

LEFUTOM A FÉLMARATONT!

Készülj a legyőzhető távolságra!



Edzéstervek

**Felkészülési és
egyéb tanácsok**

www.felmaraton.hu

Ha már futottál, ha most készülsz az elsőre, ha csak érdekel a félmaraton táv, jó helyen jársz.

edzéstervek, jótanácsok, történetek, képek, filmek, táplálkozás, öltözködés....

Első félmaratonistáknak minden tudnivaló egy helyre összegyűjtve!
Ha félmaratonról szeretnél futni, itt mindent megtalálsz:

www.felmaraton.hu



Megjelenik 1995 óta!

Fizess elő Magyarország egyetlen futással foglalkozó szaklapjára, így biztos, hogy egy lapszámról sem maradsz le!

MEGJELENÉSEK:

- **Ősz** (2011. szeptember)
- **Tél** (2011. november)
- **Tavaszi** (2012. március)
- **Nyár** (2012. június)



100 oldal futás!

Előfizetési díj:

Egy lapszám ára előfizetőknek
850 Ft helyett **750 Ft**

Előfizetés 3 számra (2011. augusztus 16. és november 1. között): **2250 Ft**

Előfizetés és további információ a www.futanet.hu oldalon!

A Félmaraton nem fél siker!

Még 1996-ban találtuk ki a Nike Budapest Félmaraton szlogenjét: „Félmaraton – a legyőzhető távolság!” Ez olyan találó és olyan közkedvelt lett, hogy azóta se kerestünk újat.

A félmaraton 21,1 kilométere már elég hosszú ahhoz, hogy teljesítése ne legyen hétköznapi feladat és különleges elégedettséget, örömet is nyújtson a teljesítőknek. De a félmaraton 21,1 kilométere nem olyan hosszú, hogy azt – szinte bárki – ne tudná teljesíteni, azaz tényleg legyőzhető. Persze, erre sokan mondják azonnal, hogy képtelenek lefutni 21,1 kilométert, néha még az 5-6 se könnyű. A statisztikák azonban azt mutatják, hogy aki akarja, aki elhiszi magáról, az meg is tudja csinálni. Magyarországon évente több, mint 10 000 ember teljesíti ezt a távot.

A félmaraton az én kedvenc távom is. Gyakorlott, amatőr hosszútávfutóként azt szoktam mondani, hogy az első 10 km elrepül, 16-17-ig eljutok, onnan pedig már érezhető a cél közelsége. Egy kezdő félmaratonistának ez nem ennyire egyszerű, de szisztematikus edzésekkel elérhető, hogy ne okozzon gondot – vagy legalábbis ne nagyot – a teljesítése. A félmaratonhoz – egyéni edzettségtől és futó/sportmúlttól függően – néhány hónapos felkészülés elég, de a heti 1-2 alkalommal kocogók is fél év alatt eljutnak a megfelelő szintre. Nem kell óriási edzésekre gondolni. Heti 3 edzéssel, összesen 23-25 kilométerrel már garantálható a célba érkezés. Ehhez heti 3-4 óra

szükséges, amit talán nem is olyan nehéz megtalálni az időrendünkben. Az edzésre számtalán oda és visszajutás, átöltözés, bemelegítés/levezetés – alig hosszabbítja meg, ha alkalmanként néhány kilométerrel többet futunk, mint addig.

Fontos tudni, hogy nincs jelentősége, ki mennyi idő alatt teljesíti a távot. Az amatőr futók nem egymással versenyeznek, mindenki csak a távot és saját magát „győzi le”, csak saját maga lehet elégedett vagy épp elégedetlen az idejével. A versenyeken én nem látok különbséget a félmaraton 1:30 vagy 2:30 alatt teljesítők arcán. Mindenki ugyanúgy örül! A rendszeres és magasabb kilométerszámú edzéseknél a félmaraton lefutása mellett egyéb előnyei is vannak. Akinek van súlyfeleslege, garantáltan lead pár kilót, de mindenki erősebb, energikusabb és bármilyen furcsa,



magabiztosabb is lesz. Ebben a kiadványban és a www.felmaraton.hu új honlapunkon nagyon sok tanács és érdekes olvasni való található a „legyőzhető távolságról”.

Őszintén biztatók minden olvasót, egyszer játsszon el a félmaraton teljesítésének a gondolatával. Én 1989 óta rendezek félmaraton futóversenyeket, de még nem találkoztam olyan célba érkezővel, aki megbánta volna.

Szerintem, ezután sem fogok.

Kocsis Árpád
amatőr futó
BSI versenyigazgató

A félmaraton filozófiája

A legyőzhető távolság, a félmaraton 21097 méterének lefutása nem álom!

- Győzd le önmagad és a távot!
- A félmaraton lefutása önálló cél.
- A félmaraton lényegesen több mint a maraton egyik fele.
- A félmaraton önálló egyéniség a 10 km és a maraton között.
- A félmaraton divatos, és egyre gyakoribb táv az újabb és újabb futóversenyeken.
- Az első félmaraton lefutásakor legyen 2-3 éves futómúltja a sportolónak.
- A félmaratonra készülni illik, és szükséges is. Kicsit félmaratonosan.
- A félmaraton nem szükségszerű, hogy kövesse egy maratoni lefutása pár hét múlva.
- Viszont minden maratont jó, ha 4 héttel megelőz egy félmaraton.

Mit érdemes a félmaratonra készülő futónak tudnia?

1. Célt, célidőt kitűzni

„Csak úgy” nem futunk félmaratonot. Nem állunk a rajtvonalra a „majd csak lesz valahogy” érzéssel. A felkészülés során lefutott 5 és/vagy 10 km-es versenyek, illetve edzőversenyek, tesztek futásidejéből következtethető a várható célidő. Kiszámítható a km-átlag, mely ellenőrizhető az útvonalon és így javítható például a túl gyors kezdés már az első ezerméter után.



- 5 km ideje kb. 6-4 héttel a Félmaraton előtt $x 4,667 =$ a várható félmaraton ideje
- 10 km ideje kb. 4-3 héttel a Félmaraton előtt $x 2,223 =$ a várható félmaraton ideje
- pl. 25 perces 5 km = $25 \times 4,667 = 117$ perc, ami $117 : 21 = 5,6$ vagyis 5 perc 36 másodperc/km
- pl. 60 perces 10 km = $60 \times 2,223 = 133$ perc, ami $113 : 21 = 6,35$ vagyis 6 perc 20 másodperc/km

Természetesen az első félmaratonot futók elsődleges célja a célba érés, de ők is tervezhetik az előzetes időeredményeik alapján a célba érés idejét.

2. Az edzésterv nagy segítség

Az edzésterv nem a bal-hármas fiók alá való, melyet csak költözéskor ürítünk ki. Az edzéstervet érdemes követni úgy idő, mint távolság adataiban. Alakíthatóak egyénre (akár 15%-kal több/kevesebb), ha nem sérülnek az edzéseivel.

3. A félmaraton igazi időpontja

Megfelelő felkészülés után talán bármikor lehet a verseny. Javaslat: az 1-3 éves



rendszeres edzésekkel alkotott futómúlt, melyből az utolsó félév legyen a félmaraton speciális edzésterve szerinti. Érdemes a pár éve futóknak a téli, ún. alapozás után tavasszal futni az első félmaratonot.

