

ANALISI TEMPI SALITA/DISCESA CCC

Ho fatto un'analisi dei tempi in salita e discesa dei migliori atleti, per capire quanto mi posso avvicinare ai primi in una gara come la CCC preparandola con una certa attenzione. I dati dovrebbero essere corretti, tuttavia se non condividete quanto scritto vi prego di contattarmi (le discussioni portano sempre a qualcosa di utile!).

Alcuni dati della VAM (velocità ascensionale media) registrati alla CCC da me e dai migliori atleti (top 5) sulle 5 salite della gara.

La CCC può essere divisa in 5 salite principali:



	Tratto	Distanza	Dislivello	Pendenza
1	Courmayeur-Tete de la Tronche	10400	1435	0,14
2	Arnuva-Gran Col Ferret	4400	754	0,17
3	Champex Lac-Bovine	9100	691	0,08
4	Trient-Catogne	5500	826	0,15
5	Vallorcine-La Tete aux Vents	7700	857	0,11

Alcune di queste erano interrotte da tratti di piano, in particolare la prima e la terza, che aveva quasi 4 km di piano dal ristoro di Champex fino all'inizio vero e proprio della salita. Inoltre l'intermedio non era posizionato in cima ma circa 200 m di dislivello più in basso. Naturalmente per semplificare ho ipotizzato che la salita fosse costante.

La VAM è la velocità ascensionale media, ovvero a quanti m/h (di dislivello) il soggetto ha affrontato una certa salita. Un atleta che fa il km verticale in 31'00 ha una VAM di 1935 m/h; un atleta che ci mette 1h avrà una VAM di 1000 m/h.

Al km verticale di Canazei Kilian Jornet Burgada è salito con una VAM di 1834 m/h (in 32'43''), che potrebbe essere assunta come sua velocità di "soglia anaerobica" (o leggermente più elevata). Alla Dolomites Skyrace, Kilian ha fatto la salita fino al Piz Boè a una VAM di 1342 m/h (da notare che qui c'è un tratto di piano dopo Forcella Pordoi, e nel 2013 c'era parecchia neve), cioè al 73% di quella mantenuta nel vertical (e secondo me potrebbe salire almeno all'80%). Su un trail lungo la VAM sulle salite si attesta intorno al 65-70% di quella che sarebbe possibile mantenere per un'ora "a tutta". Quindi conoscendo la VAM di un

soggetto durante una gara salita di circa 1h fatta a ritmo massimale possiamo consigliare a che velocità affrontare le salite di un ultratrail.

Ora, non conosco la VAM in un'ora dei primi della CCC, ma immagino si avvicini molto a 1400 m/h.

Conosco invece bene la mia: alla Trei Val Skyrace ho fatto la prima salita (7,5 km e 1100 D+) in 56'00", vale a dire con una VAM di 1179 (arrotondiamo a 1200 per semplificare). Ora vediamo a che velocità ho affrontato le prime tre salite alla CCC.

N	Distanza	Dislivello	Pendenza	Tempo	VAM	% VAM 1h
1	10400	1435	0,14	1.41.42	847	72
2	4400	754	0,17	0.51.00	887	75
3	9100	691	0,08	1.29.00	466	40

Le prime due salite le ho fatte poco sopra al 70% della VAM che riesco a tenere durante una gara di 1h (essendo la seconda più ripida è naturale che la VAM sia leggermente più alta). Per la terza salita il confronto non vale, in quanto i primi 4 km erano praticamente pianeggianti.

Ecco le prestazioni dei primi 5 sulle 5 salite:

SALITA	BES	CAMUS	GOMEZ	PETIT	MARTINEZ	THEVENARD (UTMB)
1	969	999	951	971	952	
2	971	934	919	971	914	848
3	577	568	518	527	481	525
4	869	799	799	838	751	833
5	659	620		640	565	559

Sarebbe interessante conoscere qualche valore di questi atleti sul km verticale o su gare corte, ma immagino che i numeri sopra esposti equivalgano al 70-75% circa della VAM mantenuta su un'ora di salita.

Dalla tabella sopra si può notare come Bes e Petitjean siano riusciti a fare le prime due salite alla stessa velocità per diminuirla nelle ultime due. Tuttavia i loro valori restano sempre molto simili, segno che la differenza tra i due (Bes ha vinto, Petitjean quarto a 1h circa di distanza) è stata fatta nei tratti di discesa (per semplicità assumiamo che pianura non ce n'era). Anche confrontando Bes con gli altri si vede che la differenza in salita è minima, segno che ha costruito la sua vittoria nei "trasferimenti" tra una salita e l'altra (ricordiamo che dopo il Col Ferret c'erano quasi 20 km di discesa).

Sono impressionanti i valori di Thevenard (per non parlare di quelli della prima donna, Rory Bosio), che ha vinto l'UTMB e quindi ha affrontato le ultime 4 salite dopo oltre 100 km di gara già fatti. In particolare sulla salita di Bovine e di Catogne è andato più piano solo di Bes!! Vuol dire che ha fatto questo tratto di gara allo stesso ritmo dei primi della CCC.

Che conclusioni possiamo trarre da questa analisi? Beh, possiamo dire che se di un'atleta conosciamo la VAM che mantiene per un'ora (o su un km verticale) è possibile stimare e quindi suggerire la velocità alla quale affrontare le salite in un ultratrail di 100 km. Inoltre possiamo dedurre che per vincere queste gare non basta avere un passo costante in salita ma bisogna poi saper fare la differenza sulle discese. Un'ultima conclusione potrebbe essere che il ritmo in salita non cala di molto con la distanza percorsa; probabilmente sono le discese ad essere affrontate più lentamente dagli atleti dell' UTMB rispetto a quelli della CCC che hanno meno km nelle gambe (sulle ultime 4 discese in comune Thevenard ha perso oltre 30' rispetto a Bes).