

LEFUTOM A MARATONT!

**Felkészülési
és egyéb
tanácsok**

Edzéstervek

**Maratoni
történetek**



**Készülj az
igazi kihívásra!**

**Éves felkészülési mindentudó
2012. október 7-re,
a 27. SPAR Budapest
Nemzetközi Maratonra!**

www.maratonfutas.hu

A MARATON ÉS ÉN!

Futottam 5-öt, rendeztem 22-t, megnéztem a világban kb. 20-at és láttam több tízezer maratonfutó célba érkezését.

Ezek alapján állítom, hogy a maratonfutás egy igazi csoda. Óriási kihívás elé állítja az embert, de az út, amit bejárunk az elhatározástól a célvonal átlépéséig egy nagyon szép, emlékezetes és élményekkel teli időszak az ember életében. Erről az időszakról még nagypapa-nagymama korunkban is mesélhetünk majd. A maraton futás – legalábbis szerintem – 4 szakaszból áll.

- **Elhatározás**, hogy szeretném megcsinálni. Ezerféle különböző oka lehet, ha valakiben megfogalmazódik a gondolat. Fontos, hogy az erős legyen. A maratoni felkészülés hosszú útjára nem lehet úgy rálépni, hogy vagy megcsinálom, vagy nem. Az elhatározás az jelenti, hogy célba érek!

- **Felkészülés**, melynek hossza és jellege abszolút az egyéni adottságoktól, a sport és futómúlttól függ. Vannak kamikáze futók, akik odaállnak és meg is csinálják, de ez nem a követendő út. Én azt tapasztalom, hogy egy gyakorlott félmaratoni futónak a klasszikus 12-24 hetes edzésterv elég. A rövidebb távokat futóknak fél-egy év, a szinte kezdőknek 1-1,5 év kell a garantált teljesítéséhez. Edzéstervek ezrei keringenek a neten, mindenki kiválaszthatja a számára szimpatikusát. Az én legegyszerűbb tapasztalatom, a heti 42 km lefutása minimum fél éven át. Ezzel persze senki sem fut világcscsot, de a célba érkezés garantált.



Ajánlott egy alapos orvosi vizsgálat, és picit tudatosabb – vitamindúsabb – táplálkozás. Természetes, hogy jönnek hullámvölgyek, de ezek mindig el is múlnak. Számomra a maratonra való felkészülés legalább akkora élmény, mint maga a verseny.

- **A verseny**, főleg az első, mindig felejthetetlen. Nincs tökéletes és nincs két egyforma maraton. Az ember mindig könnyen követ el valamilyen hibát – pl. előzetes táplálkozás, tempó választás, frissítés stb. –, ami nehezebbé teszi/teheti a teljesítést. A híres mondatok nagyon igazak: „a maraton nem két félmaraton”, „a maraton fele 30 km”, „a maraton 30-nál kezdődik”. És a legnagyobb klasszikus: „nem a távolság öl, hanem az iram”.

Bemagolja ezeket minden leendő maratonista, csak aztán könnyű elfelejteni a verseny alatt. A rajtnál szól a zene, mindenki izgatott, hogy eljött a nagy pillanat. Mindenki rohan az elején, és könnyű 15-nél elhinni, hogy „milyen jól megy ez ma”. No és 25-től előbukkanhat a híres „maratoni fal”, amelyen át kell törni-menni. Sok futó van körülöttünk, mosolyognak a szurkolók, de ott, 30 után már mindenki csak magára számíthat, itt már nincsenek csodák. Itt derül ki, hogy milyen szintű volt a felkészülés, hogy milyen erős volt az elhatározás. „Jó látni”, hogy küzdenek a futótársak is, de nehéz pszichésen elviselni, hogy 35-től egyre többen belesétálnak. Jön a kisördög és suttoja: „mi a fenét keresek én itt?” vagy „miért kell ez nekem?”, és az igazi klasszikus mondatot, hogy „soha többé maratont.”

40 km után azonban beindul valami más gondolat, erősödik az endorfin-boldogsághormon termelés, mert „már csak párszáz méter a cél”.

• **Célbaérkezés:** az utolsó 100-200 métert jelenti. Itt mindenki ismét szépen fut, vagy legalábbis megpróbálja. Az arcára újra kiül a mosoly. Lehet integetni a közönségnek, keresni a boldog és elégedett családtagokat, hallgatni, hogy az én nevem bemondja-e a szpíker. Ott a célkapu, ott az óra – kit érdekel most, hogy mit mutat –, kell valami győztes mozdulat a hivatalos fotósnak és vége. Kicsit igazságtalan, hogy a közönség már a mögöttem beérkezőnek tapsol, hogy át kell adni a helyet a kapuban a többieknek. Újra el kell indulni – ami nehéz –, de egy szép lány

egy szép érmet akaszt a nyakamba. Háttakaró, befutócsomag – mindegy mi van benne, csak ehető és iható legyen. Családtagok, barátok, futótársak ölelése, gratulációja, mosolya.

Mindez jólesik, de a legjobb leheveredni a fűbe, becsukni a szemet, és az mondani magamnak: „Ez szép volt, megcsináltam.” És pár percig elfelejti az ember önmaga és a világ összes gondját, mert boldog. Ezért a boldogsáért érdemes maratont futni.

És azt még el kell mondani, hogy a célbaérkezők 90 %-a fél óra múlva már a következő maratont tervezi. Sokaknak ez többet nem jön össze, nem elég erős az újabb

elhatározás, de akkor is újra kívánatos és felejthetetlen lesz a maraton boldogsága.

Én minden maraton után azonnal nagy terveket szövögettem, de sok dolog – sérülés, munka, család, gyenge akarat – szólt közbe. Így 1988 után „csak” ’93-ban, ’99-ben majd 2006-ban és végül 2010-ben lettem újra maratonista. Most már nem tervezek. Tudom, hogy valamikor – akár jövőre, de lehet, hogy csak 5 év múlva – újra eljön a pillanat,



amikor az összes kínjával és az összes örömevel együtt ismét hiányozni fog a felkészülés és a 42 kilométer.

Szívből ajánlom minden kezdő és gyakorlott futó figyelmébe ezt a kiadványunkat és az új www.maratonfutas.hu honlapunkat. Ezekben részletes információ, tanács, tapasztalat és egyéni példa segíti mindazokat, akik elhiszik, hogy a maraton teljesíthető, és elég erősek ahhoz, hogy végigjárják ezt a felejthetetlen utat.

Kocsis Árpád
amatőr maratonfutó
Spar Budapest Maraton
versenyigazgató

A Budapest Maratonok története

A Budapest Maraton 1984. április 14-én invitált először rajthoz amatőröket a 42 kilométeres táv teljesítésére. Nézzük e negyedszázad történetének főbb állomásait.



A Hősök

1. IBUSZ Maraton | 1984. április 14.

A klasszikus távra már az első évben 18 országból érkeztek futók, összesen 625 férfi és 25 női célba érkezőt jegyzett fel a korabeli krónika.

2. IBUSZ Maraton | 1985. május 11.

A 739 célba érkezőből 24 volt hölgyversenyző.

3. IBUSZ Maraton | 1986. április 20.

A versenyt tagjai közé fogadta az AIMS! Egy híján ezer maratonista nevezett, és 889 beérkezőt regisztráltak.

4. IBUSZ Maraton | 1987. április 26.

1170 férfi és 64 nő ért célba. A szokásos műsorfüzetben, pólón és eredménylistán kívül először kapott érmet minden célba érkező.



5. IBUSZ Maraton | 1988. április 24.

Az eddigi 5 év alatt összesen 16 546 indulója volt az IBUSZ Maratonnak, a kapcsolódó rövidebb távokkal együtt. Az előző évihez képest kicsivel kevesebb, 1097 beérkezőt regisztráltak.

6. IBUSZ Budapest Maraton |

1989. április 23.