4. Legyen változatos az edzés

Első félmaratonot lehet heti 3 egyenletes tempójú, folyamatos futással is teljesíteni. Ekkor a heti 3 edzés összideje legyen több mint 2 óra, illetve az össz edzéskilométer heti átlaga legyen min. 25 km. Sokkal eredményesebb, ha a következő 3 edzésfélé váltakozik hetente:

- viszonylag jóleső és egyenletes tempójú, hosszabb futás az állóképességért (az ún. aerob terhelés, mikor elegendő oxigén jut az izmoknak);
- a gyorsasági állóképességért pár hosszabb és lendületesebb tempójú futás a bemelegítés és a levezetés között;
- a gyorsaság növeléséért a rövidebb és gyorsabb résztávok váltogatása pihenőként lassabb tempójú távokkal, ami lassú futás, nem séta. Az edzés összessége sem a leg-hosszabb táv a héten!
- kiegészítő edzés lehet gimnasztika, úszás, kerékpározás, labdajáték stb.

5. Az oxigén-felvevőképesség javítható

Minél több oxigént tud szállítani a vér az izmokhoz, annál jobb lesz a teljesítmény. Menőknel ezt a $VO_2 \text{ max.}$, azaz a maximális oxigénfelvevő képességgel mérik. Kezdő futóknál eleinte javítható a $VO_2 \text{ max.}$ az edzsmennyiség emelésével, tehát a kezdő az átlag heti 20 km-ről eljuthat a heti 40 km-re. Később a résztávos edzések hatásával (anaerob küszöbnél a terhelés) érhető el a javulás.

6. Pihenni is tudni kell

Az edzésterv egyénre alakítása nem jelentheti azt, hogy sokkal többet edzünk. A túledzett futó hamar sérül. Nem érdemes a pihenőnapon órákig kerékpározni vagy mégis futni, menni. Egy jó nyújtó, lazító gimnasztika, egy szauna vagy egy sportmasszázs viszont megfelelő az edzésmentes napokon. Ne a verseny előtt próbáljunk ki új masszórt, vagy egy új gimnasztika-foglalkozást.

7. Az étkezés, a frissítés és a félmaraton

Az ismert, maraton előtti szénhidrát kúra nem szokásos a félmaraton esetén. Általában a szénhidrát feltöltés 25 km-es táv megtétele után segít az izomzat munkájában, de terepen és hegyen futáskor már 10 km-től is szerepet kaphat.

A frissítés fontos még a menő félmaratonosoknak is: a folyadékhiány gátolja a jó eredményt. Minél hosszabban fut valaki – de már 60 perc után mindenképpen –, annál többször kell pótolnia az elvesztett folyadékot, ásványi elemeket és a vitaminokat. Mindez melegben, hőségben még fokozottabban igaz.

Monspart Sarolta

Fuss félmaratont a BSI-nél!

A BSI 2012-ES FÉLMARATON KÍNÁLATA

ÁPRILIS 1.

Vivicittá Félmaraton

Teljesíts félmaratont a tavasz legnagyobb futóeseményén!

helyszín: Budapest, 56-osok tere

MÁJUS 1.

3. Samsung Olimpiai Zöld Fesztivál

Fuss egy félmaratont terepen!

helyszín: Budapest, Hármashatár-hegy

JÚNIUS 3.

19. Maraton és Félmaraton váltó

Fuss félmaratont Közép-Kelet-Európa legnagyobb váltófutó eseményén!

helyszín: Budapest, Kossuth tér

teljesíthető: félmaraton egyéni, 3 fős félmaraton váltó

JÚLIUS 7. VAGY 13.

Délibáb Félmaraton

Fuss egy félmaratont hortobágyi pusztában!

helyszín: Hortobágy, Mátai Ménes bemutató lovaspálya

SZEPTEMBER 9.

27. Budapest Nemzetközi Félmaraton

A legyőzhető távolság!

helyszín: Budapest, Városliget

teljesíthető: félmaraton egyéni, félmaraton páros

NOVEMBER 17-18.

9. Balaton Maraton

Zárd a szezon egy félmaratonnal a Balatonnál!

helyszín: Siófok

teljesíthető: félmaraton egyéni, félmaraton 2 részletben

Segítünk célba érni! Készülj szakértőink segítségével!

Iratkozz fel  hírlevelünkre a www.futanet.hu oldalon!

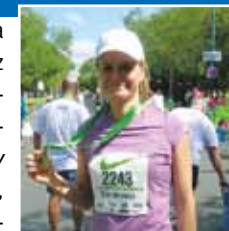
Eseményinformáció és online nevezés a www.futanet.hu oldalon!

Miért félmaraton?

Erre a kérdésre ahány futó, annyi válasz. Van, akinek egyszerűen eddig tart a futóálma, és a 21 kilométerrel koronázza meg futópályafutását. Van, akinek rutin, másnak a viszsztatérés. A legjobbaknak gyorsító edzés, és van, akinek kizárólag ez a futórendezvény.

Csak a Nike Budapest Félmaraton!

Ducz Annamária eddig kizárólag a Nike Budapest Félmaratonra nevezett. A Katedra Nyelviskola tanára tavalyelőtt párosban, az elmúlt évben pedig egyéniben indult. – *Kecelről érkeztem a versenyre, és öt kollégámmal együtt vágtunk neki a félmaraton távnak. Miután elkél a segítség, három párra osztottuk magunkat, hogy egymást támogassuk a verseny folyamán. Próbáltam egyenletes, 6-7 perc közötti ezrekre törekedni, sajnos sok hullámvölgy nehezítette a dolgomat. Elsősorban a rakparti szakasz volt nehéz, de ott legalább kárpótolt a látvány, nagyon gyönyörű volt a Duna, és a part melletti épületek is impozánsak. A hangulat fantasztikus volt, a tömeg egyszerűen vitte magával az embert, szinte a táv egészében voltak szurkolók, akik sokat segítettek.*



27 kiló mínusz, 21 km plusz!

Három év alatt közel harminc kiló súlyfeleslegtől szabadult meg Csík János. A 43 éves egykori határőr élete első félmaratonját tavaly teljesítette a Nike Budapest Félmaratonon. – *Két és fél órát tűztem ki magamnak szintidőnek, az álomcél pedig 2:15 volt. Mindössze három percen múltott, hogy elérjem, így azt hiszem, maximálisan elégedett lehetek életem első félmaratonjával. A félmaratonra 6:30-as ezreket terveztem, ez többnyire sikerült is, a tömeg sok esetben átsegített a mélypontokon. Az első edzéseket természetesen én is megszenvedtem, de fél év után úgy rákattantam, és abba sem bírtam hagyni!*



Egy gyors lány

Rozsnyai Lilla hét évvel ezelőtt a Nike Budapest Félmaratonon debütált, azóta ez az egyik kedvenc rendezvénye, de a félmaraton táv egyébként is fekszik neki, hiszen nemcsak utcai, hanem terep félmaratonokon is jól szerepel. – *Életem első megmérettetése volt a Nike Budapest Félmaraton, azóta egyszerűen elkapott a versenyláz. Nagy reményekkel indultam tavaly, ugyanis az utóbbi időkből sokkal strukturáltabban és rendszeresebben edzettem, a kilométer számokat is erősen megnöveltem, sőt több gyorsító edzést is beiktattam a programba. Miután éreztem, hogy jó erőben vagyok, végig komoly tempót diktáltam, és 15 kilométernél még inkább rákapsoltam. Volt ugyan két lassabb kilométerem is, de fejben összeszedtem magam, hiszen azért jöttem, hogy életem legjobbját teljesítsem. A változatos zenék és a bekiabáló közönség is sokat hozzáadott a teljesítményemhez, nagyon boldog voltam, hiszen 14 percet javítottam!*



Aki nem csak tanítja!

