agli occhi, collego le cuffie e faccio partire qualcosa su Netflix. Se corro, diciamo, 8-10 km, ci sta all'incirca un episodio. Così resto al passo con quello che si guarda in giro e nel frattempo faccio sport.

L'allenamento «a pettine»

Ho letto «L'arte di correre» di Haruki Murakami. Non è un manuale di corsa: è letteratura autobiografica, in cui racconta tante storie legate al correre. Pur non essendo propriamente un libro sportivo, ha contribuito enormemente alla diffusione della corsa amatoriale.

Murakami dice, tra l'altro, di essere orgoglioso di essere uno che non si ferma. Corre tutta la distanza senza mai fermarsi, qualunque essa sia. Una cosa molto in linea con il carattere giapponese. E ho scoperto che i giapponesi sono ottimi corridori, autori di molti record. Forse proprio per quel tratto del carattere nazionale: non fermarsi.

Io, purtroppo, non ci riesco. In gara posso anche evitare di fermarmi. Ma in allenamento, perché no? Se il corpo lo chiede, vale la pena ascoltarlo.

Nell'app Garmin la velocità viene registrata istante per istante. Posso guardare il passo medio al chilometro o al miglio, ma anche vedere a quale velocità correvo in ogni minuto. Parlando di allenamenti con gli amici e confrontando i risultati, ho notato che spesso cercano di mantenere un passo regolare. Va bene, si può fare. Ma non fa per me.

Spesso, non sempre ma spesso, corro a un ritmo discontinuo. Vado finché riesco, come riesco, a un passo comodo. Quando sento che i movimenti perdono precisione o che comincio ad avere il fiato corto, cammino o mi fermo. Appena riprendo fiato, riparto. E continuo così finché non ho coperto la distanza che mi ero prefissato.

Quando analizzo la corsa nell'app Garmin, quelle fermate e quelle accelerazioni si vedono benissimo. Nei grafici dei miei amici ci sono lunghi tratti di corsa seguiti da un rallentamento. Il mio, invece, disegna un pettine: tanti denti, picchi di velocità separati da discese quasi fino a zero.

Mi sembra un ritmo adatto a un corridore poco allenato. Arrivi di sicuro alla distanza prevista, senza mollare. E se l'avevi deciso prima di partire, stai rispettando il piano. Non devi rimproverarti di essere debole: il piano era proprio quello.

In un modo o nell'altro, la corsa avrà comunque un effetto positivo sulla forma fisica. Con quelle pause riesco semplicemente a coprire distanze maggiori, con una frequenza cardiaca media più bassa e abbastanza energie per i tratti «veloci». I battiti si stabilizzano, il corpo assorbe lo sforzo e manda un segnale: ci siamo, sono pronto, avanti. E ricomincio a correre.

Adoro questi «pettini». Non sono ripetute, in cui ti imponi di coprire una determinata distanza a velocità elevata. Sono brevi tratti di corsa separati da un piccolo recupero, che ti aiutano a prendere confidenza con il correre. Semplicemente, in un solo allenamento ce ne sono tanti.



Marzo

La felicità
Questioni di cuore
Due parole sui leoni e sulla corsa aerobica

03

La felicità

Quando finisci un allenamento, dopo lo stress il corpo prova improvvisamente sollievo. E risponde con una sensazione di felicità.

Vado in montagna e lassù succede qualcosa di simile. Quando sali sempre più in alto, fai fatica. L'ossigeno diminuisce e il corpo va nel panico, cercando di sopravvivere. Quando scendi, invece, l'ossigeno aumenta e arriva l'euforia da quota.

Alla fine di un allenamento provo una sensazione simile. Durante uno sforzo intenso i muscoli consumano molto ossigeno per muoversi, i polmoni si danno da fare per estrarlo dall'aria e il fegato filtra in fretta il sangue, liberandolo dall'acido lattico. Poi, all'improvviso, tutto finisce: i battiti tornano normali, i muscoli riposano, l'ossigeno basta. Arriva l'euforia, una specie di ebbrezza da ossigeno. Una goduria. Nel sangue vengono rilasciate endorfine, che il cervello percepisce come felicità. Ma quali endorfine! Ci sono studi sul rilascio di endocannabinoidi: sostanze prodotte dal nostro corpo che attivano i recettori dei cannabinoidi. Sì, hai capito bene.

Ai corridori succede regolarmente. Ci si abitua in fretta e si aspetta la dose successiva di felicità dopo la corsa. Forse tanti amatori corrono proprio per ritrovare quella sensazione. Non lo nascondo: anche per me conta. Quella felicità la provo ogni giorno. Per questo non mi serve uno psicoterapeuta: mi servono le scarpe da corsa.

Questioni di cuore

Il cuore è quel muscolo che, finché siamo vivi, non si ferma mai. Pensaci: lavora 24 ore al giorno, per decenni. È il muscolo più importante, più dei bicipiti o di un bel fondoschiena. Solo che non si vede, anche se da lui dipende la nostra vita. Gli vogliamo bene, ma lo sottovalutiamo.

La corsa permette di allenarlo. Come per gli altri muscoli, non bisogna sottoporlo a sforzi eccessivi o improvvisi. Il carico va aumentato poco alla volta, con metodo e costanza. Proprio come quando si allenano gli altri muscoli. Così il cuore diventa il nostro culturista interiore: forte e resistente.

Sono proprio il cuore e i vasi sanguigni a trarre i maggiori benefici dalla corsa. E il beneficio massimo si ottiene con gli allenamenti a bassa intensità.

Prima delle gare bisogna fare un elettrocardiogramma e ottenere l'idoneità medica per la maratona o la mezza. È ragionevole: gli organizzatori riducono il rischio che una persona impreparata cerchi di affrontare uno sforzo per cui non è pronta. Non prendiamocela quindi con chi organizza le maratone perché chiede un certificato.

Vuoi un cuore bello e forte? Correre aiuta. Il corpo cambierà. Alcuni cambiamenti non si vedranno, ma ci saranno e faranno bene alla salute.

Due parole sui leoni e sulla corsa aerobica

In natura leoni e leonesse si comportano in modo un po' diverso.

Il leone ha la criniera e una grande massa corporea, quindi sopporta peggio il caldo. Passa molto tempo a riposare all'ombra o a muoversi con grande calma. È fortissimo, ma usa raramente quella forza: negli scontri con altri leoni o per finire una preda. Può correre molto veloce, ma per pochissimo tempo. È il tipico velocista.

Le leonesse si muovono molto di più. Sono meno massicce e senza criniera, quindi sopportano meglio il caldo. Sono soprattutto loro a cacciare e inseguire le prede. In più devono badare ai piccoli.

Insomma, le leonesse passano molto più tempo in movimento. E riescono quindi a muoversi senza fermarsi molto più a lungo.

A me sembra un buon esempio per spiegare la differenza tra corsa aerobica e anaerobica.

Uno sforzo aerobico coinvolge l'ossigeno. Durante un allenamento aerobico il corpo fa in tempo a elaborare l'ossigeno, fornirlo alle cellule e usarlo per produrre l'energia necessaria al movimento. Con una frequenza cardiaca tra 120 e 160 battiti al minuto, il corpo del corridore si rifornisce di energia prevalentemente attraverso processi aerobici.

Per allenarsi in modo aerobico servono battiti solo un po' più alti del normale, quindi un passo lento. Migliorano la forma fisica generale e la resistenza. Così puoi correre a lungo, anche se non molto veloce.

È come accumulare energia per le corse veloci che verranno. Bisogna migliorare la capacità aerobica un po' alla volta, chilometro dopo chilometro, mettendo da parte una riserva di resistenza. La chiamerò corsa della leonessa. Facile da ricordare.

La corsa anaerobica

Un breve scatto di energia, la velocità massima: è uno sforzo anaerobico, cioè senza ossigeno. Naturalmente continuiamo a respirare, ma l'ossigeno che entra non basta a compensare l'energia consumata. Per un po' i muscoli lavorano con le riserve accumulate in precedenza. Nell'attività anaerobica spendiamo quell'energia qui e ora. Poi, però, dovremo comunque reintegrarla. Questo meccanismo, consumare adesso e recuperare dopo, si chiama debito di ossigeno. Bisognerà riprendere fiato, riportare la respirazione alla normalità per rifornire le cellule e riposare. Dopo una corsa anaerobica prolungata, il recupero può richiedere diversi giorni.

Gli allenamenti anaerobici servono a imparare a sostenere uno sforzo elevato il più a lungo possibile.

Purtroppo, per ottenere un effetto anaerobico bisogna correre a tutta, al massimo carico e con i battiti al massimo. Ecco perché gli allenamenti anaerobici sono tutti duri. Tra circa 160 e 180 battiti al minuto si sviluppano sia i processi anaerobici sia quelli aerobici. A frequenze più alte entriamo nella zona dei processi anaerobici.

Per allenare la capacità anaerobica si usano le ripetute e i progressivi. Ne parlerò più avanti. È una capacità importante, perché dà velocità. E la voglia di andare forte ti verrà, fidati.

Quando corro per strada, ogni tanto mi passa accanto qualche mezzo. Una bicicletta, un monopattino elettrico. A volte un tram o un autobus. Oppure una barca a motore sul fiume. Di solito vanno molto più veloci di me: loro un motore ce l'hanno. Ma per un breve tratto cerco di stargli dietro, raggiungere la loro velocità o persino superarli. Dentro di me dico che sto attivando la modalità leone, e per un pezzetto corro a una velocità insolita per me.

Non hai idea della sensazione che si prova a superare un ciclista e restargli davanti per 100, 200 metri o anche più, mentre il tuo compagno di strada su ruote ti guarda stupito. Adoro attivare la modalità leone.

Anche quando lo scatto finisce e sento di non poter più tenere quella velocità, cerco di non fermarmi per riprendere fiato. Continuo a correre per un po', cercando di recuperare il respiro semplicemente a un passo più lento.

Dolore e sofferenza

All'inizio pensavo soltanto a essere costante e a non farmi male. Senza troppa fretta, senza inseguire velocità, distanze e risultati

immediati, non ci saranno crolli e il corpo si abituerà poco alla volta a ricevere attenzione. Dolore e sofferenza se ne andranno.

A quel punto posso cominciare a ragionare su come regolare gli allenamenti.

Correre a bassa frequenza cardiaca è la base di cui parlano tutti gli allenatori e su cui milioni di corridori nel mondo costruiscono la preparazione. Ho pensato che valesse la pena provare. Allenamenti troppo intensi, che ancora non riesci a reggere, rischiano soprattutto di farti male. E non ne hai bisogno. Preferisci allenamenti piacevoli e sensati, oppure tormenti inutili? Io ho scelto quelli piacevoli e utili.

Tutti i libri sulla corsa lo ripetono: non avere fretta. Ma è così difficile! Più avanti spiegherò perché.

Soprattutto quando cominci a correre con regolarità e le app ti regalano un record personale dopo l'altro. «Corsa più lunga». «Miglior tempo sul chilometro». «Miglior tempo sui 5 km». «Miglio più veloce». «Migliori 10 km». È difficile fermarsi, sembra andare tutto a meraviglia. Ti lasci prendere dalla sfida e vuoi correre un po' più forte di prima. Anche perché le energie ci sono.

Ma sarebbero allenamenti troppo intensi. Finisci a soffrire e provare sensazioni spiacevoli senza ricavarne alcun beneficio. Fiato corto, cuore impazzito, dolori muscolari: le stesse cose delle prime uscite. Sono segnali che l'allenamento è più intenso del necessario. Se all'inizio era naturale per un corpo non allenato, adesso è semplicemente un errore.

Quando mi metto al volante mi faccio una domanda: oggi rischio oppure guido in sicurezza? La risposta è sempre la stessa: devo guidare in sicurezza, non serve rischiare. Anche qui ho deciso di riservare dolore e sofferenza agli allenamenti speciali, quelli in cui scelgo consapevolmente di andare più forte o più lontano di quanto abbia mai fatto. Come quando parto per una gara importante in cui

mettere alla prova la preparazione. Mi preparo apposta per quel momento: il dolore può esserci, ma soltanto lì.

Ho stretto questo patto con me stesso: negli allenamenti normali non avrei sofferto. E mi sono tuffato nell'affascinante mondo della corsa a bassa frequenza cardiaca.

L'economia della corsa e le zone di frequenza cardiaca

Il cuore batte a una certa frequenza a seconda dell'intensità con cui il corpo consuma ossigeno. Durante il sonno, il cuore di una persona comune fa, diciamo, 50-70 battiti al minuto. Ma quando corri a tutta anche il cuore lavora intensamente, e può arrivare a 180-200 battiti e oltre. Negli atleti i valori possono essere diversi, ma per persone comuni come me questi sono intervalli del tutto normali.

Il numero di battiti del cuore in un minuto si chiama frequenza cardiaca, o FC.

All'interno di questo intervallo ci sono zone in cui il corpo funziona in modi diversi. Sono le zone di frequenza cardiaca: a ciascuna corrisponde un diverso ritmo del cuore.

Ho cercato a lungo di capirle, e alla fine me le sono spiegate più o meno così. Ti racconto una storia inventata, una specie di analogia economica: la metafora dei soldi è familiare a tutti. Andiamo!

Immagina che al mondo esista una moneta speciale per la corsa. Chiamiamola corrilira: una monetina da corridori. Puoi guadagnare corrilire e spenderle. Puoi guadagnarne tante, metterle da parte oppure sperperarle senza criterio. Come nella vita.

- All'inizio vivi con i genitori o sei ospite della nonna. Gli adulti si prendono cura di te, ti danno cose buone da mangiare e ti aiutano

con la vita quotidiana. Tu riposi e accumuli forze. I soldi non ti preoccupano molto: se ti serve qualcosa, i tuoi ti danno una piccola paghetta. Puoi leggere, meditare e fare progetti, ma in quella situazione non realizzerai niente di ambizioso. E non riuscirai neppure a risparmiare: la paghetta è troppo piccola.

Questa è la zona bianca, di recupero. Il corpo è tranquillo. È come se stessi riposando, anche se puoi trotterellare a una velocità molto bassa. Non fa male, ma non è nemmeno particolarmente utile. È semplicemente un modo gradevole di passare il tempo. Non guadagni correre, ma non ne spendi.

È la fase che precede l'avvio dei processi aerobici durante la corsa.

- Poi esci di casa e cominci a mantenerti da solo. Entri nel sistema economico e fai qualcosa per la società. I tuoi ti hanno lasciato un po' di soldi, perciò hai una piccola riserva per le emergenze.

All'inizio non hai qualifiche né molti soldi, ma hai qualche esigenza e cominci a fare dei lavoretti. Guadagni facili e occasionali, più che sufficienti a coprire piccole spese per caffè, cinema, videogiochi e qualche divertimento. Mangi fast food e dolci appena comprati e subito consumati: sono buoni e si assimilano facilmente. Vivi senza grandi stress.

Questa è la zona azzurra. Il processo aerobico è partito. Il corpo consuma ossigeno e ne ha abbastanza. Il fabbisogno però è modesto, quindi anche il consumo è poco intenso. L'energia arriva dai carboidrati rapidi, il glicogeno, e non avverti tensione.

Vale comunque la pena restare un po' in questa zona per mettere in moto il «processo economico»: hai superato la soglia aerobica e cominciato a correre.

Accumuli qualche corrillira e ti senti sempre più sicuro. Hai imparato a guadagnartele con una certa abilità e sei pronto per il passo successivo. Alziamo la posta!

- Nella nuova fase della tua vita hai trovato un lavoro stabile. I soldi sono aumentati parecchio, ora bastano per cose più interessanti. Puoi permetterti una macchina, una casa, le vacanze. Devi sudarteli, ma l'appetito vien mangiando. Vuoi di più, riesci a ottenerlo e, soprattutto, per il momento i soldi ti bastano. Il giro di corrilire è diventato importante: ne guadagni e ne spendi.

In più, con piacere, cominci ad accorgerti che nella tua vita ci sono cose superflue e te ne liberi poco alla volta. E non gratis. Tutte le cianfrusaglie accumulate vengono vendute e portano altre corrilire. Non subito, ma in modo sempre più evidente, la casa cambia. Si libera spazio e diventa più accogliente. Con il ricavato ti diverti un po' di più e compri cose belle e utili.

In questa fase cambia anche il modo di mangiare. Meno fast food, un'alimentazione più equilibrata. Cominci a capire che una barretta di cioccolato puoi tenerla da parte per quando ti servirà uno spuntino d'emergenza. Così inizi a mettere da parte qualcosa per i tempi difficili e le riserve crescono.

Insomma, è una situazione splendida, in cui potresti restare a lungo e vivere felice, senza farti mancare niente.

Questa è la zona verde, quella dello sviluppo. Il corpo consuma attivamente ossigeno e per produrre energia non usa soltanto i carboidrati, ma scompone anche i grassi, i lipidi. Consumando le riserve di «grasso» durante l'allenamento, cominci a dimagrire, diventi più resistente e più bello. Per la salute è l'ideale. È la zona che ti fa progredire di più, la mia preferita.

Ma i desideri crescono e vuoi di più. Per esempio, più velocità.

- Ormai guadagni bene come professionista, ma spendi anche parecchio. Arriva il momento magico in cui le «uscite» corrispondono esattamente alle «entrate». Ogni tanto usi la carta di credito, ma rimetti sempre i soldi sul conto in tempo: nel

complesso quei piccoli prestiti non pesano sulla tua situazione finanziaria.

È un equilibrio sottile, un po' teorico. Difficile calcolarlo al centesimo, ma più o meno funziona così: guadagni tanto quanto spendi. La corsa della vita ti procura già parecchio stress, eppure riesci ancora a stare in equilibrio sul filo. Bravo!

Evviva, hai trovato la tua soglia anaerobica!

Con il cibo le cose si fanno strane. Lavori così tanto che non hai tempo per andare con calma al ristorante e mangiare come si deve. Prendi quello che capita: pasti equilibrati, fast food, qualcosa dalle scorte se ti viene fame all'improvviso. Non importa che cosa, basta fare in fretta. Le corrilire bastano ancora, ma per un pelo.

Questa è la zona gialla, la zona di soglia. È la più stretta. Un po' prima e un po' dopo quel punto magico di equilibrio, la soglia anaerobica. Bastano 5-10 battiti al minuto di differenza per uscirne, in un senso o nell'altro.

Nella corsa significa che qui puoi allenare il passo, restando in equilibrio tra metabolismo aerobico e anaerobico.

- Ma le ambizioni crescono e sei pronto a fare di più. Vuoi una vita davvero bella, di quelle da far girare la testa. Ti senti pronto per acquisti importanti e costosi o per progetti ambiziosi che soddisfino il tuo ego.

È un tenore di vita dispendioso. Servono tante corrilire, davvero tante: più di quante tu riesca a guadagnarne. Metti insieme i lavoretti occasionali e tutto lo stipendio del lavoro fisso, ma cominci anche a consumare i risparmi accumulati nella zona verde. Subito dopo arrivano i debiti. Prima pochi, poi sempre di più.

Spendi tutto qui e ora, finché i soldi non finiscono. In questa analogia le corrilire prima o poi finiscono a tutti: è solo questione di

quando. I corridori esperti, con buone riserve, possono continuare a correre a credito anche molto oltre il traguardo. I meno esperti arrivano alla bancarotta delle corrillire a metà percorso e sbattono contro «il muro».

Durante questa allegra baldoria mangi e bevi tutto quello che riesci ad afferrare. Hai pochissimo tempo, quindi non riesci a vendere le cianfrusaglie, anche se ogni tanto ne svendi qualcuna per due soldi. Mangi fast food, cioè carboidrati, piatti ricchi del ristorante, cioè grassi, e qualsiasi spuntino trovi. Non avendo tempo di andare a comprare da mangiare, attingi alle scorte di casa. Fai fuori le barrette di cioccolato, il miele e qualunque altra cosa ti capiti sotto mano.

Complimenti, sei nella zona rossa anaerobica. Superata la soglia anaerobica, ti trovi in una condizione curiosa. Le normali fonti aerobiche non forniscono abbastanza energia per correre. Il corpo allora la cerca in tutti i modi: i processi aerobici continuano come prima, ma non bastano. Perciò la maggior parte dell'energia viene ormai prodotta senza ossigeno, cioè in modo anaerobico.

Respiri il più profondamente e velocemente possibile, il cuore batte all'impazzata, eppure il lattato continua ad accumularsi nel sangue e il corpo comincia ad «acidificarsi». Crei così un «debito di ossigeno», che dovrai ripagare tornando, prima o poi, nella zona giallo-verde.

Se hai una buona storia creditizia, cioè se prima hai lavorato bene e a lungo e pagato puntualmente tutte le bollette, ti presteranno somme più grandi e per periodi più lunghi. Se nella zona verde hai battuto la fiacca, avrai prestiti piccoli e di breve durata.

In questa fase di spese folli ti avvicini inevitabilmente alla bancarotta delle corrillire. La cosa migliore che puoi fare è imparare a rimandarla il più possibile. Resistere ancora un po' in questa fase di grandi ambizioni.

Correre nella zona rossa è comunque possibile, ed è una parte importante dell'allenamento. Alleni la tolleranza al lattato, il debito che hai accumulato: è così che si possono e si devono allenare ripetute brevi e veloci e accelerazioni. Senza saper correre nella zona rossa non arrivano risultati impressionanti. E per imparare bisogna farlo, ogni tanto.

Se passi troppo tempo nella zona rossa, rischi di rovinare la tua storia creditizia o persino la salute. Allora ci vorrà un bel po' prima di poter tornare nell'accogliente zona verde: serviranno riabilitazione e recupero.

I limiti personali

I confini delle zone di frequenza cardiaca sono strettamente individuali e possono cambiare man mano che l'allenamento produce miglioramenti. Per esempio, al momento le mie zone sono queste:

- Bianca, di recupero: fino a 125 battiti/min. Di solito raggiungo questa frequenza camminando, non correndo.
- Azzurra, prima zona aerobica: 126-151 battiti/min. La zona di base.
- Verde, seconda zona aerobica: 152-159 battiti/min. La zona di sviluppo.
- Gialla, di soglia: 160-167 battiti/min. Corsa a ritmo sostenuto e ripetute lunghe.
- Rossa, anaerobica: FC pari o superiore a 168 battiti/min. Tolleranza al lattato, ripetute e accelerazioni.

Io riesco a correre nella zona rossa per oltre un'ora. Col tempo mi sono costruito una «buona storia creditizia» e ho imparato a sopportare quei periodi di spese folli.

A un certo punto ho pensato di riuscire a sentire i battiti salire o scendere anche senza cardiofrequenzimetro, guardando l'orologio solo per conferma. Ingenuo. È una sensazione molto ingannevole, mi tradisce spesso e non mi fido fino in fondo. Puoi sentirti benissimo mentre i battiti sono già schizzati in alto: accorgertene in tempo conta.



Aprile

Correre in primavera

L'eterno tema del dimagrimento. Corsa e diete

La mezza maratona «asciutta»

04

Correre in primavera

Si può correre in qualsiasi stagione, ma ognuna ha pregi e difetti. Se d'inverno correvi sulla neve e sul ghiaccio, in primavera si aggiungono le pozzanghere. Le scarpe impermeabili servono davvero. Prima bastava vestirsi pesante; adesso bisogna trovare un delicato equilibrio termico: sbagli di poco e hai freddo oppure caldo. E spesso serve una giacca impermeabile.

In compenso le giornate si allungano e correre al mattino non significa automaticamente correre al buio. Puoi uscire sempre prima, i percorsi aumentano. Nei parchi tornano accessibili tutti i sentieri, non soltanto quelli ripuliti dalla neve. E la vita ricomincia: vedi i primi uccelli e poi i primi fiori, prima di chi arriva a passeggiare. Bello.

In primavera aspetto con impazienza il momento di tirare fuori dall'armadio le scarpe «normali». Quelle con cui posso correre sull'asfalto asciutto a una velocità dignitosa. D'inverno mi mancano, ed è un piacere puro scegliere le scarpe per quello che voglio fare correndo, anziché per la loro impermeabilità. Basta cambiare tipo di scarpa e la velocità aumenta: mi sento sempre meglio, più in gamba e più veloce.

Primavera e autunno offrono le temperature migliori per correre. Si dice che quella ideale sia +10 °C, quando il corpo non deve spendere troppa energia per regolare la propria temperatura. Non serve sudare molto, perché l'aria ci raffredda da sola. Comincia la stagione delle gare che ho in programma e arrivano i primi appuntamenti ufficiali a cui iscrivermi per mettermi alla prova.

La primavera, poi, è un ottimo momento per cominciare. Fai in tempo ad asciugarti un po' prima dell'estate e a goderti la forma ritrovata. Quindi, se il tuo anno di corsa comincia in primavera, bravo.

La primavera è il periodo ideale per correre.

L'eterno tema del dimagrimento. Corsa e diete

Complicare è facile. Semplificare è difficile.

