



SIS
SCIENCE IN SPORT



GUIDA PER GFNY ITALIA

MONTEPULCIANO - 107.9K, 1962M D+

GUIDA PER GFNY ITALIA

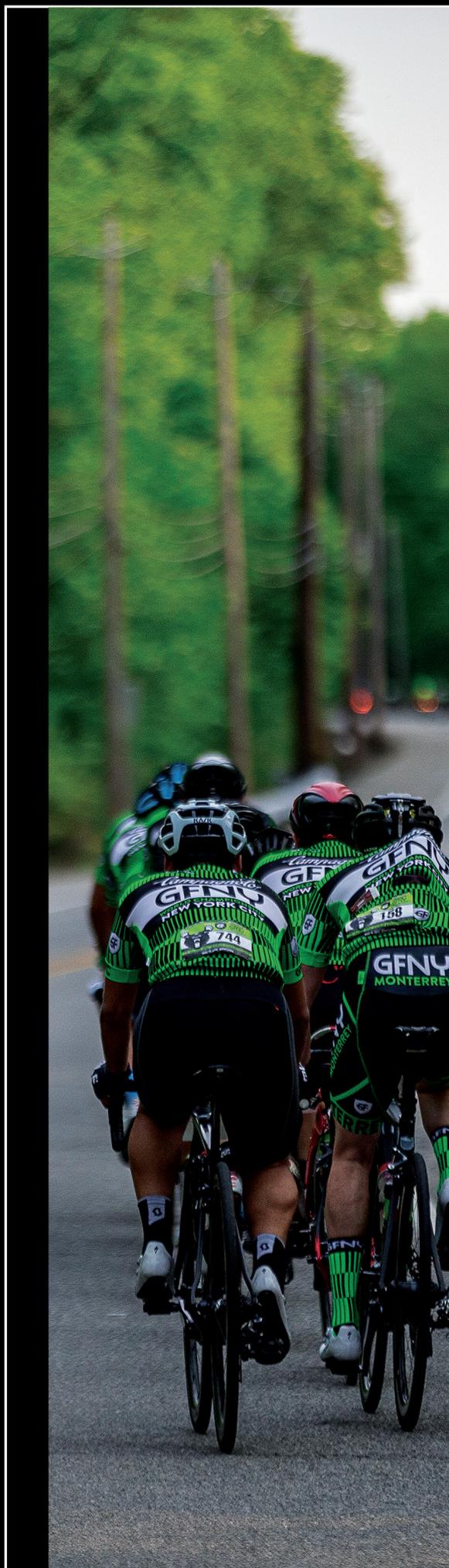
GFNY è un circuito di gare ciclistiche che anno dopo anno si sta affermando su tutti i 5 continenti. Le caratteristiche di questi eventi sono l'impeccabile organizzazione e i percorsi affascinanti, selettivi e appassionanti. GFNY infatti propone sempre altimetrie molto complesse da interpretare, con numerose brevi salie che rendono la gara veloce ma al tempo stesso tecnica e impegnativa.

In questa Guida cercheremo di spiegarti tutti i segreti della tappa Italiana che ha come sede di ritrovo e partenza il caratteristico e tipico borgo senese di Montepulciano.

IL PERCORSO

Il percorso di GFNY Italia è in assoluto uno dei più affascinanti dell'intero circuito, in quanto unisce la bellezza del territorio della provincia di Siena, all'esperienza di gareggiare su strade bianche, ovvero tratti di sterrato (3 per l'esattezza) collocati in fasi cruciali della gara.

Le difficoltà maggiori di questa gara sono, come appena detto, i tratti fuori strada ma non bisogna sottovalutare il finale che è molto molto impegnativo. Con questa guida dettagliata cercheremo di farti entrare subito nel vivo della corsa!



LA GARA

La partenza è piuttosto in linea con le gare italiane del periodo, 9 in punto. Il consiglio è di arrivare almeno 30' prima per assicurarsi una buona posizione in griglia di partenza.