Halóki Róbert edző hitvallása, hogy ő nem az atlétika alapjait oktatja, hanem a hosszútávfutás örömét adja át a társainak. – A Kecskeméti Hírös Futóklubból közel huszad magammal jöttem a Városligetbe, a Nike Budapest Félmaratonra. A társaság elég vegyes az életkort tekintve, úgy lehetne leírni, mint ahogy a társasjátékok dobozán olvasható: 0-99 éves korig. Jómagam hatodik alkalommal álltam rajthoz, és négy évvel ezelőtti csúcsumat sikerült két perccel tovább javítanom. A közönség nélkül nem lett volna ilyen jó az eredményem, például amikor megláttam egy kecskeméti zászlót, akkor mindjárt 10 másodperccel jobb ezresem lettek.

**Jubileum a jubileumon**

Szomor Zsolt tavaly éppen tizedik alkalommal vágott neki a 25. jubileumát ünneplő Nike Budapest Félmaratonnak. A Kókán élő 51 éves villamos járműszerelő azon kevesek közé tartozik, akik a hőségben szeretnek futni. – Nagyon kedvelem a Nike Budapest Félmaratont, még ennyi év után is hatással van rám a város és a Duna szépsége. Arról nem is beszélve, milyen húzó hatással bír a tömeg. Az elejét ennek fényében mindig meghúzó kocsit, a középső kilométerek valamivel lassabban telnek, és a végére ismét felpörgetem a tempót. Nagyon örültem, hogy sütött a nap, a szél csak kis mértékben zavart, és ami a legnagyobb örömmel töltött el, hogy nem fájt a lábam!

**Egy segítő férj**

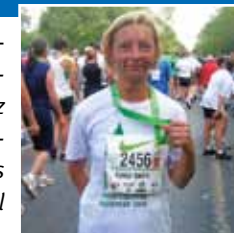
A Készenléti Rendőrséget képviselő Blaskovics Zsuzsát tavaly több kollégája és a férje kísérte el a Nike Budapest Nemzetközi Félmaratonra. Néhányuk a szurkolótábort erősítette, de a többség a távot teljesítette. – Tizedszer álltam rajthoz a Nike Félmaratonon, és még a verseny előtti este is az iram táblázatot bújtam, hogy mi lenne az ideális tempó. A rajt kifejezetten jól sikerült, a tömeg sodort magával, és egészen 12 kilométerig nem volt semmi gond, a rakpart szokás szerint kicsit belassított, de ennek ellenére elégedett lehetek az időmmel. Ebben nagy szerepet játszott a férjem, aki a pálya négy pontján is várta az érkezésem.

**Együtt a család**

Vecsера Imrét a tavalyi Nike Budapest Nemzetközi Félmaratonra felesége, Szántai Szerénke és két gyermeke, Orsolya és Bálint kísérték el. – Rendkívül boldog voltam, ugyanis tavaly először neveztem a család minden tagja a versenyre. Négy éve még egyedül indultam el ezen az ösvényen, ennyi idő kellett ahhoz, hogy feleségem és két gyermekem is kedvet kapjon a futáshoz. Nejemmel párosban nevezünk, ennek megfelelően az első 14 kilométert meghúztam, 65 perc után már váltottunk, ezt követően pedig együtt, bő két órán belül teljesítettük a távot.

**Egy új élet kezdete**

Györgyi Katalin tavaly alaposan meglepődött a jubileumi Nike Budapest Félmaratonon elért remek célidején. – Egy kellemetlen magánéleti időszakomat zártam le három éve, mikor elkezdtem futni. Ez volt számomra az újrakezdés. Mindig óra nélkül futok, így nem tudtam kontrollálni a tempóm, azt hittem 2:10 körül érek célba, mégis 1:57-et mutatott az óra. Talán azért sikerült a várokozásomon felül a félmaraton, mert nagyon feldobott az Andrassy úton a zongoraverseny, ahol a kihelyezett zongorák művészek játszottak, no meg a frissítő állomásokat is igyekeztem maximálisan kihasználni, épp annyi szusszanást engedélyeztem magamnak, hogy ismét fel tudjam venni az iramot.

**Félmaraton erőpróba**

Gutter Csilla afféle állapotfelmérésnek szánta a tavalyi Nike Budapest Félmaratont. – Egyfajta erőpróba volt számomra, kíváncsi az ember, hogy korához képest milyen edzettségi állapotban van. Magamhoz képest nem futottam rossz időt, a 2:05-tel egészen elégedett lehetek. Pedig a túlélésre játszottam, mert a verseny előtti napokban megfázással kínlódtam, és nem vagyok annyira jó futó sem, hogy taktikázzak. Úgy futok, ahogy jólesik, ahogy bírom. Érdekesek voltak a zongoristák az Andrassy úton, elsősorban akkor tudnak hatni rám a külső ingerek, ha humorosak és lelkesek. Szerencsére sok ilyen szurkolóval találkoztam! Az időjárásra sem lehetett egy szavunk sem, igazi futóidőben teljesíthetjük a Nike Budapest Félmaratont.



**Minden ami a futáshoz
kell, már az interneten is!**



Spuri Futóbolt online!

- futócipők • futóruházat • kiegészítők
- könyvek • táplálék kiegészítők

A Spuri Futóbolt legújabb szolgáltatása az online shop, folyamatosan bővülő kínálat, különleges akciókkal. Ha nem kell próbálni vagy tudod a méretet, esetleg csak valami kiegészítőre van szükséged, spórolj időt az online vásárlással, a megtakarított percekkel töltsd inkább futással!

WWW.SPURIFUTOBOLT.HU

Edzéstervvel könnyebb!

A teljesen kezdőktől a középhaladóig

Bármilyen távra készül, egy igazi futó éves edzéstervet készít magának. Ebben szerepelnek a fontos versenyek – amelyekben szeretné megjavítani eddigi legjobb teljesítményét – és az ún. edzőversenyek is.

Az edzésterv készítés receptje

1. A futó egész személyisége, életkora, edzéstörténete, egészsége, esetleges túlsúlya, a sportban ható motivációi (szabadidő, kitérő cél) és az egyéni értékermélete mind befolyásolják az edzéstervet.

2. A személyes adatok mellé fel kell venni a kitérő és elérhető célt: milyen távon, mely idővel tervezett a célba érés.

Kezdőknek ez a cél lehet 30 vagy 60 perc folyamatos futás megállás nélkül, például egy 5 vagy 10 km-es versenyen. Középhaladóknak lehet a félmaratonon célba érés időmegtökés nélkül.