Non sono un nutrizionista, quindi non posso spiegare nei dettagli come si debba dimagrire. La mia idea è semplicissima, per quel che ricordo delle lezioni di anatomia a scuola: con cibo e bevande assumiamo energia, che misuriamo in calorie, e poi la consumiamo per restare vivi e muoverci. Bruciamo calorie. Il nostro corpo è una specie di piccolo bioreattore.

Questo significa che, se assumi più energia di quanta ne consumi, quella energia può accumularsi da qualche parte. Per esempio sotto forma di grasso in diverse zone del corpo. Se invece consumi più energia di quanta ne hai assunta, il corpo deve aprire le riserve e spendere quella accumulata. Sto semplificando apposta al massimo, perché il principio sia chiaro.

La maggior parte delle diete si concentra sulla prima metà dello schema: le calorie in entrata. Propone modi diversi di cambiare gli alimenti, gli orari dei pasti e complicati rapporti tra grassi, proteine e carboidrati. Tante app permettono di calcolare le calorie del cibo e applicare le regole per limitarle. Io, quanto a restrizioni, non uso zucchero semolato. Non lo aggiungo al caffè, al tè o ai cibi. Se però è già presente in un piatto pronto, pazienza, non ne faccio una tragedia. Insomma, riconosciamo che esistono tanti metodi per limitare quello che mangiamo.

Tutto giusto, e in qualche modo funziona. A me però sembra piuttosto noioso concentrarsi proprio sulla prima metà dello schema. Trovo molto più interessante la seconda: come spendiamo l'energia.

Da questo punto di vista la corsa permette di bruciare un sacco di energia attiva. Se corri tanto, consumi tanto. Il tuo bilancio energetico si sposta verso «consumo più di quanto assumo». Se lo fai abbastanza a lungo e con costanza, inevitabilmente dimagrisci. Mi sembra evidente!

Quindi, attenzione: il segreto per dimagrire è piuttosto semplice. Corri più di quanto mangi. Più corri con regolarità, più in fretta dimagrisci. Il chilometraggio, però, non si può aumentare di colpo: bisogna farlo gradualmente, altrimenti gli infortuni sono inevitabili.

Una volta in palestra ho visto un ragazzo robusto che si impegnava tantissimo con gli addominali. Non sembrava debole: probabilmente gli addominali erano in ottimo stato, e anche gli altri muscoli erano forti. Solo che non si vedevano sotto lo strato di cene abbondanti accumulate. Guardandolo ho pensato che con 3-4 allenamenti a settimana non sarebbe riuscito a consumare abbastanza da liberarsi di quei chili in più. Un'altra cosa sarebbero stati 2-3 mesi di corse quotidiane da 10-12 km. Sarebbe andato via tutto.

È anche per questo che corro ogni giorno. In più porto fuori il cane. Con questa regolarità non è difficile consumare 500, 800 o 1.500 chilocalorie in più, giorno dopo giorno.

Nell'app Garmin c'era una sezione Insight che permetteva di confrontare i propri risultati con quelli degli altri utenti. Immagino fossero parecchi: forse centinaia di migliaia, forse milioni. Con grande sorpresa, dopo un paio di mesi di allenamento ho scoperto di essere nell'1% più attivo. Facevo più passi e più chilometri del 99% degli utenti Garmin, considerando tutte le fasce d'età. A quanto pare, consumavo semplicemente molta energia.

Ma quanto è «molta»? Come si entra nell'1% più attivo?

Io faccio in media 17.000 passi al giorno, anche se spesso arrivo a 25.000. Il record è 48.000. La media annuale di corsa è 6,5 km al

giorno. Finché non ho visto le statistiche Garmin, sinceramente non mi sembrava tanto. E invece era più del 99%. Uno shock! Ho capito di colpo quanto sia diventata sedentaria la nostra civiltà, se soltanto l'1% della popolazione percorre 13 km al giorno.

Gli antichi cinesi dicevano: «Guardate i cardini delle porte: sono sempre in movimento. Una porta può deteriorarsi col tempo, ma i cardini restano come nuovi. Il segreto della longevità sta nel movimento». All'epoca i cardini erano di legno, ma l'idea è geniale nella sua semplicità. Bisogna muoversi!

Anticipo una cosa: i veri cambiamenti del corpo arrivano dopo gli 80 km a settimana. Io l'ho scoperto a giugno.

Ci sono anche degli inconvenienti. Ormai, al controllo passaporti in aeroporto, ogni agente sembra sentirsi in dovere di dirmi che non assomiglio alla mia foto. In fondo, però, mi fa piacere.

La mezza maratona «asciutta»

Dopo aver scoperto gli allenamenti basati sulla frequenza cardiaca, ho deciso di provare una distanza seria: una mezza maratona a battiti bassi. Non era una gara ufficiale. Correvo da solo, per me.

Ho tracciato un percorso attraverso il parco e lungo il Po, mi sono riservato abbastanza tempo nella giornata, mi sono preparato mentalmente e una mattina di primavera sono uscito.

Il mio obiettivo era tassativo: restare sotto i 145 battiti per tutta la distanza. Meglio non scendere sotto i 134, ma soprattutto non superare i 145.

Non cercavo di andare più veloce o più lontano, non volevo fare accelerazioni né altro. Un solo parametro: i battiti dentro quell'intervallo stretto.

Avevo già un po' di esperienza e sapevo con certezza di poter coprire la distanza. Sapevo abbastanza bene quanto ci avrei messo, più o meno dove avrei cominciato a stancarmi e come mi sarei sentito alla fine. Altre volte avevo finito una mezza così cotto da aver bisogno di un'oretta di sonno per riprendermi. Avevo una gran sete e una gran fame, le gambe tremavano per lo sforzo e la maglietta si poteva letteralmente strizzare.

Quell'allenamento, invece, è stato diverso da tutto ciò che avevo provato prima. Le sensazioni erano molto... strane.

Mi sentivo al volante di un'auto sportiva che procede piano per strade cittadine piene di autovelox e limiti di velocità. Il motore sotto il cofano ruggiva: dai, apriamo, possiamo andare più forte! Ma io non premevo l'acceleratore, per non infrangere le mie stesse regole. Anzi, frenavo di continuo.

Per tutta la corsa ho controllato costantemente il cardiofrequenzimetro sull'orologio, ogni pochi secondi. Appena acceleravo un po', i battiti salivano. Allora rallentavo, camminavo o mi fermavo del tutto per farli scendere e riportarli nell'intervallo. Sopra i 142 non correvo. Se la frequenza saliva oltre, restavo fermo tutto il tempo necessario. Un bell'esercizio di disciplina.

Era quasi comico frenarmi continuamente, come in uno strano gioco. Ma sono riuscito a rispettare il piano. Ed è stata la prima mezza maratona che non mi ha stancato. Non avevo sete, dopo 21 km, capisci? E la maglietta era rimasta quasi asciutta.

All'epoca il mio personale sulla mezza era di 1 ora e 50 minuti. Sai quanto ci ho messo quel giorno? Non ne ho idea e non andrò

neppure a cercarlo nell'archivio. Non conta niente, non c'entra con quello che volevo fare. Sicuramente più di 2 ore.

Contava aver imparato a correre a lungo con i battiti bassi. Da quell'uscita ho cominciato a controllare la frequenza cardiaca come il contagiri di una macchina. Non deve schizzare fuori scala: è un brutto segno. Non deve nemmeno scendere troppo, altrimenti è tempo perso. La tengo nell'intervallo giusto, come in un videogioco. Perfetto, questo lo so fare!

Sono proprio questi allenamenti a dare il maggiore beneficio alla salute e ai risultati.

È sorprendente: grazie a queste sedute, la velocità che prima consideravi «molto alta» diventa, dopo un po', il passo «normale» delle corse tranquille a bassa frequenza cardiaca.

Questione di passo

Nella corsa si parla di passo, in inglese pace. È un modo di esprimere la velocità. Di solito la misuriamo in chilometri all'ora o, per esempio, metri al secondo. Ai corridori, invece, interessa sapere quanti minuti servono per percorrere 1 km. Oppure quanti minuti per miglio, se preferisci il sistema imperiale. Quello è il passo a cui corri.

Le app più diffuse lo calcolano e lo mostrano nei risultati. Così puoi confrontare gli allenamenti non solo per distanza e durata, ma anche vedere a quale passo correvi nei vari tratti. Un passo di 6 min/km, per esempio, significa che percorri 1 km in 6 minuti e quindi 10 km in 60 minuti. Ecco: 6 min/km corrispondono a 10 km/h.

Per chiudere una maratona in 4 ore serve un passo medio di 5:40 min/km; per finirla in 3 ore, 4:16 min/km, e così via.

Difficilmente riuscirai a mantenere un passo perfettamente costante per tutta la distanza, a meno di non essere sul tapis roulant. Più probabilmente varierà da un tratto all'altro e disegnerà una curva complicata nell'app. È proprio per quei denti che chiamo «a pettine» i miei allenamenti preferiti. Analizzare quelle curve è molto divertente.

Alcuni corridori ben preparati riescono a tenere un passo estremamente regolare dall'inizio alla fine. Nelle grandi gare fanno i pacer: come fari che avanzano a velocità precisa e costante, ti indicano con quale tempo arriverai al traguardo se resti con loro. Dei santi.

Il volume

Dunque, dall'inizio del mio anno di corsa ero diventato costante, avevo superato la fase di adattamento del corpo al carico iniziale e imparato a correre a bassa frequenza cardiaca.

E adesso?

È il momento di parlare del volume di allenamento. I corridori chiamano così la distanza coperta in un certo periodo. Di solito si parla dei chilometri percorsi in una settimana o in un mese. Sono questi gli indicatori di volume più importanti.

Una singola uscita da 5, 10 o 25 km può impressionare te, ma nel quadro complessivo non pesa poi tanto. Conta quanti chilometri metti insieme nel tempo.

Da quando correvo con i battiti bassi, avevo quasi smesso di stancarmi. È lì che si scopre tutto il bello della corsa. Distanze che prima sembravano eccessive diventano possibili, e puoi stabilire il chilometraggio mensile più adatto a te.

Avendo già esperienza, per me 100-120 km al mese erano normali. Corrispondono a 25-30 km a settimana.

In realtà è un volume contenuto e, senza obiettivi particolarmente ambiziosi, può anche bastare. Con quel chilometraggio si può correre una mezza dignitosa sotto le 2 ore. E mantenendolo per 8-9 mesi, si può finire una maratona in circa 4-4,5 ore.

Poi il rapporto è semplice. Vuoi correre più veloce? Devi aumentare il volume in modo graduale e lineare, fino a raggiungere il tuo limite personale. Siamo tutti diversi e reagiamo diversamente ai cambiamenti, ma in generale funziona così.

Al quarto mese del mio anno di corsa ho deciso di essere abbastanza in forma e ho cominciato ad aumentare il volume, superando i 170 km. Il mese dopo ho oltrepassato i 200 km. Il chilometraggio settimanale che tenevo sotto controllo era quindi salito a 40-50 km.

Nel complesso, aumentare il volume ha senso, ma è una faccenda molto personale. Non si può fare di colpo: soltanto gradualmente, del 10-15% al mese.

Probabilmente, quando supererai i 150-200 km, sentirai di poter fare di più. E ti verrà voglia di partecipare a una gara ufficiale. Un ottimo obiettivo. Dopotutto è proprio questo a distinguere lo sport dal semplice esercizio fisico: avere un traguardo da raggiungere.

Maggio si avvicina, e con lui le grandi corse aperte a tutti. Il tuo obiettivo è sempre più vicino.



Maggio

Mal di montagna e corsa
Sangue, batticuore e VO_2max
La sensazione della giostra

05

Maggio

Mal di montagna e corsa

Cominciando a correre ho scoperto un altro indicatore della salute di cui non avevo mai sentito parlare: il VO_2max .

Avevo iniziato a portare un Garmin, che analizzava diversi parametri. Alcuni, come la frequenza cardiaca, comparivano subito. Altri apparivano nell'app soltanto dopo un certo tempo. Così, del tutto inaspettatamente, ho scoperto di avere un VO_2max di 48. Bene o male? Non ne avevo idea. Dopo un mese di corse quotidiane era arrivato a 52. Ho pensato che fosse una buona notizia, visto che cresceva, e ho deciso di approfondire.

Era un argomento molto curioso. E qualcosa, in realtà, lo sapevo già.

Quando vai in montagna e superi i 3.000 m, incontri il mal di montagna. È l'ipossia da alta quota, una carenza di ossigeno dovuta all'aria rarefatta. Significa che lassù c'è poco ossigeno. Respirando ne arriva meno al sangue, quindi devi respirare più spesso e comunque non basta. Da qui il malessere: mal di testa, vomito, capogiri, disorientamento. Il sangue si addensa, aumentano i globuli rossi e la pressione, e il sangue raggiunge peggio i capillari e gli organi. Il processo coinvolge quindi tutto il corpo, non solo la respirazione. Dopo un po', però, l'organismo si adatta: il sangue diventa più fluido, aumenta il livello di emoglobina e comincia a far fronte alla carenza di ossigeno. Il corpo «ricorda» l'esperienza: la seconda o la terza salita sarà meno difficile della prima. L'adattamento avviene più in fretta e con meno sofferenza. Ecco perché si sale per tappe. Raggiunta una certa quota, si passa lì la notte perché il corpo si «regoli» sulle nuove condizioni. Poi si sale ancora e si pernotta di nuovo.

Più sali, maggiore è lo sforzo. Al campo base dell'Everest, a 5.340 m, l'ossigeno disponibile nell'atmosfera è circa la metà del normale. Più in alto vai, meno ne trovi. Dai 5.000 m in su gli alpinisti usano bombole d'ossigeno per respirare e rifornire il sangue per un po'. Qualche passo, e poi di nuovo respirare.

Non tutti, però, usano l'ossigeno supplementare. C'è chi sale con le bombole e deve portarsele dietro, e chi riesce a sopravvivere con poco ossigeno. Ho letto articoli su un alpinista americano che ha conquistato tutti i 14 ottomila. Si chiama Ed Viesturs e ha un organismo fuori dal comune, un regalo dei suoi genitori. Raggiungeva le vette senza bombole, il fortunato. Il suo corpo ce la faceva da solo. Sono sicuro che in tanti lo invidiassero.

I popoli che vivono in alta montagna, come i tibetani e gli sherpa nepalesi, sono geneticamente più adatti a quelle condizioni. Respirano più in fretta, il loro sangue non si addensa altrettanto rapidamente quando salgono. Fin da bambini si abituano a vivere con poco ossigeno. Perciò gli sherpa che lavorano come portatori riescono a lungo a fare a meno delle bombole e a sentirsi discretamente bene.

Insomma, si può dire che la capacità di affrontare la carenza di ossigeno dipenda in buona parte dalla genetica. Si può allenare, come tante altre capacità, ma ha un tetto che ci viene assegnato alla nascita.

Nella corsa questa capacità di consumare ossigeno al massimo si chiama $VO_2\text{max}$ e definisce anch'essa un limite delle nostre possibilità, una sorta di potenziale atletico. Purtroppo è in parte una lotteria genetica. In compenso, allenandosi, ognuno può migliorare e arrivare al proprio massimo.

La sigla si legge così: V indica il volume, O_2 l'ossigeno e max il massimo. $VO_2\text{max}$ significa quindi volume massimo di ossigeno.

Sangue, batticuore e VO_2max

Vale la pena di entrare un po' più nel dettaglio. Il VO_2max è il massimo consumo di ossigeno e si misura in millilitri di ossigeno consumati dal corpo in un minuto per ogni chilogrammo di peso. Quindi l'unità è ml/kg/min. Dal suo aumento si valuta il progresso dell'allenamento. In altre parole, è il massimo volume di ossigeno che l'organismo può assorbire durante lo sforzo.

Quando si comincia ad allenarsi il VO_2max cresce, perché nei principianti amatoriali di solito è piuttosto basso. È un criterio oggettivo del miglioramento della preparazione. Sale insieme alla forma fisica finché non raggiunge il massimo personale. Poi arriva un plateau, un livello abbastanza stabile: per migliorarlo anche di poco bisogna impegnarsi molto e adattare gli allenamenti a quello scopo.

Il modo più affidabile per conoscere il proprio VO_2max è un test funzionale in laboratorio. Anche gli orologi sportivi possono stimarlo. I dati saranno meno precisi, ma permettono di seguire l'andamento: vedere se, con gli allenamenti, sale oppure scende.

La mia esperienza è stata questa. Nei primi sei mesi sono passato da 48 a 59. Nella seconda metà dell'anno, aumentando il carico, il valore ha cominciato a oscillare tra 56 e 58. Dopo le corse dure e veloci scendeva spesso, per poi risalire quando riducevo lo sforzo. Mi sa che quello è il mio limite da amatore.

Negli atleti esperti e dotati può superare 60 e arrivare a 70; negli olimpionici, poco oltre 80. In certi fenomeni genetici ha raggiunto 84 e perfino 96 ml/kg/min.

Aumentare il volume, soprattutto a bassa frequenza cardiaca, fa salire il VO_2max , ma soltanto fino a un certo punto. Lo favoriscono anche le ripetute, un buon recupero, il sonno e un'alimentazione sana. In generale, più stai bene, migliore è il VO_2max . Se comincia a

scendere, qualcosa non va. Forse gli allenamenti sono troppo intensi o il riposo non basta. Anche aumentare di peso abbassa questo indicatore.

Volevo capire come migliorarlo, oltre ai soliti consigli di allenarmi e riposare. Ho scoperto che si può usare, per esempio, il protocollo Billat 30-30, dal nome della fisiologa Véronique Billat.

Semplificando, è una serie di accelerazioni esplosive di 30 secondi a velocità da sprint, alternate a 30 secondi di corsa leggera.

Comunque si può anche stare tranquilli e ricordarsi che è soltanto un indicatore indiretto. Se misuri il $VO_2\text{max}$ di più atleti, quel numero non ti dirà chi è il più veloce o il più resistente. Solo la gara mostrerà come ciascuno ha realizzato il proprio potenziale. Gli atleti d'élite migliorano i risultati anche senza cambiare il $VO_2\text{max}$. Il collega fumatore alla scrivania accanto potrebbe avere per natura un $VO_2\text{max}$ di 90 e non riuscire a correre neppure un paio di chilometri. Avrebbe potuto diventare un campione, se la sua vita avesse preso un'altra strada.

La sensazione della giostra

Durante le corse lunghe i pensieri girano da una cosa all'altra. Diciamo che «maciniamo chilometri». A volte giriamo in tondo sulla pista. Tutto gira: fa parte della natura umana dall'invenzione della ruota e del tornio del vasaio. Il movimento circolare affascina.

Ho trovato un piccolo trucco mentale per affrontare tanti chilometri: immagino che sotto di me giri una giostra enorme. Gira da sola e mi trasporta; correre è soltanto il modo per restarci sopra. La sensazione che non sia tu a spostarti nello spazio con grande fatica, ma una forza a portarti, è molto rassicurante. Ho notato che certi giri sono più «gentili» di altri. Il 7°, l'11° e il 17° chilometro, per esempio, mi riescono più facili. Sapendolo, li aspetto un po' più degli altri.

A volte la sensazione della giostra arriva da sola, all'improvviso. Altre volte me la preparo in anticipo. Mi programmo perché il 7° giro sia più facile degli altri, e le energie arrivano proprio al 7° chilometro.

Prova almeno una volta a salire sulla tua giostra mentale della corsa.

La cadenza

Il predatore terrestre più veloce è il ghepardo. Batte tutti gli altri corridori del regno animale, anche se può mantenere quella velocità fantastica per un tempo relativamente breve.

Un esperimento ha mostrato che, per accelerare, il ghepardo non cambia la lunghezza del passo: aumenta la frequenza dei balzi. Altri animali veloci, come i levrieri, non ci riescono. Cercano di allungare i balzi e per questo perdono contro i ghepardi nelle «gare di velocità».

Il numero di passi al minuto si chiama cadenza. Per un corridore è la frequenza con cui i piedi toccano il terreno. In questa parolina si nasconde il segreto della velocità.

Conoscevo già la cadenza, ma per molto tempo non l'ho presa sul serio quanto avrei dovuto. Dopo aver letto del ghepardo, sono andato a controllarla nelle app. Ho notato che nelle mie corse migliori era sempre esattamente 163, con una lunghezza del passo di 130-135 cm. La cadenza tipica di un amatore di media velocità. Non c'era da stupirsi che non riuscissi ad andare più forte. Nelle corse lente era più bassa, in quelle veloci più alta. Tutto lì.

In generale, la velocità di corsa si può ridurre a questa formula:

Velocità di corsa = lunghezza media del passo × frequenza media dei passi.

Per aumentare la velocità bisogna quindi aumentare la lunghezza del passo, la frequenza, oppure entrambe.

Io, purtroppo, quando volevo accelerare cercavo quasi sempre di allungare il passo. Un errore classico, banale. Ciò che va bene per i velocisti non è adatto ai maratoneti. Risultato: qualche piccolo stiramento ai muscoli posteriori della coscia, senza un aumento significativo della velocità complessiva.

Molti allenatori considerano «ideale» una cadenza di 180 passi al minuto. Alle Olimpiadi del 1984 Jack Daniels, nome facile da ricordare e, per inciso, allenatore famosissimo, osservò che su 46 fondisti professionisti soltanto uno aveva una cadenza appena inferiore a 180. Tutti gli altri erano sopra. Negli amatori è quasi sempre più bassa.

Anche se ognuno ha caratteristiche fisiche proprie, quei seducenti 180 passi al minuto sono diventati una sorta di parametro ideale per i corridori.

Allenare la cadenza è difficile, lungo e noioso. All'inizio, per di più, si ha un aspetto un po' comico. Prima correvo come una persona normale, con un bel gesto, anche se non molto veloce. Poi, all'improvviso, mi sono ritrovato a zampettare.

Se non ti interessa andare più forte, probabilmente puoi farne a meno. Ma se vuoi accelerare, devi cominciare a correre seguendo un ritmo rigido, sopra i 170 passi al minuto. Esistono app apposite, come Metronom. Fa tic tic allegramente e tu cerchi di muovere i piedi proprio a quel ritmo. I passi saranno più corti, ma andrai più veloce.

La tua app o il tuo smartwatch molto probabilmente misurano la cadenza. Hai controllato e letto un valore tra 130 e 160, vero? In quel caso è difficile passare subito a 180 passi al minuto. Puoi però arrivarci per tappe. Conviene aumentare gradualmente, prima del 5%

circa, e consolidare quella frequenza. Quando migliori, puoi imparare a correre con una cadenza un po' più alta, poi ancora, fino al tuo massimo.

Perché è utile? Con una cadenza alta risparmiamo energie: è una tecnica più efficiente. Ci stanchiamo meno e quindi riusciamo a tenere un passo migliore più a lungo.

Allenarsi con il metronomo

Correre con un metronomo è un'altra cosa rispetto a correre con la musica. Può sembrare monotono e deprimente. Difficilmente diventerai un fan di questo tipo di allenamento.

Bastano però poche uscite per afferrare il ritmo e cominciare a sentirlo scattare dentro la testa. Anche la memoria muscolare impara in fretta la sensazione del movimento.

Imposti la frequenza dei tic e la durata, poi ascolti quella scansione regolarissima cercando di andare a tempo con i passi. Io l'ho regolato un po' sopra la cadenza delle mie corse migliori e ho provato a seguirlo.

Che dire, indimenticabile. Il metronomo scatta come una cicala, con un'inesorabilità meccanica. Non gli importa a che velocità corri. In compenso, tu corri molto più forte.

Dopo un allenamento con il metronomo, il cucù continua a cantarti in testa per un bel pezzo.

Per non ascoltare il tic del metronomo si può scaricare musica apposita, su Apple Music o altri servizi, con il numero di battiti al minuto indicato: per esempio 160 o 170 bpm. Dubito che quella musica abbia molti fan sinceri, ma per allenare la cadenza è perfetta... Comunque, se mi serve qualcosa che segni il tempo, io faccio prima con il metronomo.

Non serve tenere quella cadenza per tutta l'uscita, né a ogni allenamento. Puoi provarci per una parte della corsa e poi tornare alla frequenza di passi che trovi più comoda.

Non lo so per certo, ma sospetto che Kipchoge non ascolti musica nelle cuffie. Più probabilmente, un metronomo.

