

Spartathlon e 24 ore di Grenoble 2012

Scritto da Enrico Vedilei

Mercoledì 10 Ottobre 2012 16:42 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Novembre 2012 21:39

Molti staranno pensando cosa hanno in comune queste 2 manifestazioni, per me molto e cercherò di descrivere la mia opinione, magari condivisibile da altri.

Spartathlon

Eravamo abituati bene, e sì, Ivan Cudin ci aveva abituati bene vincendo le ultime 2 edizioni della Spartathlon, una delle gare più famose e dure del mondo.

Tutti aspettavamo il tris, ma un infortunio ha frenato il grande Ivan che non ha potuto partecipare, quindi dobbiamo aspettare un altro anno per il tris, perché il tris Ivan c'è lo regalerà di sicuro.

In mancanza di Ivan non c'era un vero protagonista e, alla fine, dal cilindro è uscito fuori un tedesco quasi sconosciuto che lo scorso anno era arrivato 8° (insieme a Thalmann e Leu), impiegando 27 ore, 40 minuti e 30 secondi (4 ore e 43 minuti dietro Ivan).

Stefan Stu Thoms, vincitore con 26.28.19 e un miglioramento di 1 ora e 12 minuti. Ma da dove sbuca Thoms?

Fino allo scorso anno aveva questi personali:

100km in 8.29.40;

12 ore 117,560km;

24 ore 220,211km.

In Italia con queste caratteristiche attualmente abbiamo almeno 10 atleti.

Quest'anno Thoms ha sicuramente cambiato qualcosa nei suoi allenamenti e i risultati ottenuti in preparazione della Spartathlon gli hanno dato fiducia in sé stesso, infatti a fine marzo ha corso una tranquilla 100km in 9.14.49, poi a inizio giugno ha corso una 24 ore totalizzando 211,310km e infine a metà luglio un'altra 24 ore dove ha trovato il personale con 230,233km. Poi non ha gareggiato più e ad Atene ha sfoderato tutta la sua forma fisica.

24 ore di Grenoble

Federico Borlenghi e Laura Ravani si sono presentati al via di questa manifestazione, tutti e due all'esordio in questa specialità, ma consapevoli di aver seguito un programma d'allenamento e alimentare adeguato alle proprie caratteristiche fisiologiche e formulato in base alle loro abitudini di vita, e con obiettivi programmati.

Entrambi hanno centrato gli obiettivi, infatti, Federico ha vinto la gara assoluta con 228,520km, mentre Laura si è piazzata 2^a donna (dietro Maria Ilaria Fossati, anche lei al personale con 203,310km) con 196,280km.

Cosa hanno avuto di particolare questi due atleti da poter raggiungere risultati di livello assoluto? Prima di tutto ricordiamo i loro personali prima del 2012.

Federico aveva i seguenti personali:

50km in 3.58.06;

100km in 8.42.02;

Spartathlon e 24 ore di Grenoble 2012

Scritto da Enrico Vedilei

Mercoledì 10 Ottobre 2012 16:42 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Novembre 2012 21:39

12 ore 118,409 (indoor).

Laura corre la sua prima maratona lo scorso novembre a Firenze chiudendo in 4 ore e 3 minuti. Praticamente erano degli atleti normali e nella media dello standard italiano.

Ma non è molto corretto tutto ciò perché, come Thoms, anche loro hanno cambiato preparazione affidandosi alle mani esperti dell'UWT (Ultramarathon Working Team) degli atleti/tecnici Enrico Vedilei e Andrea Accorsi. Questo team è riuscito a far emergere le doti migliori di entrambi, li ha resi competitivi e consapevoli delle proprie caratteristiche tecniche/fisiche/mentali, questo unito alla loro determinazione e ad un piano alimentare calibrato, è stato un mix vincente.

Questi sono i risultati ottenuti quest'anno da entrambi:

Federico ad aprile migliora il personale nella 100km con 8.15.46 e a maggio arriva 3° alla Nove Colli Running con il crono di 22.24.30.

A metà luglio vince la dura 100km di Asolo con 9.11.00, a inizio settembre arriva 2° alla 6 ore di Angizia con 79,256km (anche questo è primato personale), due settimane prima della 24 ore, in fase di test vince il titolo italiano IUTA della 6 ore in pista con 71,399.

Laura comincia a seguire i consigli del Team a inizio maggio e a fine giugno esordisce in un'ultra terminando la Pistoia-Abetone in 5.41.05.

A fine luglio arriva 2^ alla 6 ore calabrese con 61,195km, a inizio settembre ottiene il personale sulla maratona in 3.23 e, a fine settembre, due settimane prima della 24 ore, in fase di test vince il titolo italiano IUTA della 6 ore in pista con 67,017km.

Spartathlon e 24 ore di Grenoble 2012

Scritto da Enrico Vedilei

Mercoledì 10 Ottobre 2012 16:42 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Novembre 2012 21:39

Per la cronaca, questi sono i passaggi ufficiali dei due atleti alla 24 ore di Grenoble tenendo presente che il giro era di 1,0519km e quindi l'ufficialità avveniva al giro seguente per i rilevamenti in metri e al giro precedente in quelli a tempo.

Federico

6 ore 65,392km (5.59.17)

100km 9.26.16 (100,982km)

12 ore 124,124km (11.54.17)

Laura

6 ore 62,062 (5.58.30)

100km 10.22.39 (100,982km)

12 ore 113,605km (11.57.37).

In pratica, Federico in gara ha migliorato anche la sua miglior prestazione sulla 12 ore, mentre Laura quella della 6 ore su strada e tutto il resto visto che prima di allora non era mai andata sopra questa distanza.

Ritornando alla domanda iniziale credo di poter affermare che chi ha ambizioni di migliorarsi, a qualsiasi livello, e si affida a persone professionali, competenti ed esperte, riesce a migliorarsi

Spartathlon e 24 ore di Grenoble 2012

Scritto da Enrico Vedilei

Mercoledì 10 Ottobre 2012 16:42 - Ultimo aggiornamento Venerdì 16 Novembre 2012 21:39

sicuramente e in alcuni casi anche parecchio.

Atleticamente parlando, come Laura, Federico e Thoms ce ne sono molti, ma non sono consapevoli di esserlo. Il tedesco non lo conosco di persona, ma Laura e Federico hanno anche dimostrato una serietà e determinazione nel seguire i consigli, si sono fidati ciecamente di noi e noi di loro, questo ci ha uniti a tal punto che in gara, ad ogni passaggio bastava uno sguardo per capirci al volo.