Alapszabályok a tervezésnél

– **Megfelelő edzésterhelés**, ami azt jelenti, hogy a szervezetben ez váltja ki a kellő alkalmazkodási folyamatokat. A csekély erősségű ingerek – ha valaki például rendszeresen gyengébb futóval edz – nem váltanak ki kedvező hatást. A túl erős ingerek – ha valaki minden edzésen maximálisan teljesít, nálánál jobb futóval edz – általában nem hozzák létre az optimális alkalmazkodást. Ez az alkalmazkodás akkor a leghatékonyabb, ha a terhelés minél jobban megközelíti az egyén pillanatnyi teljesítőképességét, azaz optimális. Ezt eltalálni szinte művészet, azaz jó edzői munka.

– **Elegendő pihenés**, mivel az állandóan növekvő, túlzott terhelés elfáradáshoz, ún. túledzethez vezet. Ezért fontos az edzés (terhelés) és a pihenés helyes aránya. Legyen az edzés szabályosan szabálytalan, váltakozzanak a könnyű és az erős edzések. Ne legyen két erős edzés egymás után! A túledzés tünetei először az ingerlékenység, a rossz hangulat, a túlzott érzékenység, mint pszichológiai jelzések, aztán álmatlanság, étvágytalanság, megnövekedett pulzsmegnyugvási idő, mint működési tünetek, valamint teljesítménycsökkenés.

– **Fokozatosan növekvő terhelés**, ami azt jelenti, hogy a kezdő az edzés mennyiségét növeli fokozatosan, míg eljut a folyamatos félórás, illetve egyórás futáshoz. Aztán következik a tempó gyorsítása, az edzésintenzitás növelése különböző edzőmódszerekkel.

– **Egész éves terhelés**, amely hosszabb megszakítás nélkül az egész éves edzést jelenti. Nincs nyári vagy téli szünet. Természetesen a futóév végén (október-november) 6-8 hét ún. aktív pihenő jár a szervezetnek, az akaratérőnek. Ekkor játékosan, szórakozásból más sportágakat célszerű ülni.

– **Az éves felkészülés** a makro-, illetve mikro-ciklusok egysége, azaz a hosszútáv-futó egy-egy felkészülési egységét, azaz makrociklusát – például télen az alapozás vagy az őszi versenyidőszak 1-2 hónapja – három vagy négy hetes mikro-ciklusok alkotják. Az amatőr futóknak a 3 hetes mikro-ciklus az ajánlott, ami azt jelenti, hogy a mikro-ciklus első két hete növekvő terhelésű, míg a harmadik heti kisebb, az a regenerálódás. Azaz, az edzésterhelés nő két hétig (meny-

nyiségileg és/vagy minőségileg növekvő edzésadag), majd a harmadik hétre visszaesik. Az újabb 3 hetes mikro-ciklus az előzőre épül, mint egy csámpás lépcsőház, ahol fellépünk kettőt, s kb. egyet vissza.

EDZÉSNAPLÓ

Minden futónak szüksége van az edzésnapló vezetésére. Az edzésnaplóba kerülnek az edzések és az esetleges versenyek a legfontosabb jellemzőkkel. A leírtakból következtetni lehet az edzésre, a várható teljesítményre és a fejlődési „együtthatóra”. Az edzésnapló jó barát és segítőtárs. Az edzésnapló általában egy évre szól. Tartalmazhatja a tervezett és a lefutott edzéseket, versenyeket, az ellenőrzési adatokat (pulzus, testsúly stb.) és az egyéni megjegyzéseket. Ez az év nem szükségszerűen egy naptári év, hanem egy edzésév, tehát a futás, az alapozás kezdetétől (pl. december első hétfője) tart a következő évben kb. ugyanaddig az időpontig.

A szervezet különböző módon reagál a változó sebességű futásokra, ezért az edzéseket nemcsak a lefutott távol-

sággal (km), hanem a megtételükhöz szükséges idővel (perc) is szükséges jellemezni. A kezdőknél nem fontos a sebesség, az első hónapokban elég az edzésidők jegyzése. Később a két adatból könnyű kiszámolni az átlagos futósebességet is: például 10 km lefutása 50 perc alatt 12 km/óra sebességet jelent.

A következő adatokat érdemes feljegyezni:

Nap: milyen hosszú távot futott, hány perccig tartott a futás, részletezze időben a bemelegítést, a gimnasztikát és levezetést külön is, milyen edzést futott (fartlek stb.), hol, milyen talajon és milyen időjárási viszonyok között. Reggeli nyugalmi pulzus (Ny.P.), terheléses pulzus az edzés befejezésének pillanatában (T.P.), megnyugvási pulzus, mindig ugyanannyi perccel az edzés befejezése után (M.P.). A hét összesítő adatai: összidő, összhossz, edzés-szám, testsúlyt. A nem szívesen írok csak az edzés-távot és az edzésidőt jegyezzék be, akár egy határidőnaplóba. Végül az edzésév végén érdekes összegezni az 52 hetet az edzés számszerű tényeivel.



Hét	pulzus	táv	idő	Megjegyzés (edzésfajta, időjárás)
H				
K				
Sz				
Cs				
P				
Sz				
V				

A sikeres kezdés lépései

Elhatározás, döntés, hogy még ma kezdődik a rendszeres testedzés, a futás. Azért a futás lesz a kiválasztott, mert a futóedzés idejével lehet a legjobban gazdálkodni (még külföldön vagy nyaraláskor is).

Az első 6-8 héten legyen heti 2 alkalommal a félórás edzésen annyi perc futás, amennyi még könnyedén megy. Ez lehet akár 1-1 perc futás és köztük 2-2 perc gyaloglás. Mindez a bemelegítés ráhangoló, 5-10 perces gyaloglása után. Essen jól a mozgás, semmi kínlódás!

Az első 8-10 hét után legyen a hétvégén egy harmadik, egyórás edzés más sportmozgással, például úszás és szauna, kerékpározás, kirándulás, asztalitenisz, gimnasztika – amihez lehetőség és kedv van. Aztán az első 12 hét után legyen heti három futóedzés. Kétszer 30-45 perces futás és gyaloglás váltogatva, egyre hosszabb futószakaszokkal, míg a harmadik edzés a hétvégén legyen olyan egyórás futó-kirándulás féle. Ha lehet a természetben. Ez azt jelenti, hogy jóleső futó és gyalogló szakaszokat tetszőlegesen váltogatva telik el az egy óra. Lehet rövidebb (2-5 perc) vagy hosszabb (5-15 perc) időtartam a két mozgásféle.

Az első 5 hónap után érdemes a heti 3 edzést lassú, folyamatos futással végezni, például legyen 45, 30 és 60 perc egy-egy héten. A hétfégi egyórás edzés jóleső futása párszor 2-2 perces gyaloglással könnyíthető.