Extra mile

In inglese c'è un'espressione: extra mile, il miglio in più. Di solito indica uno sforzo ulteriore, un'attenzione speciale, qualcosa che va oltre. È molto usata nei servizi e nel marketing. To go the extra mile significa fare più di quanto ci si aspetti da te, sorprendere, superare le aspettative. Mantenere una promessa e farlo con generosità, abbondando. Preparare 3 proposte grafiche per un cliente invece delle 2 previste. Portare con il caffè un biscotto in più, non ordinato. Consegnare un lavoro prima e meglio del previsto: insomma, conquistare il cuore del cliente. Un bellissimo gesto, che rende felice non soltanto chi riceve di più, ma anche chi è riuscito a darlo. Per la corsa mi sembra perfetto, e nel senso più letterale. Esci per fare 10 km, ma va tutto così bene che senti di poter aggiungere qualcosa: altri 500 m, un chilometro. Magari un intero miglio, circa 1,61 km? Ti sentirai benissimo: hai sorpreso te stesso. L'extra mile, comunque, non dev'essere sempre una sorpresa. Può essere un piccolo aumento del volume settimanale, per esempio da 48 a 50 km, che avevi deciso di fare e hai portato a termine nonostante i dubbi.

Non contano i chilometri, ma lo sforzo di superarti. Sai fare quel passo in più o ti limiti a rispettare gli impegni alla lettera? Riesci a compiere un piccolo miracolo, mettere da parte pigrizia e procrastinazione e impegnarti?

È proprio la sensazione di esserti superato a premiarti, quando ogni tanto ti regali un extra mile. Fatti un regalo. Sorprenditi!



Giugno

Correre d'estate
Gli allenamenti della settimana
I diversi tipi di allenamento

06

Correre d'estate

È d'estate che mi piace di più correre. Quando dovrei accumulare volume e chilometri, se non nella bella stagione? Posso viaggiare e correre in posti nuovi durante le vacanze. Tutti i percorsi sono accessibili, posso inventarmi un'infinità di itinerari.

La luce arriva presto: corro al sole per strade e lungofiumi deserti, con la sensazione che tutta la città sia mia. E se durante il giorno sono previsti +30 °C, l'ora migliore è proprio alle 6 del mattino. Basta lasciarsi sfuggire la frescura e tocca correre al caldo.

Correre con il caldo è una prova dura. Più di una volta ho letteralmente strizzato la maglietta a fine corsa. Non corro quasi mai con una bottiglia d'acqua in mano, ma ci sono giorni in cui è necessaria. Di giorno servono anche occhiali da sole e un cappellino. Insomma, bisogna badare alla temperatura e all'idratazione.

D'estate ci si può abbronzare parecchio correndo, soprattutto lungo il mare e senza maglietta. È comodo: per metà percorso prendi il sole da una parte, per metà dall'altra. Per non scottarsi conviene usare la crema, soprattutto se si corre al sole per un paio d'ore.

Anche d'estate ci sono gare ufficiali. Cerco l'ombra e corro sul lato riparato della strada per rinfrescarmi un po'.

L'estate è il periodo ideale per correre.

Gli allenamenti della settimana

Le app di corsa offrono statistiche di ogni tipo. Uno dei dati più semplici e importanti è quanti chilometri hai percorso. Sai quanti ne hai fatti nell'allenamento appena concluso e l'app può dirti quanti ne

hai accumulati nel mese, nella settimana, nell'anno o in un altro periodo.

All'inizio guardavo soltanto il totale mensile. Se arrivavo a 100-150 km, mi sembrava di andare bene. NRC, per impostazione predefinita, mostrava proprio il dato del mese.

Negli anni precedenti ero riuscito qualche volta, nei mesi migliori, a superare i 200 km. Li ricordavo come periodi faticosi. E siccome non rincorrevo niente, non cercavo di ripetere quella distanza.

Poi ho letto un articolo secondo cui, per finire bene una maratona con un tempo dignitoso, bisognava correre 80 km a settimana. Se fai 120-150 km al mese, la media settimanale è di circa 30-40 km: la metà di quanto serve. Quindi dovevo allenarmi di più.

Sei mesi dopo l'inizio della preparazione ho provato a raggiungere quel traguardo: 80 km in una settimana.

Allenandoti ogni giorno, nei 7 giorni della settimana devi fare in media 11 km e qualcosa. Arrivi così a 77-80 km, proprio quello che serve. Dopo sei mesi di allenamenti regolari, 11 km non fanno più paura. Sono poco più di un'ora al giorno e non sconvolgono il programma.

Se ti alleni meno spesso, devi aumentare la distanza. Con 5 allenamenti servono uscite da 16 km. È già più dura.

Ho cominciato a fare circa 11 km per volta e ci sono riuscito subito. Prima, però, avevo alle spalle 6 mesi di allenamenti quotidiani. Alcuni facili, altri più impegnativi, ma tanti. Non era un risultato casuale. Sentivo semplicemente un carico un po' maggiore: il gradino successivo verso il mio obiettivo.

Ma 80 km a settimana si è rivelato un numero magico, capace di cambiare tutto. Ho cominciato a correre in tutt'altro modo e il mio corpo è cambiato visibilmente.

Le metamorfosi oltre gli 80

Ottanta chilometri a settimana sono una distanza importante e richiedono al corpo di riorganizzarsi. E lui lo farà. In un paio di mesi di questi allenamenti puoi diventare un'altra persona.

È sorprendente, ma quando ho superato gli 80 km settimanali il mio odore corporeo è cambiato. Immagino che le tossine presenti nel corpo di ogni abitante di una città moderna abbiano cominciato a uscire più intensamente durante le corse, senza fare in tempo ad accumularsi di nuovo: un allenamento seguiva l'altro. Avevo accelerato il metabolismo e il corpo si ripuliva più in fretta.

Dopo 5 o 10 km non avevo più sete che dopo una normale chiacchierata di un'ora. Capivo di aver perso liquidi e di doverli reintegrare, ma non era un grido del corpo: era una decisione razionale.

Dall'inizio dell'anno di corsa ero già dimagrito parecchio. Superati gli 80 km settimanali, però, è diminuito il grasso sottocutaneo. Le vene delle braccia, delle gambe e dei polpacci sono diventate ben visibili.

Mi guardavo allo specchio e quasi non credevo di essere io. Come se mi avessero dato un corpo nuovo. Ottanta chilometri a settimana cambiano tutto!

Dopo due mesi a quel ritmo mi sono iscritto a una maratona. Una gara fuori città, alla fine di agosto.

I diversi tipi di allenamento

Non conviene correre sempre sullo stesso percorso, con lo stesso dislivello e alla stessa velocità. Dopo un po' il corpo si abitua e i progressi si fermano. Rimani come congelato nello stesso stato.

Quella pausa nei miglioramenti scoraggia e presto annoia. Serve varietà.

Sì, bisogna cambiare percorso e distanza. Scegliere il piano, le colline, le salite e le discese. Provare velocità diverse, più alte e più basse. Anche senza un sistema preciso, incontrerai carichi differenti: il corpo cercherà di adattarsi e così farà progressi.

Se però, oltre alla varietà, vuoi sapere esattamente che cosa allenare oggi, ecco alcuni tipi di seduta. Di ciascuno si potrebbe parlare a lungo e approfondire molto: le sfumature sono tantissime. Per ora, in breve.

Il lungo

Come dice il nome, è semplicemente una corsa lunga, la cui distanza cresce gradualmente. Nessun maratoneta consiglia di superare i 35 km in allenamento. Una maratona intera, infatti, non è più una seduta: è già una distanza di verifica. Se ogni tanto i tuoi lunghi arrivano a 25-30 km, è più che sufficiente. Il passo non dev'essere elevato: meglio andare più piano rispetto alle normali uscite brevi.

Per evitare infortuni conviene cominciare con un riscaldamento a bassa velocità e chiudere con il defaticamento, lasciando rilassare i muscoli e stabilizzare gradualmente i battiti. È intuitivo: si allena la resistenza.

Le ripetute «di crociera»

Sono allenamenti con brevi picchi di velocità. Dopo 5-15 minuti di riscaldamento a passo facile e battiti bassi, corri forte, alla tua velocità massima, ma per poco tempo. Poi passi alla corsa leggera per recuperare respiro e frequenza cardiaca. E ripeti.

Per esempio: 2 minuti più veloci che puoi, poi 1 o 2 minuti facili. Di nuovo 2 minuti veloci e 1-2 minuti di recupero correndo piano, senza fermarti. E così per 5, 7 o 10 cicli, a seconda del programma e di come ti senti.

È un carico pesante, pensato proprio per migliorare la velocità e la capacità anaerobica. Non andrebbe fatto più di una volta a settimana.

La corsa a ritmo sostenuto

Queste sedute sono più brevi del lungo. Scegli un passo di crociera obiettivo e un tratto in cui allenare la velocità. Corri una parte a velocità normale e comoda, e una parte più forte, cercando di mantenerla a lungo. È diverso dalle ripetute, dove fai un tratto breve al massimo e recuperi subito. Qui devi tenere un passo relativamente elevato per un periodo prolungato, senza pause, e solo dopo rallentare per recuperare e finire con il defaticamento.

Mettiamo che tu corra 7 km. Il primo e l'ultimo sono lenti, i 5 in mezzo al passo sostenuto che hai scelto. Oppure fai 15 km: dopo il riscaldamento, 2 km a velocità normale, 3 veloci, ancora 2 normali e 3 veloci, poi torni a casa con passo regolare.

Questi allenamenti aiutano a migliorare sia la velocità sia la resistenza, perché insegnano al corpo a contrastare l'accumulo di lattato nel sangue.

Il progressivo

L'idea è correre a un passo stabile qualsiasi per 30-40 minuti, o circa un'ora, e solo dopo aumentare la velocità. Il corpo deve imparare ad accelerare anche dopo aver già lavorato parecchio. In altre parole, alleniamo muscoli già stanchi a dare di più.

Questa è la versione classica. Se sei all'inizio, prova semplicemente a correre il terzo chilometro più veloce dei primi due. Conta che tu sia un po' stanco e riesca comunque ad accelerare. Di solito succede il contrario: parti brillante, poi ti stanchi e rallenti, giusto? Questo allenamento serve proprio a cambiare quell'abitudine sbagliata.

Poco alla volta le distanze cresceranno e ci vorrà più tempo per affaticare i muscoli. È una cosa bellissima, motivante. Ti entusiasmerà!

Per esperienza, per questo allenamento conviene scegliere un percorso con la prima parte tendenzialmente in salita: farla piano non sarà così difficile. Il finale sarà invece in discesa e potrai accelerare per bene. Il corpo ha una memoria muscolare e impara ad andare veloce da stanco, una capacità che prima non aveva. «Sempre caro mi fu quest'ermo colle», scriveva Leopardi nell'Infinito. A me i colli diventano cari soprattutto in discesa.

Il fartlek

Fartlek in svedese significa «gioco di velocità». Il metodo è nato in Svezia prima della guerra. Consiste nello spostare il carico dalla zona aerobica a quella anaerobica e viceversa, preparando il corpo a lavorare in condizioni diverse.

Di solito si fa nel bosco, sul terreno anziché sull'asfalto, dove il paesaggio cambia e accelerare o rallentare viene naturale. Nel fartlek si allenano anche tratti veloci in salita e in discesa.

Si può però giocare con la velocità anche in pista o su strada. Si alterna la corsa alla frequenza cardiaca massima con la corsa di recupero. Di solito queste sedute sono asimmetriche, ed è parte del loro fascino. Ma sono impegnative: amatori come me non dovrebbero farle più di una volta a settimana.

Gli allenamenti combinati

In una stessa uscita si possono combinare diversi tipi di corsa.

Per esempio: riscaldamento, ripetute, passo obiettivo, corsa a ritmo sostenuto e defaticamento, tutto nella stessa seduta. Oppure riscaldamento, corsa a ritmo sostenuto, un breve tratto lento per recuperare, poi ripetute e defaticamento.

Per noi amatori sono allenamenti complessi, ma ogni tanto si può sperimentare. A differenza del fartlek, però, sono pianificati con precisione e «simmetrici».

La corsa facile di recupero

Naturalmente è una corsa lenta e regolare, a bassa frequenza cardiaca, che non consuma troppe energie.

Serve per entrare nel ritmo degli allenamenti ed è insostituibile dopo sedute e gare dure. È meglio del semplice riposo sul divano, perché muscoli e cuore continuano a lavorare e restano attivi.

Non sono chilometri «vuoti», come potrebbe sembrare. Sono allenamenti importantissimi per accumulare energia da corsa. Metti da parte le tue corrilire. E te ne servono tante.

Quando aspettare

Gli allenamenti più intensi non sono adatti se corri da poco, per esempio da meno di sei mesi, oppure se fai meno di 40 km a settimana. Aspetta. Arriva a più di 50 km settimanali e poi sperimenta. Nel frattempo concentrati sulle corse facili e sui lunghi. Basta questo.

Gli orologi da corsa

Di oggetti elettronici per corridori ce ne sono tanti. Per me i più importanti sono gli smartwatch. Io ho un Garmin, ma esistono altre marche valide: Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch e così via. Si possono leggere recensioni e confronti tra modelli, che non mancano. Come con le scarpe, ognuno segue i propri gusti.

La funzione principale dell'orologio da corsa è accompagnarti e dare una valutazione indipendente dell'allenamento. Le sensazioni spesso ci ingannano. A volte mi sembra di correre facile e tranquillo, ma l'orologio mostra i battiti che salgono. Mi sembra di andare forte, ma lui dice che sono più lento della settimana scorsa. Insomma, conviene fidarsi più di lui che delle sensazioni soggettive.

Oltre al passo e ai battiti, un orologio può misurare tantissimi parametri. A me piace analizzare la qualità del sonno, i passi quotidiani, la cadenza e le variazioni di quota sul percorso. La mattina, per sapere come ho riposato «davvero», guardo Garmin Connect. Durante la corsa controllo le zone di frequenza cardiaca.

Gli altri orologi, quelli «normali», li indossi per stile, prestigio, per esprimere qualcosa di te. Devono stare bene con i vestiti e con l'occasione. Quello sportivo, invece, lo porti sempre, per raccogliere dati su di te ventiquattr'ore su ventiquattro. Non hai voglia di toglierlo, né di giorno né di notte. Col tempo diventa parte della tua natura. E, cosa sorprendente, poco alla volta scaccia tutti gli altri orologi dalla tua vita e resta l'unico. Una metamorfosi inattesa.

A che cosa servono le gare

Se sei un professionista, o semplicemente un corridore esperto, probabilmente non ti serve la mia opinione. Sai già da tempo perché

partecipi. Ma se non hai ancora fatto una gara, sappi questo: è bellissimo, amici. Bellissimo.

Una volta guardavo la serie «Vikings» e ho sentito con grande intensità quella miscela di paura ed esaltazione che dovevano provare i guerrieri medievali schierati, in attesa dell'inizio della battaglia. Solo le prime file vedevano il nemico. Gli altri vedevano le schiene dei compagni e sentivano un rumore lontano, davanti. Si preparavano, controllavano le armi, prendevano posto al centro o in fondo allo schieramento e aspettavano. Ascoltavano il corpo: avrebbe retto al momento decisivo? Sarebbero arrivati i crampi? I legamenti avrebbero tenuto? Poi la massa si muoveva, si faceva coraggio gridando e avanzava. Sapevano che davanti li aspettava lo scontro e che ciascuno avrebbe deciso il proprio destino. Andavano a mettere alla prova se stessi, la forza e la fortuna. E i vichinghi vivevano in un clima duro: freddo, umidità, magari pioggia. I vestiti non bastavano per stare comodi, ma non potevano neppure coprirsi troppo, dovevano restare liberi di muoversi.

In attesa nella griglia D prima di una maratona, ho provato qualcosa di simile. Parte il conto alla rovescia, il pubblico grida, i corridori scandiscono insieme i secondi e tu conti con loro. Poi quella massa di persone comincia a muoversi, prima lentamente, poi sempre più in fretta. Vedi la linea di partenza, la superi, ed è fatta: da lì ognuno per sé. Corri e mostra che cosa sai fare. Il traguardo, se ci arrivi, ti dirà quanto sei stato bravo.

Nell'app puoi mettere in pausa, fermarti e allacciarti le scarpe. Mettere in pausa e andare in bagno nel bar sul percorso. Mettere in pausa e bere. In gara non puoi più farlo: ogni secondo perso è tuo e viene contato. Niente scuse, niente semaforo a cui aspettare, macchine da lasciar passare e fiato da riprendere di nascosto. No: questo è il risultato più onesto, quello per cui devi dare il 100%, senza compromessi.

Non serve dare tutto in allenamento: è nelle gare ufficiali che bisogna consegnarsi completamente alla corsa. Per una piccola parte della tua vita entri in un'altra modalità di esistenza. L'allenamento serve proprio a prepararsi a qualcosa. Si suda in addestramento per faticare meno in battaglia. Una gara vera non è un allenamento: è il momento di capire se ti sei preparato bene, quanto sai controllarti e ascoltarti, se sei migliorato, che cosa puoi fare al massimo, anziché in modalità facile. È la realtà, non la brutta copia di un futuro successo.

Aspetti quella data, ti prepari, e quando arriva è bellissimo. Semplicemente bellissimo!

Correre con gli amici

Non ricordo i miei primi 10 km. Ricordo benissimo, invece, la prima mezza maratona. Avevo paura di non reggere e mollare a metà. Ho studiato un percorso nel parco, calcolato i giri necessari e nascosto una bottiglia d'acqua dietro una panchina. Dopo il primo giro mi sono seduto lì a riposare. È stato estenuante e, dal punto di vista della salute, inutile. Andavo piano, mi fermavo continuamente e alla fine praticamente camminavo, finché non ho completato per la prima volta la distanza. Due ore e 40 minuti. Per un po' ne sono stato molto orgoglioso.

Per la fiducia in me stesso, però, non era stato inutile. Una barriera mentale era crollata, la paura si era ritirata. Sapevo che, lentamente e con fatica, avrei coperto quella distanza senza chiamare un'ambulanza o un taxi per tornare a casa.

I miei primi 10 km, purtroppo, non li ricordo. Ricordo invece le volte in cui ho accompagnato quasi per mano alcuni amici ai loro primi 10. Uno di loro correva già 5 e 8 km, ma sul tapis roulant in palestra. Fisicamente era pronto, però non se la sentiva di fare da solo 10 km

tondi sul lungofiume: voleva compagnia. In palestra poteva fermarsi in qualsiasi momento, l'acqua era sempre a portata di mano e c'era un istruttore a controllare che nessuno stesse male. Condizioni protette. Il parco, invece, era la vita vera. Chissà se le forze sarebbero bastate.

Siamo andati al Parco del Valentino, ci siamo cambiati le scarpe accanto alla macchina e siamo partiti. Il Po, una bella passeggiata lungo il fiume, tanti corridori, tempo splendido: che cosa poteva andare storto? Lo incoraggiavo e non gli lasciavo abbandonare il percorso. È andata bene: era stanco, fradicio, ma orgoglioso di sé. La sua barriera mentale ha scricchiolato, si è crepata ed è venuta giù del tutto.

Un anno dopo ha corso una maratona intera. Poi è passato al triathlon, ha completato un Ironman e perfino un'ultramaratona in Sudafrica. Che grande! Sono orgoglioso di aver dato un piccolo contributo ai suoi risultati.

La corsa è uno sport molto personale. Ma quando due corridori si incontrano sul percorso alzano una mano per salutarsi. Mi sembra che questo sostegno reciproco sia una parte importante della sua cultura.

Allenarsi due giorni di fila

Avevo un'ipotesi. Se corri 10-11 km un giorno e altrettanti il giorno dopo, di seguito, ti stai in pratica preparando a una mezza: nell'arco di un giorno copri quella distanza. Certo, con un lungo riposo tra le due metà, ma i muscoli finiranno per considerare normale la distanza doppia. Il corpo sarà pronto allo stress di unire quei due tratti in una sola corsa.

Due volte 11 km per prepararsi a 21 non sono poi tanti, neppure per un allenamento solo. Ma correndo una mezza un giorno e un'altra il giorno dopo ti prepari a una maratona intera.

Ho provato più volte ad allenarmi così, due giorni di fila, e spero sia servito. Mi incoraggiava soprattutto il fatto che la seconda mezza non andasse peggio della prima, per tempo e velocità. Quindi anche la seconda metà di una vera maratona sarebbe stata affrontabile.

A giugno, però, dopo aver corso una mezza maratona al giorno per due giorni consecutivi mi sono procurato un piccolo infortunio. Non subito, ma è successo. Credo ci fosse un legame con l'aumento del carico. Un paio di giorni dopo, intorno al terzo chilometro di un'uscita, la gamba si è contratta e ho dovuto chiamare un taxi, zoppicando, per tornare a casa. Evidentemente avevo aumentato troppo in fretta. Per un paio di giorni ho corso il minimo, 2-3 km, e mi sono ripreso.



Luglio

Come capire se sei pronto
La respirazione
La percezione della distanza

07

Come capire se sei pronto

Se nel complesso stai bene, non sei malato in questo momento e non hai distorsioni o fratture recenti, probabilmente potresti completare una mezza maratona, 21,1 km, anche oggi. Non stupirti. Ci vorrebbe molto tempo, sarebbe doloroso e scomodo e dovresti camminare per buona parte del percorso. Ma ce la faresti comunque. La mezza è alla portata del corpo umano e tu sei già pronto. Sarebbe come una lunga passeggiata intervallata da brevi corse, ma le forze dovrebbero bastare. La natura ci ha dato questo margine di resistenza.

Un'altra questione è quanto velocemente copriresti quei 21 km. Non si sa: per scoprirlo davvero bisognerebbe provare. Ma senza preparazione non conviene, il risultato non ti piacerebbe. Meglio dedicarci 3-4 mesi o più. Allenandoti regolarmente, capirai presto a che ritmo e per quanti chilometri riesci a correre senza fare troppa fatica. Quando riuscirai a fare, settimana dopo settimana, almeno 40 km, sarai pronto per la mezza. Il risultato dipenderà probabilmente dal chilometraggio settimanale. La correlazione è inversa: più chilometri fai a settimana, meno tempo impieghi sulla distanza.

E la maratona? Più o meno lo stesso. Se hai davvero già completato una mezza, potrai arrivare al traguardo anche in maratona. La domanda resta: quanto tempo ci vorrà? Anche questo non si sa, e anche qui bisogna provare. Comunque, la prima maratona, con qualsiasi tempo, sarà una conquista e il tuo primo personale su una distanza di tutto rispetto.

Secondo me un primo obiettivo ragionevole è scendere sotto le 2 ore e 30 nella mezza e poi sotto le 4 ore e 30 nella maratona. Serve un chilometraggio indicativo superiore a 40 km settimanali. Il secondo obiettivo ambizioso è scendere rispettivamente sotto le 2 e le 4 ore. Per quello servono più di 60 km a settimana. Da lì in avanti dipende dalle ambizioni personali.

La respirazione

Da ragazzo leggevo dei corridori tibetani, capaci di cose straordinarie.

I monaci che praticano il tummo, per esempio, possono asciugare sul proprio corpo lenzuola bagnate, al gelo e in alta montagna. Con mantra e pratiche di concentrazione «accendono il fuoco interiore», producendo molto calore e riscaldando il corpo con la forza di volontà. Si sfidano a chi asciuga più lenzuola in una notte fredda e tempestosa. Le lenzuola vengono immerse in un foro nel ghiaccio e poi avvolte attorno al monaco seduto in meditazione. In una notte possono asciugarne da 3 a 21.

Nello stesso libro si parlava dei lung-gom-pa, i camminatori veloci tibetani. Persone capaci di coprire distanze enormi in alta montagna a velocità incredibili per chi si muove a piedi. Le informazioni sono frammentarie e le certezze poche. Gli europei hanno incontrato veri lung-gom-pa soltanto in rare occasioni e le loro descrizioni sono piuttosto superficiali.

Per quanto se ne sa, la loro preparazione si basa sulla capacità di concentrarsi fino a entrare in trance e su particolari mantra, che mormorano durante quei viaggi straordinari. Di giorno il lung-gom-pa deve fissare un oggetto lontano e dirigersi verso di esso senza distrarsi, qualunque cosa succeda. La concentrazione della mente lo porta in trance e le distanze vengono percorse meccanicamente.

I mantra sono sequenze di suoni, singoli fonemi, parole o gruppi di parole in sanscrito che producono un effetto di risonanza in chi li pronuncia. In altre parole, possiamo considerarli un particolare ritmo del respiro.

Mentre corro trovo davvero utile avere una piccola frase-mantra da ripetere dentro di me per mantenere il ritmo. Non deve avere un significato speciale: è soprattutto l'effetto sulla regolarità del respiro a essere utile.

A dire il vero non ho una formula magica buona per ogni occasione. A volte mi ripeto «se-sio». Un mantra noto è «so-ham», il mantra del respiro: «so» inspirando, «ham» espirando. Altri sono «ham-sa» e «hei-ssiu». Ma puoi anche dirti qualcosa come «pa-ni-no» e così via.

La percezione della distanza

A seconda della preparazione, cambia la sensazione del limite di carico che consideri normale. All'inizio ti accorgi semplicemente dei giorni in cui hai corso, o non hai corso. Dopo 5 km senti di aver fatto «tanto», mentre dopo 3 non ci fai caso. A me è successo proprio così.

