



LE
**Strade
Zitte**



**CHASE
THE SUN
ITALIA**

USCITE IN PREPARAZIONE CHASE THE SUN ITALIA

Il programma è indirizzato a coloro che vogliono prepararsi per affrontare il percorso Chase the Sun Italia 2024 da Cesenatico a Tirrenia e che, allo stato attuale, sono in grado di pedalare per 80-100 km con 800/1000 metri di dislivello. Il programma prevede 5 uscite, indicativamente una al mese, da febbraio a giugno, con sviluppo e dislivello crescenti. Nelle prime uscite viene indicato un lavoro specifico da svolgere durante il percorso. Ogni itinerario potrà poi essere ripetuto a piacimento tenendo conto di inserire un periodo di scarico (di almeno una settimana) con intensità molto blanda ogni tre/cinque settimane poiché il recupero gioca un ruolo determinante nel raggiungimento della miglior condizione fisica.

Ogni itinerario è accompagnato da consigli nutrizionali e di integrazione. Per affrontare al meglio la Chase the Sun è infatti necessario utilizzare gli allenamenti più intensi anche per testare la strategia nutrizionale e abituarsi ad assorbire maggiori quantità di carboidrati.



CONSIGLI DI INTEGRAZIONE

a cura di Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'Equipe Enervit.

È fondamentale effettuare gli stimoli per sviluppare la forza muscolare con una buona disponibilità di energia. E al termine della sessione attivare tale stimolo attraverso un'adeguata quota di proteine. Ogni ora bere **mezza borraccia da 500 ml** con **Enervit Isocarb C2:1PRO** e alternare il consumo di una **barretta** o un **gel** o una **gelatina** a piacere sempre della **linea C2:1PRO**. Al termine della sessione, possibilmente entro mezzora, assumere **una porzione di Enervit 100% Whey Protein**.



OGNI ORA



**1/2 BORRACCIA
DA 500 ml
DI ISOCARB C2:1PRO**

+ ALTERNARE



**1 GEL C2:1PRO
A SCELTA**

oppure



1 JELLY C2:1PRO

oppure



1 BARRETTA C2:1PRO



**AL TERMINE DELLA SESSIONE
ENTRO 30 MINUTI**



**1 PORZIONE DI
100% WHEY PROTEIN**

1. BRIANZA CLASSIC

(FINE FEBBRAIO/PRIMI DI MARZO)

SVILUPPO: 94 KM

DISLIVELLO: 1000 M

PARTENZA: MILANO, PIAZZA LORETO

Prima uscita per abituarsi a stare in sella qualche ora.

Dopo una quarantina di km di avvicinamento, la prima breve salita a **Lissolo** con pendenze da non sottovalutare.

Terminata la discesa di Lissolo si risale a **Sirtori** per un piccolo anello di **6 km e 200 metri di salita** circa, dove è possibile eseguire il seguente esercizio:

- Partenza in prossimità del cartello di Sirtori; con rapporto piuttosto lungo, tale da tenere **55-60 Rpm** (rivoluzioni per minuto) circa, **pedalare in salita per 2 minuti alla massima velocità sostenibile (cercare di mantenere velocità costante fino all'ultima ripetizione)**;
- **tornare lentamente al cartello di partenza facendo girare le gambe** ("a vuoto" visto che si è in discesa) e **ripartire** quando **cuore** e **polmoni** sono tornati **ai livelli di riposo**.

Ripetere 4/6 volte.

Durante l'esecuzione di questo esercizio cercare di porre l'attenzione sulle sensazioni indotte dalla contrazione muscolare più che sul movimento stesso o sul carico esterno.

Completare l'anello e proseguire nell'itinerario.

2. MANGIA E BEVI

(METÀ/FINE MARZO)

SVILUPPO: 100 KM

DISLIVELLO: 1550 M

PARTENZA: MONZA, PARCO

Uscita con chilometraggio simile al precedente, ma con maggior dislivello, che si sviluppa tra la **Brianza**, la zona del **Seveso** ed **Erba**.

Percorso "mangia e bevi" per i primi quaranta chilometri poi ci si mette alla prova sulla **salita del Vicerè** di **6 km** per **quasi 500 metri di dislivello**.

Lungo questo tratto è possibile eseguire delle **variazioni di ritmo per circa 40 secondi seguite da 20 secondi a velocità molto lenta** (pendenza permettendo) **da ripetere 5/6 volte; in alternativa, o in aggiunta, ripetere parte della salita un paio di volte** per poi proseguire nel percorso.

CONSIGLI DI INTEGRAZIONE

a cura di Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'Equipe Enervit.

