

L'ECO della VALANGA

Soci redattori: FITTA' TIZIANO RESIDORI RAFFAELLO SCEVAROLI STEFANO STEFANELLI ALESSANDRO

S. LUCIA DELLA BATTAGLIA (28.5.78)

Organizzata dalla Polisportiva Indipendenza si è corsa domenica 28 Maggio la Caminada sui luoghi storici di Km. 13 circa.

Tutto era cominciato bene.

Una bella giornata accoglieva, ancora assonnati causa l'ora legale, i circa 3500 partecipanti che anche per merito del cordone fatto dal G.S. Mombocar prendevano il via con solo qualche minuto di anticipo. A QUESTO PUNTO PER DOVERE DI CRONACA DIRO' che primo arrivato è stato VIVIANI davanti a CHIESA e FASANI, mentre tra le donne la spuntava Rosanna FORMENTI davanti alla PRATO. Nella categoria bambine ancora una volta hanno primeggiato su tutte le due nuove leve della MOMBOCAR e cioè: Simonetta ADOMETTI e Isabella FERRARESE a dimostrazione di quella continuità e bravura che oramai da tempo le contraddistinguono.

(segue a pag. 4)

PROGRAMMI DI UN ATLETA ????

Tra i traguardi più ambiti a Verona vi sono sicuramente la Maratona U.M.V., la Verona-Bosco e la Staffettissima 24x1 ora. Ma da un paio d'anni molti di noi sono costretti a rinunciare ad almeno una di queste, perchè scadono tutte nel mese di ottobre e perchè occorrono due diversi tipi di preparazione.

Non è giusto che si sacrifichi l'U.M.V. spostando la sua maratona, ma (se mi è lecito suggerire) potrebbe prendere opportuni contatti sia con il C.S.I. che il G.M. Mondadori per sistemare le due corse lunghe (Maratona e Verona-Bosco) un po' più lontane dalla Staffettissima 24x1 ora.

(S.S.)

DATE DA BERE AGLI ASSETATI

Nella bella stagione, quando il caldo si fa sentire, in special modo nei percorsi medio-lunghi, si sente il bisogno di rinfrescarsi spesso. Purtroppo gli organizzatori di marce estive, molto facilmente lo scordano.

Perciò noi chiediamo gentilmente all'U.M.V. che nell'approvare le marce, richiedano dei punti con acqua situati saltuariamente sul percorso e rivolgiamo anche un caloroso (fresco) invito anche agli organizzatori perchè provvedano a far questo. Non per criticare la Polisportiva Indipendenza di S. Lucia che domenica 28 Maggio sulla loro marcia avevano un solo punto dove si poteva rinfrescarsi, mentre il bisogno era molto di più, anche perchè sono i primi caldi di stagione.

Ringraziamo fin d'ora l'U.M.V. dell'interessamento, sicuri che la nostra richiesta verrà presa in considerazione.

(S.A.)

LA PAGINA DEL MEDICO 5^ puntata

CRAMPI MUSCOLARI

I crampi muscolari sono delle contrazioni parossistiche e dolorose che si producono:

- sia durante uno sforzo statico (mantenimento prolungato di una posizione);
- sia durante uno sforzo dinamico (sovente per difetto di riscaldamento);
- sia parecchie ore dopo lo sforzo.

Le cause sono molto varie:

- difetti di circolazione negli sportivi con grosse masse muscolari;
- mancanza di sale o di potassio o di cal-

(segue a pag. 4)

CASTION "4^ CAMINA" DEL CASSADOR (4.6.78)

Tanta gente e tanto caldo domenica scorsa a Castion dove i marciatori erano impegnati sui due percorsi di 9 e 20 Km. Bisogna veramente dire che è scoppiata l'afa (fortunatamente sono rimasti tutti illesi).

Il percorso era molto bello, ma estremamente impegnativo tanto che i concorrenti giungevano al traguardo provatissimi e si riversavano immediatamente nel ristoro che ci è parso sufficientemente organizzato.

Dove dobbiamo lamentare qualche lacuna è nella segnaletica. Nel percorso lungo infatti sono stati numerosi quelli che hanno sbagliato strada. A parziale scusante degli organizzatori si deve tuttavia tener presente la particolare conformazione del tracciato che si snodava tra i boschi e colline in sentieri quasi vergini.

Dei nostri Mombocar significativa prova di Scevaroli e Residori nel percorso breve rispettivamente 13° e 17°.

