



## Come prepararsi alla maratona

Consigli per le quattro settimane  
prima e dopo la gara

**suvaliv**

sicurezza nel tempo libero



Ogni maratona è un'avventura. Tuttavia, se si arriva preparati all'appuntamento, l'avventura si trasforma in un'esperienza indimenticabile. Correre una maratona richiede grande impegno, a qualsiasi livello agonistico. Già il solo fatto di riuscire a tagliare il traguardo – anche se fuori tempo massimo – richiede grande volontà e dispendio di energie psicofisiche. Le quattro settimane precedenti la corsa sono quelle che decidono del successo o del fallimento della «avventura maratona». La Suva sponsorizza la Lucerne Marathon e spiega come arrivare in forma alla gara e come smaltire la fatica dopo la corsa.

**Principio fondamentale: partecipare solo se si è in buone condizioni di salute e di allenamento**

Correre una maratona significa affrontare uno sforzo fisico estremo. Per sopportare senza disagi la gara occorre essere in buona salute e in buone condizioni muscolari.

Perciò è opportuno

- farsi visitare da un medico dello sport, soprattutto dopo aver superato i quaranta anni d'età
- evitare di gareggiare con febbre, se si è ammalati o si hanno problemi all'apparato muscolo-scheletrico (per es. infiammazione al tendine d'Achille, dolori al ginocchio).

**Il modello Suva**

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio d'amministrazione. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condive ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

# L'allenamento durante le quattro settimane che precedono la corsa

Per raggiungere un'autonomia di corsa sufficiente bisogna iniziare il programma di allenamento specifico circa 12–15 settimane prima della maratona. Le sedute di allenamento nel mese che precede la gara sono determinanti per portare a termine la corsa con successo.

- Nelle settimane 4 e 3 prima della maratona bisogna correre complessivamente almeno 50 chilometri alla settimana: ad esempio un allenamento lunghissimo lento (ossia 25–30 km a ritmo inferiore di quello previsto per la maratona); ripetute brevi (per es. 6 volte 5 minuti ad andatura superiore al ritmo maratona) e una seduta di allenamento al ritmo maratona.
- Nella settimana 2 prima della maratona occorre dimezzare i chilometri e non superare la distanza di 20 chilometri.
- Nella settimana 1 prima della corsa è sufficiente fare delle sedute di allenamento brevi e leggere (per es. corsa di resistenza di 10 km ad andatura lenta).
- È opportuno combinare vari tipi di allenamento tenendo conto delle caratteristiche del tracciato.
- Nelle quattro settimane precedenti la corsa è opportuno indossare almeno una volta la settimana le scarpe che si intende utilizzare in gara.
- Durante le sedute di allenamento a ritmo maratona cercate di interiorizzare consciamente l'andatura che si intende mantenere in gara.
- Evitare di gareggiare nelle tre settimane che precedono la maratona.
- Maggiori informazioni su come programmare le sedute di allenamento per la maratona al sito di Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch))



# L'alimentazione nelle quattro settimane prima della gara

Nutrirsi correttamente è molto importante sia per le sedute di allenamento che per la gara.

- Mangiare molta verdura e frutta ricca di vitamine e minerali.
- Consumare carboidrati (possibilmente cereali integrali e patate) per accumulare energie sufficienti.
- I muscoli hanno bisogno di sufficienti proteine (per es. carne, latte, prodotti a base di soia).
- Privilegiare gli oli vegetali (per es. extra-vergine di oliva).
- Bere regolarmente una quantità sufficiente di liquidi durante il giorno, in allenamento e durante la gara.
- Durante le sedute di allenamento provare gli alimenti e le bevande da consumare durante la maratona (bevande isotoniche, tè con miele, banane, pane ecc.)
- Se necessario, integrare l'alimentazione con vitamine e sali minerali (soprattutto vitamina C ed E, magnesio, sodio, ferro).



# Le ultime 48 ore prima della gara

- Mantenere alta la percentuale di carboidrati nell'alimentazione (per es. pasta, patate).
- Rinunciare a mangiare grandi quantità di cibi ricchi di fibre alimentari (per es. müesli, cibi integrali, leguminose).
- Bere regolarmente ma senza eccedere ed evitare assolutamente gli alcolici.
- Percorrere mentalmente la maratona e decidere il ritmo da tenere, i chilometri che si intendono percorrere e come alimentarsi durante la gara.
- Raggiungere il luogo della gara con anticipo sufficiente per ispezionare il percorso, specie il via e il traguardo o i tratti particolari (salite ecc.)
- Mantenere il ritmo di sonno abituale.