Anche le variazioni di ritmo si nutrono di carboidrati. È importante fornirglieli nella giusta quantità per favorire l'attivarsi dell'effetto allenante. Il consiglio è assumere ogni ora 60 g di carboidrati assumendo **mezza borraccia da 500 ml di Enervit Isocarb C2:1PRO** e alterando il consumo di una **barretta** o un **gel** o una **gelatina** a piacere sempre della linea **Enervit C2:1PRO**. Al termine dell'uscita, entro mezzora, assumere **Enervit R2 Recovery Drink**.



OGNI ORA



1/2 BORRACCIA
DA 500 ml
DI ISOCARB C2:1PRO

+ **ALTERNARE**



1 GEL C2:1PRO
A SCELTA

oppure



1 JELLY C2:1PRO

oppure



1 BARRETTA C2:1PRO



AL TERMINE DELLA SESSIONE
ENTRO 30 MINUTI



1 PORZIONE DI
R2 RECOVERY DRINK

3. BRIANZA E OLTRE

(METÀ/APRILE)

SVILUPPO: 137 KM

DISLIVELLO: 1800 M

PARTENZA: MILANO, LORETO

Uscita con **sviluppo e dislivello** che iniziano a farsi **importanti**; con partenza da Milano, **verso il lago di Pusiano**, i primi 40 km aiutano a preparare la gamba con frequenti cambi di pendenza; un assaggio di salita **prima di Galbiate** per poi fare sul serio, **dopo Calolziocorte, con due salite in sequenza, Erve e Carenno**, in un piacevole ambiente quasi montano: la salita di Erve è "andata-ritorno"; se per qualunque evenienza si volesse evitare la salita di Carenno vi è la possibilità di fare una scorciatoia, immediatamente dopo la salita di Erve. Se si dispone di un **sensore di cadenza** si possono sfruttare i tratti pianeggianti, o meglio ancora i falso piani in discesa (come quelli degli ultimi 30 km) **per lavorare sull'agilità**.

- Occorre innanzitutto individuare la cadenza media che si tiene abitualmente in pianura, quindi **eseguire delle ripetute da 30/40 secondi** mantenendo una cadenza di **10-15 Rpm in più rispetto alla cadenza media abituale**. Es. se normalmente pedalo a 75 Rpm cerco di tenere 85 Rpm per 30/40".
- **Recuperare 1 minuto pedalando** a cadenza normale a bassa intensità e **ripetere 5/6 volte**.

Nelle uscite successive si potrà poi allungare il tempo dell'esercizio tenendo una cadenza leggermente inferiore rispetto all'esercizio precedente (5-10 Rpm in più rispetto cadenza abituale) per 4-5 minuti fino a 20 minuti.

CONSIGLI DI INTEGRAZIONE

a cura di Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'Equipe Enervit.

Il consiglio è assumere ogni ora 60 g di carboidrati assumendo **mezza borraccia da 500 ml di Enervit Isocarb C2:1PRO** e alterando il consumo di una **barretta** o un **gel** o una **gelatina** a piacere sempre della linea **Enervit C2:1PRO**. Nella seconda parte dell'uscita è possibile inserire anche **alimenti veri e propri come tartine al latte con marmellata e ricotta o prosciutto e philadelphia***. Al termine dell'uscita, entro mezzora, assumere **Enervit R2 Recovery Drink**.



OGNI ORA

1/2



1/2 BORRACCIA DA 500 ml DI ISOCARB C2:1PRO

+ ALTERNARE



1 GEL C2:1PRO A SCELTA

oppure



1 JELLY C2:1PRO

oppure



1 BARRETTA C2:1PRO

+ POSSIBILE INSERIRE ALIMENTI (*)



AL TERMINE DELLA SESSIONE ENTRO 30 MINUTI



1 PORZIONE DI R2 RECOVERY DRINK

4. GIRO DEI TRE LAGHI

(MAGGIO)

SVILUPPO: 172 KM

DISLIVELLO: 2100 M

PARTENZA: CASTELLANZA (VA),
VIA BETTINELLI

Percorso privo di lunghe salite ma caratterizzato da **continui saliscendi con pendenze anche impegnative** soprattutto nel finale.

Chilometraggio e dislivello abitano a stare in sella parecchie ore, prerequisito indispensabile per affrontare il percorso della Chase the Sun Italia.

