



È tra le prime manifestazioni stagionali di corsa in montagna e per questo presenta per i corridori, uno stimolo positivo che però nasconde molte insidie. Infatti, con l'inizio di una nuova stagione calda l'organismo non si è ancora del tutto adattato e questo porta ad un maggior dispendio, sia energetico che mentale per affrontare la fatica in gara.

Se poi si aggiunge una salita come la Tagliafuoco che per caratteristiche morfologiche è molto esposta a correnti termiche molto calde, in caso di giornata soleggiata ne risulta una prova veramente impegnativa.

Ora consideriamo alcuni aspetti tecnici. La partenza è subito in salita, sarà quindi opportuno fare un buon riscaldamento, con esercizi di allungamento prima sulle caviglie per poi passare gradatamente ai polpacci, cosce, glutei. Poi completare con una corsa che possa portare il sistema cardiocircolatorio ad uno stato ottimale per la partenza.

Appena partiti si potrà cercare subito un buon ritmo gara, agevolati dal fatto che il primo chilometro e mezzo è asfaltato (molto ripido il tratto in cemento con pendenza media tra il 14 e 16%).

Terminato l'asfalto si entra su un buon sentiero sottobosco, (qui si potrà "tirare il fiato"), ad un certo punto dopo la località Tezze, (470 mt) inizia la vera salita, sarà importante mantenere un passo costante.

Verso tre quarti del percorso nei pressi del bivio per malga Seronetta (1110 mt) si troverà un breve tratto falsopiano..Attenzione a non cambiare troppo il ritmo! In quanto quel tratto non è sufficiente per recuperare. si riprende a correre in salita con dei tratti di buona pendenza  $8 > 10\%$  e in breve dei tornantini porteranno a malga Serona.(1267 mt.).Da qui in poi la salita cala di pendenza e riprende un falsopiano per circa 700 mt.....l'arrivo finale è in salita per circa 400 mt. Consigli tecnici per chi è alle prime esperienze; effettuare un mese prima e per una volta alla settimana delle salite con lo stesso dislivello della Tagliafuoco., ad andatura costante e controllata. ( $60 > 70\%$  di intensità rispetto a un passo gara)..

Essendo un percorso molto corribile e con partenza in salita è molto importante abituare l'organismo ad impostare un ritmo costante. Attenzione al giorno della corsa!!

Le forti partenze su queste pendenze rischierebbero di imballare subito le gambe.. e un recupero funzionale ottimale risulterà improbabile!!