In quello lungo 10° Martini e bravissimi Perlini, Stoppato, Dal Bosco e Tubini che 8° a metà percorso, ha sbagliato strada e si è smarrito, tanto che quando è giunto al traguardo già la Valanga stava organizzando le ricerche.

In chiusura rileviamo che tra i concorrenti è stato notato un insolito numero di ragazze (aimè non del Mombocar), mentre fra il pubblico qualcuno asserisce di aver visto Ettore Rossi non si sa se in veste di rocciatore, podista o semplice osservatore.

(erre 2)

*****PROFILO DI UN ATLETA - FANTATO RENATO

Chi dice Fantato dice astuzia; è una dote che traspare inequivocabile dal suo volto. Se fosse vissuto nell'Antica Grecia sarebbe stato senz'altro un altro Ulisse. Poichè siamo nel XX secolo invece deve accontentarsi di sentirsi dire che "il suo sguardo roteante ti fa sentire nuda anche e sei più vestita che mai" (così commentò una ragazza sentendosi da lui osservata dopo una corsa per la verità non molto impegnativa).

(segue a pag. 3)

MONTORIO "2^ GIRADA VALSQUARANTO (4.6.78)

Un'ottima organizzazione accoglieva i 1300 partecipanti che prendevano il via ordinatamente alle ore 8.30 precise su di un percorso meraviglioso, invitati anche da una stupenda giornata.

Voglio in proposito soprassedere in questa occasione all'elogio di singoli atleti (compresi quelli del Mombocar) e dedicare invece un vero plauso all'organizzazione!!!!

Il percorso era segnalato bene; ristoranti abbondanti e soprattutto aver avuto l'acortezza da parte dell'organizzazione di fare l'arrivo in un posto ombreggiato ed abbondante d'acqua, che specialmente nelle giornate afose è molto richiesta dai podisti.

Poichè stiamo entrando nella stagione estiva, prendo l'occasione per invitare tutti i Gruppi organizzatori, che nel limite delle proprie disponibilità, facciano altrettanto. (Franco Annechini)

MARCE APPROVATE DALL'U.M.V. 1'11.6.78

VAGO DI LAVAGNO - "1^ Caminada sui Montesei".- Percorso ondulato di Km. 15.- Quota di partecipazione L. 1.500.- Chiusura iscrizione 1000 concorrenti. Partenza ore 9.-

MONTE S. AMBROGIO - "2^ Caminada ai piè del Pastel".- Percorso ondulato di Km 13.- Quota di partecipazione L. 1.500.- Chiusura iscrizioni 1200 concorrenti. Partenza ore 9.-

MARCE APPROVATE DALL'U.M.V. il 18.6.78

ERBEZZO - "In giro per le malghe". Percorsi ondulati di Km. 6 e 18.- Quota di partecipazione L. 1.500.- Partenza ore 9.-

BALCONI di PESCONTINA - "3^ Caminada dei Balconi". Percorso ondulato di Km. 14,5.- Quota di partecipazione L. 1.500.- Chiusura iscrizioni 1000 concorrenti. Partenza ore 8.30.-

PROFILO DI UN ATLETA (da pag. 2)

L'ANGOLINO DEI MASTERS

a cura di
EDDO FORONI

I soliti malevoli sogliono chiamarlo "venticello" per il singolare sistema di propulsione che aiuta il nostro Renato durante le marce nei momenti di maggiore difficoltà. Con tale sistema egli riesce anche a ridurre notevolmente le capacità polmonari degli avversari che si trovano così a mal partito. Proprio per questo

I prossimi impegni dei MASTERS sono: a Milano in Giugno una riunione Internazionale su pista con Maratonina di corsa e marcia sui 20 Km.- In Settembre i Campionati Italiani ed Europei a Viareggio - oltre a riunioni a Mantova, Verona, Padova e Schio da concordare con le date Federali FIDAL.

alcuni atleti della Valanga sono stati costretti a ricorrere a maschere antigas gentilmente fornite dal S.Ten. Scevaroli Stefano recentemente passato a far parte della riserva (non si sa bene se dell'esercito o della Valanga).

Renato fa parte del Mombocar da tempo immemorabile dove porta spesso una ventata (non un venticello) di allegria. I suoi scherzi bonari sono sempre di sicuro effetto. Ha una spiccata simpatia per la testa dell'amico Dino Ferrarese a cui da ogni tanto una lucidata.

