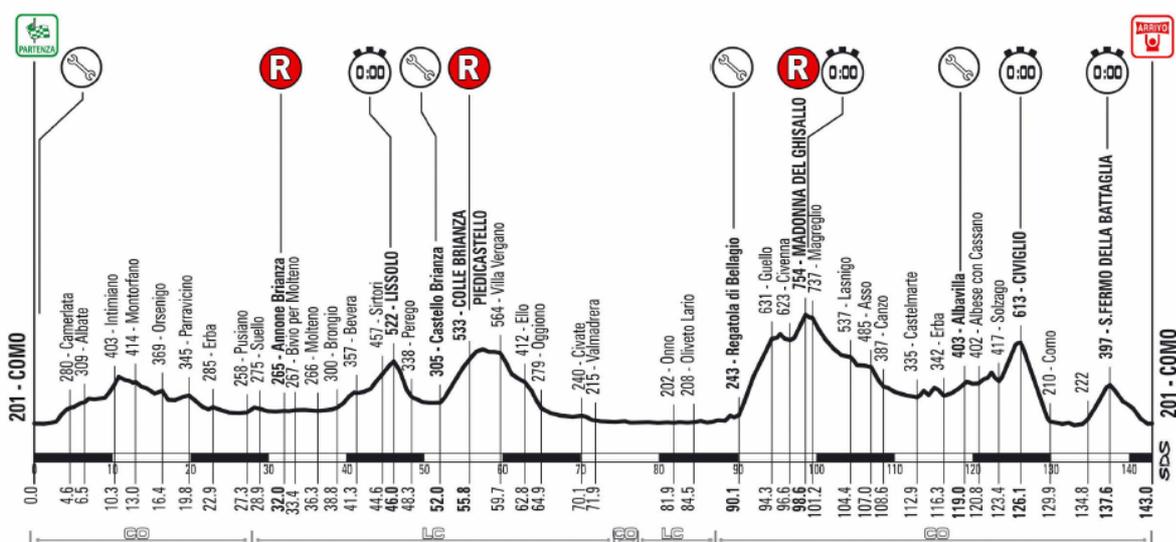


FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

GF: Giro di Lombardia: piano di rifinitura preparazione

143 km e 2.100 metro di dislivello per la gara di chiusura della stagione agonistica 2008.



Gara che esce un po' dagli standard delle manifestazioni cui partecipo normalmente dove privilegio tracciati con maggiore dislivello e minore pianura/vallonato; capita poi che per fattori legati alla vicinanza a casa o all'appartenenza ad un circuito sia "obbligato" a fare gare similari a questa (Mediofondo Ceramica, Bruno Raschi o Due Passi Matildica).

Manca meno di un mese a questa data e quindi non c'è più tanto tempo per andare a modificare l'allenamento e ad incidere sulle qualità che probabilmente potrebbero aiutare la performance in una gara di questo tipo.

Analizzando il percorso emerge una prima parte sicuramente nervosa con qualche strappo che sarà fatto ad elevata velocità, due salite non lunghe (Lissolo e Colle Brianza) e nella media non particolarmente ripide in successione, nuovo tratto pianeggiante di lago prima di arrivare agli ultimi 50 km tradizionali della gara dei professionisti con Ghisallo, Caviglio e San Fermo.

Le salite della gara sono le seguenti:

- Lissolo 3,9 km al 5% molto discontinui;
- Colle Brianza 4,2 km al 6,9% abbastanza regolari;
- Ghisallo: 11 km con inizio (1,5 km al 3%), 5,5 km all' 8%, 3 km di su e giù con pendenza massima al 2% ed erta finale di 2 km al 9%;
- Caviglio 2,5 km con pendenze tra il 7 ed il 9%;
- S. Fermo 2,8 km con pendenze tra il 6 e l' 8%.

Gara quindi che si preannuncia abbastanza veloce ed in cui i 2.100 metri di dislivello sono messi in maniera abbastanza particolare e soprattutto negli ultimi 50 km. Ipotizzo alcuni elementi che ricorreranno in gara.

FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

1. la partenza sarà veloce e servirà ritmo e capacità di tenere alta la velocità nei primi strappi del lungo lago senza sprecare troppe energie;
2. La salita di Lissolo non scremerà significativamente il gruppo e sarà fatta alla morte, così come quella di Colle Brianza;
3. nel tratto di lago tra Colle Brianza e Ghisallo si formeranno dei gruppi e diventerà importante la capacità di dare cambi e tenere alto il ritmo senza spendere troppo;
4. sul Ghisallo occorrerà tenere duro nei primi 7 km, respirare nel tratto centrale 2 e sparare quello che c'è negli ultimi 2 km di modo da resistere alla selezione che ci potrebbe essere, per effetto delle pendenze ed allo stesso tempo riuscire a scollinare senza farsi staccare e fare il tratto di trasferimento verso le ultime due salite senza spendere troppo;
5. quello che rimane nelle ultime due salite cercando di non farsi staccare in discesa.

Idee per preparare questa gara ? Idee tante, certezze nessuna ... per cui spazio alla sperimentazione anche se è dura andare ad incidere su certe tipologie in poco tempo e alla fine di una stagione.

Meteo e casini vari permettendo ci sono un week end e tre settimane (di cui quella centrale con gara ad Albenga) in cui proverò a privilegiare questi tipi di lavori per rifinire la condizione:

infrasettimanali

- un giorno dedicato a salite corte (< 2 km) fatte a tutta con l'obiettivo di lavorare in soglia e in sopra soglia, recuperando con tratti in pianura al ritmo medio. Tratto finale in pianura con qualche variazione/allungo;
- un giorno dedicato al vallonato con strappi corti da fare in rapporto ma senza esagerare nell'intensità (uscita a metà tra lo scarico ed un medio impegno) e prevedendo alcune sessioni di ritmo medio con progressione al veloce in pianura;
- un giorno con i soliti lavori specifici per la salita;
- un giorno di scarico / riposo completo.

week end

- sabato giro tra le 3h-4h dedicato a salite medie (3-4 km) con andature varie nella prima parte, inframmezzando le prime salite con tratti di pianura a ritmo costante e cercando di replicare a fine giro le condizioni della parte conclusiva della gara con due salite in soglia di lunghezza e pendenza simile a Civiglio e S.Fermo e fatte a breve distanza l'una dall'altra.
- Domenica giro sopra le 3h-4h e salite sui 6 km fatte ad andatura regolare per mantenere la resistenza di base

Settimana del 5 ottobre che precede la GF Noberasco (5 ottobre) in cui le uscite del week end vengono modificate completamente, sgambata il sabato e gara la domenica così come pure nella settimana che precede il giro di Lombardia in cui martedì e mercoledì rimangono i giorni di maggiore intensità e poi per il resto solo uscite tranquille.

Vedremo.

FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

