

## **Un passo dietro l'altro....., da un mare all'altro: come allenarsi per una camminata a piedi, a tappe.**

In questo numero, vorremmo offrirvi la possibilità di realizzare un grande sogno o meglio...una grande impresa: prepararsi in poco più di sei mesi, alla traversata dell'Italia, dall'Adriatico al Tirreno, percorrendo circa 370 km in 2 settimane, a stretto contatto con la natura del centro Italia. IMPOSSIBILE?...NO!!! Possibile! Anche per chi, oggi, si considera un invincibile "sedentario".

L'idea di questo progetto (di cui trovate tutti i dettagli negli altri articoli di questo numero) è del C.U.R.I.A.MO. (Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria) dell'Università di Perugia e vuole dimostrare che il modo di vivere e lo stato di salute di chi ha obesità e/o diabete, possono cambiare. Vi proponiamo un semplice programma di allenamento che in pochi mesi vi renderà pronti e capaci di affrontare una sfida come la traversata dell'Italia. Se credete necessario e rassicurante un parere medico prima di "avventuravi" in questa impresa, parlatene con il vostro Diabetologo di fiducia o con il Medico di famiglia; vi sapranno ben consigliare sull'eventuale da farsi prima di iniziare.

La tabella di allenamento, riportata qui di seguito, prevede un percorso abbastanza pianeggiante e ben misurato e 4 sedute alla settimana (preferibilmente il martedì, il giovedì, il sabato e la domenica), con un impegno orario diverso e progressivamente crescente. Le velocità di percorrenza sono prestabilite negli allenamenti di martedì e giovedì, mentre sono libere il sabato e la domenica, non dimenticando di camminare comunque a passo sostenuto. La traversata che si terrà a maggio, darà la possibilità di trovare la propria, più giusta, andatura; sono previste infatti tre andature per gruppi che procederanno insieme a 5,5 km/h (primo gruppo), 4,5 km/h (secondo gruppo) e 3,5 km/h (terzo gruppo) e ognuno potrà scegliere.

Chi parte già da una buona base ed è abituato a camminare 1 ora senza difficoltà, può cominciare il programma di allenamento dalla quinta-sesta settimana.

### **TABELLA DI ALLENAMENTO**

<i>settimana</i>	<i>martedì</i>	<i>giovedì</i>	<i>sabato</i>	<i>Domenica</i>
<b>1</b>	2 km in 30 minuti	2 km in 30 minuti	4 km	4 km
<b>2</b>	2 km in 30 minuti	2 km in 30 minuti	4,2 km	4,2 km
<b>3</b>	2 km in 30 minuti	2 km in 30 minuti	4,4 km	4,4 km
<b>4</b>	2,2 km in 30 minuti	2,2 km in 30 minuti	4,5 km	4,6 km
<b>5</b>	2,2 km in 30 minuti	2,2 km in 30 minuti	4,6 km	5 km
<b>6</b>	2,2 km in 30 minuti	2,2 km in 30 minuti	4,7 km	5,5 km
<b>7</b>	2,4 km in 35 minuti	2,4 km in 35 minuti	4,8 km	6 km
<b>8</b>	2,4 km in 35 minuti	2,4 km in 35 minuti	5 km	6,5 km
<b>9</b>	2,4 km in 35 minuti	2,4 km in 35 minuti	5,3 km	7 km
<b>10</b>	2,6 km in 35 minuti	2,6 km in 35 minuti	5,5 km	7,6 km
<b>11</b>	2,6 km in 35 minuti	2,6 km in 35 minuti	5,8 km	8,3 km
<b>12</b>	2,6 km in 35 minuti	2,6 km in 35 minuti	6 km	9 km
<b>13</b>	3 km in 40 minuti	3 km in 40 minuti	6,2 km	10 km
<b>14</b>	3 km in 40 minuti	3 km in 40 minuti	6,5 km	11 km
<b>15</b>	3 km in 40 minuti	3 km in 40 minuti	7 km	12 km
<b>16</b>	3,2 km in 40 minuti	3,2 km in 40 minuti	8 km	13 km
<b>17</b>	3,2 km in 40 minuti	3,2 km in 40 minuti	9 km	14 km

<b>18</b>	3,2 km in 40 minuti	3,2 km in 40 minuti	11 km	15 km
<b>19</b>	3,4 km in 40 minuti	3,4 km in 40 minuti	12 km	16 km
<b>20</b>	3,4 km in 40 minuti	3,4 km in 40 minuti	14 km	17 km
<b>21</b>	3,4 km in 40 minuti	3,4 km in 40 minuti	16 km	19 km
<b>22</b>	3,5 km in 40 minuti	3,5 km in 40 minuti	18 km	21 km
<b>23</b>	3,6 km in 40 minuti	3,6 km in 40 minuti	20 km	23 km
<b>24</b>	3,8 km in 40 minuti	3,8 km in 40 minuti	22 km	25 km
<b>25</b>	3,8 km in 40 minuti	3,8 km in 40 minuti	24 km	26 km
<b>26</b>	3,8 km in 40 minuti	3,8 km in 40 minuti	26 km	26 km

