

Avvicinamento a Magraid

Magraid: si può fare.

Magraid incuriosisce, appassiona, spaventa. E' però una paura "buona" quella che ci viene comunicata da parte di Atleti che si cimentano per la prima volta in un'esperienza di questo genere.

Bisogna subito sottolineare un fattore importante:

Magraid non presenta altimetrie degne di nota, non è un Trail. Nessuna paura per salite o discese impegnative: non ci sono. Non vuol dire però che non vi siano difficoltà, anzi, alle volte è più impegnativo mantenere alto il livello d'attenzione in lunghi tratti di pianura piuttosto che in un Up-Down. Il livello d'attenzione accompagnato da un corretto rilassamento sono fondamentali in questa corsa, sono i veri artefici di un risultato individualmente e oggettivamente importante.

Un altro fattore spesso dimenticato è relativo allo spirito di Magraid: vivere in un Campo Base è un'esperienza affascinante ma anche un disagio, in questi casi emergono lati del carattere che sono indipendenti dal valore atletico. Ci sono dei "quasi non Atleti" che gestiscono in modo meraviglioso la vita in tenda, altri molto preparati ma che soffrono questo contatto globale con la natura senza le comodità alle quali si è spesso assuefatti.

Magraid è uno straordinario momento d'esperienza individuale: abbiamo già in passato sottolineato che per la sua preparazione non ha senso pensare semplicemente a tabelle d'allenamento e tempi di percorrenza in quanto la strategia individuale può dare enormi soddisfazioni. Il limite non è solo legato alla Performance, vi sono molti fattori che possono influire sul risultato quando addirittura non rappresentino il limite tra una gloriosa conclusione ed un inatteso ritiro.

La statistica cosa dice

Il livello culturale e professionale degli Atleti di Magraid nelle precedenti tre edizioni è stato molto elevato, chiaro segnale che la Manifestazione richiama persone che hanno capito l'importanza di poter vivere un'esperienza, immersi nella natura, difficilmente paragonabile ad altre in Europa. Probabilmente hanno subito il fascino della Steppa, un ambiente che ad un primo esame appare ostile ma che una volta rotti gli indugi presenta quel fascino arcano dei deserti. Non ci sarebbe motivo apparente per sentire un tale primordiale richiamo ma, una volta provato, diventa parte di quei ricordi indelebili che lasciano un retrogusto di nostalgia.

Questa piccola precisazione serve a giustificare come il numero di Atleti giunti al traguardo sia stato sempre molto alto, a differenza di altre competizioni dove il livello di ritiri risulta importante. Il motivo è legato alla capacità di vivere i tre giorni in modo proficuo, trovando energie e risorse che una competizione più breve non riuscirebbe ad esaltare così efficacemente.

Sembra strano ma praticamente tutte le persone che hanno affrontato Magraid con l'obiettivo di finirlo ci sono riusciti ed alcuni, ve lo possiamo assicurare,

vedendoli alla partenza della prima Tappa difficilmente si poteva pronosticare una dignitosa prestazione, pronostico che loro stessi non si azzardavano a fare.

Alla fine di tre edizioni i ritirati sono stati quasi tutti Atleti di discreto e di buon valore che, correndo con delle esplicite velleità, hanno esagerato con i Ritmi di Gara, sottovalutando le insidie nascoste in una competizione che apparentemente non presentava difficoltà insormontabili.

Magraider: le sue caratteristiche.

Abbiamo coniato un neologismo sin dalla I Edizione: **Magraider**. E' un sostantivo di cui molti vanno fieri, rappresenta una sintesi tra la volontà di attraversare il territorio steppico Magredile ed il viverci dentro per tre giorni, un vero e proprio Mix che esalta lo spirito di gruppo, la competizione coniugata al rispetto, la fatica e l'impegno impegnati di gioia e soddisfazioni.

Magraid premia in modo particolare le doti di gestione individuale, la capacità di recuperare rilassandosi tra una Tappa e la successiva, nutrendosi della gioia di vivere un'esperienza quasi primordiale piuttosto che subendo l'ansia da pre-gara. La scelta delle scarpe e degli indumenti, la qualità e la quantità dei rifornimenti liquidi e solidi, la capacità di adattarsi a temperature ambientali che possono variare molto da un giorno all'altro diventano la vera chiave di lettura di uno straordinario successo individuale: questo è il vero successo per un Atleta che finisce **Magraid**, vivere con gioia tre giorni di corsa durante i quali la fatica e gli attimi di difficoltà saranno compagni onnipresenti ma, come contropartita, offriranno gioia e soddisfazione quando si arriva al traguardo della terza tappa.

