

Le mosse vincenti per battere il caldo



Il caldo è definitivamente arrivato e per i podisti sono tempi duri. Questo però non significa che si debba rinunciare ad allenarsi solo perché le temperature sono più elevate. Siamo entrati nella stagione delle vacanze, della libertà, delle interminabili giornate da godere il più possibile all'aria aperta: devi solo organizzarti per affrontare gli inevitabili problemi che il caldo può creare alle tue normali abitudini di gestione dell'allenamento e delle gare. Eccoti allora una serie di "dritte" per continuare a goderti la corsa anche quando il termometro sale e alcune preziose indicazioni su come modificare in modo opportuno i diversi tipi di lavoro.

7 mosse "vincenti"

1_Scegli l'ora giusta

Individua quale può essere per te l'orario migliore per correre, tenendo conto dei tuoi obiettivi e delle tue esigenze di tempo. La sera, dopo le 19, è il momento ideale per allenarsi in estate, perché si va incontro al fresco e quindi a condizioni climatiche più favorevoli.

La mattina presto va bene se sei già un habitué delle corse all'alba, se sai che la sera non riuscirai a correre e, in ogni caso, se riesci ad andare a letto presto o a farti la "pennichella" nel pomeriggio. Tieni comunque presente che al mattino presto il fisico ha difficoltà negli esercizi di coordinazione motoria, quindi se devi fare della ginnastica o un allenamento di prove ripetute scaldati bene. Evita di correre all'aperto all'ora di pranzo, perché con la temperatura elevata e il sole alto rischieresti di assorbire calore dall'aria invece di riuscire a disperdere il tuo; inoltre, a causa dell'umidità sarebbe difficile l'evaporazione del sudore.

2_Copriti

Correre a dorso nudo potrà farti sentire un "macho", ma non serve ad aumentare la dispersione del calore prodotto con la corsa. Al contrario, ti porta a surriscaldarti per l'effetto dell'irraggiamento e a rischiare una scottatura. Indossa una canotta da running tecnica, di quelle "peso piuma" realizzate negli speciali tessuti traspiranti che lasciano la pelle asciutta e fresca, che regalano un gran senso di benessere. Dimentica invece le classiche t-shirt in cotone, con le quali ti ritroveresti in breve tempo fradicio di sudore. Per proteggerti dai raggi del sole, ricordati anche di spalmare della crema solare sulle parti esposte, come la nuca, il viso, le braccia e le gambe. Se sei in montagna, non commettete l'errore di pensare che, vista l'aria fresca, non rischi di ustionarti. È vero il contrario: più si sale di quota e più i raggi del sole diventano potenti e, di conseguenza, occorre proteggersi meglio. Per quanto riguarda la testa, soprattutto se hai pochi capelli, proteggiti con un capellino bianco molto leggero e indossalo al contrario, con la visiera dietro la testa: se la tenessi normalmente davanti, ti costringerebbe a guardare in basso, alterando la tua azione di corsa.

3_Stai sul corto

Se non hai problemi di sfregamento a livello d'interno coscia, puoi tranquillamente abbinare alla canotta un paio di pantaloncini corti da atletica. Se, invece, sei ancora un po' su di peso e quindi le cosce entrano fastidiosamente in contatto tra loro durante la corsa, utilizza un paio di "ciclistici" o di bermuda da running, morbidi e sufficientemente ampi da permettere il passaggio dell'aria. Lo stesso vale se ti senti maggiormente a tuo agio con qualcosa di più lungo. Infine, se sei una podista vezzosa, valuta anche il gonnellino da corsa, pratico e molto femminile.

4_Occhio agli occhi

Correre con il sole che picchia negli occhi o comunque in condizioni di grande luminosità è veramente fastidioso e può facilmente indurti ad alterare l'azione di corsa ed a percepire maggiormente la fatica. Proteggi gli occhi con degli occhiali da running di buona qualità, che saranno utili anche per evitare che qualche insetto s'infili dentro, un evento tutt'altro che raro quando si corre in campagna o nei boschi.

6_Studia il percorso

Cerca dei percorsi ombreggiati, lontano dal traffico e dall'asfalto (che fa effetto forno), e possibilmente con delle fontanelle dove poterti dissetare e rinfrescare. A un tracciato lungo, ma con diversi tratti al sole, prediligi un percorso breve, ma fresco, e ripetilo più volte.

7_Lascia perdere le gare lunghe

L'estate invoglia a gareggiare, ma evita le competizioni più lunghe, come le maratone e anche le mezze, a patto di non andare a correre nel Nord Europa o in montagna. Orientati indicativamente su competizioni brevi, di 12-14 km di lunghezza massima. Se ti piace divertirti, scegli le gare paesane abbinate alle feste popolari, oppure quelle che si disputano nelle località turistiche facendone l'occasione per trascorrere un week end al mare con la famiglia. In settimana schierati al via delle gare serali, dove si respira allegria e che terminano spesso con cene in compagnia degli amici-rivali. Per altro, le gare serali possono essere sfruttate per svolgere allenamenti come i fondi medi, o progressivi su tracciati misurati, che prevedono anche, particolare molto importante, i ristori.

8_Scendi in pista

Considera positivamente anche le gare in pista: si svolgono sempre la sera, quindi al fresco, e sono l'occasione per fare delle prove veloci e, di conseguenza, per sviluppare la potenza aerobica. Non aver paura, spazia pure dagli 800 ai 10.000. Ti consiglio solo di non correre con le scarpe chiodate: usa quelle che utilizzi per le tue gare su strada o comunque un paio "secche", reattive. Oltre che nella pista, se sei allenato e muscolarmente pronto, cimentati anche in qualche gara di montagna o di trail running.

In altre parole: mettili alla prova in gare diverse da quelle che fai nel resto dell'anno.

Variare ti farà migliorare e anche divertire.