Purtroppo podisticamente si è stabilizzato su un livello di aurea mediocrità nonostante il continuo pressante stimolo rappresentato dalle pungenti critiche degli avversari. Evidentemente per lui sono più stimolanti i lauti pranzi e le abbonanti libagioni a cui troppo spesso si abbandona.

--"UN VERONESE A MILANO"--

Milano è grigia,
Verona è verde,
A Milano il mondo vive inerte,
nel mio mondo Verona è vita.
Si corre a Milano,
si corre a Verona;
si deve correre a Milano per vivere,
si vuol vivere a Verona per correre.
A Milano nessuno si accorge di te,
a Verona tu sei.
Avere a Milano
Essere a Verona;
Dovere a Milano
volere a Verona.
Anche a Milano si può marciare;
non ci sono certo monti e mari,
e così la mente va a ricordare
i ben noti itinerari.
Da Piazza Isolo al Mombocar
molta strada non c'è da far,
c'è Foroni che ti accompagna
sempre pronto in pompa magna.
C'è il Fittà gran Presidente
con quel carattere sempre vincente,
del podista non ha parvenza
ma pur sempre ha fatto la Firenze-Faenza.
Tutti insieme siam Mombocarini
andiamo ovunque come "girini",
siamo tutti "casinisti",
ma pu sempre "gran podisti".
- Stefano Scevaroli -

Il Masters Club Verona sta seriamente pensando di formare una squadra di Maratona per l'edizione dell'U.M.V. e parteciperà quasi certamente alla 24x1 ora del Bentegodi.- Non sarà certamente l'ultima squadra a classificarsi nella impegnativa Verona-Bosco.

E il venturo anno si vedrà.- Ci teniamo a precisare che l'iscrizione alla Federazione dei Masters non è affatto incompatibile con la partecipazione a qualsiasi società di non competitive.-

Quindi, Signori di mezza età, preparatevi, l'olimpiade di Mosca non è proprio irraggiungibile....!

Per ovviare a questo inconveniente e per recuperarlo in pieno come atleta il Direttivo della Mombocar ha deciso di mandarlo a compiere un ritiro spirituale nell'eremo di M.te Cassino purchè Renato ci vada a piedi (così fa anche allenamento). Auguri! (erre2)



LA PAGINA DEL MEDICO (da pag. 1)

cio;

- diminuzione del Ph o dei glicogeni al livello dei muscoli;
- aria fredda o assunzione di bevande fredde (non scendere mai sotto i 12°C);
- alcoolismo o anche consumo moderato di vino bianco;
- avitaminosi (soprattutto mancanza di vitamina B);
- anemia;
- sciatica.

Il trattamento si suddivide in due parti:

1 - IMMEDIATAMENTE

- trazione del muscolo (ad esempio flessione forzata del piede sulla gamba in caso di crampi al polpaccio);
- medicinali decontrattivi;
- massaggi di recupero, eventualmente secondo la causa.

2 - A LUNGO TERMINE:

- ricercare le cause e rimediarvi. Si tratta frequentemente di un errore di dietetica che bisogna correggere progressivamente.

FATICA MUSCOLARE

La fatica muscolare sembra dovuta a tre fenomeni:

- diminuzione dei glicogeni al livello dei muscoli;
- diminuzione del Ph (per aumento ed accumulazione dell'acido lattico);
- diminuzione del potassio sanguigno (al di sotto di 3,5 mEq/2).

IL TRATTAMENTO CONSISTE DUNQUE IN:

- razioni alimentari di recupero (potage, legumi freschi, frutta, non carne), bagno caldo, massaggi, riposo.

*** Sul prossimo numero: LIMITI FUNZIONALI e TENDINITE.

RALDON - SFIDA ALLA VALANGA

"La famosa sfida di Raldon non s'ha da fare" questa la dichiarazione del Presidente. Ma se ben ricordo, nei "Promessi sposi", qui imitati, si finì poi per celebrare quel famoso matrimonio.

(segue a pag. 5)

S. LUCIA DELLA BATTAGLIA (da pag. 1)

A questo punto è subentrato il caos e solo per l'esperienza di qualche organizzatore non finiva tutto in malo modo.