Ricordo benissimo, per esempio, il passaggio da un chilometraggio all'altro. Ero in vacanza con mia moglie in Valle d'Aosta e correvo lungo la Dora Baltea. Posti meravigliosi, sembravano usciti da «Gravity Falls»: pini, montagne, il rumore del fiume, perfino una torre dell'acqua. Ogni mattina volevo andare un po' più lontano del giorno prima, scoprire che cosa ci fosse dopo la curva successiva. Allora potevo correre 10 km e passare il resto della giornata come se non mi fossi allenato. Nessuna stanchezza. Se invece ne facevo 11-12, sentivo un po' le gambe e capivo di essermi allenato. Una leggera fatica che restava durante il giorno. L'indomani, dopo 10 km, tornava la sensazione di una giornata normale. Era metà luglio, quando avevo cominciato a fare 80 km settimanali o poco più. Una differenza così sottile, tra 10 e 11 km.

È importante conoscere la propria soglia attuale: il punto in cui ancora non senti la fatica oppure cominci a sentirla. Credo che

noterai come si sposta gradualmente verso distanze sempre più importanti.

Purtroppo funziona anche al contrario. Se riduci gli allenamenti, finirai per sentire lo sforzo anche sulle distanze brevi.

Il senso dell'equilibrio

Sotto la lingua e la mandibola abbiamo un piccolo osso impari, a forma di ferro di cavallo: l'osso ioide. È «sospeso» in un sistema di muscoli ed è il nostro vero giroscopio naturale. Per un corridore è importantissimo.

Dal suo punto di ancoraggio dipendono la libertà del respiro, l'energia, la forza e il modo in cui distribuiamo il carico meccanico. Per noi conta soprattutto questo: ci muoveremo istintivamente dritti oppure una cattiva regolazione del giroscopio ci porterà a destra o a sinistra, a inclinarci avanti o indietro? Insieme allo ioide possono spostarsi leggermente le vertebre cervicali, le spalle, l'esofago. L'equilibrio si altera, i muscoli che compensano ricevono un carico in più, le braccia si muovono male e la stanchezza arriva prima.

Prova a chiudere davvero gli occhi, tendere le braccia davanti a te e alzare energicamente le ginocchia, una alla volta, verso le mani. Fallo 30-50 volte e riapri gli occhi. Se sei esattamente nello stesso punto, benissimo: il giroscopio è regolato alla perfezione. Più probabilmente ti ritroverai altrove nella stanza, o perfino contro una parete. Significa che il tuo osso ioide è un po' spostato e l'equilibrio è alterato.

In quel piccolo esercizio hai consumato istintivamente parte dell'energia in movimenti inutili, spostandoti. Questo «difetto» di bilanciamento, piccolo errore del corpo, non è grave in una stanza comoda e chiusa o su distanze brevi. Ma nel bosco o all'aperto ti

porterà inevitabilmente fuori direzione, rendendo più difficile orientarti. Quando corri, il corpo deve correggere continuamente quel piccolo difetto per chilometri, e sprechi molta energia preziosa. Si può provare a risparmiarla.

Per questo ogni tanto vado da un massaggiatore che pratica la kinesiologia: lavora sull'equilibrio delle tensioni del corpo e ne corregge gli squilibri. Da qualche parte qualcosa tira troppo, la postura cambia, il passo diventa leggermente asimmetrico, correndo i piedi girano un po' all'interno. Dopo 20 km te ne accorgi da come ti senti.

Lavorando sui riflessi, il kinesiologo interviene sui muscoli delle gambe, del tronco, della schiena e perfino su quelli collegati allo ioide. Così può riequilibrare il corpo, correggere disturbi fisici o emotivi e molte altre cose. È molto utile per mettere a punto il corpo e migliorare i risultati. E, in generale, influisce positivamente anche sulla qualità della vita.

Yoga e corsa

Ho 45 anni e l'ultima cosa che voglio è farmi male. Eppure può succedere facilmente, quando si corre, e si corre tanto. Non sono particolarmente soggetto agli infortuni, ma devo fare attenzione.

Da ragazzo mi ero appassionato al wushu e al taekwondo. C'erano varie sequenze di allungamento e, anche dopo aver lasciato le arti marziali, ho continuato ogni tanto a fare gli esercizi che conoscevo. Perciò sono ancora piuttosto flessibile e riesco a eseguire la maggior parte delle asana dello yoga.

Dopo una corsa intensa i muscoli sono tesi, tremano, vengono i crampi. Ho sentito dire che per evitarlo bisogna allungarli. È quello che faccio. Di solito la sera prima di dormire, ma a volte subito dopo

l'allenamento: esercizi per i muscoli posteriori delle cosce, spaccata e così via.

Non so agli altri, ma a me dopo un allenamento lungo si irrigidiscono schiena e braccia. Quindi mi piace molto allungare anche la schiena.

Ho provato parecchie app di yoga e alla fine ne ho scelta una con tanti corsi, sponsorizzata da un produttore di formaggi freschi. Ottima, mi piace molto.

Per quel che ne so, nello yoga non esistono vere gare, campionati tra paesi e così via. Non ci sono classifiche o risultati con cui confrontare gli yogi: è un ambiente collaborativo, non competitivo. Si cerca di percepire consapevolmente se stessi, il corpo e la mente, e si pratica per migliorarsi. Se qualcosa di importante riesce, si è contenti e si continua, magari fissando un nuovo obiettivo personale. Se non riesce, si continua lo stesso. Lo yogi non cerca di sconfiggersi: cerca soltanto di migliorarsi.

Idealmente la corsa amatoriale dovrebbe seguire la stessa filosofia. Difficilmente uno di noi diventerà campione del mondo o nazionale. In realtà gareggiamo soltanto con noi stessi. Se raggiungiamo qualcosa di importante, possiamo esserne felici e darci un nuovo obiettivo. Se non ci riusciamo, continuiamo a correre senza tormentarci per una sconfitta virtuale. Lo scopo è migliorarsi, non battere record.

Yoga e corsa sono come yin e yang. Nella parte più grande dello yin c'è un po' di yang, e in quella più grande dello yang c'è un po' di yin. Praticando yoga o correndo bene puoi trovare la stessa concentrazione, la sensazione di dissolverti nel mondo, la consapevolezza di ogni movimento e dell'armonia con cui ogni muscolo si allunga. È sorprendente: nel punto di massima armonia si somigliano.

LA STORIA



Agosto

Viaggi

Percorsi

Un altro modo di vedere il mondo



Viaggiare

Grazie alla corsa ho visto posti diversissimi. Tra le uscite più romantiche ricordo Lhasa, a 3.650 m di quota, mica poco: che fatica! Poi Parigi, vicino a quella torre lì; la costa oceanica del Marocco e la Marrakech medievale; le montagne della Valle d'Aosta; Stone Town a Zanzibar; Bukhara e Astana; le pendici del Kilimangiaro.

Ovunque vada, cerco di lasciare un percorso su Nike Run Club.

Mi piace correre al mattino, quindi mi alzo presto ed esco in ricognizione: all'ora di colazione ho già visto qualcosa.

Ho cominciato a correre anche per viaggiare meglio. Non è il motivo principale, ma è stato uno dei primi ed è rimasto importante.

Devo ammetterlo: viaggiare è una mia passione. Quando scelgo un albergo in una città nuova, guardo dove si trova e quali luoghi posso raggiungere di corsa. Fa parte del programma del viaggio. Anche quando l'albergo non posso sceglierlo, controllo comunque dove potrei arrivare a piedi e che cosa ci sia di interessante, e cerco di andarci.

Un turista normale, che non corre, vede un numero piuttosto limitato di posti. Si muove lentamente, porta con sé un mucchio di cose inutili e visita poche attrazioni. Tra il punto A e il punto B il paesaggio cambia piano e fa in tempo ad annoiarlo.

Per qualsiasi viaggio con pernottamento, forse basta portare scarpe da corsa, documento d'identità e soldi. Il resto si può comprare sul posto.

La resistenza dei nostri antenati

Comincio con un fatto che fa piacere a tutti: l'essere umano è una delle creature più resistenti del pianeta. Siamo più resistenti di un ghepardo, un orso, un bufalo, un falco o un coccodrillo. Sì: tu e io, per il semplice fatto di essere nati, abbiamo un ottimo potenziale di resistenza.

La nicchia biologica dei nostri antenati cacciatori consisteva nella capacità di inseguire a lungo una preda. Soprattutto dopo averla ferita, continuando a seguirla finché non cedeva per lo sfinimento. Tenacia e resistenza erano gli strumenti di alcune delle più antiche e riuscite strategie di caccia.

Dipende dalla maggiore economia dei nostri movimenti rispetto agli animali: ci muoviamo su due arti, non quattro. Ma anche dal nostro sofisticato sistema di raffreddamento, la capacità di sudare. Abbiamo inoltre polmoni relativamente grandi, che ci rendono ottimi corridori sulle lunghe distanze. La natura stessa ci ha preparati alla corsa come attività normale.

Non abbiamo però una resistenza innata, soltanto il potenziale. A differenza degli animali, dobbiamo allenarci per ottenere grandi risultati. Senza allenamento perdiamo questa capacità, ma possiamo recuperarla.

Mi ha colpito molto la parte di «Sapiens. Da animali a dèi» di Yuval Noah Harari dedicata alla preistoria, prima dell'agricoltura e della produzione del cibo. L'autore dichiara il suo amore per quell'epoca, e ha contagiato anche me.

Secondo Harari, per certi aspetti gli esseri umani preistorici erano molto più sviluppati e intelligenti di noi. Tenevano in testa una mappa dettagliatissima di un vasto territorio di caccia, con

un'infinità di particolari del paesaggio. Conoscevano e sapevano usare moltissime piante e funghi, conoscevano le abitudini degli animali e sapevano improvvisare. Distinguevano tantissimi suoni e odori: per questo avevano un cervello più grande del nostro e maggiori capacità di pensiero astratto. Erano profondamente integrati nella vita di un territorio enorme e vi si trovavano a proprio agio nelle diverse stagioni. Dai reperti emerge una dieta molto varia, che comprendeva tanti animali e piante. Dopo le lezioni di biologia a scuola, quante piante commestibili sapresti riconoscere in un bosco? Poche. Loro invece sì, e le loro capacità erano molto concrete.

Gli antichi cacciatori vivevano abbastanza a lungo. Se non morivano da bambini o in un incidente di caccia, potevano raggiungere un'età avanzata paragonabile alla vecchiaia di oggi. E avevano un fisico armonioso: erano veloci, flessibili, agili, resistenti e forti. Immagina una società di persone forti e intelligenti. La selezione naturale li aveva fatti così, e noi abbiamo i loro geni.

Abbiamo vissuto in quel modo per centinaia di migliaia di anni: il nostro corpo si è quindi evoluto proprio per quella vita. Tutto ciò che è venuto dopo, l'addomesticamento degli animali, l'agricoltura, la rivoluzione industriale e la società moderna, è successo in fretta. Purtroppo abbiamo perso parte delle capacità naturali. L'olfatto, per esempio, nella vita contemporanea non conta più così tanto. Perché e come sia successo è un altro grande discorso: leggi Harari. Noi torniamo alla corsa.

Mi piace molto quell'ideale immaginario del passato: una persona veloce, flessibile, forte e resistente. Bello, voglio essere così anch'io! Devo ammettere che, quando corro, faccio yoga o sollevo pesi, penso di avvicinarmi un po' all'attività fisica naturale che ha formato i nostri antenati. Si stancavano spesso, si muovevano molto e quindi mangiavano con appetito. Perfetto, farò così anch'io.

Allenandoti regolarmente allarghi anche moltissimo lo spazio che conosci attorno a casa. Scopri sentieri, passaggi e dettagli del terreno che non avevi mai notato. Sai dove la strada sale impercettibilmente per un lungo tratto, dove si formano le pozzanghere, dove fioriscono cespugli profumati o maturano mele. Nella tua testa prende forma una mappa più precisa di un territorio più grande. Insomma, la corsa ci avvicina alla condizione naturale e armoniosa di una persona che vive pienamente.

Il dislivello in allenamento e in gara

I percorsi più comodi sono quelli pianeggianti. Poche curve, o curve dolci, niente salite e discese. Puoi tenere una velocità regolare e concentrarti soltanto su di te. Percorsi così artificiali li trovi, per esempio, in pista.

Ma se prepari una grande gara, una maratona o una mezza, incontrerai certamente un profilo più interessante e molte sensazioni nuove.

Correre in salita è davvero duro. Il cuore lavora molto di più e i muscoli si affaticano di colpo. Se non lo alleni apposta, la velocità crolla e arriva un filo di panico.

Un mio amico amava allenarsi al Parco del Valentino, lungo il Po. Dislivelli piccoli e dolci. Così, pur avendo un buon chilometraggio, non era pronto per le salite della maratona a cui si era iscritto e il risultato lo deluse parecchio. Quella gara attraversava una città collinare, e su una distanza lunga le salite si sentivano tutte. Più di 370 m di dislivello positivo complessivo: tanti. Chi fa trail riderà, ma per i normali corridori «da pianura» è una prova seria. E anche in altre gare cittadine i dislivelli possono essere importanti.

Ho capito così che non conviene fissarsi su uno o due percorsi poco mossi. Meglio controllare quanto dislivello si accumula negli allenamenti e scegliere spesso itinerari differenti. Ci si allena proprio per sviluppare capacità diverse.

Per conservare la velocità in salita bisogna accorciare il passo e cercare di aumentare la cadenza, muovendo i piedi più in fretta. D'altra parte, la salita c'è per tutti, non soltanto per te. Tutti fanno fatica. Quindi puoi anche superare qualche compagno di corsa che non ha allenato questo tipo di passaggio.

In discesa, invece, puoi accelerare per bene. L'importante è non cadere. Adoro fare passi enormi, per i miei standard, quando scendo. Sento che la gravità lavora per me e posso un po' «barare». Ogni passo veloce in discesa mi porta più lontano del solito. È il momento di accelerare, allungando la falcata.

Le scarpe

Ah, argomento magnifico, ci vorrebbe un libro intero. Le sneakers sono un fenomeno importante della cultura di massa. La calzatura più comoda che l'umanità cerca di inventare. Molti le usano per esprimersi, con milioni di modelli per tutti i gusti.

Soltanto una parte, le scarpe da corsa, serve però a correre davvero. E anche qui esiste una moda tutta sua. Squadre di ingegneri, designer e chinesologi progettano nuovi modelli, sperimentano materiali e inseguono la perfezione. I modelli di punta cambiano di anno in anno e alzano sempre l'asticella. Troverai certamente una scarpa pensata per la tua anatomia particolare e il tuo modo di allenarti.

Per i corridori scegliere le scarpe è un vero feticcio, a cui si dedicano con passione totale. Perché la scelta giusta aiuta a evitare infortuni e a migliorare sensibilmente i risultati.

Nei grandi campionati e alle Olimpiadi c'è una competizione non ufficiale: con quali scarpe hanno vinto più spesso squadre e atleti? Una specie di medagliere dei produttori, con leader e nuovi arrivati ambiziosi. È interessante vedere che cosa avevano ai piedi i tuoi atleti e le tue squadre preferite. Un intero universo di scarpe.

Quanto alle marche, ognuno scelga quella che preferisce. Per funzione, invece, io ho finito per dividerle almeno così:

Scarpe per tutti i giorni: quelle che macinano chilometri. Le usi per la maggior parte degli allenamenti e sono quelle che consumi più in fretta. Meglio modelli abbastanza semplici e affidabili, per asfalto o sterrato, stabili su superfici diverse.

Scarpe compatte: per palestra e viaggi. Ne ho un paio il cui pregio principale è la leggerezza: entrano facilmente in valigia o in borsa. Non pretendo molto da loro. Devono soprattutto essere facili da trasportare e disponibili quando servono, anche con poco spazio. Naturalmente sul tapis roulant posso usare le scarpe abituali. Ma averne un paio compatto per viaggi e occasioni particolari è comodo.

Scarpe invernali calde: purtroppo con il gelo serve una calzatura specifica, con uno strato isolante in più, per non congelare a -20°C , per esempio. Non sarà veloce e probabilmente peserà parecchio, ma permetterà di correre anche con la neve. Serve una suola ben scolpita e affidabile per non scivolare sul ghiaccio. Insomma, non scarpe per la velocità, ma per continuare ad allenarsi.

Scarpe impermeabili: per la pioggia e il trail. Devono avere uno strato idrorepellente e tasselli robusti sulla suola, per correre sui sentieri del bosco e sui terreni difficili.

Le scarpe migliori: per le gare e le prove importanti. Possono costare di più, purché siano leggerissime e offrano la migliore efficienza energetica possibile.

È per questo che i corridori comprano le tanto popolari scarpe con piastra in carbonio, dotate di un inserto elastico. Le loro proprietà speciali durano per un chilometraggio limitato. Ma ci puoi correre le tue distanze più veloci.

Quando ho comprato il primo paio in carbonio, per esempio, il negoziante mi ha avvertito che la durata utile era di 200 km. Le ho provate in un test da 10 km. Da allora le uso soltanto per le gare più importanti e ogni volta faccio un personale.

Insomma, per sentirsi un corridore attrezzato servono circa cinque paia diverse. Da lì in avanti si entra nel campo dei gusti personali e delle priorità.

Le raccomandazioni sulla taglia le conoscono tutti: le scarpe non devono assolutamente stringere. Meglio che quelle da corsa siano un po' più grandi delle scarpe di tutti i giorni, circa mezzo numero. Se sbagli, farai conoscenza con unghie rovinare e possibili infortuni.

L'attrezzatura, parte 1

A essere sinceri, per correre serve pochissima roba. Un paio di scarpe semplici, una maglietta qualsiasi, pantaloni qualsiasi. Fine. Ma è il minimo vitale. E il massimo vitale? Ho l'impressione che qui non metteremo mai un punto: si possono inventare accessori all'infinito.

Delle scarpe abbiamo già parlato. Ma anche per loro esistono accessori, per esempio le talloniere: piccoli pezzi di gomma morbida da mettere sotto la soletta, per ammortizzare meglio il tallone. Li ho messi nelle mie scarpe principali, con schiuma React morbida, ed erano così comodi che per un po' me ne sono dimenticato. Dopo aver lavato le scarpe non li ho rimessi, e l'allenamento successivo è stato molto più doloroso. Alle cose buone ci si abitua in fretta. Quindi, oltre alla suola morbida, ci sono questi inserti separati.

Esistono anche separatori per le dita dei piedi, per proteggerle dallo sfregamento.

Si può correre con calzini normali, certo, ma esistono quelli specifici. Alcuni sono compressivi, altri hanno piccoli rinforzi per evitare sfregamenti sul dorso del piede. Smaltiscono meglio l'umidità, così i piedi non restano a macerare. Materiali particolari aiutano a prevenire le vesciche. Ci sono calzini con membrana che lasciano uscire l'umidità interna e non fanno entrare quella esterna. Altri sostengono il tendine d'Achille o la caviglia, oppure rinforzano tallone e dita. Insomma, anche i calzini tecnici servono. Quelli corti, quasi fantasmmini, sono comodi d'estate o in palestra; ci sono poi gambaletti compressivi fino al ginocchio e calze spesse e calde per l'inverno.

Più su troviamo i gambali compressivi. Un'invenzione magnifica, basata sullo stesso principio delle fasce di sostegno. Avvolgono strettamente il polpaccio e lo sostengono. Tenendo fermi i muscoli, favoriscono l'afflusso di sangue e lo smaltimento più rapido del lattato. Ti stanchi meno, recuperi prima, hai meno gonfiore, meno rischio di varici, spasmi e crampi. Insomma, un miracolo da corsa. Basta non sbagliare taglia. C'è anche un dettaglio curioso: se li compri quando cominci a correre, dopo un po' potresti trovarli stretti. I polpacci crescono! Puoi portarli sotto i pantaloni o con i pantaloncini.

Una volta avevo un piccolo infortunio alla gamba sinistra e riuscivo a continuare a correre soltanto con il gambale. Ne mettevo quindi uno solo. Alcuni specialisti mi hanno spiegato che non si fa: la compressione deve essere uguale sulle due gambe, altrimenti rischi un altro infortunio. Non ho voluto verificare e ora li porto sempre in coppia.

All'inizio mi vergognavo a mettere i tights, temevo di sembrare strano. Poi mi sono abituato e ora sono il mio capo preferito per

correre. Sono pantaloni sportivi aderenti. Molto aderenti: ne esistono persino versioni compressive. In compenso sono aerodinamici, elastici e comodi sia per correre sia per fare stretching. Di solito costituiscono il primo strato, o addirittura l'unico. Ne ho di lunghi, perfetti in primavera e autunno, e di tre quarti, appena sotto il ginocchio, che lasciano liberi i polpacci: ottimi d'estate o in palestra.

Comprimono leggermente la coscia e aiutano a sentire meglio i movimenti. Di solito hanno anche piccole tasche richiudibili, comode per chiavi, tessere e altre cose. Spesso la tasca è dietro, proprio al centro della zona lombare. Rispetto ai vestiti normali sembra strano, ma correndo è comodissimo: lì non intralcia e non sfrega.

Spesso c'è una zip in fondo alla gamba, utile per far circolare l'aria. Oppure puoi chiuderla bene sopra le calze lunghe. Esistono anche tights caldi, con uno strato in pile: comodissimi per correre al freddo.

Il marsupio da corsa è fantastico: ci metti telefono, chiavi e gel. Le borse grandi intralciano, quindi più è piccolo meglio è. I principianti tengono il telefono in mano perché è più facile cambiare musica, controllare i risultati nell'app e mettere in pausa. Ma quell'abitudine rovina il movimento delle braccia e consuma energia in più. Meglio abituarsi a mettere il telefono nel marsupio.

I pantaloncini da corsa sono diversi da quelli da pugilato, da nuoto e così via. Non sono poi così speciali: il segreto sta nelle cuciture sottili, per evitare attriti. Mi piacciono quelli a doppio strato, con una parte interna oltre a quella esterna visibile. Anche la biancheria deve avere cuciture sottili, soprattutto per le uscite lunghe, altrimenti sfrega.

Un trucco: nella taschina dei tights, dei pantaloncini o nel marsupio metto sempre un mio biglietto da visita, nel caso succeda qualcosa. Di solito corro senza documenti in tasca, come immagino facciano

tutte le persone normali. Ma se dovessi sentirmi male o avere un incidente, vorrei che chi passa potesse identificarmi e trovare un numero da chiamare. Dopotutto, noi corridori ci somigliamo tutti!

L'attrezzatura, parte 2

Nei negozi sportivi vendono scaldacollo leggeri: piccole sciarpe a tubo. I più famosi sono i Buff. Ce ne sono per tutti i gusti e per ogni occasione: caldi, leggeri, in microfibra, rinfrescanti e via dicendo. Ci sono collezioni con città, montagne famose, fantasie o colori uniti. Vorrei percorrere il Cammino di Santiago, così ne ho comprati un paio con l'itinerario per Santiago de Compostela. Vanno bene in ogni stagione: proteggono il collo dal freddo e il respiro dal gelo, e si possono mettere in testa contro pioggia o sole. Naturalmente viene voglia di portarli anche quando non si corre.

Ci sono occhiali da sole specifici, visiere di ogni genere e giacche da pioggia leggerissime e traspiranti, comode da portare in viaggio. Poi maglie, felpe e felpe con cappuccio pensate per la corsa.

Delle magliette parlerò a parte. Qui mi soffermo sulle maglie a maniche lunghe. Anche queste esistono con inserti compressivi, ma la loro funzione principale è ventilare il corpo che si scalda e allontanare il sudore. Purtroppo non ho trovato una maglia da corsa a maniche lunghe preferita. Mi piacciono di più quelle aderenti per le arti marziali: non sfregano e sono comode per allenarmi in primavera e autunno.

Si dice che chi vive in montagna non soffra il freddo perché sa vestirsi, non perché non lo tema. Verissimo. A volte d'inverno sembra impossibile correre: fa troppo freddo, chi mai farebbe sport all'aperto con un tempo simile? Esistono però piumini appositi per la corsa, senza maniche come gilet oppure a maniche lunghe. Hanno

un aspetto così bello e strutturato che viene voglia di uscire solo per sfoggiarli.

Aggiungo che io corro volentieri con un berretto sportivo leggero che copre completamente le orecchie. Aiuta a regolare la temperatura, tiene ferme le cuffie e mi evita di pensare ai capelli. Mi sono abituato tanto che lo porto tutto l'anno, anche col caldo.

Le dita delle mani gelano prima delle altre parti del corpo. Quando il corpo sente freddo, comincia a «spegnere» gli organi uno alla volta, dai meno importanti ai più importanti, risparmiando sull'afflusso di sangue. Considera le estremità, e in particolare le dita, un po' meno essenziali, e sono le prime a raffreddarsi. Servono quindi i guanti. In primavera e autunno uso quelli senza dita, a volte da CrossFit. D'inverno devo passare a quelli interi.