Il via è controllato per i primi 10 chilometri, fortunatamente, perchè inizia subito con la ripida e tecnica discesa che da Montepulciano porta verso Torrita di Siena – occhio perchè questa sarà l'impegnativa salita finale.

In circa 20km, tra salitelle brevi e discese molto veloci si arriva a Montefollonico dove inizia il primo e più tecnico tratto di sterrato.

Il primo segmento è di 7,5km con pendenza negativa, infatti è tutto in discesa e le curve sono strette. I più bravi guideranno la bici con disinvoltura ma se si vuole scendere con tranquillità allora meglio non prendere rischi e porsi alla strada con atteggiamento prudente. In questo tratto ci sarà anche il primo ristoro di giornata.

Usciti finalmente dal primo tratto, si svolta a destra e inizia una salita dolce all'inizio e più impegnativa dopo un paio di chilometri, ti consigliamo di affrontarla con calma per cercare di alimentarti e idratarti. Questo perchè tendenzialmente, tra concentrazione e stress, non sarai riuscito a farlo nel tratto tecnico appena superato.

Un lungo anello di quasi 40 km, fatto da tratti in pianura e salite da 10 minuti mediamente, ti rimetterà nel **secondo tratto di sterrato, il più lungo, misura 10km. La strada è tutta in leggera salita** anche se ha un paio di brevi discese nei primi chilometri. Solo l'ultimo chilometro ha pendenze sopra il 5%.

Una svolta a sinistra mette fine a questo segmento ma hai poco tempo per recuperare.

Due chilometri di discesa ti separano dal terzo e ultimo tratto sterrato, quello che hai fatto in discesa all'inizio. Difficilmente lo riconoscerai perchè in salita ha tutto un altro aspetto.

Cerca di affrontarlo in modo regolare e progressivo, man mano che i chilometri passano la salita diventa più dura, quindi meglio affrontarlo con passo felpato.

Arrivato in cima continuerai a percorrere la stessa strada dell'andata anche se questa volta sei pienamente cronometrato. Ti consigliamo, ancora una volta, di usare la discesa successiva al tratto sterrato per alimentarti e idratarti.

In pochi chilometri, 10 circa, arriverai alla base della salita finale.

Sono circa 8 km di salita e possiamo dividerli in tre diversi tratti: il primo è sulla statale che porta all'ingresso di Montepulciano e le pendenze sono piuttosto ostili per 4km. Arrivato nel centro del paese una svolta a sinistra in un rotondone ti permette di rifiatore per circa un km e mezzo prima degli ultimi 800m nel cuore della cittadina medioevale.

Sono metri durissimi questi, la fatica si fa sentire, ma due ali di folla abbracciano tutti i ciclisti nelle ultimissime pedalate su una strada ripida e in ciottolato.

Scollinato questo tratto, la piazza principale di Montepulciano si apre e puoi sganciare il pedale, hai tagliato il traguardo!

L'ALLENAMENTO

Dalla nostra attenta analisi avrai sicuramente percepito la tecnicità del percorso. Non solo per i tratti di sterrato bensì per le numerose salite che frammentano i quasi 110km di gara.

Che tu abbia appena iniziato ad allenarti oppure sia già un ciclista evoluto, devi sapere che **per preparare una granfondo di questo livello serviranno almeno 3 mesi di attenta preparazione.**

A differenza di altre gare disputate sulle Alpi, con diverse salite da 1h o più, **per GFNY la preparazione deve essere orientata sulla capacità del corpo di sostenere sforzi brevi ed intensi.** Ecco perchè ci contenteremo maggiormente su intervalli in soglia e fuori soglia, sulla resistenza all'acido lattico e alla capacità di rapide contrazione delle fibre.