Cercherò di evidenziare alcuni nei:

- 1) Non si possono accettare più di 3000 iscrizioni quando si era assicurato di chiuderle a 2000 e non avendo un'organizzazione adatta.
- 2) Non si può fare l'arrivo in un'unica corsia costringendo alla coda centinaia di persone per andare al ristoro sapendo la corsa corta e veloce.
- 3) Non si possono consegnare 30-40 premi ad un solo atleta arrivato con altrettanti cartellini. E' inaccettabile iniziare la consegna buoni-premio prima del millesimo arrivato quando già da parecchi giorni prima della manifestazione venivano venduti i cannoncini in varie parti della città al prezzo di L. 1.500.-

(Annechini Franco)

COSE ASSURDE A S. LUCIA DELLA BATTAGLIA

Da quanto abbiamo potuto sapere erano iscritti circa 3500 concorrenti tutti alla caccia del cannoncino. Purtroppo dopo circa 800 arrivi i cannoncini erano spariti come neve al sole.

Non comprendiamo perchè abbiamo riaperto le iscrizioni oltre i 2000 stabiliti quando non avevano a disposizione i premi da consegnare. Anzi consegnavano i cannoncini a qualche Responsabile di Gruppo che si presentava con qualche decina di cartellini di persone che non partecipavano e l'ASSURDO è che addirittura si vendevano in giro i cannoncini con la scritta della corsa già da diversi giorni prima della manifestazione. Comprendiamo pertanto il cattivo umore di quei concorrenti che giungevano al traguardo e vedevano qualche Gruppo con le macchine piene di cannoni senza aver presentato i relativi concorrenti alla partenza. Quanto è successo è stata una vera presa in giro per chi arrivava dopo aver completato il percorso e si vedeva consegnare il buono cannoncino.

(FI.TI.)

RALDON - SFIDA ALLA VALANGA (da pag. 4)

Ebbene anche qui si spera che la sfida abbia buon esito, perchè è stato deciso di spostarla in Settembre.

Ma qui nasce la favolosa e nuova idea della Valanga: una staffetta sociale. Si tratterà di una staffetta composta da 3 persone che percorreranno ciascuno un tracciato ancora da definire, ma orizzontativamente dai 5/10 Km. (per un totale di 15/30 Km.).

Poichè per "Sociale" intendiamo che potranno partecipare tutti i Soci. "Mombocar" tutti potranno immaginare quanto sarà laboriosa l'organizzazione.

Pertanto a nome del Gruppo Organizzatore, invito tutti coloro che vorranno partecipare a formulare già fin d'ora i nomi dei componenti delle varie staffette.

E' chiaro che i Soci sono liberi di organizzare da loro le proprie staffette.

Annuncio già ora che la Valanga sta preparando 2 formidabili staffette con i suoi terribili "6" atleti.

Forza e rivolgetevi subito agli organizzatori!!!!!!!!!!!! (S.S.)

ISOLA RIZZA

28 Maggio 1978

Con una decisione autonoma, presa per far piacere ad amici colà residenti, tre membri della Valanga hanno gareggiato domenica 28 Maggio ad Isola Rizza ottenendo sui 13 Km. una brillante performance: Tubini 5°, Scevaroli 7° e Residori 17°.

La marcia, peraltro organizzata con molta buona volontà ha palesato alcune carenze sia nella segnaletica, molto approssimativa, che nel chilometraggio, largamente inferiore a quanto dichiarato.

Nonostante ciò comunque non è mancata l'allegria anche perchè una volta tanto alla pioggia si è sostituito il sole. (erre2)

*****PER CHI NON LO SAPESS*****

- erre 2 = Residori Raffaello
- S.S. = Scevaroli Stefano
- FI.TI. = Fittà Tiziano
- S.A. = Stefanelli Alessandro

LETTERE a "L'ECO"DELUSIONE a COLA' di Lazise.

Domenica 28 Maggio sono stato a Colà. Corsa approvata dall'Unione Marciatori Veronesi.- Ho avuto una stretta al cuore nel notare una partecipazione di soli 427 concorrenti.-

Il posto era incantevole.- Colline di alberi, prati e verde a non finire.- Frescura lungo tutto il percorso. Ospitalità cordialissima da parte di tutti gli abitanti e soprattutto capacità organizzativa!!- Come mai i podisti non comprendono che non si deve correre per un cannone di S. Lucia ma per correre come diversivo e per ritemperare lo spirito? A S. Lucia della Battaglia invece 3200 partecipanti!!!!