Durante questa fase di preparazione e ancor più nei 15 giorni di traversata, è importante:

- **Non farsi prendere dall'entusiasmo nelle prime sedute** e aumentare l'impegno rispetto a quello richiesto dalla tabella (mai aumentare i lavori di più del 10% rispetto alla settimana precedente). E' bene allenarsi con gradualità e costanza per apprezzare i miglioramenti realizzati e minimizzare i rischi.
- **Utilizzare calzature adatte:** per le passeggiate brevi (martedì, giovedì) è consigliato l'uso di scarpe da corsa protettive, per quelle lunghe, meglio le scarpe da trekking. Per chi farà la traversata consigliamo di comprare due paia di scarpe da trekking, che verranno usate alternativamente durante la preparazione e nelle due settimane di traversata.
- **Utilizzare calzini adatti:** esistono calze specifiche per il trekking, caratterizzate da spessore e pesantezza diversi, in base alle stagioni. Per evitare le vesciche ai piedi, può essere utile spalmare vasellina sul piede prima di mettere le calze, perché capace di ridurre l'attrito.
- **Non coprirsi troppo o indossare indumenti non traspiranti.** Molti pensano erroneamente che sudare fa dimagrire. In realtà con il sudore non si perdono grassi, ma solo liquidi (che vanno poi necessariamente reintegrati) e la disidratazione che ne deriva riduce notevolmente la prestazione fisica.
- **Avere sempre a disposizione liquidi** durante la seduta di allenamento (acqua o frutta fresca). Le bevande idratanti sportive sono ricche di zuccheri semplici ed aumentano inevitabilmente la glicemia.
- **Ricordarsi il refllettometro** per misurare la glicemia durante l'allenamento. Chi ha il diabete e assume farmaci ipoglicemizzanti orali o insulina, deve sempre misurare la glicemia alla partenza ed almeno dopo ogni ora di cammino. Può essere utile portare con sé un piccolo zainetto dove mettere bevande zuccherate o alimenti zuccherini (per prevenire possibili crisi ipoglicemiche), acqua e refllettometro.
- **Seguire un regime alimentare sano ed equilibrato:** è importante consumare cinque pasti al giorno (salvo che in terapia insulinica), tre pasti principali e due spuntini, mattutino e pomeridiano; è bene che la colazione, il pranzo e la cena, siano pasti completi, contenenti cioè un alimento che fornisca carboidrati (pane, pasta, cereali...), uno che apporti proteine (carne, pesce, uova, legumi e con moderazione, salumi e formaggi (latte o yogurt per la colazione), una fonte di grassi (olio extravergine d'oliva) e fibra: verdura e frutta. E' importante inoltre variare il più possibile la propria alimentazione, senza imporsi regole ferree o limitazioni eccessive; piccoli cambiamenti, gradualmente e mantenibili nel tempo, garantiscono un progressivo e sicuro dimagrimento, soprattutto se associati alla pratica regolare di attività fisica.
- **Informare il Diabetologo** nelle visite di controllo, del tipo di allenamento seguito e delle eventuali modifiche nei profili glicemici; in questo modo, con il suo parere, potremmo ridurre appropriatamente il dosaggio dei farmaci assunti.

Allora, siete pronti a partire? Un **OBIETTIVO** ce l'avete: la traversata dell'Italia in 15 giorni a maggio 2010; un **TEMPO** ragionevole di preparazione pure: da novembre 2009 ad aprile 2010; un buon **PROGRAMMA** di **ALLENAMENTO** non manca...a voi aggiungere **VOLONTA'** e **COSTANZA** e...la sfida è già vinta!!!

- **LA SFIDA:** attraversare l'Italia, dall'Adriatico al Tirreno, percorrendo circa 370 km in 2 settimane, a stretto contatto con la natura del centro Italia: Marche, Umbria e Toscana. **IMPOSSIBILE?...NO!!!**
- **CHI PUO' PARTECIPARE:** chi ha voglia di cambiare il proprio modo di vivere, chi crede e vuole riscoprire le sue qualità, chi non esita a progettare e rendere dinamica la sua vita!
- **COME ALLENARSI:** con un semplice programma che vi impegnerà quattro volte a settimana, in una attività semplice come la camminata a passo svelto, all'aria aperta a stretto contatto con la natura!!!