# Il giorno della gara

- Svegliarsi al più tardi 4 ore prima che inizi la gara.
- Fare un pasto ricco di carboidrati circa 3–4 ore prima della gara.
- Scegliere una tenuta da gara leggera.
- Se fa freddo, mantenere caldi i muscoli fino all'inizio della gara.
- Stemperare la tensione nervosa (ad esempio chiacchierando con altri maratoneti o con amici, oppure ascoltando musica).
- Presentarsi al via in tempo e dopo essersi recati in bagno per l'ultima volta.
- Verificare che il pettorale o il chip siano indossati correttamente e tenere pronto il cronometro.
- Correre la seconda parte della gara alla stessa andatura della prima.
- Dosare consapevolmente il ritmo di gara nella prima parte del percorso (si deve essere in grado di conversare con gli altri maratoneti).
- Anche se ci si sente affaticati, sforzarsi di mantenere un'andatura economica nella seconda parte del tracciato.



- Bere e cibarsi come previsto in modo regolare anche se non si avverte la sete o la fame.
- Lasciatevi trasportare dall'entusiasmo degli spettatori.
- Posizionate delle persone che possano assistervi o incoraggiarvi lungo il tracciato di gara (per es. un amico al chilometro 35).

# Rigenerarsi dopo la corsa

La fase di rigenerazione dopo la gara è molto importante sia per la salute che per prepararsi in modo ottimale alle prossime gare. Trascurando la rigenerazione dopo lo sforzo fisico compiuto, si rischia di perdere in efficienza fisica e si aumenta il pericolo di infortunarsi.

- A fine corsa è opportuno indossare abiti asciutti e caldi e soprattutto delle scarpe di taglia abbondante (piedi gonfi dopo la gara!).
- È utile fare una breve passeggiata per smaltire la fatica (defaticamento).
- Integrare le sostanze perdute (energia, liquidi) con bevande ricche di carboidrati (per es. birra analcolica, latte di riso o d'avena, succhi di frutta o bevande isotoniche) oppure con cibi ricchi di carboidrati (per es. pasta, patate).
- Ripagatevi dello sforzo con un dolce (per es. cioccolato).
- Nelle prime 24 ore dopo la maratona è preferibile moderare i pasti (porzioni piccole).
- Fate un po' di stretching, ma senza esagerare, oppure fatevi fare un massaggio.



- Fate un bagno caldo per rilassarvi, per es. con sale marino o estratti vegetali tipo lavanda, arnica o altro.
- Se si accusano dolori, consultare un medico.
- È utile dormire molto e regolarmente.
- Nelle prime due settimane dopo la maratona limitare il moto (per es. fare delle passeggiate, un po' di ciclismo, nuotare, corsa leggera e rigenerante).
- Iniziare l'allenamento di base normale soltanto nella terza o quarta settimana successiva alla maratona e dopo essersi riposati a sufficienza.

# Le gare successive

Per chi corre a livello amatoriale è consigliabile fare al massimo una maratona all'anno. Chi è ben allenato può affrontare anche due maratone all'anno, ma esclusivamente se è in ottime condizioni fisiche.

- Non gareggiare prima di 3 o 4 settimane dalla ripresa delle sedute di allenamento, ossia non prima che siano trascorse almeno 6 settimane dalla maratona.
- Si consiglia di partecipare a una gara vera (per es. una mezza maratona) non prima di un allenamento specifico durato almeno 12 settimane.
- Prima di iscriversi a una successiva maratona devono essere trascorse 3 settimane di pausa, 8 settimane di sedute di allenamento di base e altre 12–15 settimane di preparazione specifica, ovvero non prima di sei mesi dall'ultima maratona.



**Questo piccolo vademecum è stato scritto in collaborazione con Swiss Athletics.**

Auguriamo a tutti una buona corsa.

## **Suva**

Casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

## **Codice**

88249.i – 2010