Félév elteltével, a 6. hónap végére, a kezdő futó korától, nemétől függetlenül, esetleges nehézségei ellenére az elvégzett edzései eredményeképpen le tud futni egy-folytában, megállás nélkül biztosan fél órát és valószínűleg hosszabbat is. Félév után – ha ez megy – a futó „felsőbb osztályba” léphet. Természetesen sokan lesznek, akik 6 hónapnál hamarabb eljutnak a heti 2-3 edzéssel a 30 perces folyamatos futásig.

Használati utasítás

A heti 2-3 futóedzésen kívül, ajánlott kiegészítő edzésként többek között 1-1 erősítőtermi gimnasztika és/vagy úszóedzés, a szaunázás és a táncolás. A kerékpározás, a hegymászás, a tájfutás, a labdajátékok nagy választéka színesíti a kiegészítő edzések lehetőségeit. Fontos, hogy minden harmadik héten – a mikrociklus utolsó hetén – lehetőleg egy edzéssel legyen kevesebb, mint az előtte lévő két héten volt. Így a harmadik heteken egy futóedzés és/vagy egy kiegészítő edzés elhagyható. Ezek a heteken lehet az összkilométer akár kevesebb is, mint a versenytáv.

Futókirándulás: - futás és gyaloglás váltogatva elsődlegesen a természetben, dombos-terepen.

Jóleső futótempó: - kicsit gyorsabb, mint a bemelegítés első párszáz métere, beszélgetni lehet még futás közben, a környezet és változásai jól észlelhetőek, de nem totyogás. Viszont vágatás sem.

Harmadoló-edzés: - Az össztáv első és utolsó harmada jólesően egyenletes tempó, míg a középső harmad kicsit lendületesebb – várható versenytempó, amelyre később a futó – sebesség. Például 6 km esetén: 2 km jólesően, 2 km lendületes, majd 2 km újra jólesően. Jelölése: 6 km/3.

Résztávós edzés: - (intervallumos edzés) minden esetben előtte 2 km bemelegítés és utána 1-2 km levezetés egész könnyű tempóban. A résztávok között „pihenő” mindig lassú, nagyon lassú futás. Nem séta! Nem rohanás! Ha nincs más jelzés, akkor ugyanakkora táv a lassú futás is: 6x200 m lendületes és köztük 200 m a könnyű futás is. Példa: 100-200-300-200-100 piramis futásnál a lendületes távok után ugyanolyan hosszú az egész könnyű „futás-pihenő”.

Hullámzás: - atlétikai pályán érdemes futni, ahol az 1-1 egyenes lendületes 100-100 m és az 1-1 kanyar könnyű futás 100-100 m. Körben futva jól érezhető a tempóváltás.

22 hetes FÉLMARATON edzésterv

Ez az edzésterv azoknak szól, akik már elérték az előző edzésterv szerint a minimum fél óra folyamatos futást, és felsőbb osztályba léphetnek, illetve az újrakezdőknek, akik már rendelkeznek 10 kilométeres tapasztalatokkal a korábbiól. Az első félmaraton ideje nem döntő, s a következő 5 hónapos edzések teljesítése után biztos a – 2 óra 30 perces – szintidőn belüli célba érés. Jelmagyarázat: B=bemelegítés, L=levezetés

HÉT	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap
1.	5 km	6 km/3	10 km futókirándulás
2.	6 km	B-2 km, hullámzás – 2 km, L-2 km	12 km futókirándulás
3.	5 km	--	10 km futókirándulás
4.	6 km	6 km: középső 2 km-ben 3x200 m, majd 4x100 m lendületes, köztük ugyanannyi könnyű tempó	13 km egyenletesen
5.	7 km	6 km/3	12 km természetben
6.	5 km	5 km + 6x80 repülő	8 km jólesően
7.	6 km/3	5 km	10 km futókirándulás
8.	5 km	B-2km, hullámzás – 3,2 km, L-0,8 km	13 km
9.	6 km	5 km átmozgatás	7 km
10.	5 km	6 km: középső 2 km-ben 3x200 m, majd 4x100 m lendületes, köztük ugyanannyi a könnyű tempó	8-10 km
11.	6 km	5 km átmozgatás	12 km
12.	5 km	5 km átmozgatás	10 km
13.	6 km/3	Piramis résztáv (100-200-300-200-100)	12 km jólesően
14.	6 km	Piramis résztáv (100-200-300-200-100)2	14 km
15.	5 km	6 km/3	8-10 km
16.	6 km	5 km átmozgatás	12 km
17.	5 km	5 km átmozgatás	10 km
18.	6 km/3	Piramis résztáv (100-200-300-200-100)	12 km jólesően
19.	6 km/3	B-2 km, hullámzás – 4 km, L-1 km	12 km
20.	6 km	Piramis résztáv (100-200-300-200-100)2	15 km
21.	5 km	6 km/3	10 km
22.	8 km	5 km átmozgatás szombat	FÉLMARATON

Még több edzésterv:
www.felmaraton.hu

Tanácsok az első futóálm közzeledtével

A futni kezdők első álma a félmaraton, ám ebbe az álomba is bele lehet izzadni. Hát még a felkészülés ezer métereibe! Aztán jön az „álm” valósággá változása izzadságcseppekkel és örömkönnyekkel. Csodálatos: a küzdelem és a siker, az akarat és a kilométerek harca. Szép győzelem a célbaérés és a legyőzhető távolság, a félmaratonon.



A verseny előtti hetek

- Csak az fut, aki egészséges. Lázasan nem sportolunk, de még hőemelkedéssel sem.
- Az ismeretlen „csodaszerek” még táplálék formájában is kerülendők (kivéve az új barátot vagy barátot!).
- Új cipőt, szerelést a verseny előtti hetekben sem próbálunk ki, pláne nem a versenyen.
- A korábban kihagyott edzéseket nem most kell pótolni.
- Az utolsó hosszú futóedzés 3 héttel a verseny előtt legyen (max. 15-18 km) a versenytempónál lassabban, mindez függ az addig végzett edzőmunkától, a sportoló egyéni adottságaitól.
- A kánikulai melegben reggel vagy este edzünk.
- Nyáron már a reggeli edzés előtt igyunk 2-3 deciliter gyümölcslevet vagy gyümölcsleveset, de minimum csapvizet.
- Egy órán felüli futóedzés során is fogyasztunk frissítőt úgy, hogy: segítő, edzőtáv közben itat; vízcsap felé tervezzük az edzés útvonalát; műanyag kulacsban övpánton magunkkal visszük a folyadékot; pénzt viszünk magunkkal és vásárolunk buborékmentes italt; előre eldugjuk az útvonalon rekedt helyeken a saját üvegünket.

- Fussunk világos színű és szellős sportöltözetben.
- Tűző napon viseljük nedves futósapkát és kenjük be a napsugarakkal találkozó bőrfelületet védőkrémmel.
- A nagy kánikulában a fejre és a tarkóra öntsünk vizet edzés közben is.
- A nagy melegben sokat futók cipője legyen „vízáteresztő”, azaz a lábfejen álljon hálós anyagból is vagy akár vágjunk kis lyukakat a zárt cipőbe, hogy a magunkra öntött víz kifolyhasson a cipőnkéből.
- Ha lehet, árnyékban fussunk az út szélén vagy a természetben.
- Az edzés után az elvesztett folyadékot pótolni kell, ami nemcsak vizet, de az ásványi sókat is jelenti (gyümölcsleves, gyümölcs, zöldséglé, zöldség).
- Hosszú futóedzés idején a nagyon izzadó csak kenjük be a hajlatokat (hónalj, combok között stb.) vazelinval és a férfiak a mellbimbót ragasszák le leukoplaszttal, különben a megszáradt izzadság sókristályai „smirglként” működve véres sebeket ejtenek.

