

# Podismo e Atletica



Anno 9° numero 5  
Maggio 2012

La rivista dei Runners

€ 3,50



# Walking

## Come preparare una mezza o una maratona, l'esperienza di Rosa

a cura di Milena Megli



**Q**uesto tipo di prove di resistenza non può essere affrontato alla leggera, se volete percorrere una distanza tanto impegnativa, non potete permettervi allenamenti saltuari: servono metodo, costanza e determinazione.

Il primo passo per attuare una prova di questo tipo è l'affinamento della tecnica affidandosi ad un corso tenuto da persona qualificata ed intensificando le uscite settimanali da aggiungere a quelle del corso. Poi seguirà l'attuazione di un vero e proprio programma di allenamento. Almeno 10 settimane per affrontare con una certa preparazione 21 km di buon ritmo.

Questa che sto per raccontare è l'esperienza della mia allieva Rosa che, con i miei insegnamenti, ha acquisito una buona tecnica ed è in grado di reggere con tranquillità 4 sedute di allenamento a settimana, che sa muoversi ad un passo ben deciso (7'30"/km) per allenamenti prolungati e che mi ha chiesto di prepararla per la maratona di Roma dello scorso marzo.

Detto ciò, ecco un piccolo schema generale che ho approntato per la sua preparazione:

1. allenamenti di durata a ritmo blando costante,
2. allenamenti di media distanza a ritmo medio per stimolare l'endurance,
3. sedute su percorsi collinari (usando la salita da percorrere ugualmente a passo deciso),
4. variazioni di ritmo,
5. ripetute con recupero attivo,
6. circuit training con esercizi di potenziamento muscolare relativi ai muscoli impegnati nel walking,
7. sedute di stretching, mobilità articolare e introduzione di esercizi per la forza muscolare.

A ciò si aggiungono le impressioni e i commenti di Rosa relativi a come ha affrontato questa esperienza sportiva. Ecco come ha risposto alle domande:

### Come hai affrontato la preparazione per questo evento?

Con molto impegno ma fondamentalmente con tanta passione ed entusiasmo per questa che io considero un'attività sportiva. Ho seguito alla lettera i consigli di Milena, miglioravo sempre, mi sentivo molto bene ed ero emozionata. Era la prima volta in vita mia che mi preparavo ad un evento sportivo! Non sono più una ragazzina, ho famiglia, due figli grandi uno ha 20 anni l'altro 19.

### Quali sono state le difficoltà che hai incontrato?

Negli allenamenti sicuramente la cosa più difficile ma per me più utile sono state le ripetute. Ad un mese dalla maratona di Roma sono scivolata nel bordo vasca di una piscina procurandomi una forte contusione all'osso sacro. Ero un po' scoraggiata perché il dolore era forte e non potevo allenarmi. Profondamente ero comunque determinata a non mollare quindi usando saggezza mi sono curata e sono stata a riposo: una settimana prima dell'evento riprovo ad allenarmi con i cambi di velocità e non provo dolore, ero felicissima.

### Quali emozioni hai provato?

Il 18 marzo ero là nel gabbione con migliaia di persone. L'evento era veramente imponente



ed io mi sentivo piccola, non sapevo come sarebbe andata, non avevo nessun tipo di esperienza in merito ma sicuramente una grande determinazione a farcela. Ho pensato: "Anche un viaggio di tante miglia inizia con un solo passo" e così sono partita. All'inizio ero un po' tesa ma

via via mi sono tranquillizzata, stavo andando molto bene mi sembrava di conquistare Roma passo dopo passo; ho conosciuto altri fit walker ed ho visto in concreto quanto si può fare grazie a questa tecnica. Dopo 10 km stavo molto bene sempre con un buon ritmo. Prima di arrivare al traguardo di 21 km (io avevo preparato la mezza maratona) mi scatta dentro un desiderio fortissimo "Questa maratona la voglio fare tutta". Mi sentivo molto padrona delle mie gambe, avevo ancora tanta energia, ero sola, pensavo alla grande passione che Milena mi aveva trasmesso e ai suoi preziosissimi consigli come se ogni momento mi stesse osservando da vicino. Ero al km 32 non credevo ai miei occhi, ero emozionatissima ma tenevo sempre sotto controllo tutto. La fatica si faceva sentire. Dal 37° al 40° km è stata dura ma quando ho visto il cartello 40 km ho pianto, stavo per concludere una maratona, mi sembrava un sogno. Sono passata

sotto il Colosseo credendo di essere in un film invece era realtà ero io che stavo superando alcuni podisti e chiudevo la maratona in 5h51' mantenendo lo stesso ritmo dall'inizio alla fine! L'entusiasmo superava anche la stanchezza ero raggiante. È stata un'esperienza bellissima che ho saputo gestire con tanta saggezza, ho gustato Roma, le sue piazze, i suoi monumenti, tutte le persone che ci sostenevano, gli speaker che lodavano i fit walker per il loro ritmo sostenuto. Personalmente il fit walking mi ha aperto un orizzonte.

### A chi rivolgersi

**Milena Megli**  
tel. 329.2021128 - [walking.milena@libero.it](mailto:walking.milena@libero.it)  
- [www.walking-milena.it](http://www.walking-milena.it)  
Associazione CSD Essere - tel 320.9677700

### Dove praticare walking con Milena

- **Martedì 17.45-18.45** - Parco delle Cascine, Firenze
- **Giovedì 10.00-11.00 / 11.00-12.00** - Stadio Betti, via Filarete, Soffiano
- **Sabato 10-11** - Albereta, Firenze

### Prossimi appuntamenti

- **6 maggio** - 3° walking Trofeo Questura di Firenze - km 5 - ore 9.30
- **12 maggio** - walking "Notte blu" sede Atletica Castello, Firenze - ore 17
- **22 maggio** - 1° walking Trofeo Pratesi, Albereta, Firenze - km 5 - ore 20.15
- **20 giugno** - 2° walking Memorial Bolognesi sede Atletica Castello, Firenze