

## LE PRESTAZIONI SPORTIVE IN ALTA QUOTA: GLI SKYRUNNERS

Giulio Sergio Roi (Centro Studi isokinetic, Bologna)

Lo Skyrunning è una disciplina sportiva che consiste nel correre in alta quota su percorsi dalle diverse caratteristiche che vanno dal sentiero di montagna, al ghiaione, al nevaio. Numerose indagini condotte sugli skyrunner (i “corridori del cielo”) e pubblicate nella letteratura internazionale, indicano che è possibile correre e competere in alta quota in sicurezza, a patto di essere adeguatamente allenati ed acclimatati ed essendo in possesso della certificazione attestante l’idoneità sportiva agonistica per sport di lunga durata.

La pratica dello Skyrunning non comporta un maggiore stress psicofisico rispetto a quando si compete a livello del mare e non comporta un aumentato rischio di essere colpiti dal mal di montagna. Il rischio di lesioni traumatiche acute dell’apparato locomotore è presente soprattutto in discesa, mentre durante gli allenamenti possono accadere incidenti più gravi.

I dati raccolti durante le gare Skyrunning hanno evidenziato che il dislivello orario in salita può raggiungere i 1300 m/h, mentre in discesa sono stati registrate frequentemente velocità corrispondenti ad un dislivello orario superiore a 3000 m/h.

Nelle maratone (42,195 m) disputate a 4300 metri di quota, il vincitore evidenzia un peggioramento di velocità del 21% rispetto alla velocità del proprio record personale a livello del mare, mentre l’ultimo classificato evidenzia un peggioramento di velocità circa doppio (+42%). Queste differenze sono dovute alla diversa capacità di sfruttare un’elevata percentuale della massima potenza aerobica, al diverso costo del lavoro dei muscoli respiratori in quota e solo in parte alle diverse caratteristiche del terreno.

Le prestazioni degli skyrunner hanno permesso di esplorare i limiti della prestazione umana in alta quota, testimoniati dai loro record in continua evoluzione (tabella 1), anche grazie alle moderne metodiche di allenamento ed ai progressi tecnici nei materiali. L’analisi delle loro prestazioni ci porta a ritenere che per uno skyrunner allenato sia teoricamente possibile riuscire a correre fino ad un’altitudine attorno ai settemila metri di quota, a patto di essere dotati di una elevata potenza aerobica e di disporre di un terreno pianeggiante non innevato.

Tabella 1: evoluzione nel tempo di alcune prestazioni Skyrunning (andata e ritorno).

Anno	percorso	dislivello in salita m	sviluppo km	tempo impiegato	atleta
1864	Chamonix-Mte Bianco	3850	31	16h30’00	Marshead
1975	Chamonix-Mte Bianco	3850	31	8h10’00	Bazin
1988	Chamonix-Mte Bianco	3850	31	5h29’30”	Smagge
1990	Chamonix-Mte Bianco	3850	31	5h10’33”	Gobel
1990	Courmayeur-Mte Bianco	3800	52	12h23’00”	Giacometti
1991	Courmayeur-Mte Bianco	3800	52	9h58’19”	Giacometti
1993	Courmayeur-Mte Bianco	3800	52	7h06’31”	Greco
1995	Courmayeur-Mte Bianco	3800	52	6h45’24”	Meraldi
1946	Breuil-Mte Cervino	2250	12	8h40’00”	Pellissieur
1990	Breuil-Mte Cervino	2250	12	4h16’26”	Bertoglio
1995	Breuil-Mte Cervino	2250	12	3h14’44”	Brunod