- Legyen megkülönböztetetten lassú tempójú a bemelegítés és a levezetés.
- Edzés után rögtön vegyük le az izzadt, nedves sportruházatot, mielőbb zuhanyozzunk.
- Melegben, rendszeres edzés mellett kerüljük vagy csökkentjük az alkohol fogyasztását, a kávé-literek, a zsíros és túl fűszeres ételeket.

A verseny előtti napokon

- Az utolsó 3 napon lehet a megszokottnál több szénhidrát az étkezések során. Többször kevesebbet, mint ritkán és sokat érdemes enni.
- Az alvási időt ezekben a napokban ne használjuk fel más tevékenységekre.
- 2 nappal a verseny előtt nincs edzés.
- A verseny előtti napon 4-6 km átmozgató, könnyű tempóban futás. Nincs zsíros, fűszeres vagy szokatlan új étel.

A verseny előtti órákban

- Legyen a megszokott reggeli – ez is egyéni. Semmi újítás!
- A versenyközpontba érkezünk időben, inkább korábban, mint későn.
- A rajtszámot helyezük oda és úgy, ahová és ahogy a rendezők kéri (előre a mellkasra, jól láthatóan!).
- A mellékhelyiséget látogassuk meg, akár többször is.
- Főleg hőség esetén fogyasszunk 1-2 dl vizet vagy frissítő italt félórával a rajt előtt is még.
- Melegítsünk be 15 perc laza futással és gimnasztikával.
- Mindenki izgul a rajt előtt, csak nem mindenkin látszik.
- Lázasan, betegen a hosszú, nehéz felkészülési idő ellenére sem szabad rajthoz állni. Lesz még verseny!

Végre eldördül a rajtpisztoly

- Cél a távot teljesíteni, saját, egyenletes sebességgel.
- Kezdséknél nem rohanunk a tömeggel, mert a korai gyors tempó túlzott bomlástermékeit végig kell cipelni...
- A helyes erőbeosztás, ha négy egyforma idejű ötezer métert igyekszünk futni, majd hajrázunk a maradékon. Ez ritkán sikerül.
- A verseny elsősorban önmagunkkal és nem másokkal zajlik. A sűrű iramváltás többletenergiaát visz el, ami jó lenne az utolsó métereken, ezért ne vágtassunk mások után.
- Fontos a frissítés, a melegben a frissítőállomásokon igyunk akkor is, ha nem érzünk szomjúságot.
- Ismeretlen személy bizonytalan eredetű italadományát nem tanácsos elfogadni. Például hasmenést okozhat.
- Nem szégyen, ha a gyaloglólépések is előkerülnek... az ELSŐ félmaratonistáknál különösen nem.
- A közlekedés szabályai az utcai futóverseny indulóira is érvényesek, amikor a rendezők már nem biztosítják a forgalom lezárását, mert a versenyidő lejárt.
- A holtpontra szinte minden versenyzőt „átölel” 15 km lefutása után. Van, akit többször is. Kis lazítással vagy önfegyelemmel ott lehet hagyni az út szélén.
- A versenyzés megtanít veszíteni, hogy majd győzni tudjunk!

Végül

- Levezetés: egészen lassú futás és/vagy gyaloglás 5-10 percig.
- Emelt fővel és mosollyal történjen a levezetés az ünneplő tömegben. A futó büszke lehet, hiszen mindent megtett a sikeres célbaéréséért!
- A célban nyakba akasztott érmet akár esztig is viselhetjük.

Edzésterv ajánlatok az utolsó 9 hétre

Azon futóknak, akik már készülnek hónapok óta és futnak pár éve rendszeresen heti min. 20 km-t összesen. Várhatóan terveik szerint 2 óra körül érnek célba a félmaratonon.



Használati utasítás

MS – más sportág sportmozgása, minimum 180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszámmal (asztalitenisz, úszás, kerékpározás, görkorsolyázás stb.); érdemes olyan sportágot választani, amely technikáját elsajátította a futó vagy amely technika könnyen tanulható.

Futókirándulás – futóöltözetben a természetben végzett edzés, ahol a terep-adottságoknak megfelelően egyes felfelket – esetleg a „ketteseket” is – gyalogol a futó, míg többnyire jóleső tempóban fut.

Fokozó – 60-80 méteres fokozó futás, olyan „repülő”-féle, amikor a futó egész lassan indul és a 60-80 méter végére teljes lendülettel vágat.

Bemelegítés, levezetés – B, L: minden edzés első 10-15 perce és utolsó 5-10 perce teljesen kényelmes futótempó: a szervezet és a lélek hangolása, illetve levezetése az edzés terhelés perceire/ből.

Fartlek – iramjátékos futás, azaz játék a sebességgel. A futó maga dönti el, mikor és milyen hosszú beleerősítést (50-300 méter között) végez és mekkora lassúbb tempójú szakaszt fut. Ez egy váltakozó iramú futás, amely az aerob állóképességet fejleszti. Legmegfelelőbb dímbes-dombos terepen „játsszani” a futóedzésnél, ahol az iramváltásokat a terep adottságai kínálják. A fartlek futás terhelése a futó sebességjártékától függ, így jó edzésféle, mert a kezdő és a menő is a saját tempótartományában váltogat.

kf – Könnyűfutás – egészen könnyen, játékos tempó.

f – Futás – jóleső még a mozgás.

vf – Versenytempóban futás – a készülő verseny távjának megfelelő sebesség.

ef – Erősebb futás a versenytempónál, általában csak max. 500 méteres résztávig.

B – Bemelegítés: 10 – 15 perc könnyű futás.

L – Levezetés: 5 – 10 perc könnyű futás.

gy – Gyaloglás, nem séta

	1-2. hét	3. hét
Kedd	55 p kf	Harmadik, könnyű terhelésű hét. Mindenki azt edz, amit teste/lelke kíván. Min. 2 edzés, max. 4 edzés lehet a héten. A más sportmozgás (MS) is megfelelő 2 futóedzés mellett. A futóedzés nem lehet hosszabb 12-13 km-nél, de legyen min. 30 perc.
Szerda	60 p MS	
Csütörtök	60 p fartlek	
Szombat	30 p kf 6x80 m fokozó	
Vasárnap	13-15 km futókirándulás ugyanaz az edzés mindkét héten!	