A seconda del tempo si possono e si devono combinare i capi, creando i cosiddetti strati. Tights e maglia a maniche lunghe possono essere il primo, aderente al corpo. Sopra metti pantaloncini e maglietta: con il secondo strato puoi già correre a temperature più basse. Aggiungi una felpa o un gilet imbottito ed ecco il terzo. La regola principale: uscendo di casa devi sentire un pochino di fresco.

Così, quando ti scaldi durante l'allenamento, starai bene. Se invece esageri con gli strati, suderai e rischierai di raffreddarti.

Per i colori scelgo il massimo della vivacità, anche tinte acide. Non è questione di stile o preferenze personali: al buio, in città o nella natura, automobilisti e ciclisti devono vedermi bene. Arancione, rosa e verde lime elettrici sono un modo per rendere la corsa più sicura.

L'elenco dell'abbigliamento sportivo non finisce qui, ma è già parecchia roba. Così a casa mi sono riservato un ripiano per magliette, tights, calzini tecnici e tutto il resto. Tra l'altro, sono proprio i vestiti di quel ripiano a finire più spesso in lavatrice.

Percorsi insoliti vicino a casa

Fare sempre gli stessi giri non è così interessante. Certo, la pista è comodissima come fondo, non ha dislivello e puoi fermarti e andare a casa in qualsiasi momento. Ma se sei curioso e ami la vita, dopo un po' annoia.

Col tempo deciderai di cambiare un po' il tragitto abituale e la distanza. Poco alla volta, attorno a casa comparirà una rete di strade consumate dai tuoi passi. Andrai più lontano, ti affaccerai in posti insoliti, scoprirai cortili, vie, giardini, ponticelli e passaggi. Correre ti farà guardare con occhi nuovi la città che credevi di conoscere.

Ho trovato abbastanza in fretta itinerari che mi permettevano di prevedere, in modo approssimativo ma abbastanza preciso, distanza e durata dell'uscita. E quanti posti insoliti ho scoperto! Colombaie nascoste, un minuscolo complesso di loft vicino a casa, una fila di garage, facciate particolari. Correndo, impariamo a conoscere molto meglio anche i posti che frequentiamo tutti i giorni.

Se abiti vicino a un parco, probabilmente conosci bene soltanto i viali centrali, comodi e affollati. Correndoci, soprattutto se è grande, scoprirai nuovi scorci, sentieri inattesi, ingressi e uscite di cui ignoravi l'esistenza, uccelli e animali che non avevi mai notato.

E naturalmente nuove prospettive, vedute bellissime di edifici e paesaggi già familiari.

Il fatto è che, correndo, nello stesso tempo vedi molte più cose. Raccogli più impressioni che nella vita di tutti i giorni. Vedi più alberi, case, piccioni e scoiattoli, più aiuole e sentieri. Avrai quindi più novità e più scoperte, inevitabilmente.

Più corri, più cose ti restano dentro.

Il parco e le stagioni

Per un periodo abitavo vicino a un parco, ed è lì che ho fatto le prime corse. Il giro iniziava con una lunga discesa dolce, circa un chilometro, passava accanto al palco all'aperto e lungo il bordo della collina, descriveva un'ampia curva oltre un ruscello e continuava su una strada sterrata tra gli alberi, oltre i giochi per bambini. Poi si divideva, diventava un largo viale asfaltato per chi passeggiava con il passeggino e arrivava al cancello dall'altra parte del parco. Lì giravo. Tornavo indietro per un tratto, imboccavo un sentiero stretto lungo il lago, con una decina di saliscendi ripidi, attraversavo il ruscello che alimentava il lago, raggiungevo uno spiazzo per i cani e, passando tra le betulle, tornavo al punto iniziale. Circa 6 km in tutto. Per questo allora la maggior parte delle mie uscite era di più o meno 6 km: un giro.

Dalle finestre vedevo il parco dall'alto e osservavo come cambiava durante l'anno. Ma assistere da terra alla sua trasformazione attraverso le stagioni era ancora più affascinante. Cominciando a correre, mi ci sono immerso molto più spesso. Ed era tutta un'altra sensazione.

Avevo cominciato d'estate, nel momento migliore: il parco era vivo, animato, ombroso e asciutto. Poi le foglie hanno cominciato a ingiallire, le mie distanze si allungavano e avevo più tempo per osservare i cambiamenti lenti della natura. Correre tra le foglie che cadevano, guardando scoiattoli e anatre, era romanticissimo. Uscita dopo uscita il parco diventava trasparente. Finché un giorno non sono riuscito neppure a cominciare: la mia discesa dolce era coperta da un sottile strato di ghiaccio perfettamente liscio, e i piedi scappavano da tutte le parti. Dopo essere scivolato per 20-30 m ho deciso di non sfidare la sorte. Sono andato a comprare scarpe invernali. Così sono arrivate le mie prime Nike Lunarglide Flash impermeabili: sul ghiaccio facevano presa come sull'asfalto, o

almeno così mi sembrava allora. Il giorno dopo superavo con piacere i pedoni che scivolavano, quasi senza rallentare.

Poi il parco si è coperto di neve, è arrivato il gelo e i sentieri praticabili si sono ridotti. Non sempre riuscivo a chiudere l'anello e tornare al punto di partenza per la stessa via. Ma il bosco d'inverno è incredibilmente bello e pulito. Scarpe dai colori vivaci sulla neve candida, rami carichi di neve sopra la testa: uno spettacolo. Macinavo chilometri pensando che, senza l'abitudine di correre, non avrei visto niente di tutto questo.

E poi la primavera: giri attorno alle pozzanghere, vedi prima degli altri i primi fiori, le prime foglie, il primo bombo o la prima farfalla. Raccontavo quelle scoperte ai bambini. Ero il loro primo messaggero della primavera.

Diciamo spesso di voler essere più vicini alla natura. Poi viaggiamo in macchina sull'asfalto, troppo veloci per accorgerci delle stagioni, oppure camminiamo soltanto fino alla fermata più vicina, troppo poco per cogliere i dettagli. Correre nei parchi, lungo il fiume, attraverso giardini e cortili lontani da casa regala la sensazione indimenticabile di avere uno sguardo più ampio sul mondo.

Se correrai ogni giorno, ognuno di quei giorni resterà nella memoria e nell'archivio degli allenamenti.

I luoghi da vedere

Più corri, più cose scopri. Uno dei grandi vantaggi è poter vedere le meraviglie del mondo da un lato inatteso.

Gli organizzatori della maggior parte delle maratone cittadine disegnano il percorso per mostrare il meglio della città. Ventuno o 42 km bastano a scoprire l'architettura del centro e dei quartieri più rappresentativi. È bello: un'esperienza turistica rara, vedere tutto

insieme così. Le meraviglie di Londra, Berlino, Roma, Barcellona, tutte in una giornata. Indimenticabile!

Oltre alle maratone, però, puoi inventarti un'escursione personale e vivere esperienze davvero rare, senza paragoni. Correndo, mi è capitato spesso di sentirmi dentro un film, con scenografie incredibilmente realistiche tutt'intorno.

Un paio d'anni prima ero volato in Tibet per compiere la kora attorno al Kailash. Il nostro piccolo gruppo doveva arrivare via Guangzhou a Lhasa, la capitale del Tibet, e poi proseguire in autobus verso nord, al Kailash. Ma anche Lhasa era naturalmente affascinante. Una città antica di cui avevo letto tanto e dove sognavo di vedere il Potala, la residenza del Dalai Lama. Proprio il palazzo del film «Sette anni in Tibet», con Brad Pitt.

Lhasa si trova a circa 3.650 m sul livello del mare. Per chi viene dalla pianura, senza abitudine, respirare è difficile. Se sei soggetto al mal di montagna, ti prende appena scendi dalla scaletta dell'aereo. La testa ronza, bastano pochi passi per stancarti subito. Vuoi riprendere fiato. All'inizio ti muovi piano, come sott'acqua, e provi una specie di ebbrezza.

Per fortuna il corpo sa adattarsi piuttosto in fretta all'ambiente. All'inizio l'aria rarefatta fa addensare il sangue. Il cuore fatica a spingerlo fino ai capillari e avverti debolezza. Poco alla volta, però, la composizione biochimica cambia e ti abitui sempre di più alla nuova realtà. A Lhasa, poi, ci sono bambini, anziani e commercianti che conducono una vita normale. Capisci che viverci si può: basta pazientare e andrà meglio.

La prima notte in quota fa male la testa. Dormire è difficile se non sei abituato, i rumori della strada sembrano strani, fai sogni agitati e ti manca il fiato. Eppure essere in un posto così misterioso è emozionante.

La mattina, verso le 6, ho messo le scarpe, controllato la mappa e sono partito per incontrare il Potala. La città dormiva ancora, c'erano poche auto. Correvo lungo una vecchia strada immaginando le carovane di yak che l'avevano attraversata. In quota, nell'aria rarefatta, i colori sono molto più intensi. Il giallo è più giallo che al mare, il blu incredibilmente più blu.

Purtroppo ho dovuto fermarmi molte volte e camminare. Il fiato era cortissimo. Ho incontrato un poliziotto annoiato e i primi lavoratori già di fretta. Ho scoperto che i tibetani amano ascoltare musica con grandi casse, riunirsi in cerchio attorno a esse, sedersi sulle panchine con le casse accanto e registrare, praticamente tutti, messaggi vocali sul telefono.

Non ho dovuto perdermi nel dedalo delle strade: sono arrivato al Potala dal viale principale e l'ho visto nella luce dell'alba. Un palazzo incredibile, naturalmente. Sorprende pensare che, a quella quota e in una natura così avara, sia stato costruito tanto splendore. Ero lì, tra i tibetani che andavano di fretta, felice di trovarmi davanti all'ingresso principale. Realtà da cinema. Incredibile.

Sulla via del ritorno ho visto piccole figure di bambini con la stessa uniforme radunarsi davanti a scuola. I genitori li accompagnavano, li salutavano con un bacio e gli passavano la colazione. Una scena tenerissima.

Una piccola corsa di 5-6 km e sono tornato in albergo prima di colazione. Avevo già visto il Potala in una luce del tutto particolare, tante scene di vita quotidiana, poliziotti e commercianti. Nel frattempo gli altri del gruppo si erano lavati i denti in una normale camera d'albergo. Mi sentivo un esploratore, l'avanguardia della nostra piccola compagnia. Solo corsa? Sì, ma anche un sapore speciale della vita che senti soltanto grazie alla corsa.

Quel giorno abbiamo visitato il Potala con una guida, siamo entrati e saliti sulle mura. Bellissimo. Ma senza averlo visto al mattino, l'impressione sarebbe stata incompleta. E quell'esperienza ce l'avevo soltanto io!



Settembre

Sesso e corsa
In pista con Yasso
Le maglie comprate

09

Sesso e corsa

Una volta, in un libro sull'arte di parlare in pubblico, mi sono imbattuto in un capitolo dedicato al sesso nella vita dell'oratore. Diceva più o meno che fare sesso regolarmente aiuta la concentrazione e, in generale, mette l'oratore di buonumore. E ho pensato: «Dio mio, allora il sesso si può infilare dappertutto, in qualsiasi libro».

Hai capito dove voglio andare a parare?

In città molti fanno un lavoro sedentario, il sangue ristagna nella zona pelvica e questo può influire sull'erezione. Ma se corri regolarmente, il problema proprio non si pone. Durante la corsa la circolazione nella zona pelvica è semplicemente meravigliosa. Insomma, correre non fa male, anzi, aiuta a prevenire e a rimettere le cose a posto se qualcosa si è inceppato.

Direi che possiamo chiudere qui l'argomento, senza addentrarci in altri particolari.

In pista con Yasso

Correre in pista non è un'attività molto varia e non entusiasma granché. Macini giri identici su una superficie perfettamente piatta. Il massimo della comodità e il massimo della noia. Anche la mappa della corsa registrata dall'app sul telefono sarà piuttosto insignificante.

In compenso, probabilmente è proprio in questi allenamenti che scoprirai quanto riesci ad andare forte sulla distanza scelta. Tutti i fattori sfavorevoli sono eliminati e, se riesci a non annoiarti, sarà qui che correrai i tuoi 5, 10 o 21 km alla massima velocità.

Una pista regolamentare misura 400 metri. Ed è il posto perfetto per gli «800 di Yasso»: un particolare allenamento a ripetute che prende il nome da Bart Yasso, allenatore di maratoneti.

Il principio è correre ripetute da 800 metri a un ritmo sostenuto e regolare, con un recupero di corsa lenta tra una ripetuta e l'altra.

La regola, facile da ricordare, mette in relazione il tempo sugli 800 metri, espresso in minuti e secondi, con un possibile obiettivo in maratona, espresso in ore e minuti. Mettiamo che completi due giri in meno di 4 minuti: potresti prendere come riferimento una maratona sotto le 4 ore. Li fai in 3 minuti e 40 secondi? Il riferimento diventa 3 ore e 40 minuti. Tra una ripetuta e l'altra, il recupero dura più o meno quanto il tratto veloce. È un'indicazione da allenamento, non la garanzia di un risultato in maratona.

Le ripetute vanno ripetute, appunto. Cominci con 2 o 3 all'inizio del ciclo di allenamento e aumenti fino a 10. Non conviene andare oltre e, avvicinandosi alla gara, il numero va ridotto di nuovo a 2 o 3.

Ecco il bello: venti o trenta minuti e qualche ripetuta di Yasso possono darti un'idea dell'obiettivo a cui puntare. A volte i tempi si avvicinano in modo sorprendente. Ma resta un riferimento approssimativo: da solo non basta a prevedere come andrà la maratona.

È un allenamento relativamente breve, ma con un certo rischio di infortuni. Bisogna curare molto il riscaldamento e prepararsi bene: prima di iniziare le ripetute, corri 2-3 km per scaldarti.

Dopo aver corso così forte, il ritmo maratona sembrerà piuttosto facile. Questo allenamento sviluppa la forza e la capacità aerobica. E può perfino farti innamorare della pista.

Le maglie comprate

Alle gare ufficiali spesso ti danno una maglia dell'evento, compresa nel pacco gara. Colorata, bella, con il logo della corsa: fa piacere ricevere un ricordo così. E quando tanti corridori si schierano al via insieme a te, senti di appartenere a qualcosa: siete un'unica, grande comunità. È una bella sensazione e viene voglia di lasciarsene avvolgere.

Però. Quanto saranno buone, queste maglie? Probabilmente le hanno comprate in grandi quantità, badando al prezzo. Oppure le ha fornite uno sponsor, che difficilmente avrà regalato i modelli più costosi della collezione.

Correre con una maglia di qualità media, nella migliore delle ipotesi, non è una grande idea. Per le gare ufficiali, quindi, di solito indosso una maglia collaudata, comprata in negozio con i miei soldi. So già che non mi sfrega la pelle, che lascia uscire bene il sudore e che mi sta come deve.

Le maglie delle gare si possono collezionare e usare negli allenamenti normali. È bellissimo incrociare un corridore con una maglia che riconosci e pensare: «Ehi, quella gara l'ho corsa anch'io!»

Insomma, ho deciso che bisogna avere almeno un paio di maglie comprate di tasca propria, di cui fidarsi al cento per cento.

Capezzoli

Non è una cosa ovvia, ma nelle corse lunghe i capezzoli degli uomini possono irritarsi e sanguinare. La maglia sintetica sfrega a lungo sul corpo e può scorticare quella pelle sottile. Molti corridori si coprono apposta i capezzoli con un cerotto per evitarlo.

Avevo una maglia da calcio, piacevolissima al tatto e con un bel disegno. Non so come ci fosse riuscito il produttore, ma per corse fino a 90 minuti era perfetta. Una partita di calcio dura proprio 90 minuti, no? Se però continuavi a correre, cominciava a sfregare.

Se affronti una mezza maratona, o qualcosa di più, con una maglia mai collaudata, il rischio di arrivare con due rivoli di sangue sul petto è tutt'altro che trascurabile.

Unghie corte

Sembra una sciocchezza, ma questa regola l'ho imparata a mie spese: prima delle corse importanti bisogna tagliarsi bene le unghie dei piedi. Una regola scritta col sangue, letteralmente. In una corsetta, le unghie lunghe possono dare un po' fastidio e basta. Ma su una mezza maratona o più, i bordi affilati possono tagliare la pelle e, quando ti togli le scarpe, trovi sangue sui calzini da corsa.

Inoltre, se un'unghia preme contro la scarpa nel punto sbagliato, può spezzarsi e perfino staccarsi del tutto. Brrr... Uno spettacolo orribile.

Così, alla vigilia delle gare importanti, mi metto un promemoria con la sveglia: tagliare le unghie il più possibile, a prescindere da quanto sembrano già lunghe o corte.

Iscriversi alla Grande Gara

Grande non significa per forza lunga. Può essere la tua 10 km o la tua 5 km, una mezza o una maratona. L'importante è che per te sia il Grande Giorno. Tutta la preparazione punterà a quella data, per arrivare al massimo della forma e ottenere il tuo miglior risultato. Che poi potrai migliorare, e migliorare ancora.

Quando ti iscrivi sul sito, gli organizzatori chiedono nome, sesso, età e tempo previsto. Qui l'eccessiva modestia non serve. Meglio indicare il tempo a cui aspiri che il risultato dell'ultimo allenamento. Senza però sopravvalutarsi troppo. Essere ambiziosi va bene, purché si resti realisti.

Alla partenza i corridori vengono divisi in griglie. Partono prima i più veloci, poi i meno veloci, fino a chi non conosce nemmeno il proprio tempo. Se ti sottovaluti troppo nella previsione, partirai insieme ai più lenti e passerai i primi chilometri in una folla fitta, difficile da superare. Puoi perdere secondi o minuti preziosi, che poi continuerai a rimproverarti. Ammettilo: 3 ore e 59 in maratona sembrano molto meglio di 4 ore e 01. Ecco perché conviene mettere da parte la modestia eccessiva. Solo quella eccessiva.

Se la gara è in un'altra città, scegli un albergo il più vicino possibile alla partenza e all'arrivo. Potrai lasciare il caldo e la comodità della stanza per il vento e la pioggia qualche minuto più tardi. E se ci saranno problemi con i taxi, riuscirai comunque a raggiungere la partenza a piedi.

Prepararsi alla Grande Gara

Prima di una gara importante come una mezza o una maratona, bisogna lasciare riposare il corpo. Hai alle spalle mesi di preparazione e centinaia di chilometri, e ti sembra di essere pronto. Ma non è detto: la gara non c'è ancora stata e su una distanza lunga può succedere di tutto. Le maratone si corrono di solito di domenica, per comodità di corridori e spettatori. Quindi, con ogni probabilità, ti starai preparando a una domenica importante.

Le ultime settimane prima di una gara importante sono il periodo di scarico pre-gara.

L'errore tipico è aumentare il carico per finire il programma e recuperare quello che non si è fatto prima. Ormai è tardi. Il carico non va aumentato. Qui è meglio fare un po' meno che spendere energie di troppo.

Prima di una gara in cui darai tutto per ottenere il tuo miglior risultato, devi ridurre il carico il più possibile per arrivare al picco di forma. Non puoi allenarti come se niente fosse e poi presentarti al via. Serve una fase apposita di preparazione alla data decisiva.

Nelle ultime due settimane ci vogliono corse facili, a bassa frequenza cardiaca, e solo allenamenti di velocità molto brevi. Molto brevi. Così potrai recuperare eventuali microtraumi, anche quelli che non avverti. Puoi concederti un massaggio o una seduta di terapia manuale per sciogliere blocchi e tensioni. Il corpo reintegrerà i micronutrienti consumati così intensamente. Ormoni, glicogeno e tutto il resto torneranno ai livelli ottimali.

Ho provato approcci diversi, compreso interrompere del tutto gli allenamenti negli ultimi giorni. Ma non mi sembra il sistema migliore.

Ho provato anche a dimezzare semplicemente il volume: neanche quello funzionava granché. Il corpo si adattava in fretta al nuovo carico, senza che io sentissi di accumulare energia. La riduzione era brusca, anziché graduale, e non è stata la scelta più produttiva.

La mia preparazione più riuscita per una gara ha seguito una formula a scaletta:

Lunedì i soliti 10 km, martedì scendo a 8, mercoledì a 6, giovedì a 4, venerdì a 2 e sabato a 1, per essere pronto ai 42,2 km della domenica. Una diminuzione progressiva del carico. I numeri, naturalmente, metticeli tu.

Insomma, è il momento in cui la quantità diventa qualità. Il volume degli allenamenti cala e, per un certo periodo, arrivano velocità e

resistenza. Devono arrivare al momento giusto: proprio per la Grande Gara.

È un periodo ingannevole. Durante lo scarico hai la sensazione di perdere la forma. Ma non è così, e di sicuro non è il caso di mettersi alla prova per verificarlo. Qui bisogna «volare con gli strumenti»: seguire il programma di scarico e scacciare quei pensieri. Calma e fiducia in se stessi: questo è lo stato d'animo giusto. La riduzione del carico farà il suo lavoro, mentre le sensazioni possono ingannare, come è già successo tante volte.

Durante lo scarico mi capita regolarmente di pensare che qualcosa non vada, che farò un pessimo tempo, che ci sia un errore da qualche parte. Eppure la riduzione del carico ha sempre funzionato, per me come per milioni di altri corridori. Tanto vale fidarsi dei numeri.

Gli ultimi giorni prima della gara

Il venerdì prima della gara devi assolutamente riposarti bene. Niente lunghe passeggiate, stress al minimo. Non cambiare di colpo alimentazione e orari: solo piccoli aggiustamenti gradualmente.

In generale, nei giorni prima della partenza conviene aumentare i carboidrati - cereali, banane, pasta - ed evitare cibi molto proteici come carne fritta, uova e affumicati, oltre a latticini fermentati, frutti di mare e frutta essiccata. Altrimenti durante la corsa dovrai pensare alla digestione più di quanto vorresti. Scusa, ma anche questo andava detto. Bisogna bere molto, più del solito.

I maratoneti hanno tanti strani rituali prima della gara. Per esempio, pubblicare la foto del proprio armamentario: scarpe, maglia, pettorale, dispositivi, gel e via dicendo. Un senso c'è: passi in rassegna ciò che ti serve e fai una prova generale. E rispettare le

tradizioni della comunità a cui appartieni non guasta: dà una mano anche alla testa.

Bisogna fare scorta di carboidrati complessi. Ecco perché una delle più belle tradizioni pre-gara è il pasta party. I corridori si ritrovano a mangiare spaghetti e altri piatti ricchi di carboidrati. Finalmente una parte della preparazione che mi veniva bene anche prima di cominciare a correre.

Tagliati le unghie dei piedi, ti supplico!

Una regola importante, senza eccezioni: in maratona non si porta e non si indossa niente di nuovo. Le scarpe devono essere ben rodiate e collaudate proprio da te. Anche se hai comprato un paio di scarpe da gara fantastiche ma dalla durata limitata, devi comunque farci qualche uscita e poi metterle da parte fino alla Grande Gara. Niente scarpe nuove, calzini nuovi, calze a compressione nuove e così via. Tutto va provato prima, per essere certo che le taglie siano giuste e che nulla sfreggi. Sulle lunghe distanze possono esserci sorprese: meglio eliminarle.

Cosa preparare per il giorno della gara:

- Scarpe da corsa di cui ti fidi;
- Una maglia o un top collaudati, che non sfreghino;
- Pantaloncini o tights;
- Biancheria intima già provata, che non irriti la pelle;
- Calzini da corsa a compressione;
- Calze da corsa a compressione fino al ginocchio;
- Telefono e auricolari;
- Orologio sportivo o fitness tracker;
- Marsupio da corsa;

- Alimentazione sportiva: gel, bevanda isotonica o barretta energetica; cappellino, fascia o bandana, quello con cui ti piace correre. Io uso un berretto;
- Occhiali da sole sportivi, se è estate;
- Un poncho impermeabile, se è prevista pioggia;
- Documento d'identità, pacco gara e pettorale;
- Vestiti asciutti da indossare dopo l'arrivo;
- Scarpe comode e larghe;
- Una borsa in cui lasciare i vestiti durante la gara.

Probabilmente, uno o due giorni prima della gara dovrai andare di persona al villaggio per ritirare pettorale e pacco gara. Controlla già dove sono gli spogliatoi, quanti bagni ci sono, dove si trovano e se esistono alternative: a volte i bagni sono distribuiti in più blocchi. Calcola quanto tempo ti servirà il giorno dopo per raggiungere la partenza. È particolarmente importante, perché il giorno della gara molte strade saranno chiuse.