Először rendezte a maratont az év elején alakult Budapest Sportiroda. 1165 futó választotta a maratoni távot.

7. IBUSZ Budapest Maraton |

1990. május 13.

Éppen 1000 beérkezőt regisztráltak a maratónon.

8. IBUSZ Budapest Maraton |

1991. május 12.

A maratont 1090 nevezője 22 országból jött össze. 289 külföldi vendégfutóval egészült ki a budapesti verseny.

9. IBUSZ Budapest Maraton |

1992. május 10.

Szakadó eső ellenére nevezési csúcs született a maratónon 1520-an jelentkeztek, és 1300-an célba is értek.

10. MARS Budapest Maraton | 1993. május 9.

Névadó főtámogatót váltott a maratont, ezen kívül a rajthely átkerült a Kós Károly sétányra. A maratónra 1074-en neveztek. 29 országból.

Újkor

Itt most két évszámnak kellene következnie, ám 1994-ben, és 1995-ben szünetelt a Budapest Maraton. A leglényegesebb változás, hogy öszre került a klasszikus távú rendezvény.

11. KAISER'S-PLUS Budapest Maraton |

1996. október 6.

A Margitszigeti Atlétikai Centrum fogadta be a futófesztivált, melynek először volt a szlogenje az „Egy igaz kihívás”. Összesen 800-an futottak le a klasszikus távot.

12. KAISER'S-PLUS Budapest Maraton |

1997. szeptember 28.

A kinőtt Margitsziget helyetti új bázis a Hajógyári sziget lett. Összesen 1180-an választották a klasszikus távot, köztük kétszáz külföldi futó.

13. KAISER'S-PLUS Budapest Maraton | 1998. október 4.

A Városligetbe költözött a maraton. Először kúszik másfélezer fölé a klasszikus távon indulók száma: 1544 futó indult 30 országból, ebből 231 volt külföldi!

14. KAISER'S-PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 1999. október 3.

Az ezredforduló utolsó versenye minden addigi rekordot megdöntött. A 2028 indulóból minden negyedik külföldi maratonista volt, méghozzá 33 országból.

15. KAISER'S-PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2000. október 1.

Újabb évforduló! Minden addigi részvételi rekordot megdönt! A 42 kilométeres távra 33 országból 2900 futó adta le a nevezését. A külföldiek száma meghaladta a 800 főt!

16. KAISER'S-PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2001. szeptember 30.

A Rendőr Világ bajnokságra érkező futókkal együtt 2800-an vállalták a maraton teljesítését. 1796 férfi és 293 nő teljesítette sikeresen a távot, köztük 668 külföldi futóval.

17. KAISER'S-PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2002. szeptember 29.

A 700 külföldi maratonistával együtt összesen 1786 férfi és 311 nő lépte át a célvonalat.

18. KAISER'S-PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2003. szeptember 28.

1864 férfi és 370 hölgyfutót regisztráltak, akik között 814 külföldi vendég örülhetett budapesti maratonjának!

19. PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2004. október 3.

A klasszikus táv közel 2700 fős egyéni mezőnyének minden harmadik futója külföldről érkezett!

20. PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2005. október 2.

A jubileumi maratonon minden idők legnagyobb hazai – 3000 főt meghaladó – maratoni

mezőnye sorakozott fel. Ezerháromszázan a világot öt földrészének 43 nemzetéből érkeztek a magyar fővárosba.

21. PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2006. október 15.

A létszámcsúcspdöntés ezúttal elmaradt, ám még így is összesen 33 ország futói tisztelték meg a Plus Budapest Maraton.

22. PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2007. szeptember 30.

A maratoni versenyszámon több mint három ezer futó indult neki. 45 országból másfélezer vendégfutó érkezett.

23. PLUS Budapest Nemzetközi Maraton | 2008. október 5.

Ötven országból több mint kétezer induló érkezett, hogy a magyar fővárosban fusson. Összesen 2598 futó ért célba a klasszikus távon, köztük 475-en képviselték a szebbik nemet.

24. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton | 2009. október 4.

A hazai indulókon kívül 58 országból kétezer külföldi futó látogatott Budapestre a SPAR Maraton kedvéért.



25. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton | 2010. szeptember 26.

A jubileumi rendezvényen az egész napos áztató eső ellenére is több mint négyezren rajtoltak a klasszikus távon, köztük 52 ország több mint ezer vendégfutója.

-Sz-

A SPAR Budapest Nemzetközi Maratonról minden információ: www.futanet.hu/cikk/26-spar-budapest-nemzetkozi-maraton

Meri vagy nem meri?

MARATONI tízparancsolat

Azt mondják, a futók Mount Everestje a maraton. Hiszen a futók számára a csúcs elérése: a klasszikus táv lefutása! Maratont futni – majdnem – mindenki tud, de nem mindenki mer!

A recept röviden egyszerű: ez a csúcs elérhető egészséges életvitellel és rendszeres edzéssel. Hogy ez nem oly nehéz, azt bizonyítják az állandóan növekvő számú maratonok befutóinak ezrei és tízezei.

Amit más is tud, azt én miért ne tudnám?! – mondhatja, aki még soha nem futott maratont, de már álmodott róla. Persze, legyen tisztában vele, hogy nem olyan könnyű, különösen a felkészülés, mint ahogy azt első pillanatban gondolni lehet.

Mindenki adjon egy kis gondolkodási időt magának, döntsön, és kezdje a futást edzésterv alapján, valamint tűzze ki a maratoni lefutásának időpontját. Ha egészséges és rendszeresen fut, biztos, hogy emelt fővel ér a célba, azaz a „csúcson” lesz!

Legjobb, ha már több éve fut, indult rövidebb távú versenyeken, s mostantól kb. egy év múlva szeretné a 42 195 métert magának megszélidíteni. A most futni kezdők okvetlenül szánjanak minimum egy évet a „csúcs” meghódítására. Mindehhez tanácsok következnek:

1. Reális célt kitűzni

A fő cél a táv teljesítése. Ez az első maratonon szinte mindegy, milyen idővel történik.



Majd később – aki akarja – javít a célidejein a következő maratonokon, akár félórát is. Természetesen sokan vadul futni kezdenek, álomvilágban futnak, s a verseny előtt – testi vagy lelki – sérültek lesznek. Elemezze a felkészülés során teljesítőképességét, s a mért rövidebb távú versenyeken elért időeredmények alapján tervezzen.

2. Okosan edzeni

Az okos futó egyéni edzéstervet készít az általános tervből önmagára. Szerencsére különbözőek vagyunk, így a csúcra érés is más és más módon történik.

A maratoni edzésterv lehet változatos, hiszen a felkészülés során szükséges az állóképességi, a gyorsasági-állóképességi és a kisebb részben izomerősítő edzések megfelelő arányban történő mixelése. Ezenkívül a kitarítás, az akaratereő edzettségét sem árt javítani.

3. A gyorsaságnál fontosabb a hosszúság

A maratoni felkészülés eltér a normál futó

edzéseitől, hiszen több hosszútűtás lassabban, mint rövidebb, de megterhelő, gyors tempójú futás a jelszó. Tehát sok, lassú hosszútűtás az első évben!

Azt is mondják, hogy az első maratonra legyen átlag heti 45 km, 4 óra körüli időre 50-60 km, míg 3:30 alatti időre 65-75 km és 3 órán belüli időre 85-100 km. Természetesen itt is vannak egyéni eltérések, ez egy átlagszámítás csak.

4. Az edzés nem verseny

A felkészülés során nem lehet állandóan vagy gyakran túl gyorsan futni, maximális terhelést teljesíteni. Tartsa az edzéstervben a max. 10-15 %-os „emelési törvényt”, azaz, ha az egyik héten 50 km volt az összteljesítmény, akkor a következő héten ne legyen több 55-57 km-nél a lefutott táv. Kis kivételek vannak, de itt hangsúlyos, hogy csak „egyszer-egyszer”.

