

LA DISTANZA CLASSICA

La regola d'oro della distanza classica è: **"fai le cose semplici dall'inizio alla fine"**.

Ricerca la semplicità

Cerca di semplificare il più possibile il tratto e di trovare un buon punto d'attacco (cerca una linea; un sentiero, un limite di vegetazione, un muretto, un avvallamento, un naso, ecc) che possa facilitare ed accelerare il ritrovamento del punto. Solitamente il percorso diretto è il più breve e sovente il più veloce (ma non sempre il più sicuro), quindi non esitare ad allargare la scelta (entro termini ragionevoli) per trovare delle migliori linee di conduzione

Calma e concentrazione

Per fare una buona gara bisogna essere calmi e concentrati. La calma è conservare l'intelligenza nelle varie situazioni (né troppo aggressivi né troppo timidi). La concentrazione è prestare la giusta attenzione a ciò che stiamo facendo.

Partenza prudente

Il primo pericolo di una gara è al triangolo: una partenza forte! All'inizio bisogna correre con un certo margine (entrando in carta nel "vero senso" della parola) e questo ci aiuterà a restare meno affaticati nel finale di gara, reagendo meglio alla fatica quando spesso ci si gioca la vittoria. Come sempre osserva la morfologia e la vegetazione fin dalla prepartenza.

Attenzione al primo punto

Prendersi il tempo di entrare in carta! (ricordalo sempre!)

Inoltre se la gara inizia in discesa c'è un'ulteriore rischio di correre troppo velocemente (non si fa fatica, si è freschi) rispetto alla tecnica. Stesso discorso quando si entra subito in una zona tecnica.

E' troppo importante debuttare bene; per il morale, la fiducia e per il tempo. Osserva bene come varia la morfologia e la vegetazione ed il rilievo della carta.

Osserva i verdi

Ai primi punti è importante "colorare" i verdi per sapere come ostacoleranno la corsa nel seguito della gara e nelle scelte.

Osserva le paludi

In caso di paludi (o di terreno bagnato) è bene tenere a mente che la percorribilità potrà variare e che i limiti potranno non essere così ben definiti.

Osserva le curve di livello

Prima di partire dal punto conta bene le curve di livello (singole o maestre) per non fare del dislivello inutile che potresti pagare (sulla gara lunga). Nel finale la stima potrebbe essere imprecisa e la salita potrebbe sembrarti molto più ripida che nella realtà. **CONCENTRATI!**

Osserva la percorribilità

Osserva la percorribilità generale del terreno e tieni conto che più sarà complesso più sarà difficile corrervi velocemente. Da tenere a mente soprattutto per le scelte.

Nel finale...

La fatica fisica si farà sentire ed aumenterà il rischio d'errori. Consigliabile correre con un leggero margine e maggiore concentrazione, così non si butterà via tutto ciò che di buono è stato fatto.

Thanks U.S. Primiero