Inoltre a giocare un ruolo importante c'è la componente del **peso**. Infatti, su sfrozi di questo tipo, un kg in più o meno puo fare la differenza sul tempo di gara. Non tanto per il peso da portare in salita ma per un discorso di consumo calorico durante l'intera giornata. Quindi, affiancato all'allenamento che vedrai di seguito, ti suggeriamo di monitorare la tua condizione e lavorare a un piano che ti porti al giorno dell'evento nel peso forma.



ALLENAMENTO PER GFNY ITALIA - 107,9 km

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
X 6 settimane	Palestra	Indoor	Palestra	Indoor	Recupero	Endurance	Palestra x
	Lavori di forza su gambe, glutei e core	Riscaldamento - 3 x (10" scatto massimale + 2' recupero piano) - Defaticamento	Lavori di forza su gambe, glutei e core	Riscaldamento - 3 x (7" @fondo medio 95/100rpm + 3' @fondo lungo 55rpm) - 3 x (30" progressione al massimo + 2' recupero piano) - Defaticamento	Puoi recuperare un allenamento perso nei giorni precedenti	2h30 di allenamento regolare, simulando un percorso simile a GFNY (5/6 salite brevi da 10/15 minuti)	Allenamento di forza in palestra ingaggiando tutti i muscoli + 45' di bici indoor in alta cadenza (90/100rpm) e a bassa intensità
X 3 settimane	Recupero	Indoor	Palestra	Indoor	Indoor	Endurance	Palestra
	Puoi recuperare un allenamento perso nei giorni precedenti	Riscaldamento - 5 x (3' @soglia 85/90rpm + 2' @fondo lungo 80rpm) - 3 x (5' @soglia 85/90rpm + 2' @fondo lungo 80rpm) - Defaticamento	Lavori di forza su gambe, glutei e core	Riscaldamento - 5 x (6' @fondo medio 50rpm + 3' @fondo lungo 90rpm) - 3 x (10" scatto massimale + 2' recupero piano) - Defaticamento	45' a bassa intensità alternando 5' a 95/100rpm con 5' a 75/80rpm	3h di allenamento regolare, simulando un percorso simile a GFNY (5/6 salite brevi da 10/15 minuti)	Allenamento di forza in palestra ingaggiando tutti i muscoli + 45' di bici indoor in alta cadenza (90/100rpm) e a bassa intensità
X 2 settimane	Recupero	Indoor	Indoor	Indoor	Recupero	Endurance	Endurance
	Puoi recuperare un allenamento perso nei giorni precedenti	Riscaldamento - 6 x (2' @massimo 85/90rpm + 3' @fondo lungo 80rpm) - 2 x (8' @soglia 85/90rpm + 2' @fondo lungo 80rpm) - Defaticamento	Riscaldamento - 5 x (6' @fondo medio 50rpm + 3' @fondo lungo 90rpm) - 3 x (10" scatto massimale + 2' recupero piano) - Defaticamento	Riscaldamento - 5 x (3' @soglia 85/90rpm + 2' @fondo lungo 80rpm) - 3 x (5' @soglia 85/90rpm + 2' @fondo lungo 80rpm) - Defaticamento	Puoi recuperare un allenamento perso nei giorni precedenti	3h30/4h di allenamento regolare con 5/6 salite brevi da 10 minuti a ritmo di soglia	2h30 di bici su strada, percorso pianeggiante con 3 ripetute da 20' a fondo medio, recupero 15'
X 1 settimana	Recupero	Indoor	Riposo	Indoor	Riposo	Recupero	GARA
	Puoi recuperare un allenamento perso nei giorni precedenti	Riscaldamento - 6 x (4' @fondo medio 50rpm + 3' @fondo lungo 90rpm) - 3 x (10" scatto massimale + 2' recupero piano) - Defaticamento	Stretching e massaggio	45' a bassa intensità alternando 5' a 95/100rpm con 5' a 75/80rpm	Stretching e riposo	1h di bici molto piano	Leggi la nostra analisi