5. Terv szerint edzeni

Sokan nem szeretik az előre megtervezett futást, ám ezzel a beállítottsággal nem érdemes a maratoni-felkészülést elkezdni. Terv nélkül a maraton kútba vész. Ez nem csak egy értelmes dolog, hanem szükség is. Megkönnyíti az utat a cél felé. A terv segít az edzés szerkesztésében, s a felkészülést lépésekre, egységekre bontja: edzesciklusokban épül fel. Minden terhelést pihenés követ: két edzéshez pedig egy regenerálódási hét. Ez a három hetes ciklus amatőr futóknak a legmegfelelőbb.

Fontos edzésegység a hosszú, lassú futás. Így alacsonyabb intenzitással, hosszabb időre vesszük igénybe testünket. Ez a legidőigényesebb edzésrész a tervben, ezért ezt jobb hétvégére hagyni.

6. A speciális kitartást fejleszteni

Ez az a képesség, amikor növekvő hosszúságú távokat teszünk meg a megtervezett maratoni futótempóban. Hosszú távú tempófutásként emlegetik. Ekkor a test tűrőképessége – kifáradás, energiatartalékok kimerítése – javul. A terhelés nem olyan nagy, mint a magas intenzitású futásnál, mivel a tempó nem az anaerob szinten van. A maratoni edzések terhelésére jellemző, hogy az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van. Ha edzése az anaerob szakaszban lenne, akkor az izomzat nem kapna elég oxigént, s ez nem szükséges a kezdő maratonistának.

7. Maximális oxigénfelvételt javítani

Azt nevezzük max. oxigénmennyiségnek, amit a szervezet egyszerre fel tud dolgozni. A testünk azon képessége, hogy nagy mennyiségű oxigént juttat a vérbe, szállítja és feldolgozza, fontos szerepet játszik a hosszú távú teljesítőképességünkben. Aki ezt javítani akarja, annak gyakrabban és hosszabb távokat kell futnia. Még a profik is tudják javítani az oxigénfelvételt a hossz mellett a terhelés intenzitásának növelésével.

8. A láb erejét növelni

Most ne rázza a fejét, tudjuk, hogy egy maratonra készül, nem pedig egy 100 m-es futásra. Az erőnléti edzés igenis fontos a maratoni felkészülés során is!

Tegyük fel, hogy a maratont 3:30-on belül futja és egy perc alatt 180-szor lép. Ez azt jelenti, hogy 37 800 lépést tesz meg egy maraton alatt. Ebből következik: minél erősebb a láb izomzata, annál kevesebb idő megy el a láb emelésével és lelépéssel, így sokkal hosszabb lesz a lépés. Ez tény. A leg-





jobb lehetőség, hogy a lábizomzatot fejlesszük, egy-egy futó edzés hegynek felé. Egy kis emelkedő – 75-100 méteres – elég is 8-10-20 ismétlésszámmal. Például: 10 perc bemelegítés, 8x80 m hegynek felfelé futás 95 %-os terhelési intenzitással, 10 perc levezetés. A vissza lefelé séta.

9. Sokat inni

Az elegendő és rendszeres ivás az edzés alatt és után mindig nagyon fontos (nemcsak nyáron). A maraton-felkészülésnél különösen. Hiszen az edzés növelésével együtt jár a terhelés növekedése és a folyadékvesztés, így teljesen mindegy, hogy tavasz, nyár vagy ősz van. Ha nincs elegendő folyadékbevitel, a teljesítmény is csökken. Gondoskodjon arról, hogy óránként igyon meg 2-3 dl vizet függetlenül attól, hogy dolgozik vagy éppen otthon van. Különösen sok folyadékot igyon az étkezé-

sek közben és az edzések után. Gondoljon arra, hogy a kávénak és a teának víztelenítő hatása van (éppen úgy, mint az alkoholnak), ezért ügyeljen a folyadék megválasztására.

10. Sok alvás

Aki túl keveset alszik, nem ad a testének elég időt a regenerálódásra. Ha nagy edzésbe fog valaki – azt tartják, hogy – minden kiegészítő 10 km hetente szükségessé tesz további 15 perc alvást éjszakánként. Tehát, aki hetente 40 km helyett 60 km-t fut, annak éjszakánként fél órával többet kell aludnia. Köztudott, hogy az éjfél előtti óra a leghatékonyabb alvás szempontjából. Aki megteheti, kerülje a stresszt a felkészülés alatt, korán bújjon ágyba és hétvégenként délben is aludjon egy keveset.

Monspart Sarolta

És még számos maratoni parancsolat:

www.maratonfutas.hu



A BSI 2012-ES ESEMÉNYEIT 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 VÁROSVÉDŐ 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



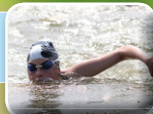
JÚLIUS

- 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

Út a maratonig, avagy a maratoni filozófia

Az igazi kihívás

Mi az igazi kihívás? Természetesen más és más a futónak, a traktorosnak, a hajléktalannak és a politikusnak. Egy futónak az igazi kihívás az első maratonira való felkészülés, majd a célba érés.

Minden jellegű célba érés siker egy-egy hosszú, nagy munkatevékenység után. Talán ezért is kóstolják meg évről-évre egyre többen a maratoni lefutásának győzelem-ízét. Jó közérzetet ad hosszabb időre. S az igazi kihívást vállaló futó, aki felkészül a 42 195 méter lefutására ésszerű kockázatot vállal. A hosszútávutó kitartó és fegyelmezett ember, az új kihívásokat szívesen kipróbálja. Az életmódját egyénien, jól alakítja, hiszen a fontos és kevésbé fontos között tud különbséget tenni. A maratoni lefutása a futónak fontos. Legalább egyetlen egyszer az életében. Természetesen a nem kis elfoglaltságot, akaratérőt, energiát, türelmet igénylő felkészüléssel együtt jár az első versenyen a 42 km lefutása is.

Seneca és a maraton

Seneca: „Aki félve kér, az felszólít a visszautasításra!” Ez a „kisokos-tanács” még akkor is igaz, ha magától kér valaki valamit, például a 42 km-es maraton lefutását. Még saját magával is határozottan és őszintén kell tárgyalnia minden futónak, hogy vállalja az igazi kihívást a sokhónapos, speciális felkészüléssel együtt. Nehogy a másik enje visszautasítsa! Az az enje, aki már rendszeresen fut több éve!



Seneca: „A gladiátor a küzdőtéren készít haditervet.” Ez az idézet csak részben igaz a maraton futóra, aki a pályán a saját, pillanatnyi futó-közérzetétől, a környező futótársak verseny-viselkedésétől függően alakítja célba érési projektjét az előre eltervezett sebesség főirányra mentén. Ráadásul a versenynapi időjárásnak is függvénye a végső haditerv! De a felkészülés hónapjainak edzésterve először az asztal mellett készül. Aztán jön a küzdőtéri megvalósítása a tervben leírtaknak. S végül a harc önmagunkkal a maratoni útvonalán.

Milyen hosszú is a maraton?

Az igazi kihívás 42 195 méteres, azaz elég hosszú ahhoz, hogy speciális és alázattal kelljen készülni rá. Érdemes egészséggel és pár éves futómúlttal rendelkezni, mikor a döntés születik: lefutom a maratont! Életemben először! Döntök, nevezek és készülök!

Tudom, hogy csak akkor futok, ha egészséges vagyok!

Normális vagy?

A rendszeres, hosszabb távú futóedzések kezdete után ez lehet a leggyakrabban elhangzó kérdés a környezettől a családban, a munkahelyen, a lakóközösségben. Legyen nyugodtan „NEM” a válasz.

Sőt a „TE is le tudnád futni, ha akarod” sem rossz felelet. Hiszen oly érdekes, oly egyéni, oly változatos, oly szokatlan, oly izgalmas, oly szórakoztató, oly különleges, oly újszerű, oly egyedülálló „nem normálisnak” lenni, és maratonra készülni!