La sera prima della gara conviene starsene sul divano, leggere, guardare film e non fare niente. Il riposo viene prima di tutto. Meglio andare a letto presto. A essere sinceri, difficilmente dormirai alla perfezione. Per quanto tu sia sicuro di te e abbia la pelle dura, un po' di agitazione ci sarà. Allora puoi compensare la qualità con un maggior numero di ore di riposo. «Il coraggio, uno non se lo può dare», diceva don Abbondio nei Promessi sposi. Peccato che non lo distribuiscano insieme al pettorale.

Sdraiato sul divano, studio bene il percorso: quali monumenti si vedranno dalla strada e in quale tratto della gara. Mi concentro soprattutto sul dislivello - gli organizzatori spesso forniscono il profilo - per capire dove saranno le salite e le discese, le curve, i ponti, i ristori. Così saprai in anticipo come distribuire le forze.

Immagina la tua tattica in quei tratti: quante energie avrai, dove potrai rilassarti un po' e dove invece converrà spenderle senza risparmio.

Decidi quale playlist ascoltare, oppure imposta il metronomo.

Ripassa mentalmente la gara: individua i punti dei 5, 8, 10, 16, 21 e 40 km e immagina di superarli con facilità e scioltezza. Con questo pensiero puoi anche addormentarti.

Il giorno della gara

Conviene mettere due sveglie a 5 minuti di distanza, nel caso tu ti addormenti tardi e non riesca a svegliarti puntuale con il tuo «orologio interno». È l'incubo del maratoneta: dormire e perdersi la gara per cui si è preparato sei mesi o un anno.

Due ore prima della maratona devi assolutamente mangiare. La colazione deve puntare decisamente sui carboidrati: porridge d'avena, crema di riso o pasta, più una banana e del tè zuccherato.

Controlla che telefono e auricolari siano completamente carichi. Fino al momento di lasciare la borsa al deposito, tieni il telefono collegato a una batteria esterna. Male non fa: io faccio così.

Non servono troppi strati. Più corri forte, più ti scaldi. Surriscaldarti e mandare in crisi la termoregolazione rovinerà il risultato. Se fuori è fresco, con una giacca o una maglia a maniche lunghe di troppo è più probabile avere caldo che freddo. E ricorda: la maglia esterna con il pettorale e il chip non puoi toglierla... Meglio portare un poncho per scaldarti quei pochi minuti al villaggio di partenza, e poi buttarlo.

Non conviene arrivare troppo presto al villaggio: rischi di raffreddarti o annoiarti. L'ideale è avere 30-40 minuti per il riscaldamento dopo

esserti cambiato, quindi il momento migliore per arrivare è un'ora o un'ora e mezza prima del via.

In quel tempo fai stretching, il migliore e il più accurato della tua vita. Qualche saltello, brevissimi tratti di corsa da 20-50 metri per scaldare i muscoli, e la fila al bagno. Se ti scappa dopo, perdere minuti lungo il percorso sarà davvero seccante.

D'altra parte, se fai un po' tardi, di solito non è una tragedia. La partenza dura abbastanza a lungo: puoi partire con l'ultima griglia e il tuo tempo sarà comunque registrato. Quindi non agitarti troppo per la coda. Se poi riesci a fare tutto in orario, tanto meglio.

È molto probabile incontrare qualche conoscente. Non ci sarà tempo per lunghe chiacchiere e non vale la pena distrarre né te né gli altri. Un "in bocca al lupo", un "buona corsa", e poi ognuno torna a prepararsi.

Maratona

È una cittadina greca dell'Attica orientale, con circa 7.000 abitanti. Quindi i maratoneti autentici, quelli proprio originali, sono soltanto 7.000, anche se a definirsi tali siamo milioni. Me compreso.

Credo che il nome di quella cittadina venga pronunciato nel mondo molto più spesso della parola «Atene». Tutta colpa nostra, dei corridori. Per chi ha scelto la corsa come passione, la maratona è un sogno custodito a lungo e un grande traguardo: la distanza più rispettata.

Da quando avevo iniziato a correre, volevo andare a Maratona... e ci sono riuscito. Viaggiavamo con amici tra montagne basse e colline, attraversando fiumi e costeggiando viali. Pensavo a quanto fosse bello trovarsi più o meno dove aveva corso quel soldato greco per annunciare la vittoria sui persiani. A Maratona mi aspettavo un

simbolo della comunità dei corridori, qualcosa che incarnasse lo spirito di questo movimento sportivo. Invece no: lo spirito della corsa non si sente granché. È una città di mare, con le tipiche taverne greche e una statua non molto grande di un guerriero, eretta in ricordo della battaglia. Un monumento a una vittoria in guerra, non all'evento, alla corsa che oggi ci ispira.

Secondo la leggenda greca che i corridori ormai si raccontano tra loro, la distanza della maratona divenne il riferimento per la corsa lunga in onore del soldato e messaggero Fidippide. Nel 490 a.C. i greci sconfissero i persiani e il messaggero partì per la capitale ad annunciare la vittoria. Si dice che non si sia mai fermato. Di sicuro correva con i battiti troppo alti, senza ristori e sfinito dalla sete: così, arrivato ad Atene, gridò l'annuncio della vittoria e cadde morto, consumato dalla distanza. Una leggenda triste, inventata da Plutarco secondo gli storici. Eppure durissima a morire.

Con la rinascita del movimento olimpico promossa da Pierre de Coubertin nel 1896, tornò nello sport una gara di fondo chiamata maratona. I primi Giochi olimpici moderni si svolsero ad Atene e la corsa non si disputò nello stadio, ma direttamente sul percorso storico tra Atene e Maratona. Il primo vincitore fu il greco Spiridon Louis, in 2 ore e 58 minuti. La distanza, però, era di soli 40 km.

Nelle prime sette Olimpiadi le maratone variarono da 40 a 42,75 km. Si spostava l'arrivo in base al terreno e soprattutto per garantire un finale spettacolare nello stadio olimpico. Essendo una delle gare più prestigiose, tradizionalmente la maratona chiude il programma dell'atletica leggera.

I maratoneti corsero per la prima volta esattamente 42,2 km ai Giochi di Londra del 1908. Accadde quasi per caso: inizialmente era previsto un percorso di 25 miglia, circa 40 chilometri. Ma per comodità della famiglia reale, che voleva assistere all'arrivo, il percorso fu modificato e prolungato fino al castello di Windsor. Alle

Olimpiadi successive la distanza cambiò ancora, ma nel 1921 fu fissata a 42 km e 195 m per decisione della Federazione internazionale di atletica leggera.

Oggi si disputano ogni anno centinaia di maratone e mezze maratone in tutto il mondo. Centinaia, davvero. E forse parteciperai a una di queste. Me lo auguro!

Tra le maratone più prestigiose ci sono quelle degli Abbott World Marathon Majors. Per tanti corridori, correrle tutte è un sogno a sé. Alle sei originarie - Tokyo, Boston, Londra, Berlino, Chicago e New York - si è aggiunta Sydney, settimo Major dal 2025. Nel 2026 è stata annunciata anche Città del Capo come ottavo Major: la prima gara con questo status è prevista per il 23 maggio 2027. La Six Star Medal resta invece legata alle sei maratone originarie: completare quelle sei è ancora il percorso per conquistarla.

La strategia per la Grande Gara

Alla vigilia è tardi per allenarsi, ma è il momento giusto per ragionare. Puoi decidere in anticipo come affrontare quella maratona o mezza maratona per cui ti sei preparato così a lungo.

La maggior parte dei principianti ragiona più o meno così: corro finché ce la faccio, poi in qualche modo mi trascino fino in fondo; intanto mi porto avanti con il tempo. Risultato: tutte le energie vengono spese all'inizio. Nella parte centrale - per alcuni un po' prima, per altri un po' dopo - arriva il cosiddetto «muro del maratoneta», un muro soprattutto di carboidrati, oltre il quale muoversi diventa difficilissimo. E nel finale ti chiedi, disperato: “Ma chi me l'ha fatto fare?” Avanzi a forza di volontà, passando ogni

tanto al passo. La velocità crolla e si mangia tutto il vantaggio guadagnato con lo scatto iniziale.

Ecco una strategia che si può definire cattiva. O, per essere precisi, la peggiore possibile. Naturalmente è proprio quella che ho adottato nelle mie prime maratone. Leggendo qualche articolo ho scoperto di non essere un caso unico. Almeno la consolazione di non essere il solo.

Molto più promettente è la strategia chiamata negative split. Parti più piano del ritmo previsto e acceleri gradualmente, in modo da percorrere la seconda metà più velocemente della prima. È così che vengono stabiliti tutti i record del mondo. Per un principiante, riuscirci è davvero difficile.

Ti è già capitato di arrivare oltre il limite della tua resistenza, trascinando a malapena i piedi e andando avanti solo per forza di volontà? Se sì, all'inizio è difficile credere che il negative split esista. Sembra inevitabile che la seconda metà sia più dura e più lenta della prima. Eppure accelerare nella seconda metà si può: i professionisti fanno proprio così. Quindi possiamo farlo anche noi amatori!

Puoi dividere la distanza in tre parti. Nella prima corri un po' più piano della velocità obiettivo. Coincide con la ressa iniziale, quando in tanti ti superano. Nella seconda acceleri fino alla velocità prevista, sorpassando i principianti già un po' stanchi. Se hai ancora energie, nella terza acceleri di nuovo e superi tutti. Se invece le energie sono finite, mantieni la velocità della seconda parte. Significa che quello era il tuo massimo e hai distribuito bene le forze. Non è poi una gran bella idea, è una specie di compromesso: ecco perché, naturalmente, ho deciso di provarla. Viene fuori una mezza misura.

Il consiglio dell'allenatore: partire un po' più piano della velocità realistica su cui contavi e accelerare gradualmente. Corrisponde perfettamente alla realtà, perché con ogni probabilità partirai in mezzo a una folla compatta, che si diraderà lungo il percorso. Quindi

all'inizio andrai comunque un po' più piano di quanto potresti. Non è un problema. Dopo aver provato diverse strategie, posso dire che il consiglio dell'allenatore funziona davvero così.

Mettiamo che tu voglia correre la maratona in 4 ore: dovrai tenere una media di 5:40 min/km o andare più forte. La distanza è notevole, avrai tempo per recuperare quei pochi minuti persi. In compenso non andrai subito in affanno, non farai salire troppo in fretta i battiti e non consumerai le energie nella prima metà. Muscoli già sovraffaticati non riusciranno a recuperare prima del traguardo. Partendo con calma, invece, quando i muscoli saranno ben caldi e respiro e movimenti avranno trovato un ritmo preciso, potrai iniziare ad accelerare un po'. Poi sempre di più, finché ne avrai. L'app ti dirà che la velocità media sta salendo, alimentando le tue ambizioni. Se invece la velocità cala, arriva la disperazione: non riuscirò a rispettare il piano... e probabilmente sarà proprio così. Devi ascoltare il corpo e non spingerti fino alla disperazione. A me aiuta dividere la distanza in alcuni punti di riferimento numerici. Per fortuna 42 km, arrotondando, è un numero comodo: si divide in 2, in 3 e in 4 parti.

Per il momento non complichiamoci la vita.

Per esempio:

- I primi 4 km sono il primo 10% della distanza. Si corre ancora facilmente, ma sai

che dovrai ripetere quella distanza altre 9 volte.

- 6 km: il 15%. Già una volta e mezza il primo punto di riferimento.

- 10 km: quasi un quarto del percorso. Altre 3 volte così, e poi un piccolo extra.

- 14 km: un terzo della distanza. Ottimo, si può accelerare.

- 21 km: metà, evviva! Abbiamo passato l'equatore. Ma è ancora una distanza che qualche volta hai corso in allenamento. Alla fine sarà più dura del solito. - 28 km: due terzi. Manca poco e qui puoi misurare le tue forze. - 40 km: quasi finita, puoi spingere senza risparmiare le energie rimaste.

A me piace soprattutto la strategia delle tre parti. Mi obbligo a correre più piano, controllo i battiti e cerco di calmarli, penso: be', per ora è facile. Nella seconda parte mi prende la paura di non rispettare il piano e accelero. All'inizio della terza ho la netta sensazione di essere già in ritardo. E devo spingere per recuperare i secondi persi. È una sensazione concretissima: arrivare in tempo, non fare tardi, come quando da ragazzo correvi alla fermata del tram.

Mi piace la competizione e spesso vorrei superare il corridore più vicino per puro gusto di farlo. Purtroppo non ha senso. Non stai lottando per il podio. Vale la pena sfidare soltanto te stesso e i tuoi risultati precedenti, lasciarti assorbire dal flusso e permettere al corpo di fare quello per cui lo hai allenato negli ultimi sei mesi o nell'ultimo anno.

Le grandi tragedie personali si consumano negli ultimi chilometri, quando non riesci più a correre e ti metti a camminare, sentendoti un traditore. O quando vedi qualcuno ritirarsi. Quando sbatti contro il muro del maratoneta.

Naturalmente devi costruirti in testa un piano di gara. Oppure puoi preparare un promemoria su una striscia di carta da fissare al polso, per non fare calcoli a tre cifre a mente, convertendo chilometri in minuti.

Se invece sei alla tua prima maratona o mezza maratona, non hai proprio nulla di cui preoccuparti. Oggi farai comunque il tuo personale. Sarà bellissimo in ogni caso, basta arrivare. Non mettere l'asticella troppo in alto: l'anno prossimo vorrai alzarla ancora. Lascia

un po' di vantaggio al te stesso del futuro. La prima volta, non correre troppo forte.

Cosa fare durante la Grande Gara

Quando imparavo a guidare, mi sembrava impossibile fare tante cose insieme. Dovevo badare all'acceleratore, alla frizione e al freno, al cambio, alla velocità e ai cartelli, alle altre auto intorno, davanti e nella corsia opposta, alla segnaletica orizzontale, alla temperatura del motore, al livello del carburante, mettere e togliere frecce e tergicristalli, e mille altre cose. Poi impari a seguire tutto e, in più, a cambiare musica, parlare con i passeggeri, telefonare e notare le belle ragazze nelle auto accanto.

Il nostro cervello si adatta in modo sorprendente. E distribuisce l'attenzione dove serve.

Durante una corsa devi controllare tanti fattori, proprio come al volante. In breve: velocità e frequenza cardiaca, salite, discese e curve. Devi tenere d'occhio la distanza fatta, quella che resta e quanto manca al prossimo ristoro, per dosare le forze. Cominci a badare alla cadenza, all'appoggio dei piedi, al movimento delle braccia, al respiro, ai pacer. Ma dopo un po', oltre a tutto questo, inizi anche a sentire la musica negli auricolari, a notare le belle ragazze che superi o che superano te, a vedere quelli con i costumi da corsa buffi e ad ammirare i monumenti lungo il percorso. Pensi a cosa dovrai fare domani al lavoro e agli allenamenti da aggiungere al tuo repertorio per correre meglio la prossima volta. Diventa naturale, come guidare.

È interessante osservare chi ti corre intorno. Gli atleti élite sono molto avanti. Ma se il percorso fa un giro, puoi vederli arrivare

dall'altra parte: sono uno spettacolo. I più lenti sono rimasti dietro, quindi intorno hai persone più o meno del tuo livello. Vale la pena studiarne la tattica e il modo di correre. A me piace guardare il ragazzo davanti, uno qualsiasi, e cercare le imperfezioni nei suoi movimenti. Per esempio, la testa che si muove troppo, un appoggio impreciso, le braccia che sventolano. Vedo questi errori e cerco di correggerli in me. Sulle lunghe distanze l'economia di corsa è fondamentale. Meno movimenti inutili fai, migliore sarà il risultato. Quando inizi a correre tutto scomposto, ci siamo: le forze stanno finendo. «Datti una regolata, mollaccione!», mi dico, e torno a controllare i movimenti.

Alcune cose conviene deciderle prima, per non esitare e non sprecare tempo ed energie a scegliere sul momento. Per esempio, a quali ristori fermarti e quali saltare. Non aspettare di avere sete per bere: è già tardi, devi bere prima. Oppure: correrai da solo, per il tuo risultato, o insieme al gruppo di un pacer scelto in anticipo?

Su alcune situazioni bisogna essere chiari: non c'è spazio per i dubbi. Se ti senti male, devi ritirarti e chiedere aiuto. Ammettiamolo: in una gara amatoriale non stiamo difendendo l'onore della patria, stiamo soprattutto divertendoci. Sul serio: se non sei un professionista, è un hobby! Non vale la pena rischiare la salute per un personale.

Purtroppo alle gare capita regolarmente di vedere i soccorritori affacciarsi intorno a qualcuno che ha valutato male le proprie forze. Insomma, se stai male, non devi avere dubbi su cosa fare.

Un esercizio divertente è calcolare a mente quanto manca all'arrivo. L'app ti dice quanto hai già fatto, e psicologicamente pesa. «Accidenti, già 25 km, quanti sono! E adesso 30, sto morendo, sono già sfinito...»

Invece puoi contare quanto resta: «Solo 10 km, l'ultimo quarto. Di dieci così ne ho corse tante. E adesso mancano appena 3 km, 12-15

minuti, e poi basta: potrò fermarmi, mangiare una banana, farmi un selfie, sorridere. Tieni duro! Se spingi un po', finirai ancora prima».

A proposito, c'è un altro pensiero che mi sostiene durante la gara. Se non corri molto forte, diciamo da 4 ore in su, sono 4 ore di sforzo fisico intenso, 4 ore di pensieri, dubbi e ripensamenti, 4 ore di dolore e tensione. I campioni invece corrono per poco più di 2 ore. Quindi per loro è più facile. Devono stringere i denti per meno tempo!

Hanno meno dubbi e arrivano prima alle bevande e ai selfie. Per loro è più facile che per i principianti: un paio d'ore, ed ecco il traguardo. Perciò conviene correre un po' più forte: finisce prima e scopri il tuo risultato. In questo senso, 2 ore sono meglio di quattro.

Alla fine, quando tagli il traguardo, puoi dirlo con certezza: c'è vita anche dopo 42,2 km. Eccoti qui, vivo, un maratoneta vero, non mitologico. Oggi non c'è dubbio. Appartieni a una grande fratellanza di corridori, presente in tutti i continenti e in tutti i Paesi. Oggi hai sconfitto tutti i dubbi dei mesi di allenamento, delle sveglie all'alba, dei muscoli indolenziti e delle unghie rovinate. La medaglia da finisher è una ricompensa più che dignitosa, qualunque sia il tempo impiegato.

LA STORIA



Ottobre

Uscire dalla modalità gara
La valutazione funzionale
Correre in autunno

10

Uscire dalla modalità gara

Bene, la Grande Gara è finita, le energie sono state spese e hai un risultato. Qualunque sia, puoi esserne felice.

Negli ultimi chilometri arriva un pensiero insidioso: ma serve davvero, tutto questo? Ti prende l'apatia, senti di non volere più niente, purché finisca presto. Eppure, un paio di minuti dopo il traguardo, hai già voglia di rifarlo. Solo meglio. Nascono progetti che, poco alla volta, diventano una certezza: lo spettacolo deve continuare.

Dopo la gara sei fradicio, svuotato, con i piedi che si gonfiano. Conviene mettere subito un gel rinfrescante sulle gambe e sui piedi e cambiarsi con vestiti asciutti. Alcune maratone offrono massaggi dopo l'arrivo: chi li fa è un santo. Una sensazione paradisiaca, senza paragoni.

Se distribuiscono cibo, mangia subito. Il corpo ha consumato una montagna di calorie e deve avviare il recupero immediatamente. Immediatamente. Io in maratona consumo più di 3.500 calorie: più di quante una persona media ne consumi in un giorno. Come dispendio energetico, equivale a un giorno o un giorno e mezzo di digiuno. In questo senso, durante una maratona è come vivere un'intera giornata in più, concentrata in poche ore. È logico che il corpo abbia bisogno di riposo: se puoi, vai a dormire, anche solo un'ora o un'ora e mezza. Cura i piedi, lavati e dormi.

I giorni successivi non saranno semplici. Il corpo ha subito uno stress enorme, per quanto tu sia un corridore esperto. Tutte le energie saranno dedicate al recupero, quindi devi concedergli riposo. Ma questo non significa non fare nulla.

Se non ci sono stati infortuni, conviene fare stretching regolarmente, un po' più di prima, e introdurre un leggero lavoro di recupero. Ho

provato a eliminare del tutto il carico e aspettare che la forma tornasse. È stato terribilmente improduttivo: la forma non si recupera da sola con il riposo passivo.

Correre nei giorni successivi alla maratona, quindi, è un'idea del tutto sensata. I muscoli faranno male, ma lavoreranno e torneranno a funzionare, anziché consolidare i microtraumi subiti. Prima riesci a rientrare nel tuo programma abituale, meglio è. Di solito uso una scaletta al contrario: 1-3 km il giorno dopo la gara, poi aumento gradualmente di 2-3 km fino ai normali valori di allenamento.

In generale, gli specialisti sconsigliano più di una maratona a stagione. Ma io mi annoierei: ho voglia di mettermi alla prova più spesso.

La valutazione funzionale

Di solito, il rapporto di un corridore con il proprio cuore evolve più o meno così.

Da piccolo hai scoperto di avere il battito. E per molto tempo, quando ti ricordavi che esisteva, lo misuravi con il metodo della nonna: con le dita. Le nonne capiscono e approvano pienamente. Comunque ci pensi di rado: sai che c'è e che ogni tanto accelera.

Quando hai iniziato a correre, o a fare qualsiasi altro sport, all'inizio i battiti non ti interessavano granché. Poi leggi qualcosa, cominci ad approfondire e ti compri un orologio sportivo o un fitness tracker. Di solito non misurano la frequenza cardiaca con grande precisione e così, ogni tanto, ti fanno prendere un colpo.

Quell'imprecisione comincia a irritarti e ti procuri un cardiofrequenzimetro da polso. La precisione aumenta e vuoi sapere ancora di più. Ci dormi, per conoscere nel modo più attendibile possibile la frequenza a riposo e le fasi del sonno. Analizzi

attentamente ogni corsa per capire quando c'è stato quel picco e che cosa significhi.

Poi calcoli le tue zone di frequenza cardiaca usando varie tabelle. Oppure ti basi sulle impostazioni predefinite dei dispositivi. O compri un orologio da corsa più costoso, per avere misurazioni più precise. Cominci ad allenarti in base alle zone.

E così, probabilmente dopo qualche maratona, ti ritrovi a correre in salita con una maschera da BDSM e sensori dappertutto. Ti senti un astronauta o un pilota collaudatore militare, mentre ti prelevano il sangue direttamente in corsa. Poi attraversi rapidamente le fasi della delusione, dello scetticismo, della protesta e dell'accettazione.

Neanche a me è stato risparmiato questo calice. Dopo aver interrogato gli amici corridori, ho deciso che ne avevo bisogno. Non ho un allenatore: a parlare della mia corsa erano soltanto amici amatori. Così sono andato in un centro di medicina dello sport per avere un parere professionale sul mio stato di salute. Avevo appena corso una maratona migliorando molto il mio risultato precedente e volevo sapere in quali condizioni fosse il mio magnifico organismo.

In fondo in fondo speravo che il test dimostrasse che avevo capacità eccezionali. O almeno superiori a quelle di tanti altri.

Purtroppo no. Ho scoperto che in quel centro passano moltissimi atleti e che siamo tutti piuttosto simili. Difficilmente stupirai qualcuno, insomma. In compenso scoprirai qualcosa di nuovo su di te e calcolerai le tue zone con maggiore precisione.

Il test funziona così. Fai una prova da sforzo sul tapis roulant, che accelera progressivamente, mentre numerosi sensori misurano con grande precisione i battiti a ogni velocità e registrano un elettrocardiogramma. La maschera analizza l'aria che espiri per capire quanto ossigeno consumi e trasformi in anidride carbonica.

Alcuni prelievi dal dito, fatti mentre corri, mostrano come cambia la composizione del sangue alle diverse velocità.

Il tapis roulant accelera gradualmente, con regolarità e senza cuore, cambia inclinazione e, insomma, ti tortura finché non raggiungi la tua velocità massima. A quel punto chiedi finalmente di fermare il supplizio. «Prima o poi chiedono tutti di fermarsi», mi ha detto la giovane dottoressa, anche lei un'atleta di alto livello nella corsa. Nessuno riesce a battere la macchina.

Da questi dati si ricava la curva dell'acidificazione dell'organismo sotto l'effetto del lattato. Scopri la tua velocità massima. È ciò che un corridore vuole sapere di sé, ed è un ottimo modo per ottenere dati precisi.

Alla fine della tortura ricevi il grafico dell'acidificazione e una misurazione precisa delle zone di frequenza cardiaca, da usare come riferimento. E una serie di raccomandazioni per ulteriori esami.

Io non sono risultato un fenomeno, ma un tipo del tutto normale. Dopo averci pensato, ho deciso che mi andava benissimo così. Le foto, comunque, facevano la loro bella figura.