Si snoda inizialmente **lungo l'Olona** (asfalto a tratti un po' rovinato) per lambire i **laghi di Varese e di Monate** e **"bordeggiare" il lago Maggiore** fino a **Luino**; si sale la **Valcuvia** per raggiungere il Lago di Lugano (asfalto a tratti rovinato prima parte discesa Ardena): dal Lago di Lugano **percorso ancora lungo e vario con strappi impegnativi** nei pressi della **Valmorea**, asfalto non perfetto attraverso il **Parco Pineta di Appiano Gentile** e trasferimento per rientrare a Castellanza.

Per ogni evenienza possibilità di accorciare il percorso prendendo il treno da Porto Ceresio o da Tradate.

Consigliata luce anteriore (oltre a quella posteriore!) per un tratto in galleria molto breve ma piuttosto buio sul Lago Maggiore.

CONSIGLI DI INTEGRAZIONE

a cura di Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'Equipe Enervit.

Il consiglio è di provare ad aumentare l'apporto di carboidrati portandolo da 60 g a 80 g assumendo **una borraccia da 500 ml di Enervit Isocarb C2:1PRO** e alterando il consumo di una **barretta** o un **gel** o una **gelatina** a piacere sempre della linea **Enervit C2:1PRO**; oppure assumendo **mezza borraccia da 500 ml e scegliendo due prodotti**. Nella seconda parte dell'uscita è possibile **inserire anche alimenti veri** e propri come **tartine al latte con marmellata e ricotta o prosciutto e philadelphia***. Al termine dell'uscita, entro mezzora, assumere **Enervit R2 Recovery Drink**.



OGNI ORA



oppure



+ **ALTERNARE 1 PRODOTTO:**

+ **ALTERNARE 2 PRODOTTI:**



GEL C2:1PRO A SCELTA

oppure

JELLY C2:1PRO

oppure

BARRETTA C2:1PRO



+ **POSSIBILE INSERIRE ALIMENTI (*)**



AL TERMINE DELLA SESSIONE ENTRO 30 MINUTI



1 PORZIONE DI R2 RECOVERY DRINK

5. LE STRADE DI GIMONDI

(PRIMI DI GIUGNO)
 SVILUPPO: 170 KM
 DISLIVELLO: 2300 M
 PARTENZA: BREMBATE (BG),
 VIA VITTORIO VENETO

Itinerario con partenza a metà strada tra **Milano e Bergamo** che ripercorre le salite della celebre **GF "Gimondi": Gallo-Selvino e Val Taleggio!**

Si inizia in sordina con un preludio sul **Colle del Pasta** per poi mettersi alla prova sulle **lunghe salite del Colle del Gallo, Selvino e Val Taleggio.**

Lungo tratto di trasferimento per arrivare alla Val Taleggio: qui le **pendenze non sono mai impegnative ma lo sviluppo non deve essere sottovalutato.**

La **bella discesa dalla forcilla di Bura** (come anche la discesa da Selvino e dal Gallo) è la giusta occasione per concentrarsi sulla **tecnica con un focus sulle traiettorie e la distribuzione dei pesi** sulla bicicletta.

Giunti a **Sedrina tragitto delicato e trafficato**; rimangono gli ultimi chilometri e dopo aver attraversato Bergamo **si rientra al punto di partenza** con un tracciato da affrontare (come anche per il tratto iniziale di avvicinamento) **con l'intento di abituarsi, di testa e di gambe!** a lunghi tratti di trasferimento.

Per ogni evenienza possibilità di **accorciare il percorso prendendo il treno da Bergamo.**

CONSIGLI DI INTEGRAZIONE

a cura di Elena Casiraghi, esperta in nutrizione dell'Equipe Enervit.

Il consiglio è **continuare a testare** l'apporto di 80-90 g di carboidrati ora assumendo **una borraccia da 500 ml di Enervit Isocarb C2:1PRO** e alterando il consumo di una **barretta** o un **gel** o una **gelatina** a piacere sempre della linea **Enervit C2:1PRO**; oppure assumendo **mezza borraccia da 500 ml** e scegliendo **due prodotti**. Nella seconda parte dell'uscita è possibile **inserire anche alimenti veri** e propri come **tartine al latte con marmellata e ricotta o prosciutto e philadelphia***. Al termine dell'uscita, entro mezzora, assumere Enervit R2 Recovery Drink.



OGNI ORA



oppure



+ **ALTERNARE 1 PRODOTTO:**

+ **ALTERNARE 2 PRODOTTI:**



GEL C2:1PRO A SCELTA

oppure

JELLY C2:1PRO

oppure

BARRETTA C2:1PRO

+ **POSSIBILE INSERIRE ALIMENTI (*)**



AL TERMINE DELLA SESSIONE ENTRO 30 MINUTI



1 PORZIONE DI R2 RECOVERY DRINK