A maratonra való felkészülést, a nagy versenyt az egyén motivációja fogja össze, amely mindenkinek belülről érkezik folyamatosan. A

maraton teljesítéséhez a motiváltságon kívül bátorságra, kitartásra és elszántságra is szükség van. Nyilván, ha a negyvenkét kilométer lefutása könnyű lenne, mindenki megtehetné. A sikeres célbaéréshez több-kevesebb áldozat is kell, sőt!

Maratonit futni – majdnem – mindenki tud, de nem mindenki mer!

Az első

Az első Maraton teljesítése hasonló az érettséghez, a jogosítvány vagy az első diploma megszerzéséhez. Mindezek sikereinek ünneplése hosszú előkészületet igényel. Felkészületlenül itt is szörnyű meglepetések érhetik az indulót már 25-30 km táján. Talán még látványosabb edzéseink (felkészültségünk) eredménye, fejlődésünk méterről kilométerre, mint az előbb sorolt „nagy vizsgák” tanulóidején. Leírhatatlan érzés, mikor az ember először lefutja az Aszód-Budapest távot. A felkészülés igényel néhány pár futócipőt, több egységnyi akaraterőt, elcsöpögtet pár vödörnyi izzadságot és eléget pár millió kalóriát.

Első maratonija is mindenkinek csak egy lehet. Épp úgy, mint első szerelme, első tanítója, első munkahelye és első csókja. Egyiket sem lehet megismételni! De elfelejteni sem!

Az első maratoninál a – szintidőn belül – célba érés a fontos, és nem az időeredmény. A célkapuban mindegy, hogy aki érkezik 18 éves vagy 81, nő vagy férfi, párttag vagy független, vallásos vagy hitetlen, munkavállaló vagy munkaadó, alulfizetett vagy túlfizetett, táncoslábú vagy mackómozgású, „ceruza” vagy „radír” alkatú. Ők mind egyformán átlagon felüli akarakterővel rendelkeznek. Ők mind vállalták a nagy kihívást és teljesítették. Ők mind készültek és célba értek. Ők mindnyájan győztesek! Elsődlegesen önmagukat győzték le!

A maraton története

A mai 42 195 méteres maraton nem pontosan azonos azzal a távolsággal, amelyen i.e. 490. augusztus 10-én egy ifjú katona rohant Marathón falutól Athénig az örömhírrrel, hogy az athéniai és a plateiai Miltiadesz vezetésével győzedelmeskedtek a perzsák felett. A legenda szerint miután a katona elmondta a hírt, összeesett és meghalt.

Már az első újkori olimpián, 1896-ban szerepelt ez a klasszikus futószám a programban. Itt lett harmadik a magyar maratonfutó, Kellner Gyula (3:09:35) a győztes a görög Lois Spiridon mögött (2:58:50). A ma szabványosított távot az 1908-as londoni olimpia „szülte”. A hagyománytiszteelő britek kimérték, hogy a csata Marathón melletti színhelye, a futó valószínű útvonala és az athéni agóra távolsága 42 km. Ezt kimérték London utcáin, ám arra nem gondoltak, hogy nem a stadion bejárata a cél, hanem a királyi díszpáholy 195 méterrel beljebb. Azóta 42 195 méter, vagy 26,2 mérföld a szabványos táv.



A „döntöttem, felkészülök, nevezek” után

Aki döntött, hogy vállalja az igazi kihívást, az a futó a nevezés, a kezdés előtt még egyszer összegezze:

- lesz-e elegendő ideje a heti minimum 3-4 edzéshez?
- a kedven kívül akarattal is győzi-e a maratoni kihívását?
- családjá, közvetlen környezete egyetértően segíti-e a felkészülését?
- munkafeladatai a napi 24 órában hagynak-e időt az edzéseire?
- orvosát meg kell látogatnia, hogy egészségi állapota megfelelő-e a számára új és szokatlan fizikai és lelki terhelésre? Ez különösen ajánlott, ha elmúlt 35 éves, akkor is, ha egészségesnek érzi magát.

Ha a válaszok rendben vannak, akkor jöhet az edzésterv. Az edzésterv alakítható, személyre formálható. Tulajdonképpen mindenkinek jó lenne egy egyéni edzésterv, mert – szerencsére – nem vagyunk egyformák. Ezért érdemes az általános tervet specializálni maga-magára mindenkinek.

A maratoni felkészülés legfontosabb eleme a hosszútutás

Türelem, kitartás és akaraterő kell az egy órán felüli hosszútutásokhoz, a meg jó futócipő, változatos futó útvonalak, alkalmanként futótársak, elegendő idő, kellemes időjárás és egy jó, egyénre szabott edzésterv. Hiszen az első maratoni sok és a többi maratoni futó sikeres célba érésének titka a hétfégi – és a hétközi – hosszú futásokban rejlik. Több szempontból is fontos a hosszútutások terhelése a biológiai szervezetnek, valamint a futó emberi lelkének is.

Milyen hosszú legyen a hosszútutás?

1. Például a hat hónapos, speciális felkészülés első hosszútutása az elhatározás előtti 3 hétben futott leghosszabb táv 15 %-kal való növelésével kapott táv legyen. Ne hosszabb.

Ha például 10 km-es volt a leghosszabb lefutott-táv az utóbbi 3 héten, akkor most az első hétvégén a hosszútutás ne legyen több mint 12 km.

2. A leghosszabb futás se legyen 3-4 óránál több. Akkor sem, ha várhatóan az első maratoni 5 óra körül lesz a célidő. A jó futóknak a szabály úgy szól, hogy ne legyen hosszabb a leghosszabb futás ideje a várható maratoni időnél, azaz a 2 óra 30 percet tudó futó ne edzzen hosszabban a hosszútutás esetén, mint 150 perc.
3. A hosszútutás utáni napon ajánlott a pihenőnap, különösen azon futóknak, akik túlsúlyt is „futtatnak” magukon. Ez a többletmunka például az izületet is terheli, melynek szűkséges a pihenő.
4. Heti egy, valódi hosszútutás elegendő. A mikrociklus szerinti edzésterhelés alapján kétheti növekvő hosszútutás után a harmadik héten egy rövidebb hosszabbtáv ajánlott. Kell a pihenő az egész szervezetnek, az egyének és különösen az akaraterő feltöltésnek.
5. A hosszútutás folyamatos futás, egyenletes – sosem túl gyors – sebességgel. Unalmas és monoton is lehet. De a futó egyéntől függ, hogy Ő mit talál magának érdekességet, látványt a futóútvonalon.
6. Az utolsó két hétben nincs már 20 km feletti edzéstáv. Lehet, sőt ajánlott a verseny előtt 3 vagy inkább 4 héttel egy félmaratont futni edzőversenyként.
7. Legyen frissítési lehetőség, ne csak a nyári melegben, de mind a 4 évszakban is, az egy órán felüli edzéseken. (Övre csatolt kis tartályból, útvonalon lévő kútból, edző vagy kíséző adta pohárból az útvonal mentén előre megbeszélt helyszínen stb.)

A talptól a hajszálvégéig

Azt mesélik, hogy egyes nagy színésznők a feje búbjuktól a lábujjukig a szerelemre vannak beállítva néhány filmjelenetben. Akkor a

maratonra edző futók még inkább a talpuktól a hajszálvégekig a 42 195 méter lefutására hangoltak.

Fej:

- a szembe lógó haját legkésőbb 2-3 nappal a verseny előtt jó levágni a férfiaknak, nőknek ott vannak a csattok, masnik és a pántok,
- a tűző nap ellen nedves és fehér sapka vagy kendő-pánt a fejen jó segítség,
- hosszú hajú nők lehetőleg összekötte vagy összefonva cipeljék hajkoronájukat,
- mindenkinek ajánlható a homlokpánt, hőségben nedvesen,
- a lehető legkevesebb festék, smink legyen az arcon,
- mosoly viselete szurkoló közelben tanácsos, de ne legyen a vigyorból vicsor!