Quando si finirà di aderire solo per l'oggetto ricordo e non per il bel ricordo della corsa? (Sandro Benetti)

CARO SANDRO

Sono d'accordo con te su quanto è successo a Colà di Lazise ed a S. Lucia, ma devi convenire che la colpa è stata esclusivamente nella poca serietà degli organizzatori della Polisportiva Indipendenza di S. Lucia.

Se come convenuto con l'U.M.V. le iscrizioni fossero state chiuse ai 2000 concorrenti (meglio dire acquirenti del cannoncino) anche a Colà si sarebbero raggiunti comodamente i 1500 iscritti.

Una parte di colpa la darei anche a qualche responsabile dell'U.M.V. che presente la serata precedente la marcia, non ha richiamato gli organizzatori vedendo che continuavano ad iscriverne anche dopo aver raggiunto i 2000 convenuti. (FI.TI.)

I DIFFETTI NELLE CORSE

Ho partecipato domenica 28 Maggio alla corsa di S. Lucia della Battaglia.- Con grande dispiacere ho visto incaricati di Gruppi recarsi a ritirare dopo (segue a pag. 6)

LETTERE a L'ECO (da pag. 5)

la corsa decine e decine di sacchetti alla volta.

Non si potrebbe evitare di consegnare ristori agli incaricati stessi che la sera precedente avevano iscritto concorrenti inventati con l'unico intento di conquistare un trofeo?

Il ristoro (lo dice il termine) è un servizio prestato a chi deve ristorarsi dalla fatica del percorso compiuto e non ad anonimi sconosciuti. Sarebbe sufficiente non consegnare il Buono relativo a chi non arriva al traguardo.

Grazie dell'ospitalità. (Lettera firmata).

RISPONDO a questa lettera ricordando quello che è successo alla Sgambada de S. Giuseppe e già accennato in un altro numero dell'ECO.

Nella Sgambada rispettando quelli che hanno partecipato alla marcia, non abbiamo consegnato nessun sacchetto viveri a quelli che non hanno partecipato, anche se ingiustamente ci hanno riempito di insulti e parolacce.

Piuttosto si preferiva dare un altro sacchetto a chi aveva partecipato. Non comprendiamo come possano avere il coraggio di pretendere il ristoro (meglio 20/30 ristori).

Purtroppo devono essere gli organizzatori che devono rifiutarsi di consegnarli ed in questo senso dobbiamo essere tutti solidali, poichè può essere l'unico sistema valido per EDUCARE certi poco intelligenti podisti. (FI.TI.).

J.M.V. - OVVERO COME DELUDERE I PROPRI
AFFILIATI
(RIFLESSIONI DI UN PODISTA)

Anche domenica 4 Giugno, come tutte le domeniche da un anno a questa parte, mi sono alzato di primo mattino per recarmi a Castion Veronese a partecipare alla podistica "CAMINA' DEL CASSADOR" organizzata dalla locale Unione Cacciatori e approvata dall'U.M.V. con la speranza di trovare finalmente, un'or-
(segue a pag. 7)

- ROCCIA - (dal nostro inviato)

Vi mando questo mio articolo, scritto direttamente qui a 8000 Mt. di quota, su una delle tante cime dell'Himalaya. E' appena terminata una memorabile impresa che passerà alla storia: un italiano è riuscito a scalare la vetta della catena più famosa del mondo.

Grazie alla sua preparazione podistica, Ettore Rossi (alias PENDOLO) è riuscito dove tanti hanno fallito. (S.S.)

M. EVEREST (Nepal) 21.5.78

LA REDAZIONE MANDA UN PLAUSO AL "ROCCIA-TORE", MA D'ALTRONDE DEVE RIFERIRE QUANTO IL NOSTRO INVIATO IN ASIA NON POTEVA SAPERE.

L'altro Ettore, il "GHEZZER", non era con lui, perchè impegnato a Conegliano.

MA ALLORA LA COPPIA SI E' DIVISA ???

Speriamo di rispondere ai lettori in una prossima edizione.

CONSIGLI TECNICI - (1^ parte)

La mia non vuol essere una dissertazione tecnica, ma soltanto una presentazione di consigli utili e interessanti.

Vorrei soffermarmi per la prima volta sulla problematica generale dell'allenamento.

Due sono i punti principali:

- a) un consumo inferiore al 40% delle proprie energie non porta a benefici in allenamento; vedremo in seguito di specificare, commentare e definire quanto detto
- b) mai e poi mai un allenamento deve riprodurre il 100% degli sforzi-tipo di una competizione.

