

Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani

Herausgeber: Pro Grigioni Italiano

Band: 79 (2010)

Heft: 4

Artikel: Quale miglioramento posso raggiungere alla maratona engadinese di sci di fondo con un allenamento specifico?

Autor: Vontobel, Gianna

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-154913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

GIANNA VONTOBEL

Quale miglioramento posso raggiungere alla maratona engadinese di sci di fondo con un allenamento specifico?

Lo sport è da tanti anni una mia passione. Ho sempre praticato attività sportive, ma senza un vero obiettivo riguardante la prestazione, semplicemente per divertimento. Con questo lavoro ho avuto la possibilità di associare teoria e pratica svolgendo uno dei miei hobby preferiti. Lo sci di fondo l'ho imparato da piccola dai miei genitori. Dato che avevo già partecipato l'anno prima alla maratona sapevo quale tratta mi aspettava e volevo scoprire di quante posizioni potevo migliorarmi praticando un allenamento specifico.

L'obiettivo del mio lavoro era di preparare un allenamento per la maratona engadinese di sci di fondo, eseguirlo e analizzare i miglioramenti di prestazione

tramite i risultati dei test di acido lattico e la posizione finale della classifica della maratona. Ho preparato un allenamento per tre mesi con quattro unità per settimana. Per controllare l'allenamento e sapere come proseguire ho misurato il battito cardiaco e ho fatto un test di acido lattico ogni quattro settimane. La mia resistenza era migliorata visibilmente. Per la stessa prestazione avevo un battito cardiaco minore. Con i continui stimoli dell'allenamento il mio corpo si è adattato alla produzione di acido lattico, così che anche producendo acido



lattico nelle cellule muscolari sono riuscita ad avere una prestazione continua superiore a quella prima. In marzo ho partecipato alla maratona e raggiunto una posizione nella categoria femminile di 132 posti migliore dell'anno scorso.