Száj:

- legyen elég folyadék, hogy ne száradjon ki puszkapor ízűre,
- futás közben nyitva, hogy lélegzésre használjuk,
- tilos rágógumit tartani benne futás alatt!

Nyak:

- ne lógjon a nyakban semmi vastag, semmi túl hosszú,
- még a kedvenc ékszerek is maradjanak otthon, távol a maratontól,
- a dugipénzt se a nyakba lógva tegyük a trikó alá, hanem a futónadrág zsebébe tűzzük be biztosítótűvel,
- nyafogó gyermek, kedvenc kutya csak a verseny után kerüljenek a nyakba.

Vállak:

- a túl nagy kivágású futótrikó állandó „helyezkedésével” a vállakon a versenyidőt növeli, mert állandóan lecsúszik, különösen izzadtan, nedvesen, igazgatni kell tízméterenként.



Test-törzs:

- semmi ne legyen szoros, ami nehezíti a vérkeringést, (melltartó, alsónadrág/bugyi vagy szuszpenzor, futóruha szél-szegélyei stb.)
- a futómozgást, a lépéseket engedélyezze szabadon az öltözet,
- az időjárásnak megfelelő sportöltözet a célszerű, és az edzés közben feleslegessé vált szélánorák derékra köthető szélcsendben.

Lábfej és a talp:

- legfontosabb a jó, egyénre vásárolt futócipő, kellő lépés-tompítással, nem „túlhardással”, időbeni újra cseréléssel, és igazi sportzoknival,
- a futó lábfej a lépésenként nagy munkát végző talppal együtt sok dédelgetést érdemel/ne! A masszortól az edzés utáni áztatásig, krémezésig, időbeni körömvágásig. A talpukat is kényeztessük, ne csak a „hasunkat” a finom táplálékokkal!



A „majré”

Az edzések nehezen túl vagyunk. Több évi futás után speciálisan készültünk a maratonra fél évet. Közéleg a nagy NAPI! A verseny! De pihenni nem tudunk, és nem merünk, pedig a verseny előtti két héten a főszerep a pihenés, a regenerálódás, valamint a szellemi készülése, azaz „fejben” is dolgozunk a maratoni projektünkön. Többféle közelítésben is számoljuk a várható célidőnket. A „majré”, a félelem, a zizegő rajtláz napokig velünk is alszik, elválaszthatatlan a futótól. Különösen az első maratonisoktól. Az edző sem tudja átvenni a folyamatosan újratermelődő „majré” mennyiségét. Érdemes tudni, hogy mindenki „majréja” ott marad a rajtvonalnál, egy lépést sem jön a futójával a pályán. Szerencsére. Ez tankönyv ötödik oldal.

Próbáljunk másra figyelni az utolsó napokban, és társadalmi életet élni a kultúra egy-egy más területén, mint például: mozi, színház, hangverseny, kis társasági összejövetel stb.

A készülő és a célba ért maratonista filozófiái

- A hit mindennél fontosabb, különösen az önmagunkban való hit!
- Az esetleges kudarc tanulsága sokat segít a következő győzelemhez.
- Tiszteljük ellenfeleinket, és a távolságot, a több órás állóképesség sajátos tudományát.

- Teremtünk egyensúlyt a felkészülés mindennapjaiban önmagunk körül, minden területen!
- Az első maraton kihívását vállalónak van bátorsága ahhoz, hogy kockáztassa a kudarcot, hiszen tudja, hogy abból is tanulhat.
- A maratonista futó arra használja fel a versenyt, hogy jobban megismerje önmagát.
- A maratoni kihívást vállaló sportoló ugyanúgy edzi elméjét, mint testét, s ezáltal mindent megtesz annak érdekében, hogy önmagához képest kiválóan szerepeljen.
- A maratoni futó általában tisztában van gyengeségeivel és azon igyekszik aztán, hogy erősítse, javítsa magát.
- A futók között a maratonista kiegyensúlyozott, szerény és egyszerűsége törekszik, és a futás nyújtotta egyszerű, de nagyszerű örömeik miatt hódol a sportnak.

A „nem normális” futó

A „nem normális” futó maratont fut, szerethető, szuper ember. Ha még nem tartozol közéjük, akkor keresd a következő maratont! A rajtnál találkozunk!

Monspart Sarolta

További jó tanácsok, információk:

www.maratonfutas.hu

Akik tavaly debütáltak

Csak szép sorjában!

Nagy Csilla mintaszervező jutott el a tavalyi 25. Spar Budapest Nemzetközi Maraton céljáig. A Zuglói futólány már jóval korábban neki akart vágni a klasszikus távnak, ám rutinosabb futótársai türelmemre intették.

– Négy évvel ezelőtt kezdtem futni, már az első esztendőben teljesítettem a félmaratont, tavalyelőtt a 30 kilométeren indultam, 2010-ben pedig már a teljes távon. Egy nagy álmom vált valóra ezen a napon. Két rutinosabb futótársam is elkísért a nagy megmérettetésre, egyikük már a rajt után hamar elszakadt tőlünk, másikuk pedig 33-nál hagyott ott. A táv felénél számomra érthetetlen módon elkezdett fájni a lábam, ami szerencsére elmúlt, de tíz kilométerre rá egy másik hullámvölgy hátráltatott. Az időjárás egyáltalán nem volt zavaró, egy ilyen szép napot nem ronthat el egy komolyabb eső sem. Hihetetlen öröm töltött el, mikor átléptem a célvonalat, azt hittem sírni fogok, de végül is helyettem az időjárás könnyezte meg ezt a szép pillanatot.



Hatvan évesen az első maraton

Tizedik versenyén volt túl **Rohony Lajos**, amikor első alkalommal vállalta fel a 42 kilométert. A kilenc félmaraton után úgy érezte, hogy éppen hatvan évesen kell megpróbálni legyőzni a történelmi távot.

– Hét évvel ezelőtt kezdtem neki a futásnak, folyamatosan emeltem a szintet, úgy érzem kihoztam magamból a maximumot. Az időjárás nem fogadott a kegyeibe, de nem is az esővel, inkább a széllel volt leginkább bajom. A 35-37 kilométer közötti szakaszt szenvedtem meg nagyon, meg is kellett jó másfél percre állnom nyújtani egyet. Félmaratonon sosem volt szükség ilyesmire, de most nem akartam kockáztatni. 4:15-ös időt szerettem volna, de alig negyedórával kicsúsztam a tervezetből. Jobbra számítottam, de nem vagyok elkeseredett, ebben a korban szép teljesítmény ekkora távot futni.



Váltó-győztes ezúttal egyéniben

Medgyessy Nóra eddig csak fiatal kora miatt nem tudott rajthoz állni a SPAR Budapest Nemzetközi Maratonon. Az előírások szigorúak, csak 18 évnél idősebbek indulhatnak a klasszikus távon. Korábban váltóban már futott ezen a rendezvényen, és még egy aranyérmet is nyert a csapattal.

– Edzőnk szerint ez egy kiváló alkalom arra, hogy feszegezzük a határainkat, és valóban jó volt kipróbálni egy ekkora távot. Nekem a legnagyobb kihívást a nyugati téri felüljáró jelentette. Pár héttel a maraton előtt a félmaratonon, ha apró lépésekben, de sikerült felfutnom, a 42 kilométeren azonban kifogott rajtam az emelkedő, és bele kellett sétálnom. Ennek ellenére elégedett vagyok a teljesítménnyel, hiszen viszonylag nehéz időjárási körülmények között futottam le életem első maratonját. Nem volt hideg, egyedül a rakparton fáztunk kicsit a szél miatt, de összességében jól reagáltunk a kihívásokra. A közönség és a zenekarok is sokat segítettek.



