



Sonno e Ultracycling.

Ovvero qual è la strategia vincente in eventi di lunghissima distanza in cui conta arrivare al traguardo nel minor tempo possibile, dedicando al sonno pochi minuti al giorno?

Più volte, come nell'articolo qui in basso, abbiamo parlato di quanto sia importante il sonno per ottimizzare le prestazioni degli atleti. Ma anche per migliorare la qualità della vita di ogni persona, non necessariamente sportiva.

Nelle gare di ultracycling, invece, ci troviamo di fronte alla situazione opposta, cioè **una privazione quasi totale del sonno** che si protrae per giorni, a volte settimane.

Come si affronta una condizione del genere? Fin dove riesce a spingersi il nostro corpo e con quali conseguenze? Qual è il tempo minimo da dedicare al sonno per non incorrere in un calo irrecuperabile delle performance fisiche?

Abbiamo approfondito questo affascinante argomento insieme a **Dorelan** e ad **Omar Di Felice** (nella foto sotto, dopo la Vittoria alla recente Race Across France), uno degli ultracyclist più forti attualmente in attività.



### **DIFFERENTI STRATEGIE IN BASE ALLA DURATA DELLA GARA**

Il sonno è una variabile chiave nelle prestazioni di **ultraendurance** (non solo di ultracycling).

Dormire "troppo" significa perdere del tempo prezioso per arrivare al traguardo.

Dormire troppo poco può provocare un crollo drammatico delle prestazioni, oltre che della **lucidità**, con risvolti pericolosi anche per la **sicurezza dell'atleta**.

*"Personalmente adotto due differenti strategie del sonno in base alla durata degli eventi – spiega Omar Di Felice – ovvero quelli fino a 46-48 ore (circa 1.000 km) e quelli che superano questa soglia.*

*"Negli eventi fino a 48 è possibile non dormire per niente, adottando la tecnica dei **microsonni** quando si raggiunge il culmine della stanchezza. Per eventi di durata maggiore questa strategia diventa insostenibile.*

**Dormire bene è importante tanto quanto dormire tanto** e Omar ci svela le accortezze che mette in pratica, anche su suggerimento del comitato tecnico-scientifico di Dorelan:

*"I consigli sono semplici, ma possono davvero cambiare la qualità del sonno: chiudere **cellulari, tablet e schermi almeno un'ora prima di coricarsi**, non mangiare troppo tardi (e troppo pesante) in modo da andare a dormire a digestione completata, rispettare i cicli del sonno di 90 minuti di cui abbiamo parlato e cercare di darsi una routine serale abbastanza regolare prima di mettersi a letto.*

*Inoltre, è importante anche rispettare i cicli di buio e luce. Dormire bene tra le 23 e le 3 è molto più riposante che farlo nelle prime ore del mattino*

*Infine, anche se può sembrare ovvio, un materasso e un cuscino di qualità possono influire tantissimo sui tempi di addormentamento e sulla qualità del riposo".*

Per maggiori informazioni su Dorelan: [dorelanreactive.com](https://dorelanreactive.com)

Per maggiori informazioni su Omar Di Felice: [ultracyclingman.com](https://ultracyclingman.com)