Camminare

Riprendiamo quanto già detto in precedenza a proposito del camminare, anche se **Magraid** nasce come una Gara dove prevalentemente si corre ma, già nelle posizioni di rincalzo, per tratti più o meno lunghi, gli Atleti hanno camminato e, strategicamente, posizioni, anche d'alta classifica, premiano non solo i momenti di corsa ma anche i tratti in cui, seppure camminando, la velocità di percorrenza rimane abbastanza alta.

In questo tipo di percorso e distanza la forbice esistente tra il passo di corsa e la camminata veloce di molti atleti non è molto ampio, inoltre la strategia di Gara, specie per la categoria femminile, si basa molto sul controllo reciproco.

Si pensa che, vista la quotidianità del camminare, quest'andatura sia semplicemente legata all'abitudine ed al momento d'eventuale riposo tra distinti tratti di corsa. In realtà non è assolutamente automatico che un buon corridore sia anche un buon camminatore, così come un abituale camminatore non sia così bravo nel gestire le proprie risorse quando la stanchezza compromette gli schemi motori che gli sono naturali.

La vera difficoltà che si riscontra a **Magraid** è quella di far convivere, in modo proficuo, corsa e camminata, cercando di rendere i due momenti non separati ed ostacolanti ma sinergici e proficui. Nonostante la camminata sia interpretata come

un momento di recupero tra due tratti corsi, oppure la conclusione di una Tappa in cui le energie si sono esaurite, l'attento controllo e l'intelligente inserimento dei tratti camminati si rivela strategico. Introdurre tratti di camminata veloce è fondamentale, così come alternare momenti di corsa ad altri di camminata. In questi allenamenti tecnici va indossata la tenuta di Gara ed ovviamente il Camel-back. L'assetto deve essere inconsciamente assimilato in modo così automatico da poter cambiare l'andatura senza neanche pensarci in base ai tratti impervi o ai momenti di stanchezza. E' un po' il contrario di quello che si fa quando si preparano le Gare su Strada, dove si cerca di specializzare al massimo il Ritmo Gara evitando il più possibile strappi. In Magraid invece bisogna essere particolarmente flessibili, il vero Ritmo Gara è una qualità sfruttabile solo dagli Atleti che finiranno nelle parti alte della classifica. Dal momento che è impossibile pianificare efficacemente i tratti in cui si corre e quelli in cui si cammina diventa cruciale riuscire ad ottimizzare ogni singolo tratto senza mai arrivare a superare i propri limiti, idratandosi in modo adeguato e cercando di prevenire crampi importanti.

Tattica

Magraid l'abbiamo definito un laboratorio di tattica individuale, visto il grande peso di scelte corrette nel risultato finale.

Proprio in questi casi emerge la capacità d'elaborare una Strategia vincente anche nell'Allenamento, focalizzando l'attenzione su quelle che sono le capacità individuali proiettate in un Raid, senza farsi condizionare troppo da Ritmi teorici che potrebbero rivelarsi sovrastimati. Non serve per contro effettuare allenamenti massacranti che pregiudichino la salute e l'equilibrio psicofisico, Magraid è tranquillamente affrontabile anche da Atleti che non abbiano mai corso una Maratona. In effetti se il passo non è spedito il vero problema è il tempo di percorrenza piuttosto che i chilometri percorsi, sembra un gioco di parole ma è la realtà che ci si trova ad affrontare.

La Tappa Marathon portata a termine allo stremo delle forze potrebbe pregiudicare il risultato durante la III Tappa, molto scorrevole, così come usare tattiche troppo prudenti sin dall'inizio potrebbe far accumulare un ritardo che successivamente sarebbe impossibile recuperare. In questo caso è inopportuno parlare di andature "prudenti" è meglio orientarsi su strategie flessibili, adatte a sfruttare in modo corretto caratteristiche e qualità individuali. In questo senso Magraid è l'esaltazione della tattica individuale dove la vera ricerca è la capacità di analizzare le proprie capacità lavorative in esercizio per farne in Gara un corretto utilizzo. Prima di cercare ad ogni costo l'incremento assoluto della prestazione è importante riuscire a capire che utilizzo si potrà far in Gara dei propri Ritmi, ricercando inoltre l'ottimizzazione di Ritmi che sono lenti rispetto a quelli abitualmente dedicati alle Gare, anche lunghe, su strada, ma che devono essere proficui ed economici in assetto e condizioni di Gara.