Éves maratoni edzésterv kezdőknek

Edzéstervvel könnyebb!

Bármilyen távra készül, egy igazi futó éves edzéstervet készít magának. Az edzések hatása az emberi szervezetre hasonló a gyógyszerekéhez. Ugyanaz a tabletta két emberre különböző mértékben, eltérő ideig, más és más mellékhatással hat. Ez így van az edzéstervvel is, amelynek számszerű adatai csak egy kiindulási alapot adnak, hogy aztán megfigyelései és tapasztalatai alapján szerzett önismeretével mindenki ön maga legjobb edzője legyen.



Az edzésterv készítés receptje

1. A futó egész személyisége, életkora, edzés-múltja, egészsége, esetleges túlsúlya, a sportban ható motivációi (szabadidő, kitűzött cél) és az egyéni értékelmélete mind befolyásolják az edzéstervét.

2. A személyes adatok mellé fel kell venni a kitűzött és elérendő célt: milyen távon, mely idővel tervezett a célbaérés. A táblázatos éves edzésterv 4 óra 15 percen belüli maratonhoz íródott.

Alapszabályok a tervezésnél

– **Megfelelő edzésterhelés**, ami azt jelenti, hogy a szervezetben ez váltja ki a kellő alkalmazkodási folyamatokat. A csekély erősségű ingerek – például ha valakik 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.

– **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 pulzusmegnyugvási 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 edzés módszerekkel.

– **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 akaraterőnek. Ekkor játékosan, szórakozásból más sportágakat célszerű űzni.

– **Az éves felkészülés** a makro-, illetve mikrociklusok egysége, azaz a hosszútávfutó egy-egy felkészülési egységét, azaz makrociklusát – például télen az alapozás vagy az őszi versenydőszak 1-2 hónapja – három vagy négy hetes mikrociklusok alkotják. Az amatőr futóknak a 3 hetes mikrociklus az ajánlott, ami azt jelenti, hogy a mikrociklus első két hete növekvő terhelésű, míg a harmadik heti kisebb, az a regenerálódás. Azaz, az edzésterhelés nő két hétig (mennyiségileg és/vagy minőségileg növekvő edzésadag), majd a harmadik hétre visszaesik. Az újabb 3 hetes mikrociklus az előzőre épül, mint egy csámpás lépcsőház, ahol fellépünk kettőt, s kb. egyet vissza.

Felvetődhet a kérdés, hogy miért variálunk ennyit, miért ne lehetne egyszerre készülni komplex módon az összes szempontot és célt figyelembe véve? A válasz igen egyszerű: egyszerre, egy időben nem lehet minden tulajdonságunkat fejleszteni, aminek egyrészt fiziológiás akadályai vannak, más felől biztosan túledzettséghez vezetne. A periodizáció szükséges és egyben nagyon praktikus is. Évszakokhoz, és így a saját bioritmusunkhoz is nagymértékben illeszthető. A téli és a kora tavaszi periódus az alapozásé, ekkor kell a legtöbb kilométert magunk mögött hagyni. Tavasszal dombedzések és a gyorsasági munka – részávós edzések formájában – gondoskodnak arról, hogy a téli lassú futások után felpörögjünk a verseny időszakra. Nyáron a legfontosabb tartani a formánkat az őszi nagy futóversenyekre, versenycentrikus edzésekkel ráhangolódni a tervezett távra/iramra. Az ősztél eleje a csökkentett intenzitású edzések és az akkumulátorok feltöltésének ideje.

Ezzel a módszerrel tehát az év minden szakában egy konkrét cél eléréseért dolgozunk, ami lehetővé teszi, hogy javítsunk gyengeségeinken, elkerüljük a túledzést, és folyamatosan fenntartsuk motivációs szintünket. Segítségével akkor fogjuk elérni a csúcspontunkat, amikor az a legjobban számít: a verseny napján.

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 edzettségre, 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 távolsággal (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 percig tartott a futás, esetleg részletezze időben a bemelegítést, a gimnasztikát és levezetést külön is: milyen edzést futott (fartlek stb.), hol, milyen talajon és milyen időjárási viszonyok között. Mennyi volt a reggeli nyugalmi pulzusa (Ny.P.), terheléses pulzusa az

edzés befejezésének pillanatában (T.P.), megnyugvási pulzusa, mindig ugyanannyi perccel az edzés befejezése után (M.P.). Írja a hét összesítő adatait: összidő, összhossz, edzés-szám, testsúlyt. A nem szívesen írok csak az edzéstávet és az edzésidőt jegyezzék be,

akár egy határidőnaplóba. A kezdőknek és a versenyzőknek nem árt, ha a pulzust is írják, hiszen sokat segíthet az ellenőrzésben, a tervezésben.

Végül az edzésév végén érdekes összegezni az 52 hetet az edzés számszerű tényeivel.

Egy egyszerű mintatáblázat:

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

Konkrét 44 hetes edzésterv első maratonra készülőknek

A 44 hetes maratoni felkészülés alapozással kezdődik december 5-én. Az edzésterv feltételezi, hogy nem teljesen kezdő a futó, negyven perccel képes gond nélkül lefutni. Az alapozás idején a lefutott ezer méterek gyűjtögetése a legfontosabb feladat. Heti 3-4 alkalommal, 3 hetes ciklusokban lesznek a futóedzések. Ez azt jelenti, hogy minden harmadik hét kicsit könnyebb terhelésű, mint az előző kettő, mert ez a (testi és lelki) regenerálódás ideje.

Használati utasítás az edzéstervhez

- a számok km-t jelentenek
- decemberben és januárban minden futás könnyű tempó, szinte jóleső sebesség, nincs iramváltás még
- MS = más sportág játékosan, szórakozásként is (úszás, kerékpár, labdajáték)
- 6:(2x1) = 6 km-es edzés: 2 km bemelegítés és kétszer 1 km lendületes, utánuk 1-1 km könnyű futás
- 8:(3x1) = 8 km-es edzés: 2 km bemelegítés és háromszor 1 km lendületes, utánuk 1-1 km könnyű futás
- az edzések lehetőleg ne egymás utáni napokon legyenek (bár a hétvégi 2 nap a munkahelyi elfoglaltság miatt elfogadható)
- érdemes edzésnaplót írni
- F = fartlek vagy iramjátékos futás. Ez egyéni játék az irammal. A futó dönti el, hogy az edzés során mikor és milyen hosszsan – 50 m és 500 m közötti távok – váltogatja saját tetszése szerint a sebességet. Ezeket az edzéseket érdemes a természetben futni!
- a K jelű edzések nagyon könnyű, lassú tempót jelentenek.

