



*Ciao a tutti i lettori della rubrica! I prossimi impegni podistici che vedrà impegnati un po' tutti all'inizio del nuovo anno saranno le gare di corsa campestre (cross, per gli amanti della lingua inglese) ed è proprio di questo argomento che tratterò in questo mio articolo.*

La corsa campestre fu il primo modo di misurarsi che gli uomini misero a punto nella loro vita quotidiana, legata alla necessità di nutrirsi e quindi di affrontare spostamenti frequenti per seguire e cacciare gli animali.


La stagione delle campestri è prossima: quest'anno in provincia di Trapani le gare del Grand Prix saranno cinque e noi podisti Amatori non ci lasceremo sfuggire l'occasione di dedicarci ad una delle specialità dell'atletica tra le più spettacolari, tanto è diverso lo scenario su cui l'atleta si deve cimentare ed elevato è l'agonismo che profonde durante la gara.

Non è una pura casualità che l'atleta si ritrovi a dover correre su percorsi fangosi, sterpaglia, pozzanghere e strettoie, tutte condizioni che rendono la gara entusiasmante agli occhi di chi assiste alla manifestazione. In questo genere di competizioni la distanza chilometrica è ridotta, non supera mai gli otto chilometri, ma d'altra parte le asperità della gara incidono fortemente sul risultato cronometrico e pertanto l'esatta indicazione della lunghezza della gara ha poco valore per l'atleta.

Generalmente i tracciati delle gare di cross sono ricavati su tratti di uno o più chilometri che l'atleta dovrà ripetere più volte. Volevo fare un appello alle società organizzatrici delle gare campestri: "Il percorso seppur misto e variabile deve richiedere in ogni sua parte l'impiego delle scarpe chiodate o di scarpe normali; spesso capita che in una parte del percorso è richiesta la scarpetta chiodata mentre in un'altra parte il fondo duro non lo permette!"

Nelle campestri è fondamentale la resistenza muscolare e la potenza aerobica alle quali si affianca la capacità di variare il ritmo spesso e frequentemente. Per quegli atleti che prediligono ritmi regolari le corse campestri sono l'esatta sintesi opposta. Nel cross il tempo impiegato a correre il percorso ha poca importanza, mentre l'aspetto agonistico viene esaltato, si corre per arrivare davanti a tutti, per confrontarsi con i propri amici della corsa. L'azione più efficace da tenere in gara dipende dalle superfici: se il terreno è sconnesso e in presenza di salite, di terreni allagati e fangosi bisogna tenere un passo non troppo ampio; in tratti di terreno pianeggiante e senza asperità terremo una falcata nella sua massima ampiezza.

L'allenamento per la campestre fisiologicamente si avvicina alla preparazione di una gara di 10.000 m, quindi si può adattare un programma per i 10.000 avendo l'avvertenza di eseguire la maggior parte dei lavori su sterrato anche duro, anziché su asfalto, per digerire tutte le difficoltà che i vari percorsi possono portare con sé (erba, fango, sabbia, salite ecc.).



Durante una gara di cross è controproducente partire a razzo; a volte si viene condizionati dal fatto che i chilometri da percorrere sono pochi e si parte a tutta birra dimenticando il maggior impegno fisiologico che un tracciato di cross presenta rispetto all'asfalto: la tattica migliore è quella di gestire al meglio le forze nei primi  $\frac{3}{4}$  di gara per poi dare tutto nell'ultimo tratto.

Ma partire forti può servire a guadagnare una buona posizione, magari a ridosso dei primi e non rischiare di restare ingabbiati nel plotone numeroso e rinunciare alla possibilità di scegliere le traiettorie migliori. Si tratta certamente di un tipo di gara che va corsa con grande concentrazione controllando in ogni momento la tattica degli avversari e cercando il terreno (una curva secca, un tratto fangoso, ecc) dove attaccare e sorprendere gli altri corridori.

Per quel che mi riguarda, quando è possibile, preferisco stare davanti perché posso scegliere le traiettorie migliori per piazzare lo sprint, lasciando ai rivali quelle meno favorevoli e che li impegnano in misura maggiore. E' facile intuire come cercare la testa della corsa significa godere di un vantaggio il più delle volte decisivo per il risultato finale. Di seguito trovate una tabella utile per gli allenamenti.

*Andrea Ingarziola*

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Corsa lenta 70' collinare	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Risc.20' + Fartlek(10x1' rec.1'+10x30" Rec.1') defat.5'	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Corsa lenta 1h con ultimi 4 km in progressione	Risc.20' + 15x300m. rec. 50"/1' defat. 5'	Riposo
risc.20'+ 6 km ritmo gara cross	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Risc.20' + 10x200 m. in Salita rec.in discesa rec. 2' + 3 km ritmo gara	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Corsa lenta 1h con ultimi 3 km in progressione	Risc.20' + 6 x 1000 m. Rec 2'30" Defat. 5'	Riposo
Risc.20' + Fartlek(10x1' rec.1'+10x30" Rec.1') defat.5' collinare	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Risc.20' + 1x2000 m. + 4x1000 m. Rec. 2'30" Defat. 5'	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Corsa lenta 1h con ultimi 3 km in progressione	Risc. 20' + 10x500 m. Rec. 1'30" Defat. 5'	Riposo
Risc.20' + 6/8 ritmo gara	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Risc.20' + 6 x 1000 m. Rec . 2'30" Defat. 5'	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Corsa lenta 1h con ultimi 3 km in progressione	Risc. 20' + 10x500 m. Rec. 1'30" Defat. 5'	Riposo
Risc.20' + Fartlek(10x1' rec.1'+10x30" Rec.1') defat.5' collinare	Corsa lenta 50'+10x100m. allunghi	Corsa lenta 1h con ultimi 3 km in progressione	Risc.20' + 4x1000 m. + Rec. 2'30" 4x500 m. Rec. 1'30" Defat. 5'	Corsa lenta 50'	Corsa Lenta 30' + allunghi	Riposo
<b>GARA</b>						