

# GRANFONDO I must per affrontarla

Nel nostro territorio sono tantissime le competizioni bike e mtb in programma in tutta Italia che chiamano a raccolta numerosi sportivi e appassionati.

Le Granfondo sono un vero e proprio must per gli amanti del ciclismo perché mettono alla prova gli atleti, spingono oltre i propri limiti e fanno provare per un giorno le emozioni di sentirsi protagonisti di qualcosa di grande e condiviso.

## L'ebrezza di una partenza merita la giusta preparazione

1

### Fissa il tuo obiettivo personale

Fondamentale è decidere dove si vuole arrivare. Puoi volere arrivare al termine della corsa senza infortuni o fissare il tuo tempo massimo per completare la gara. Avere chiaro il tuo obiettivo ti aiuterà tantissimo.

2

### Scegli i tuoi "alleati"

Per il giorno della gara saranno fondamentali il giusto abbigliamento, con pochi strati leggeri, riparanti e isolanti, oltre al casco e gli occhiali da sole. A questi si aggiungono i giusti supporti per l'integrazione in gara.

3

### Definisci il tuo piano di avvicinamento

Come letto nell'articolo l'allenamento per una gran fondo è importante e fondamentale il piano di avvicinamento nei 12-10 giorni precedenti: una buona norma è provare un percorso simile.

4

### Ricorda di goderti il "viaggio"

Correre una Granfondo è un'esperienza impattante per gli appassionati: godersela significa arrivare il giorno prima, viverci il punto di ritrovo in anticipo, parlare e chiacchierare con gli altri, preparare con calma la bicicletta.

LE TUE USCITE IN DISLIVELLO  
MIGLIORANO CON ISOSTAD