HÉT	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz. km
1. 12. 05-11.	5	5	5	-	15
2. 12. 12-18.	5	5	5	-	15
3. 12. 19-25.	5	5	10	-	20
4. 12. 26. - 01. 01.	5	5	1 óra MS	-	10
5. 01. 02-08.	5	1 óra MS	10	-	15
6. 01. 09-15.	5	6	10	-	21
7. 01. 16-22.	5	-	10	-	15
8. 01. 23-29.	5	7	12	-	24
9. 01. 30. - 02. 05.	5	6	15	-	26
10. 02. 06-12.	5	6	10	-	21
11. 02. 13-19.	5	7	12	-	24
12. 02. 20-26.	5	10	15	-	30
13. 02. 27. - 03. 04.	5	5	12	-	22
14. 03. 05-11.	6	6:(2x1)	15	1 óra MS	27
15. 03. 12-18.	6	8:(3x1)	15	5	34
16. 03. 19-25.	6	7	5	12	30
17. 03. 26. - 04. 01.	6	6:(2x1)	6	15	33
18. 04. 02-08.	6	8:(3x1)	7	12	36
19. 04. 09-15.	6	10	1 óra MS	15	31
20. 04. 16-22.	7	7	21	5	40
21. 04. 23-29.	7	8:(3x1)	7	20K	42
22. 04. 30-05.06.	10	10	1 óra MS	15	35
23. 05. 07-13.	8	8:(6X0,5)	8	18	42
24. 05. 14-20.	10	15	10	10	45
25. 05. 21-27.	10	10F	5	15	40
26. 05. 28. - 06. 03.	10	8:(3x1)	8	18	44
27. 06. 04-10.	10	8:(6x0,5)	10	20K	48
28. 06. 11-17.	10	10F	22	1 óra MS	42
29. 06. 18-24.	10	10:(4x1)	8	22	50
30. 06. 25.- 07. 01.	10	10:(8x0,5)	5	12	37
31. 07. 02-08.	10	12F	8	20	50
32. 07. 09-15.	10	12:(6x1)	5	25	52
33. 07. 16-22.	12	10:(10x0,5)	10	20	52
34. 07. 23-29.	10 K	12 F	20	1 óra MS	42
35. 07. 30. - 08. 05.	12	13F	15	-	40
36. 08. 06-12.	12	15K	18	1,5 óra MS	45
37. 08. 13-19.	12	12:(8x0,5)	8K	22	54
38. 08. 20-26.	12	10:(8x0,3)	5K	30	57
39. 08. 27. - 09. 02.	10	12:(10x0,2)	10	20	52
40. 09. 03-09.	10K	Pihenő vagy 8	5	Nike Budapest Félmaraton	44
41. 09. 10-16.	8K	10F	15	-	33
42. 09. 17-23.	10	8:(10x0,3)	5	18	41
43. 09. 24-30.	7	10F	15	1 óra MS	32
44. 10. 01-07.	8F	Pihenő v. max 6K	4K	SPAR Budapest Maraton	60

 További jó tanácsok, információk: www.maratonfutas.hu

Felkészülés a versenyzésre

A leghosszabb út is az első lépéssel kezdődik, és a legnagyobb ünnepi ebédet is csak falatonként fogyasztjuk el. Így, az óriási feladatot, a maratont lefutását is csak edzésenként lehet előkészíteni, majd a versenyen lépésenként végigfutni. Ahogy közeledik a nagy nap, érdemes még egyszer átvenni a teendőket, hol tartunk az edzésekkel, mit kell még elvégeznünk, és milyen hibákat ne kövessünk már el...

I. Tanácsok a maratont előtti hetekre

- A futó csak akkor fusson, ha egészséges. Nincs edzés hőemelkedéssel sem!
- Mindig lassú – beszélgetni is lehet közben – futás a bemelegítés és a levezetés 5-10 perce.
- Hétfőn, 2-3 héttel a maratont előtt még lehet egy hosszabb futás, 20-25 km. Érdemes itt a középsebességű 15 km-t azzal a sebességgel futni, ami a versenyen lesz az egyéni tempó, a célidő kiszámítása alapján.
- Az utolsó hetek edzésein is futható bármely edzés-féle: egyenletes hosszút futás, fartlek, intervallumos vagy másnéven résztagos futás, jóleső örömfutás stb.
- Az utolsó 10-14 nap már az edzéstérhelés csökkentésének ideje, „rápihenünk” a nagy kihívásra, a verseny 42 kilométerére.
- Ne az utolsó 2 hétben próbáljunk ki új sportágat, mert a következmény könnyen lehet túlzott izomláz vagy sérülés.
- Lehet edzőverseny 2-3 héttel a maratont előtt, de ne minden hétfőn kettő!
- Félmaratont 4 héttel a maratont előtt „súgó” a versenyzőhöz, valamint tájékoztatás a felkészültségről.
- Az ismeretlen, új „csodaszerek” még táplálék formájában is kerülendők (kivéve az új sportbarátnót vagy futóbarátnót).



- Új futócipőt, új futóöltözetet 1-2 héttel a verseny előtt már nem próbálunk ki, sőt a versenyre felvenni kimondottan tilos bármely sportöltözet újonnan.
- A hosszabb futások előtt – különösen – a nagyon izzadósak kenjék be a hajlatokat (hónalj, combok között stb.) vazelinnal, valamint a férfiak a mellbimbót ragasszák le leukoplaszttal, különben a megszáradt izzadság sókristályai „smirgliként” működve véres sebeket ejtenek a futón. A maraton befutón gyakori „gyilkos” látvány: a kidörzsöléstől véres póló.
- A nagy kánikulában a tarkóra is öntsünk vizet. Ott lapul bent a „hő-központ”, hűtsük.
- Az edzés után az elvesztett folyadékot pótolni kell, ami nemcsak a vizet, de az ásványi sókat is jelenti (sportitalok, gyümölcsle, gyümölcs, zöldséglé, zöldség stb.).

2. Tanácsok a verseny előtti 8-10 napra

- Valamelyik este vagy kora reggel az első maratonista menjen járművel végig – ahol lehetséges – az útvonalon, hogy ismerkedjen a távolságokkal. Akinek ez nem sikerül, az egy este, asztalnál térképen kövesse rajtól a célig a pályát, előre készüljön, hogy osztja be erejét, hol emelkedik, és mi lehet majd „néznivaló” futás közben? Valamint, hol lenne jó a barátokból szurkoló-hadsereg?
- A korábban kihagyott edzéseket nem most kell pótolni.
- A verseny előtti hétvégén az egy edzés 12-15 km, ahol legyen a középső 5 km a tervezett verseny-sebességgel.
- Egy edzéssel inkább kevesebb legyen ezen a 10 napon, mint eggyel több!
- A verseny előtti hétvégén vágjuk le a lábujj körmöket, mert így van még idő a vágott „sebek” gyógyulására.



- Az első maratonijára készülő futó korábban már lefutott egyetlen egy 30 km-es edzése elegendő a versenyen a 42 km lefutására. Még akkor is, ha a 30 km edzésen 3:30, azaz 210 perc volt (7 p/km). Ezzel 5 órán belül még beér első maratoniján!

- Tanácsolt hasonló életmódot folytatni most is, mint máskor. Érdeemes több szórakoztató, figyelmet elterelő programban részt venni: zene, mozi, színház, társasági közösség stb.

- Jó ötlet az önbizalom, az önértékelés okos és ügyes növelése például olvasmánnyal, interaktív beszélgetéssel, korábbi sikerek fényképeinek átlapozásával.

- A gyakran emlegetett „fejben dől el a célbaérés” mondat igaz, de úgy, hogy az egész döntés a lefutásról, a nevezésről, a felkészülés edzéseinek hosszú hónapjai, a verseny 42 km-ének végigfutása mind-mind „fejvel” is történik, valamint a fej vezérelte egész testtel.

- A versenycipő fűzőit, ha elvékonyodtak néhol, tehát túl régiek, cseréljük le, egy pár új fűzőre. Ha túl hosszúak lennének, akkor kellő méretre vágjuk. Ne emeljük feleslegesen lépésenként pár grammot!

- Szóljunk a munkatársaknak, a barátoknak és a családtagoknak, hogy jöjjenek szurkolni, de ne mindnyájan a célba, hanem az útvonal – főleg – második felére, elosztva.

3. Tanácsok a maraton előtti napokra

- Három nappal a verseny előtt egy viszonylag rövid, nem nagy terhelésű futóedzés ajánlott.

Viszont aki nagyon fáradt, vagy aki kicsit sérült, az tartson inkább pihenőt. A fáradtság és a lustaság nem azonos érzés!

- A verseny előtt 2 nappal sosincs futás, nincs edzés, nincs más sportmozgás, esetleg gőz, szauna vagy masszázs.



- A verseny előtti napon van az átmozgatás, jóleső félórás futás a végében pár „repülővel” (8-10 x 80 m). Csacskaság lenne most pótolni az elmaradt edzéseket.
- A térszertartásra mindenképpen el kell menni, nemcsak az étkezés miatt! Helyismeret, futóbarátok, stressz oldás, okos és szükséges tanácsok meghallgatása, majd egyéni „osztályozása”. Minden futó másként teljesíti ugyanazt a 42 km-t.
- A maraton előtti napokban – sem a verse-

nyen – nem futunk már semmi új sportöltözetben, cipőben, nem próbálunk ki új eledelt, sem táplálék-kiegészítőt.