	4. hét	5. hét	6. hét
Kedd	60 p kf	60 p kf	Harmadik, könnyű terhelésű hét. Hasonló, mint a harmadik hét volt.
Csütörtök	B: 15 p kf 5x400 ef közte 400 m kf 6x60 m fokozó L: 10 p kf	B: 15 p kf 6x300 m ef közte 100 m gy 6x60 m fokozó L: 10 p kf	
Szombat	45 p kf	40 p kf	
Vasárnap	15 km	15-17 km futókirándulás	

	7. hét	8. hét	9. hét
Kedd	60 p kf	50 p kf	45 p fartlek
Csütörtök	65 p fartlek vagy B: 20 p 10 km teszt L: 10 p	60 p fartlek	8-10 km tetszőlegesen
Szombat	30 p kf	-	30 p átmozgatás
Vasárnap	15 km	12 km	FÉLMARATON

Még több edzésterv:
www.felmaraton.hu

A BSI 2012-ES ESEMÉNYEI MOZOGJ VELÜNK!

MÁRCIUS

- 15-18. 5. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON, MARATON+
- 17. BSI MARATONFÜRED (BADACSONYTOMAJ) – BALATONFÜRED)
- 25. 6. AEROBIK NAP

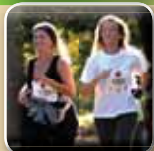
ÁPRILIS

- 1. 27. VIVICITTÁ FUTÁS



MÁJUS

- 1. 3. SAMSUNG OLIMPIAI ZÖLD FESZTIVÁL
- 6. 5. TOUR DE TISZA-TÓ
- 13. 17. NŐI FUTÓGÁLA



JÚNIUS

- 3. 19. MARATON ÉS FÉLMARATON VÁLTÓ
- 9. 15. KÉKES CSÚCSFUTÁS



JÚLIUS

- 7. VAGY 13. 9. DÉLIBÁB FUTÁS



AUGUSZTUS

- 11. 3. VELENCEI TÓÚSZÁS



SZEPTEMBER

- 9. 27. BUDAPEST NEMZETKÖZI FÉLMARATON
- 15. 17. ÉJSZAKAI FUTÁS



OKTÓBER

- 7. 27. SPAR BUDAPEST NEMZETKÖZI MARATON® ÉS FUTÓFESZTIVÁL

NOVEMBER

- 11. 5. TÚRANAP
- 17-18. 9. BALATON MARATON
- 25. 7. FITTARÉNA



* A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja

A futók energiaszükséglete

Futás közben szervezetünk a futás sebességével egyenes arányban használ el energiát. Ha ez az energia nem pótlódik éppen olyan gyorsan, mint ahogy felhasználódik, izmaink nem képesek munkájukat az eddigi ütemben folytatni, s ezért lassításra vagy leállásra kényszerülünk.



Energia-raktárak

Táplálékaink elsősorban szénhidrát- és zsírtartalmuk útján biztosítanak számunkra energiát. A zsír a szervezet addig tárolja, amíg annak felhasználása iránt szükség nem mutatkozik.

A szénhidrátok – akár cukor, akár keményítővegyületek – a szervezetben lebontódnak és glikogén, azaz számos egymással kapcsolt cukormolekula formájában tárolódnak. A glikogén egy részét a máj tárolja, s innen a vércukorszint „feltöltéséhez” használódik fel az agy számára nélkülözhetetlen glukóz-ellátás szinten tartása érdekében, míg a fennmaradó nagyobbik részét maguk az izmok tárolják.

A glikogénnel együtt víz is tárolódik, mégpedig minden egyes gramm glikogénre számítva 3 gramm. A csupán egy vagy két edzés után észlelt testsúlyvesztés az elégetett „tüzelőanyag” és a tárolt víz verejtékezés útján történt elvesztéséből ered.

A zsírt a zsírszövetek és az izomsejtek tárolják. A zsírszövet sejtjei egyszerű tárolótartályként működnek, amely a fokozott zsírfelvétel kapcsán kitágul, koplaláskor viszont összehúzódik. A zsírmolekulák lebontásakor zsírsavak és glikogén szabadulnak fel, amelyeket azután a vér szállít az izmokba, ahol felhasználódnak.

Az átlagos vékony testalkatú felnőtt férfi szervezete mintegy 15 százalék zsírt, a ha-

sonló testalkatú felnőtt nő pedig mintegy 25 százalék zsírt tartalmaz. A hosszútávfutó testében ennél jóval kevesebb a zsírtartalom.

Energia termelődés

Energia akkor termelődik, amikor a parányi erőművekként működő izomsejtek oxigén jelenlétében szénhidrátokat és zsírokat elégetve az adenzin-trifoszfátot, vagyis az ATP néven ismert biokémiai terméket hozak létre. Az ATP az az anyag, amely az izommunka néven ismert tevékenységet ténylegesen elvégzi. E folyamatot aerob anyagcserének nevezik, mivel oxigént igényel.

ATP oxigén hiányában is termelődhet, de ez esetben kizárólag szénhidrátból, zsír felhasználása nélkül jön létre. Ezt a folyamatot nevezik anaerob anyagcserének. Azt, hogy a szervezet e két eltérő energiatermelő folyamat melyikét választja, többféle tényező befolyásolja (a futás intenzitása például). A hosszútávfutó sportja aerob sport. Az sem mindegy, hogy ezt az energiaigényt milyen jellegű tápanyagokból fedezzük. A sportolók számára 60 % szénhidrát, 15 % fehérje-, 25 % zsírbetöltet tartanak ideálisnak a szakemberek. Megfelelő mennyiségű víz, nyomelem, ásványi anyag, vitamin szükséges ezen a tápanyagok hasznosulásához és energiává alakulásához.



A Nike Félmaraton orvosi szemmel

Hogy a legyőzhető távolság valóban legyőzhető legyen!

Mindig hangoztatjuk, hogy nem első-sorban a táv, hanem az iram öl! Ezek után talán nem is meglepő, hogy a relatív adatok tekintetében nem a Spar Budapest Maraton, hanem a Nike Félmaraton ad nagyobb munkát a versenyt biztosító egészségügyi személynéznek. Érdemes tehát tisztában lennünk azzal, hogy melyek a feladás legfőbb okai: milyen problémák jelentkeznek a táv közben és ezeket hogyan lehet elkerülni?

Ez valóban a „legyőzhető távolság”, ám alap-probléma, ha az időnként 6-8 kilométert, esetleg egyszer-egyszer 10-12 kilomé-

tert sikeresen teljesítő futó azt gondolja, hogy csak nekiindul és biztosan végigér a 21 kilométeren is. Ez már az a táv, amire fizikailag és pszichikailag – fejben – is fel kell készülni. A 21 kilométer nem kevés, még olyanoknak is okozott már gondot, akik korábban 28-30 kilométert is sikeresen teljesítettek edzőskörülmények között. Őket az elején elragadja a tömeg, a rajtnál dübörgő dobok ritmusa, és erejükhez, felkészültségükhöz mérten gyorsabb tempóval indulnak neki. Mire észbe kapnak, legtöbbször késő, mert felborul a keringésük.

A leggyakoribb rosszullet a **hipoxia**, az agyi oxigénhiány. Ez a más sportokból jött, főleg nagy izomzattal rendelkezőket –

küzdősportolók, dobóatléták stb. – is veszélyezteti. A megdolgoztatott izmokba áramlik a legtöbb oxigén, és az agyba túl kevés jut, ezért zavartság, hallucináció léphet fel, amelyhez meglehetősen komoly agresszió is társul.