E' chiaro che la soluzione sarà da trovarsi in una via intermedia, e di volta in volta varierà a seconda degli scopi prefissi.

La soluzione sarà trovata anche tenendo conto delle diverse caratteristiche fisiche e psichiche dell'atleta.

Attenzione: anche chi correndo, vuole divertirsi e non fare dell'agonismo deve seguire queste direttive generali; proprio perchè non abituati, corrono rischi maggiori.

(segue a pag. 7)

L'ETERE A L'ECO (da pag. 6)
(RIFLESSIONI DI UN PODISTA)

ganizzazione soddisfacente, viste le precedenti magre esperienze..

Purtroppo anche questa volta sono stato deluso, le pecche che si erano manifestate nelle altre marce (ristori insufficienti, segnaletica scadente e a volte mancante, chilometraggi errati, partenze anticipate, ecc.) sono affiorate in modo evidente anche in questa (salvo che il chilometraggio, una volta tanto esatto per la 20 Km. dubitiamo per la 9 Km.).

A questo proposito mi chiedo una cosa, serve l'approvazione della marcia da parte dell'U.M.V. quando poi non esiste nessuna forma preventiva di controllo?

A parer mio non si devono approvare marce solo per far "numero", ma si dovrebbero accertare se il Gruppo Podistico che chiede di organizzare una marcia sia strutturalmente capace di gestire queste forme di manifestazioni. Tutto questo penso non venga fatto e come prima conseguenza sono le continue critiche all'U.M.V. e l'abbandono sempre più frequente da queste marce di podisti che cercano presso altre organizzazioni ciò che non hanno trovato in questa.

Devo aggiungere che personalmente ho partecipato a qualche corsa chiamata in modo dispregiativo di "Parrocchia" organizzata da gruppi non affiliati e devo ammettere di aver trovato serietà e senso di organizzazione superiori a tante corse approvate dall'U.M.V.

Vale la pena di arrischiare ancora? Questo è l'interrogativo che tanti podisti si pongono. Farebbe bene l'U.M.V. a riflettere un tantino se non vuole trovarsi fra qualche anno con qualche gruppetto affiliato e pochi podisti che seguono le sue manifestazioni. Quanto ho scritto non vuole assolutamente essere una polemica distruttiva, ma bensì costruttiva poiché credo nell'U.M.V. e nelle sue iniziative.

Spero che questo sia solo un momento particolare e che già da domenica 1 Giugno a Vago di Lavagno e a Monte
(segue sopra)

S. Ambrogio inizi il nuovo rilancio dell'Unione Marciatori Veronesi.

Ringrazio anticipatamente i redattori del giornalino "L'ECO DELLA VALANGA" che pubblicando questa lettera portano a conoscenza di tutti i podisti queste mie riflessioni, certo che queste siano di stimolo per eventi migliori. (Enzo Tubini)

RISPONDO a questa lettera con poche parole, lasciando una risposta più precisa ai Responsabili dell'U.M.V.

E' vero che ultimamente non si sono rispettate le regole dell'U.M.V. ma complessivamente penso che le cose non vadano proprio così male. L'unica cosa è che a certi organizzatori interessa soprattutto poter scrivere nel volantino "APPROVATA dall'U.M.V." per accappararsi iscrizioni sicure per poi fregarsene dei dettagli. Questo fatto però finisce per portare discredito anche a quelle marce organizzate veramente bene.

INVITEREI pertanto l'U.M.V. a scrivere due parole sul nostro giornalino per tranquillizzare l'amico Tubini o chi come lui sta dubitando sulla nostra UNIONE. (FI.TI.)

CONSIGLI TECNICI (da pag. 6)

Per prima cosa mai lasciare al caso l'abbigliamento: è importante soprattutto sentirsi comodi e liberi nei movimenti e poi in secondo luogo essere riparati dalle condizioni atmosferiche-climatiche.

Attenzione alle cosiddette "sane sudate" con un paio di tute addosso e con il clima tiepido: si potrebbe rischiare di finire l'allenamento esausti e disidratati.

A proposito di disidratazione, bisogna controllare il desiderio di acqua sia sotto sforzo, che dopo. Ma attenzione a non esagerare nell'altro senso. Dopo consistenti sudate è opportuno dare il giusto ricambio idrico di cui l'organismo ha bisogno, avendo consumato molti sali minerali: questo anche sotto sforzo, ma con più cautela, sia per la quantità e la purezza, sia per la temperatura dell'acqua stessa. (S.S.)