Subito dopo il test ho cambiato le impostazioni dell'orologio perché mostrasse proprio i miei dati. La prova sul tapis roulant, però, non ha influito sugli allenamenti. Ho continuato a correre quasi come prima: semplicemente adesso sapevo come stavano le cose e mi sono tranquillizzato.

Correre in autunno

Forse è la stagione più produttiva per la corsa. Le maratone più famose si disputano proprio in autunno. Magari perché durante l'estate i corridori dell'emisfero nord possono prepararsi bene, raggiungere il picco di forma e ottenere i loro risultati migliori.

Quell'anno la mia maratona era a settembre, nel pieno della stagione delle gare. L'edizione londinese si correva in ottobre, quella di Istanbul in novembre.

Anche noi amatori, quindi, possiamo scoprire di cosa siamo capaci. Ti sei allenato in primavera e in estate: è il momento di raccogliere i frutti e vedere che cosa hai ottenuto.

Il clima autunnale è magnifico per correre: una questione di umidità e temperatura. I fisiologi hanno calcolato che le condizioni più favorevoli sono 10 °C con una leggera umidità. Durante la storica INEOS 1:59 Challenge, quando Eliud Kipchoge scese sotto le 2 ore in maratona, a Vienna il tempo era proprio così.

Correre al fresco dopo il caldo estivo è come entrare da una spiaggia rovente nell'hotel con l'aria condizionata e respirare finalmente. L'autunno mi piaceva anche prima, ma ho cominciato ad amarlo davvero, con entusiasmo, soltanto quando ho iniziato ad allenarmi nella corsa.

E anche se i risultati non ti interessano, non c'è niente di più bello che correre in un bosco dorato mentre cadono le foglie. Una mattina, le foglie che frusciano sotto i piedi e tu che corri in mezzo a tutta quella bellezza: è una sensazione magica. Non hai sete, vai forte, meglio che in primavera e in estate, e l'umore sale alle stelle.

L'autunno è la stagione ideale per correre. È ufficiale!

Obiettivo: cento

A giugno, dopo sei mesi di allenamenti, mi ero dato l'obiettivo di correre circa 80 km alla settimana. Dopo la maratona non sono riuscito a mantenere quel programma: c'erano stati lo scarico, con pochissimi chilometri, e il ritorno graduale ai carichi normali. Però

ho deciso che, appena possibile, avrei provato a correre 100 km in una settimana.

Non è che sia stato facilissimo. No. Il problema principale non era lo sforzo fisico, ma trovare tutto quel tempo. Con un passo intorno ai 5 min/km riesci a far stare 11 km in un'ora. Dedicare un'ora al giorno all'allenamento è realistico, con un normale orario di lavoro. Di più diventa complicato. Per correre 100 km a settimana, devi fare 15 km al giorno per 7 giorni. E se non ti alleni tutti i giorni, ancora di più. Oltre all'ora di corsa, poi, devi aggiungere il tempo per sistemarti, fare la doccia, cambiarti e mettere a lavare l'abbigliamento. Sono almeno 2 ore al giorno.

Sì, nel fine settimana puoi ritagliarti un po' più di tempo, ma resta un impegno notevole, sia nei giorni lavorativi sia nel weekend. Spendere un'ora e mezza ogni giorno non è più così semplice. Se però stai preparando gare importanti, puoi riorganizzare temporaneamente gli orari e provare a raggiungere anche quella cifra: 100!

Sono riuscito a correre i miei primi 100 km settimanali alla fine di settembre, prima di una mezza maratona in un'altra città. Era una sensazione strana: a febbraio avevo corso 100 km in tutto il mese, a settembre in una sola settimana. Ero al settimo cielo. Mi sentivo pronto ad affrontare altre grandi gare.

Il doppio allenamento

A volte stavo bene, ero di buonumore e avevo tempo, soprattutto d'estate: allora facevo due allenamenti al giorno, mattina e sera. Ma non era un'abitudine regolare.

Poi ho letto come si allenava Eliud Kipchoge, leggenda della corsa. Il primo uomo a scendere sotto le 2 ore in maratona. Un corridore

keniano che aveva già superato abbondantemente i trent'anni, con una fattoria in Kenya, una moglie, dei figli e delle mucche. E, oltre a tutto questo, una macchina da corsa perfetta, capace di vincere lasciandoti a bocca aperta. Certo che viene voglia di sapere come si allena.

Non puoi copiare i suoi allenamenti e ottenere gli stessi risultati. Sicuramente il suo staff sceglie carichi ideali proprio per lui. Una leggenda mondiale della corsa ha un organismo e un'esperienza unici. Inoltre si allena a 2.000 metri, dove l'aria è diversa, e quando scende al livello del mare per le gare ufficiali, in un'atmosfera più ricca di ossigeno, ottiene prestazioni migliori. Comunque ero curioso di vedere come si allenava. Che cosa faceva, il campione?

A guardare i suoi allenamenti, non sembrava esserci una magia particolare. Un grande volume di corsa, enorme: 170-190 km a settimana. Naturalmente a velocità elevate per noi amatori. Anche molta corsa «lenta», a frequenza cardiaca molto bassa, cioè corsa di recupero. Niente palestra, proprio zero. Tutto molto semplice, senza trucchi. Tutto per la corsa, concentrato soltanto su quello.

Ma una cosa mi ha colpito soprattutto: due allenamenti al giorno. Non sempre, ma molto, molto spesso. Di solito la corsa più lunga al mattino, 15-20 km, e la sera circa 10. Notevole. Era così che accumulava chilometri.

Al mattino gli allenamenti erano impegnativi: lavori a ritmo sostenuto, fartlek, ripetute. La sera, di solito, corse facili a ritmo di recupero, più leggere. Se l'allenamento del mattino era lungo o duro, oltre i 21 km, la sera poteva anche riposare.

La difficoltà principale che ho incontrato passando a due allenamenti al giorno è stata trovare il tempo. Anche se sono pronto a correre, per esempio, 20 km in una sola uscita, farli in due allenamenti da 10 richiede più tempo. Devi cambiarti, uscire di nuovo di casa,

aggiungere riscaldamento, doccia e tutte le altre cose necessarie. Due allenamenti, quindi, durano più di uno che copra la stessa distanza.

I vantaggi, certo, sono notevoli. Il corpo riesce a riposare tra una corsa e l'altra ed è più preparato a prove davvero impegnative. Hai più sedute, quindi puoi sperimentare più esercizi e accumulare più rapidamente chilometri ed esperienza.

D'altra parte, dedicare allo sport 2-3 ore al giorno o più è possibile per i professionisti: è il loro lavoro. Per gli amatori come me, con un altro lavoro, una famiglia, impegni quotidiani e altri interessi, un investimento di tempo simile è letteralmente un lusso che pochi possono permettersi.

E naturalmente due allenamenti al giorno significano carichi maggiori, che non tutti reggono. Qui ciascuno deve usare il buon senso: non allenarti più di quanto puoi sostenere.

Tuttavia, se questa passione ti ha conquistato, vale la pena riservarle un periodo della vita - una settimana o qualche mese con due allenamenti al giorno - in cui sentirti quasi come Kipchoge.

Quando si dice «nella vita bisogna provare tutto!», di solito si pensa al sesso e alle droghe. Ma non limitiamoci: un po' di originalità. Proviamo il doppio allenamento.

Il mito dei muscoli che spariscono

Sono stronzate. La corsa non rimpicciolisce i muscoli, non se li «mangia».

In uno dei suoi libri Nassim Taleb racconta, rammaricato, di essere caduto nella trappola di scambiare la causa con l'effetto. Aveva cominciato a nuotare seriamente per... farsi un fisico da nuotatore.

Hai presente quei campioni alti e belli, con le spalle larghe, la vita stretta e il torace muscoloso? D'accordo, il nuoto non cambia l'altezza. Ma tutto il resto? Dopo un po' Taleb si accorse che il suo fisico non stava cambiando granché. E capì che il problema non era lui! Nelle gare di nuoto vincono i ragazzi dalle spalle larghe e dal corpo piatto proprio perché il loro fisico è adatto a quello sport, non perché lo sport abbia trasformato il loro fisico.

Con la corsa succede lo stesso. I corridori famosi sono magri, perfino esili, con arti lunghi e spalle strette. Ma se oggi hai un altro fisico, non diventerai esattamente così. Semplicemente, per diventare un campione e un corridore famoso servono determinate caratteristiche genetiche.

La corsa non riduce i muscoli e non li usa come carburante. Riduce gradualmente e in modo uniforme la massa grassa complessiva: perdi peso e i muscoli che hai già diventano più definiti e visibili. Quelli delle gambe crescono e si rassodano. Con meno grasso sottocutaneo si vedono di più le vene sui muscoli, ed è bello. Avrai lo stesso aspetto di adesso, solo con meno grasso nel corpo.

Le nostre caratteristiche genetiche sono strettamente individuali, ma di certo correre non ti farà perdere massa muscolare.

LA STORIA



Novembre

Il muro del maratoneta
Le vecchie scarpe
Alimentazione sportiva



Il muro del maratoneta

Correndo consumiamo attivamente l'energia accumulata durante gli allenamenti e il riposo. Il corpo usa soprattutto carboidrati e grassi, ma li trasforma in energia a velocità diverse. I carboidrati molto più rapidamente, i grassi più lentamente. Nella corsa veloce anaerobica vengono usati i carboidrati; in quella aerobica, entrambe le fonti.

Il corpo conserva le riserve di carboidrati sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli. Gli scienziati hanno calcolato che una persona può accumulare in media circa 3.000-3.500 kcal. Bastano per circa 30-35 km di corsa intensa, perché l'organismo non consumerà tutte le proprie scorte. Quando il glicogeno sta finendo, arriva lo spauracchio di ogni corridore: il «muro del maratoneta», l'impossibilità fisica di mantenere il passo precedente. Il corpo comincia a risparmiare i carboidrati rimasti e passa a usare i grassi come carburante. Ma i grassi si trasformano in energia molto più lentamente. Quindi il carico scende, passi alla corsa aerobica e rallenti. Oltre alla mancanza di carboidrati, si fanno sentire le perdite di sali, minerali e acqua, eliminati con il sudore e il respiro. Ecco perché cominciano i crampi e può comparire disorientamento.

Nella maggior parte degli allenamenti normali non si arriva al muro. Nessuno consiglia di allenarsi su distanze superiori ai 30 km. Così, sentire le forze abbandonarti completamente dopo il trentesimo chilometro è un esperimento, una tua personale passeggiata nello spazio. Sai che esiste, te lo aspetti, ma non lo hai mai provato e non sai come riuscirai a cavartela. Dopo una maratona, però, quell'esperienza ce l'hai e sai con certezza cosa succederà.

Nessuno riesce ad accumulare carboidrati, minerali e acqua sufficienti a correre tutta la distanza con energia senza rifornirsi lungo il percorso. O vai piano, oppure devi reintegrare mentre corri. È proprio quello che fanno i migliori atleti del mondo per ottenere

grandi risultati. Ecco perché nelle gare lunghe ci sono ristori con acqua, gel, banane o barrette energetiche, di solito ogni 5-7 km.

Le vecchie scarpe

Se sei un musicista, hai un rapporto speciale con il tuo strumento. Lo scegli con cura, te ne occupi, lo accudisci: è parte di te. Se sei falegname, imbianchino o vigile del fuoco, è lo stesso. Tu e i tuoi attrezzi diventate un unico essere armonioso, capace di fare più delle persone comuni che non possiedono quell'intesa. Per un corridore, anche le scarpe sono parte di sé e della propria storia. Un paio sbagliato è come una breve relazione finita male: vuoi dimenticarlo e non commettere più lo stesso errore. Ma se nasce l'amore vero, dura a lungo.

Purtroppo quell'amore ha vita breve: le scarpe inevitabilmente si consumano. E arriva il momento romantico dell'addio. Metti il vecchio paio nella scatola di quello nuovo che lo sostituirà, ripensi a quanto bene ti ha servito, a com'eri al vostro primo incontro e a come sei adesso. Poi, magari di nascosto da tutti, con un senso di vergogna o di rimpianto, lo porti nel posto in cui vi direte addio per sempre.

Una volta, con la nostra agenzia, abbiamo realizzato un viale di scarpe da corsa per ASICS. È stato uno dei progetti più toccanti della nostra storia. Forse è una cosa soltanto mia, ma ci sono scarpe di cui sento la mancanza. Purtroppo non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume, il passato non torna. Ma rendere omaggio alle vecchie scarpe fa parte del rituale della corsa.

Alimentazione sportiva

Sull'alimentazione sportiva sono stati scritti moltissimi libri e raccomandazioni professionali. E sport diversi richiedono diete diverse, com'è prevedibile.

Facendo pesi in palestra, mi ero abituato all'idea che al corpo servissero frullati proteici per nutrire i muscoli. Correndo, invece, ho notato che i gusti cambiano spontaneamente. Un corridore ha più bisogno di carboidrati a lento assorbimento e grassi che di cibi molto proteici. Così adesso mi attirano molto più i cereali e la pasta che le uova al tegamino.

Per molto tempo ho sottovalutato i gel con elettroliti. Mi sembrava quasi una virtù non ingerire «tutta quella chimica» e correre come gli uomini primitivi, solo con acqua e frutta. Probabilmente sbagliavo. I gel reintegrano proprio le sostanze che perdiamo correndo: sono un modo sensato per non tormentare il corpo, ma dargli ciò che serve, al momento giusto. La scienza aiuta, accidenti. Insomma, ho cambiato idea e adesso ogni tanto prendo dei gel durante le gare.

A pianificare bene quanti gel prendere e in quale ordine lungo il percorso, probabilmente sarebbe più bravo un allenatore. Io parto dall'idea di distribuirli in modo uniforme. Se hai 2 gel, dividi la distanza in 3 parti e prendili dopo il primo e il secondo terzo. Se ne porti 3, dividi in 4 parti, e così via. Più di 6 gel, direi, non servono.

Lo schema classico in maratona è questo: il primo gel al km 7-8, poi uno ogni 5 km.

L'idea è che i gel si assorbono rapidamente, ma non all'istante. Prima bisogna consumare le fonti di energia già disponibili: i carboidrati accumulati nel sangue, nei muscoli e nel fegato. Dopo 30-40 minuti puoi prendere il primo gel, poi uno ogni 5-7 km. In pratica, fai il pieno quando le scorte stanno finendo, le consumi e ti

rifornisci di nuovo. Tieni presente che l'assorbimento richiede tempo. Se prendi un gel energetico a 2-4 km dal traguardo, non farà in tempo ad avere effetto.

Esistono gel isotonici e gel con elettroliti. Non sono molto diversi nell'effetto e svolgono lo stesso compito: aiutano l'idratazione, ripristinano l'equilibrio idrosalino, reintegrano i minerali persi e aggiungono carboidrati. Cambiano semplicemente le dosi, indicate sulla confezione.

I gel con caffeina dovrebbero stimolare l'organismo, aiutarti a concentrarti, darti una spinta di energia. Puoi prenderli prima di una gara breve, come un espresso. Se la corsa è lunga, meglio usarli nel finale, da un'ora a quaranta minuti prima dell'arrivo. Ma io penso sempre che un gel con caffeina sia come dare gli speroni a un cavallo. Solo che il cavallo, in questo caso, sei tu e il tuo corpo. Se il cavallo ha ancora energie ma si è un po' abbattuto, puoi spronarlo: correrà più vivace. Se invece sta per crollare, spronarlo è disumano.

Gli insuccessi

Va detto che non mi riesce tutto. Non sono il vero Batman e non posso organizzare il mondo in modo che vada tutto come piace a me. Pazienza: almeno questo mondo è vero.

Non sono ancora riuscito a trasmettere la passione per la corsa a mia moglie e ai miei figli. Sono stati i primi a cui ho mandato la bozza del libro. A dire il vero, speravo solo in qualche parola di incoraggiamento, e l'ho avuta. Quindi sono contento. Il libro non l'hanno letto.

Ho un cane, un segugio di razza Porcelaine che si chiama Dante. Un segugio: sembrerebbe il compagno ideale per allenarsi. Quando era cucciolo correavamo insieme per 3-4 km, per sviluppargli la

muscolatura. Sopportava, ma si vedeva che non gli piaceva. Io corro a ritmo costante; lui vuole zigzagare, fermarsi di colpo e accelerare. Insomma, i nostri gusti in fatto di corsa non coincidevano. Probabilmente avrei potuto insegnargli, con l'aiuto di un educatore cinofilo, a correre a ritmo regolare. Non l'ho fatto e, purtroppo, questo è un mio insuccesso.

Come ogni principiante che abbia corso una maratona, adoravo dare consigli agli amici. Se fossero buoni o cattivi è difficile dirlo, perché nessuno li seguiva. Anche per questo nel libro non ci sono consigli sulla corsa. Cerco di capire come funzionano le cose e le racconto. Provo sulla mia pelle e descrivo l'effetto. Ma ho cercato di evitare i consigli. Non mi sento abbastanza autorevole per darne.

Quest'anno non sono riuscito a scendere sotto le 3 ore in maratona e adesso sto razionalizzando l'insuccesso. Cerco spiegazioni del perché, in fondo, non sia così grave. Di sicuro presto me ne farò una ragione.

Il messianismo dei corridori

Quando esci a correre, ti senti piuttosto solo. Se non fai parte di un gruppo, spesso corri da solo. Ogni tanto incroci qualcuno che viene nella direzione opposta e lo saluti alzando la mano. Lui o lei sorride. Ci capiamo abbastanza bene.

Quando vai a una gara, vedi centinaia e migliaia di persone che di corsa capiscono qualcosa anche loro. Come sono? Concentrate, precise, belle così come sono, senza abiti da sera, trucco o auto costose. Giovani pieni di energia e vecchietti robusti: sono in gamba.

Camminando per strada, vedo continuamente persone che dovrebbero occuparsi un po' di sé. Chili di troppo, qualche mento di troppo, gambe che si trascinano a fatica. Stanno sedute in ufficio e al

bar, fanno 3-5 mila passi al giorno e pensano: sono tutti così, è normale.

Vorrei avvicinarmi, scuoterle e dire: muovetevi, muovetevi di più! Abbiamo creato una civiltà sedentaria, piena di dolci e piatti calorici. Ci deforma: guardiamola in faccia, questa realtà! Non lasciatevi schiacciare, tornate più naturali, liberatevi del superfluo, muovetevi, muovetevi, finalmente di più!

Mi sembra che molti corridori conoscano questa sensazione disperata: aver capito qualcosa e non riuscire a far vedere l'errore a chi va piano. Forse è per questo che gli appassionati parlano di corsa a tutti, con tanta insistenza? Non è vanità, è un dovere messianico. Quando capisci qualcosa, vuoi trasmetterla, prenderti una responsabilità anche per gli altri e provare a coinvolgere almeno un'altra persona, anche solo per un paio di chilometri. Magari stavolta funziona?

Credo sia per questo che ho avuto voglia di scrivere così tanto sulla corsa. Haruki Murakami è già riuscito ad appassionare molte persone. E tutti noi dobbiamo provarci. È la missione di chiunque abbia scoperto la gioia di correre.



Dicembre

Una ricetta contro la procrastinazione
Consigli intelligenti, ma inutili
Mogli e mariti

12

Una ricetta contro la procrastinazione

A dicembre sono intervenuto a un convegno intitolato «Importante, non urgente». Amici e colleghi parlavano di come fissare obiettivi ambiziosi, fare il primo passo, non mollare strada facendo e, nell'ultima parte, riuscire anche a essere felici. È stato interessante: molti partecipanti hanno capito qualcosa di sé.

Mi avevano invitato nella sezione «Come non mollare» a raccontare la mia esperienza di corsa quotidiana. Non riguarda proprio gli obiettivi aziendali o la capacità di realizzare i propri progetti, ma per qualche ragione gli organizzatori mi avevano chiamato. E io ho raccontato il mio anno di corsa.

Durante gli interventi continuavo a pensare a quanto spesso le persone si lamentino della procrastinazione che le frena. Cercano di costruirsi abitudini per diventare più efficienti, eppure continuano a rimandare le cose importanti, trasferendole dalla lista dei progetti di un anno a quella dell'anno dopo. Quanto è difficile alzarsi presto, finire la tesi, scrivere un libro, cambiare abitudini, e così via, e così via.

Dopo il convegno ho pensato che la Challenge 365 di corsa è una palestra formidabile contro la procrastinazione. Faccio fatica a immaginare qualcosa di più efficace per liberarsi di questa peste. Se riesci a correre per 180 o 300 giorni, ti viene da ridere quando senti «non riesco ad alzarmi la mattina», «non riesco a dimagrire», «non trovo il tempo di leggere». Davvero non capisci dove sia la difficoltà. Fai semplicemente quello che devi fare.

Mi sembra che il mondo sia pieno di perfezionisti procrastinatori. Quelli che dicono: meglio non fare niente che farlo male. E così si preparano a fare tutto benissimo, senza fare nulla. È perfezionismo

di troppo, improduttivo. Meglio fare almeno qualcosa, magari goffamente, ma ottenendo un risultato. La corsa regolare allena questa capacità. Un allenamento imperfetto è meglio di uno saltato. Lo capisci con assoluta chiarezza. E così impari ad agire, anziché progettare e rimandare tutto a chissà quando.

Dopo un anno di corsa, il problema della procrastinazione è soltanto un ricordo...

Consigli intelligenti, ma inutili

La fine dell'anno è il momento di analizzare i risultati e fare progetti.

Leggo continuamente articoli e consigli sulla corsa e seguo moltissimi blog. Mi sembra che questo genere nasconda una trappola. Per scrivere qualcosa di importante e sensato, devi conoscere bene l'argomento. Ma per conoscerlo bene non puoi essere un principiante. Il risultato è che la maggior parte degli articoli è difficile da capire e lontanissima dalla gente comune, perché scritta da... specialisti.

Spesso scrivono persone con personali in maratona da 2 ore e 45, 2 ore e 30 o anche meno. Le loro opinioni sui metodi di preparazione sono autorevoli e corrette, sostenute da risultati solidi. Ma per chi non ha mai corso nemmeno 10 km, sono consigli per sopravvivere sulla Luna. Giusti, ma difficili da capire e impossibili da applicare.

Per esempio, un allenatore raccomanda uno o due giorni di riposo nel programma settimanale. È giusto e importante quando corri 80-120 km a settimana o più. Il riposo serve ai fanatici e ai professionisti. Ma se il tuo volume è di 20-25 km settimanali, secondo me quel «giorno di riposo» ti spezza soltanto il ritmo. Il corpo ha già tutto il tempo di recuperare, quindi il giorno vuoto non porta benefici. Piccoli allenamenti a giorni alterni, invece, non gli

permettono nemmeno di stancarsi: si adatta al carico modesto e smette di progredire.

Avevo già letto del negative split in maratona. È giusto, assolutamente giusto, quando riesci a correre una maratona a un passo più veloce di 5:30 min/km. Ma se ti manca la resistenza di base, il consiglio di spingere dopo 21 km suona come umorismo nero, quasi una presa in giro. Sapere o no che cosa sia il negative split cambia poco: hai già consumato le scorte di carboidrati, sei finito contro il muro e non riesci nemmeno a correre. Altro che accelerare. Ho dovuto correre 4 maratone prima di riuscire a controllare il passo, e pure maldestramente. Che sciocco. La testa impara a spese delle gambe.

Oppure la raccomandazione di correre le lunghe distanze a bassa frequenza cardiaca: una regola d'oro. Ma da principiante, per fare dieci chilometri devi dare tutto. Quindi corri con i battiti alti. Quindi lo fai relativamente di rado. Quindi quell'allenamento non ti porta grandi benefici. E visto che non vedi benefici, poco alla volta lasci perdere.

Insomma, la conoscenza del tuo corpo e delle sue possibilità cambia radicalmente dall'inizio alla fine dell'anno di corsa. Guardo i vecchi allenamenti negli archivi di Nike, Garmin e Strava e mi si rizzano i capelli: ma come facevo? "Se non è su Strava, non è successo". Peccato: qui c'è tutto. Vedendo ritmi e volumi del mio primo anno di sfide, mi stupisco di essere riuscito a stare nelle 4 ore in maratona. Un miracolo, una coincidenza che oggi non so spiegare.

In compenso, una volta accumulate un po' di conoscenze, puoi riflettere e ricordare com'è andata. È il momento giusto per progettare la prossima stagione e parlarne con le persone care.

Mogli e mariti

Se hai una famiglia, l'atteggiamento del tuo partner verso la corsa sarà uno dei fattori più importanti per i tuoi progressi. Se ti sostiene, andrà tutto bene. Se ti rimprovera perché sei troppo spesso fuori casa, parli sempre di allenamenti, viaggi per le gare e via dicendo, sarà... complicato.

Si dice che se sei un corridore e sei ancora sposato, ti alleni troppo poco. A me sembra un'esagerazione. Da questo punto di vista, preferisco allenarmi poco.