Ennek elkerülésére a megfelelő felkészülés javasolt, kezdőnél a tempó lényegtelen – tudja, érezze meg, hogy milyen sebességgel tudja végigfutni a távot! Ha 18 kilométer után még jó erőben érzi magát, nyugodtan megnyomhatja a végét.

A másik leggyakoribb probléma a **dehidráció**. Ahhoz képest, hogy a legtöbb rendezvényen remek a frissítés, sűrűn és pontosan következnek a frissítőállomások, mégis mindig sok a kiszáradt, eléhezett sportoló. Az rendben van, hogy egy pro-



fi futó nem minden frissítőpontnál lassít, de egy amatőr is alig vesz ilyenkor néhány másodpercet, ám nem veszélyezteti a célba futását!

A **folydék-ion-háztartásra** nagyon érdemes odafigyelni, persze az sem jó, ha a futó hasában lötyög a víz! Edzésen, egy-egy szigetkörnél a folyadékhiány még nem jelentkező probléma, de érdemes edzésen is gyakorolni – és kikísérletezni –, hogy hogyan és mennyit együnk, igyunk a hosszú távokon. Főleg a rakpartokon, ahol mindig van szél, erősödik a hűtés, ami további erősebb verejtékezést okoz, ami még jobban megnöveli a dehidratálódás kockázatát. Az ion-háztartás „megbillenése” azért sem lebecsülendő probléma, mert görcsöket, sőt lassan gyógyuló sérüléseket is okozhat. A legtöbb futó tudja, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás milyen fontos, de mégis van, aki kolbászt reggelizik verseny előtt, holott a zöldségek például magas nyomelemtartalmuk miatt sokkal hasznosabbak, mint az „üres” kalóriák.

Összefoglalva:

1. Tegyük szert megfelelő alapedzettség-re! (Edzéstervek manapság minden távhoz, minden mennyiségben rendelkezésre állnak!)
2. Ismerjük meg szervezetünket! Mit és mennyit igyunk és együnk futás közben?
3. A versenyen a saját, biztonsági végigfutótempónkat válasszuk! (A végén lehet majd hajrázni!)
4. Használjuk a frissítőállomásokat! (Nem szégyen inni és enni egy pár falatot, az idővesztéséget bőven kárpótolja a célöröm!)
5. Csak a célban találkozunk, de ott sem az orvosi sátorban!

-M-

Visszatérők félmaratoni edzésterve

Ez az edzésterv azoknak szól, akik pár éve rendszeresen futnak hetente 2-4 alkalommal, „valamivel” 2 órán belül szeretnének célbaérni és futottak már egy-két félmaratont.



HÉT	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap
	Könnyű futás (perc)	Résztávós futás (perc)	Iramjátékos futás (F) v. egyenletes futás (perc)	Hosszúfutás (km)
1.	60	-	50 F	12
2.	60	50 (6x2 perc)	50	15
3.	50	-	50 F	13
4.	60	55 (5x3 perc)	45 F v. pihenő	15-17
5.	70	60 (6x3 perc)	45	10 (teszt)
6.	60	-	60 F	12
7.	60	60 (5x4 perc)	50	15
8.	60	60 (5x5 perc)	45	10 (teszt)
9.	60	-	60 F	12
10.	50	Pihenő v. 45 F	30 átmozgatás (6x80 m repülő)	NIKE Budapest Félmaraton

Használati utasítás

- A számok perceret, illetve kilométert jelentenek, ahogy az oszlopok jelzik.
- Az 1. edzésnap jöleső futás és az időtartam végén 6-8 db 80 méteres „repülő”!
- A 2. edzésnap résztávós (intervallumos) edzés, ahol az első 10-15 perc bemelegítés és az utolsó 5-10 perc levezetés, egészen könnyű tempóban. Az 6x2 perc például 2-2 perc lendületes futást jelent hatszor és közöttük időben ugyanolyan hosszú, egészen könnyű tempójú futást, illetve 5x5 perc az 5-5 perc lendületes futást jelent ötször és közöttük 5-5 perc egészen könnyű tempójú futás.
- A 3. edzésnap: a bemelegítés és levezetés 15-10 perce között maradó időtartam fartlek futás, azaz iramjátékos váltogatás, amikor F szerepel az időperc száma után.
- A 4. edzésnap az egyenletes sebességű hosszúfutás, akár terepen is.
- Az átmozgatás 30 perc jöleső futás és a végén a repülők még.
- A tesztfutás az 10 km-es időre futást jelent edzőverseny-szerűen, mely segítségével a célidőt lehet megbecsülni. Kiszámítható a várható km-átlag is, mely ellenőrizhető az útvonalon és így javítható például a túl gyors kezdés már az első ezer méter után.
 $10 \text{ km} \times 2,223 = \text{várható félmaraton}$
 (Például 57 perces 10 km = $57 \times 2,223 = 126.711$, azaz 6 perccel is több, mint 2 óra.
 $127 : 21 = 6 \text{ perc } 03 \text{ másodperc} / \text{km.}$)
 A teszt előtt alapos bemelegítés és utána levezetés.

Amiért fontos a terheléses teszt

Egyáltalán nem számít kevésnek, hogy eddig tíz esetben volt szükség arra, hogy a kardiológus rendszeres ellenőrzés mellett engedjen valakit tovább sportolni. Egyikük pace-maker kapott és továbbra is futhatja a távoikat. Másikuk anyagcsere problémáira kapott gyógyszert és ugyancsak rendszeresen sportolhat. Dr. Kovács Ákos a Cardio Control orvos-szakmai igazgatója szerint a biztonságra törekedni a legfontosabb dolog, amikor valaki sportcipőt hűz.



Felkészüléséhez vegye igénybe a Cardio Control kardiológusai és terhelésélettani szakemberei segítségét!

Bejelentkezés: 06-70-281-2343, info@cardiocontrol.hu, www.cardiocontrol.hu

Laboratóriumok:

• Vasas Pasaréti Sportcentrum:
1021 Bp., Pasaréti út 11-13.

• Budapesti Honvéd Sport
Egyesület (Fittkontroll):
1134 Bp., Dózsa György út 53.

• Corvin Life1 Wellness:
1082 Budapest,
Futó u. 48-50.

Spuri Futókétyűvel 12% kedvezmény!



ÉRINTÉSRE A CSÚCSTÓL

Timex® Ironman® Sleek™ 150-Lap with

TAP SCREEN™
TECHNOLOGY

Érintőképernyő.

TIMEX
WWW.TIMEX.COM



2011-ben
több mint
15 000
futóval!

Teljesítsd a félmaratoni távot a tavasz legnagyobb futóeseményén!

Vivicittá Félmaraton

**2012. április 1.
Budapest, 56-osok tere**

A 25 éves múlttal büszkélkedő Vivicittá Városvédő Futáson 2011-ben hirdettek először félmaratont, ahol a 15 ezer fős tömegből kétezer ember döntött a 21 097,5 méteres táv teljesítése mellett, és futott Budapest legszebb részein a gyönyörű tavaszi időben! A célban több ezer ember köszöntötte a félmaratonistákat.

Légy részese Te is ennek a pillanatnak 2012-ben!

Eseményinformáció és online nevezés a www.futonet.hu oldalon!