Mia moglie Natalia voleva che dimagrisi. C'è stato un periodo così. Le avevo promesso che l'avrei fatto e all'inizio mi sosteneva. Poi mi sono appassionato e tra noi sono iniziate le manovre tattiche. Gli allenamenti incidono sul calendario familiare: cene e colazioni cambiano orario a seconda di quando devo andare a correre.

Alla fine, però, il suo cuore si è sciolto. Vedendo il fisico che ero riuscito a costruirmi con la corsa, si è rassegnata e ha accettato gli allenamenti come un dato di fatto. In fondo un uomo deve avere un hobby, e la corsa non è il peggiore.

Ho provato a coinvolgerla nella comunità dei corridori, senza grande successo. Corre un po', le piacciono gli orologi sportivi che controllano lo stato di salute. Ma correre insieme non ci riesce: abbiamo ritmi troppo diversi e non riusciamo a sincronizzarci. Possiamo uscire più o meno alla stessa ora, ma seguendo percorsi e distanze diversi. In compenso, condividere risultati e impressioni ci riesce benissimo, e ci avvicina molto.

Il mio ripiano per l'abbigliamento sportivo, le scarpe che costano quanto un telefono e il cassetto delle vitamine non la fanno infuriare. Gliene sono molto grato. Credo sinceramente di essere fortunato.

Se ti servono argomenti da usare con il partner, eccoti un elenco:

- Lo sport serve a tutti, e questo non è peggio di un abbonamento in palestra. Non richiede più tempo.
- Chi corre regolarmente si ammala meno.
- Racconto spesso dei posti nuovi scoperti correndo, dove poi possiamo andare insieme.
- Il fisico di un corridore è decisamente migliore di quello di uno che passa il tempo sul divano a guardare serie TV.
- Meno spese per alcol, sigarette e altre cose dannose.
- Si può andare fieri dei risultati sportivi davanti agli amici e alle amiche.
- C'è sempre, sempre, qualcosa di cui parlare.

Nietzsche una volta formulò un pensiero geniale: lo scopo del matrimonio è la conversazione. Non i figli, la gestione della casa, il sesso, la felicità, la cura reciproca o l'aumento del patrimonio. No, disse che lo scopo principale è la conversazione. È un'osservazione sottile. Se lo scopo principale è prendersi cura l'uno dell'altra, si attivano dinamiche da genitori e figli. La conversazione, invece, porta a scambiare idee e conoscenze, a imparare il compromesso e, in questo modo, a far crescere entrambe le persone.

La corsa non ostacola la conversazione: offre un altro argomento, nuovo e inesauribile.

Adesso lei mi guarda mentre scrivo questo capitolo su di lei. E poi, di sicuro, parleremo di tutto: corsa, libri, viaggi futuri e quello che abbiamo raggiunto quest'anno.

Migliorare dell'1%

Un giorno il ciclismo britannico ebbe un colpo di fortuna: alla guida della squadra arrivò Dave Brailsford. Prima non era stato un grande atleta, ma si rivelò un allenatore leggendario. È una storia famosa: assunse la guida della squadra britannica quando vinceva pochissime medaglie e gli sponsor temevano di fornire i loro prodotti, per non danneggiare la propria immagine associandola a quel ciclismo.

Brailsford ideò il brillante concetto dei marginal gains, cioè l'accumulo di piccoli miglioramenti, e lo applicò con successo. Diceva: «Un miglioramento dell'1% migliora tutto ciò che fai. Se migliori dell'1% ogni aspetto legato al ciclismo, la somma di quei piccoli progressi produrrà un effetto notevole».

Valeva per ogni aspetto della preparazione: alimentazione, orari, morbidezza dei letti, peso dei pneumatici, forma delle selle, gel per i massaggi. Dappertutto c'era qualcosa da migliorare un po'. Si cominciò a correggere dettagli minuscoli che prima venivano tollerati proprio perché minuscoli. Si combattevano errori quasi invisibili. Ogni passo e ogni movimento venivano analizzati e migliorati almeno di quell'uno per cento.

I dettagli si sommarono e produssero un effetto straordinario. Tre anni dopo i corridori britannici vinsero per la prima volta la gara più prestigiosa: il Tour de France. Per la prima volta.

Difficilmente tu o io ci ritroveremo al Tour de France a breve. Ma l'idea di accumulare miglioramenti minimi resta utile e ha molto da insegnare.

Purtroppo funziona anche al contrario: piccoli peggioramenti accumulati portano poco alla volta alla catastrofe. Un errore minimo nel diametro di un bullone, una saldatura imprecisa, un paio di gradi sbagliati nella valutazione della temperatura possono finire per

causare un incidente a un razzo spaziale, un guasto a un'auto ancora in garanzia o un telefono rotto. Anche i difetti si accumulano, finché non entrano in una risonanza distruttiva.

Mangiare oggi un hamburger con patatine invece di un'insalata, saltare un allenamento per una serata con la birra: niente di terribile. Una volta sola non cambia granché. Ma dopo qualche anno, quelle decisioni «difettose» portano a perdite significative.

Vuoi perdere 20 kg o correre una maratona? Benissimo, ma non è soltanto un evento che accadrà un bel giorno. È piuttosto una lunghissima serie di piccole vittorie su te stesso, accumulate, riunite e trasformate in un risultato in quel bel giorno. Scegliere le scarpe, curare il sonno, variare gli allenamenti: tutto insieme farà la differenza.

Quando cominci ad approfondire la corsa, la quantità di consigli ti fa girare la testa. Ogni corridore, me compreso, si considera un esperto ed è pronto a dispensarne. Siti, blog, allenatori: tutti danno consigli. Quali funzionano? Difficile dirlo, ma secondo me funzionano tutti. Quasi. Ho letto molto e sperimentato molto su di me. Di solito sono o banali o molto utili.

Ti rendi conto? Tutti i consigli funzionano, se li ascolti! Solo che sono talmente tanti che nessuno li ascolta.

Sì, per correre servono ottime scarpe, una buona tecnica, un'alimentazione sana, allenamenti vari, carichi ben dosati, respirazione, abbigliamento e via dicendo. I fattori sono così tanti che non sai da dove cominciare. Vorresti iniziare dalle cose importanti e passare dopo a quelle meno importanti. Quindi servono le priorità giuste. Ma qual è la cosa più importante?

È tutto importante! E non serve perfezionare una sola cosa prima di passare al prossimo grande compito. La perfezione è impossibile. Pazienza: basta migliorare un po', anche solo dell'1%, ogni aspetto,

senza fermarsi. Conta la regolarità dei miglioramenti, la loro continuità. Alla fine l'effetto complessivo si accumula e produce un risultato.

Probabilmente è questo che mi è piaciuto della Challenge 365: attività regolare, piccoli miglioramenti quotidiani. Tante, tantissime piccole vittorie. Piccole, ma ogni giorno. Sono proprio quelle a portare grandi cambiamenti personali.

In questo senso vale anche la pena leggere tutti i libri sulla corsa e cercare idee che aiutino a progredire.

Insomma, conviene ascoltare tutti, o quasi, i consigli sulla corsa e provarli su di sé, se possono portare almeno un 1% di miglioramento. Col tempo il risultato diventerà enorme. O, quantomeno, importante per te.



Capodanno

Che programmi hai?

FINE

13

Che programmi hai?

A gennaio e febbraio voglio riposare, riducendo per un po' il carico a 30-50 km settimanali. A marzo e aprile prevedo di arrivare a 100-120 km a settimana, per correre a maggio una maratona sotto le 3 ore. Forse riuscirò anche a partecipare alla maratona di Pyongyang: sarebbe un'esperienza unica.

La prossima estate vorrei provare i volumi di Kipchoge. Per poco, giusto per sentire com'è il mondo degli atleti veri. Non posso aspirare ai ritmi dei campioni, siamo onesti. Ma i loro volumi di allenamento forse sono alla mia portata. O forse no. Non lo sai finché non provi. Di sicuro non mi aiuterà, è più probabile che mi faccia male. Ma voglio rischiare, perché sono curioso.

Spero di partecipare a una Major: mi sembra di essere ormai in grado di ottenere un tempo di qualificazione. Ma gli appassionati sono tanti e resta da vincere la lotteria per un pettorale. Molto probabilmente sarà la maratona di Berlino. Se non ci riuscirò, sceglierò semplicemente qualche bella maratona in Europa o in Asia.

Sogno di andare in un campo di allenamento a Iten, in Kenya. In Kenya ci sono già stato e non mi illudo che sarà un viaggio comodo e lussuoso. Però il Paese mi è piaciuto molto, e un campo dei campioni keniani ha un richiamo quasi magico.

Spero di riuscire a trasmettere la passione per la corsa ai miei figli e agli amici che ancora non corrono.

Conclusione

Non vorrei chiudere queste pagine con una spolverata di zucchero: tutto è possibile, basta credere in se stessi. Purtroppo non è così. Se ti impegni molto e fai tutto bene, i tuoi risultati cresceranno finché non incontreranno un soffitto, il limite delle tue possibilità.

Su quel limite incidono il sesso e l'età, l'ambiente che ti circonda, la fortuna o la sfortuna nella scelta dell'allenatore, il carattere, l'educazione e una quantità di coincidenze. Su qualcosa puoi intervenire, su altro no: fattene una ragione. Le tue capacità genetiche non le imbrogli. Le leggende e i campioni della corsa hanno una genetica unica: la natura ha dato loro il talento, il caso li ha portati allo sport. Poi entrano in gioco la capacità di lavorare e gli altri fattori modificabili. Ma le condizioni di partenza non sono uguali per tutti.

E va bene così! Questo libro non è per i campioni. È per chi ama l'avventura.

In questo senso, la corsa è una magnifica avventura di vita, che augurerei a chiunque. Ti permette di esplorare te stesso e il mondo. Sentirti immerso nella vita vale più di un personale da amatore. Le nuove conoscenze contano più di nuove medaglie decorative. E l'entusiasmo di raggiungere un obiettivo è già una ricompensa di per sé.

Alla fine del mio anno di corsa registrerò di nuovo un video per raccontare che ho corso ogni giorno. Sognerò nuove maratone, nuovi esercizi e nuovi posti da scoprire grazie alla corsa. Ascolterò me stesso, nuovi libri e nuova musica. Ammirerò i corridori più veloci di me, che sono tanti, e prenderò un po' in giro quelli più lenti, che non mancano neanche loro. La corsa è già uno scopo. Spero che davanti a me ci siano ancora tanti anni corrimatti.

FINE



Dopo il libro

P.S. Dopo il libro

Precisazioni importanti sulla salute e sugli aspetti legali

Parliamo di soldi. Le donazioni

14

P.S. Dopo il libro

Precisazioni importanti sulla salute e sugli aspetti legali

Questo libro non è e non può essere un manuale o una guida, soprattutto in materia di medicina e salute. È una raccolta di riflessioni personali, ricordi, ipotesi e una libera esposizione di fatti raccolti da fonti diverse, perlopiù sperimentati di persona. Non sono un allenatore certificato, non ho una formazione medica, non posso e non intendo insegnare autorevolmente alcuna disciplina sportiva. E non ho nemmeno ambizioni di allenatore.

Semplicemente mi piace che le persone corrano, e mi piace scrivere libri. Ho cercato di condividere un'esperienza, non di dare consigli. Prendila così. Quello che raccomando davvero è iscriversi a una scuola di corsa e confrontarsi con allenatori professionisti e con i propri medici, che ti conoscono e possono darti indicazioni competenti.

Più di tutto vorrei che il libro diventasse virale. Che lo leggessero più persone possibile e che poi non riuscissero a restare quelle di prima: che iniziassero a correre e scoprissero tante cose. Una nuova versione di sé. Pubblica un post sui social, manda il libro agli amici: te ne sarò grato. Facciamo crescere ancora la comunità dei corridori.

Usa l'hashtag #run365challenge, così potremo trovarci. Lo usano tante persone in tutto il mondo, ed è bello scoprire qualcuno con la stessa passione.

Quando la bozza era pronta, l'ho fatta leggere agli amici. Uno dopo l'altro hanno cominciato a scrivermi: «Maledetto! Mi hai fatto venire voglia di correre! È già una settimana che corro ogni giorno». Mi

mandano foto dal tapis roulant o dal parco, percorsi e la gioia dei primi dieci chilometri. Evvai! È per questo che ho scritto il libro. Sono proprio questi messaggi a rendermi felice. Vuol dire che ha funzionato! Qualcuno ha iniziato il suo anno di corsa: ce l'ho fatta!

Se il libro non ti è piaciuto, mi dispiace. Mi sono impegnato e continuerò a cercare di migliorarlo. Correggerò gli errori e aggiungerò nuovi capitoli. Il formato online permette di pubblicare nuove versioni, sempre migliori.

Lasciamo che il libro circoli gratis. Ma puoi fare una donazione per aiutarlo a crescere più in fretta.

Devo ammettere che scrivere proprio questo libro è stato difficile. Un libro richiede tempo: diverse ore al giorno per settimane o mesi. I precedenti li scrivevo di notte, rubando ore al sonno. Con la corsa non funziona. Devi riposare, altrimenti il corpo si ribella e si mette in sciopero. Quindi non riuscivo a scrivere di notte. Ho chiesto alla famiglia di perdonarmi per un po', ho rinunciato agli scacchi, alle feste aziendali e a tutto il resto. Per un periodo, oltre al lavoro, è rimasto un solo compito: tutto per il libro. E per la corsa.

Spero comunque che il libro non sia venuto troppo lungo. Non volevo gonfiarlo: volevo che si potesse leggere tutto d'un fiato, senza trascinarsi la lettura per settimane. Così è uscito un testo piuttosto asciutto, senza chili di troppo. Spero che lo apprezzerai.

Parliamo di soldi. Le donazioni

Una volta ho visto un'intervista a Steve Jobs e mi ha colpito un suo pensiero. Me lo ricordo così: «Non mi piacciono le vendite alle aziende, dove decide un comitato acquisti. Ci sono tanti giochi interni e non vince il prodotto migliore, ma chi sa giocare quei

giochi. Le vendite al dettaglio, invece, sono le più oneste. Ci sei tu, c'è il prodotto, e voti personalmente con i tuoi soldi per un buon prodotto».

Pubblicare un libro con una casa editrice assomiglia a vendere alle aziende. Ti metti d'accordo con un editor, poi il libro viene pubblicato e distribuito alle librerie. Solo allora incontra il lettore. Se invece l'accordo con l'editor non c'è, quell'incontro non avverrà.

Ho pensato che volevo far leggere questo libro al maggior numero possibile di persone, non soltanto a tre o cinquemila disposte a rischiare i soldi di un libro confidando in una bella descrizione e in una copertina accattivante. Se piace, consigliano agli amici di comprarlo; se non piace, rimpiangono i soldi spesi.

Così ho deciso di proporre un'altra strada. Il libro circola gratis, ma puoi pagarlo dopo averlo letto, con una donazione.

Questo sistema ha un altro vantaggio. Ho letto recensioni di libri che dicevano: «Peccato non poter riavere i soldi». Se questo libro non ti piace, nemmeno qui puoi riaverli: non hai pagato nulla! Mi sembra onesto.

Dunque, se il libro ti è piaciuto, puoi fare una donazione per sostenerlo come progetto. Trovi un link nella pagina principale, oppure...

[Scopri come sostenere il progetto.](#)

Quanto donare?

Quanto vuoi, naturalmente. Come una mancia, un modo per dire grazie o bravo.

Puoi donare l'equivalente di un libro, di un allenamento o di un abbonamento mensile, mentre ti alleni o per tutto il tuo anno di

corsa. Puoi farlo quando avrai perso 10 kg o quando avrai realizzato un sogno. Quanto vale?

Il valore lo decidi tu. Se lo leggi gratis e poi corri comunque, sarò contento anche così.

A cosa serviranno i soldi? Un piano c'è

- Pagherò le tasse sulla tua donazione.
- Pagherò un editor per migliorare il libro.
- Realizzerò l'audiolibro, così potrai ascoltarlo correndo o in macchina.
- Il sito è già online: puoi leggere il libro e scrivermi una recensione. Continuerò a svilupparlo come punto d'incontro con i lettori e le loro storie.
- Il libro è già disponibile in inglese, spagnolo e italiano. Voglio continuare a portarlo a nuovi lettori e in altre lingue.
- Se le donazioni saranno sufficienti, pubblicherò nuove versioni, aggiungerò capitoli e li metterò online gratuitamente, perché tu possa mandarli agli amici.

Grazie e buona fortuna! Stai votando personalmente per un prodotto. È il momento di scoprire se è buono.

[Materiali extra / Bucket list](#)

[Prova la checklist dei corrimatti](#)

MATERIALI EXTRA



Bucket list

15

Conosci quella moda dei Paesi anglosassoni, la bucket list? Sono liste tipo «Le 100 cose che voglio fare prima di tirare le cuoia». Di solito ci trovi «scrivere un libro», «correre una maratona», «ballare sotto la pioggia», «innamorarmi», «aprire un'attività», «vedere l'alba sull'oceano» e così via. Non è affatto sciocco come può sembrare agli snob. Tutti abbiamo liste del genere, solo che di solito non sono scritte. Metterle nero su bianco trasforma sogni vaghi nell'inizio di un piano. I sogni volano via; un piano puoi fallirlo, ma puoi anche realizzarlo. Quando hai un piano, devi impegnarti. E una lista così è il primo passo.

Una volta ho provato a scrivere la mia bucket list e non è stato tanto semplice. All'inizio filava tutto, ma verso il trentesimo punto ho pensato che non dovevo perdermi nelle piccolezze, trasformandola in una lista della spesa o in un catalogo turistico di Paesi da visitare. Insomma, arrivare a 100 non è facile: devi ascoltarti e rispondere sinceramente. È davvero importante? Lo vuoi davvero?

Qualche anno fa ho compilato quella lista e ho cominciato a realizzarla. Avevo già corso una maratona, avviato un'attività, messo su famiglia, avuto figli e scritto un libro, quindi ho saltato alcune voci importanti delle liste altrui. Su molte altre, però, ho dovuto riflettere. È così che è arrivato il mio cane: letteralmente per una riga sulla lista. Lo volevo da tanto, ma rimandavo. È così che sono finito sul Kilimangiaro, otto anni più tardi di quanto avrei potuto, e poi a ordinare birra in swahili a Zanzibar. È così che quell'estate sono andato in Valle d'Aosta a correre in montagna, per allenarmi sulle salite in vista della mia maratona. È così che ho imparato a fare le frittelle di patate, e tante altre cose. Tutto più tardi di quanto avrei voluto, ma l'ho fatto! L'ho fatto davvero!

Ecco. Se non vuoi scrivere una bucket list per tutta la vita, puoi sicuramente farne una per la corsa. Una lista di ambizioni sempre più grandi e di romanticismo da corridore.

Ecco qualche idea:

- I primi 10 km.
- La prima playlist per correre.
- Correre per la città deserta alle 5-6 del mattino.
- Una corsa lungo un fiume.
- Una corsa con un amico o un'amica.
- Partecipare a un'uscita con un gruppo di corsa.
- Il primo dispositivo per la corsa.
- Una corsa sul lungofiume o sul lungomare.
- I primi 100 km.
- Tre allenamenti a settimana.
- Il primo paio di vere scarpe da corsa.
- Il coming out da corridore: il primo post sulla corsa su Instagram.
- I primi 100 km in un mese.
- Due allenamenti in un giorno.
- La prima medaglia da finisher.
- La prima mezza maratona.
- Una corsa completa sotto la pioggia.
- Sette giorni di corsa consecutivi.
- Sentirti dire: «Ma come fai a fare tutto?»
- I primi 1.000 km.
- La prima corsa notturna.
- Il primo allenamento oltre i 25 km.

- I primi 200 km in un mese.
- Correre con il cane.
- Seguire un blog di corsa.
- La prima persona che hai convertito alla corsa.
- La prima maratona: wow, adesso sei un vero maratoneta!
- Correre fino all'oceano o lungo una spiaggia.
- Raggiungere di corsa un monumento famoso nel mondo.
- Scendere sotto le 2 ore nella mezza maratona.
- Scendere sotto le 4 ore in maratona.
- Il primo tatuaggio dedicato alla corsa.
- I tuoi primi consigli ai principianti, da corridore esperto.
- I primi 300 km in un mese.
- Il primo anno di corsa / Challenge 365.
- La prima gara in trasferta, in un'altra città.
- La prima gara all'estero.
- I primi 80 km in una settimana.
- I primi 100 km in una settimana.
- Dimagrire in modo evidente.
- Dare l'addio al primo paio di scarpe da corsa consumate.
- La prima valutazione funzionale.
- Correre tra due continenti.
- Conoscere una celebrità della corsa.
- Ottenere un tempo di qualificazione per una Major.

- Partecipare a una Major.
- Scendere sotto le 3 ore in maratona.
- Partecipare a un'ultramaratona.
- Partecipare a un triathlon, a un Ironman.
- Scendere sotto le 2 ore in maratona: un tizio ce l'ha fatta.

MATERIALI EXTRA

16

Corrimatti

16

Gli appassionati di moto o di rock si tatuano perché sono appassionati. Anche i corridori lo fanno, per un eccesso di sentimenti. Dopo la prima maratona mi sono tatuato sulla caviglia destra un'aletta in stile Hermes e il numero 42,2, per ricordarmi che le mie gambe sono sempre leggere. Adesso anche sulla sinistra ci sono un'aletta e il numero 21,1, per equilibrio. I miei amici si sono tatuati i simboli delle loro maratone più importanti. A me sembra bellissimo, come una promessa d'amore per tutta la vita.

Su internet ci sono elenchi divertenti come «Hai vissuto troppo a lungo in Cina se...», «10 segnali che lavori nell'informatica» e simili.

Bene, ecco 21 segnali che hai preso sul serio la corsa: sei un corrimatto.

- L'espressione «una corsetta facile di 10 km» ti sembra perfettamente logica.
- Hai almeno un tatuaggio dedicato alla corsa.
- Tuo marito o tua moglie sa chi è Eliud Kipchoge.
- Sai esattamente come si staccano le unghie dei piedi.
- Vai nel panico quando capisci che oggi non hai davvero tempo per correre.
- Ti capita spesso di essere quello con la faccia più abbronzata del gruppo.
- Potresti mettere insieme una collezione di foto di piedi con le scarpe da corsa.
- Quando arrivi in un posto nuovo, studi automaticamente un percorso per correre.
- Con l'età, fai sempre più fatica a partecipare alle conversazioni sulla salute con i tuoi coetanei.
- Storci il naso quando senti parlare di «maratone» su Instagram.

- Hai già fatto una fila incredibilmente lunga davanti a un bagno chimico.
- Passando in auto per strada, noti automaticamente chi corre e provi una fitta d'invidia.
- Ti accorgi di avere un consiglio universale per ogni situazione, dai problemi di salute ai disturbi psicologici.
- Indossi l'orologio sportivo in qualsiasi occasione, senza il minimo imbarazzo.
- Capisci la frase «una mezza in zona verde a 4:30» e sai perché è una cosa pazzesca.
- In compagnia hai sempre qualcosa di cui parlare, purché ci sia almeno un altro corridore.
- Per te il «tempo ideale» è 10 °C e un po' nuvoloso.
- Dopo una corsa non sai dire con precisione quanto faccia caldo o freddo fuori.
- Conosci esattamente la tua frequenza cardiaca a riposo dell'ultima settimana.
- Hai i tuoi strani rituali prima delle gare.
- La prima cosa che fai al mattino è misurare i battiti.

SOSTIENI IL PROGETTO

Passa il testimone.

Una corsa può cambiare una giornata. Un anno di corsa può cambiare una vita. Raccontarlo può aiutare qualcuno a fare il primo passo.

Questo libro è nato da una decisione semplice: uscire a correre, e continuare. Ora è aperto a tutti. Se ti ha dato coraggio, se ti ci sei riconosciuto o ti è venuta voglia di provare, aiuta questa storia ad andare un po' più lontano.

AIUTA LA STORIA A CORRERE

Condividi il libro con un amico o sostienilo su Tribute. Inquadra il codice QR o apri il link qui sotto. Il tuo contributo mi aiuta a mantenere gratuita l'edizione digitale.



web.tribute.tg/d/S0f

Le belle storie continuano.

A volte basta un messaggio a un amico: «Leggi qui. Secondo me è una cosa che potrebbe piacerti».

Manda il libro a chi vorrebbe cominciare, a chi torna dopo una pausa o semplicemente a chi ama correre. Il tuo link potrebbe dare inizio all'anno di corsa di qualcun altro.

Grazie per aver letto, corso e passato il testimone.

CONDIVIDI IL LIBRO

runningyearbook.com

Scrivi all'autore: Shumovich@gmail.com



ALESSANDRO SOMAZZI

«Spero che mi aspettino
ancora tanti anni
da corrimatto.»

Ogni giorno continua la linea.

runningyearbook.com

SONO UN CORRIMATTO?