- A versenyruházatot kimossuk, a cipőt szaglanítjuk és talpáról az esetleges sárgöröngyöket letisztítjuk. Ha ebben a cipőben lesz az átmozgatás, akkor ráér mindez az átmozgatás után.
- Az utolsó 3 napon lehet a megszokottnál kicsit több szénhidrát az étkezések során. Több-ször kevesebbet, mint ritkán és sokat! – a táplálkozási jelszó.
- A folyadék pótlását ne felejtjük. Akkor sem, ha a kevesebb edzés miatt úgy érezzük, hogy többet mutat a mérleg. A folyadékház-tartás jól hasznosítja majd az verseny óráiban a tartalékokat.
- Csomagoljunk össze a sporttáskába mindent még a verseny előtti napon, ne reggel kapkodjunk.
- Az alvási időt ezekben a napokban ne használjuk fel más tevékenységre, különösen a verseny előtti éjjel aludjunk minimum 7-8 órát.
- Korai, könnyű vacsora, majd akár 1-2 dl vörös bor vagy egy sör altatónak a verseny előtti este nem tilos.

4. Tanácsok a nagy Napra!

A rajt reggelén

- Legalább 2-3 órával a rajt előtt 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 kérik.
- A mellékhelyiséget látogassuk meg, akár többször is.
- Hőség esetén fogyasszunk 1-2 dl frissítő italt, akár a rajt előtt 20 perccel is.
- Melegítsünk be 15 perc laza futással és gimnasztikával, a futókapcsolatok bővítése mellett.
- A rajtban álljunk a várható célidő szerinti „helyünkre”.

• Lázasan, betegesen a hosszú, nehéz felkészülési idő ellenére sem szabad rajthoz állni. Lesz még verseny!

Eldördül a rajtpisztoló

- Az első maratont futóknak a cél a távot teljesíteni, míg mindenki más a saját időbeosztását követve az egyéni legjobbját igyekezzesen elérni.
- Kezdséknél nem rohanunk a tömeggel, mert a korai gyors tempó túlzott bomlástermékei végigkísérik a versenyzőt. Az első km jelzőknél igazítsuk sebességünket a tervezetthez.
- A helyes erőbeosztás (az lenne), ha négy egyforma idejű tízezer métert igyekszünk futni, majd futunk a maradékon. Ez ritkán sikerül.
- A verseny elsősorban önmagunkkal és nem másokkal zajlik. A sűrű iramváltás többlet-energiát visz el, ami jó lenne az utolsó kilométereken, ezért ne vágassunk mások után.

- Fontos a frissítés, gyakrabban kortyoljunk kevesebbet, mint ritkán és többet. Akkor is kortyoljunk kettőt, ha nem érzünk szomjúságot. A kicsit lassított futólépéseinkkel együtt igyunk, de ne álljunk meg!
- Ismeretlen személy bizonytalan eredetű italadományát soha ne fogadjuk el az útvonalon.
- Nem szégyen, ha az első maratont futó lábai a gyaloglólépést is bevetik.
- A holtpont szinte minden versenyzőt „átölel” 30 km lefutása után. Van, akit többször is. Kis lazítással vagy önfegyelemmel ott lehet hagyni az út szélén.
- A célban büszkén mosolygunk, megcsináltuk! (Ne legyen mosolygás helyett vicsorgás!)

**A versenyzés megtanít veszíteni,
hogy majd győzni tudjunk!**



ÉRINTÉSRE A CSÚCSTÓL

Timex® Ironman® Sleek™ 150-Lap with

TAP SCREEN™
TECHNOLOGY

Érintőképernyő.

TIMEX
WWW.TIMEX.COM

Sohasem késő

Szervezőből futó

Kiss Ildikó 50 felett futotta élete első 42 kilométerét, ennek pedig már fél évtizede. Tavaly már az ötödik maratonját hagyta maga mögött.

– Évekkel ezelőtt Péter Attila konferálásának köszönhetően jött az ötlet, hogy vajon milyen öröm lenne a futók között célba érni. Eredetileg a mi feladatunk volt várni őket, azonban évek óta már engem várnak. Eufórikus érzés futni egy ilyen versenyen, ötödik alkalommal sikerült teljesítenem ezt a távot. Kicsit féltem az időjárástól és kisebb sérüléssel is bajlódtam. A tavalyi Spar Budapest Maraton legszebb élménye a Lágymányosi híd pesti oldalához fűződik, miközben ott futottunk, a budai oldalon már kezdett tisztulni az idő, és egy hihetetlenül szép, kékes, misztikus színbe borította a hegyoldalt. Ezt az érzést hajnalban szoktam érezni, mikor kijárok futni a Városligetbe vagy a Margitszigetre. A hangulat ismét fergeteges volt, külön örömet jelentett a sok kedves külföldi biztatása.



„A maraton megváltoztatta az életem”

Nagy László szerint a SPAR Budapest Maraton külön neki rendezik, hiszen a Kodály Köröndön lakik, így az ablaka előtt hömpölyög el évről évre a többeszes tömeg. Bár már sok éve nem onnan nézi, hiszen tavaly a nyolcadik maratonját futotta le.

– Gyere Laci, olyan jó ez a buli! – egy kollégánóm ezekkel a szavakkal invitált. 47 éves voltam, és bár előtte hobbi szinten mindig sportoltam, ez a meghívás teljesen megváltoztatta az életem. Imádom ezt a versenyt, rengeteg mosolygós embert látni, még drukkolni is jó érzés ebben a közegben, nemhogy futni. 2010-ben 3:30-on belüli időt terveztem, és bő tíz perccel a várakozásomon felül teljesítettem. Egyértelműen az eső segí-

tett, a meleg biztos rengeteg energiát vont volna el tőlem. Még ilyen időben is volt bizony olyan pillanat, mikor melegem volt. A frissítőknél dől el minden, ha nem kezded el az elején, akkor utána már mit sem ér az egész. Ezúttal sikerült jól beosztani az erőmet, a végén még egy komoly hajrát is ki tudtam vágni.

Húszfős szurkolótábor

Már korábban is sokat gondolkozott a futáson, végül negyvenéves korában vágott neki az edzéseknek Ilyés László, aki legy egy évvel a kezdés után már rajthoz is állt első maratonján.

– Gyorsan, de fokozatosan emeltem a távot, hogy minél előbb teljesíteni tudjam a maratont. A táv elején nagy volt a tömeg, de egyenletes tempóban tudtam indulni, és ez kitarított a célig. Nagyon tetszetek a jelmezes futók, láttam például a spártai harcost, és két „sérültet”, aki egy infúziós állványt toltak maguk előtt az útvonalon, de elsősorban az a húszfős szurkolótábor tetszett, akik miattam látogattak ki az eső ellenére a Városligetbe.



Próbatétel 42 évesen – Kokó jövőre indul a SPAR Budapest Maratonon

Szinte adja magát az ötlet: 42 évesen lefutni a 42 kilométert. Kovács Kokó István olimpiai, világ- és Európa-bajnok ökölvívónk 2012-ben életében először vág neki a klasszikus távnak a SPAR Budapest Nemzetközi Maratonon. Az egykori profi bokszolóval arról beszélgettünk, milyen célok motiválják, hogyan szeretné teljesíteni a maratont 42 esztendősen.

– Az állóképesség alapja a futás. Nyilván nincs ez másként az ökölvívónál sem. Milyen volt a futáshoz való viszonyod aktív sportoló korodban, hozzátartozott-e az edzésekhez, hogy futnotok is kellett?

– Az ökölvívónál a kondíció szerves része a futás, az edzéseinkhez mindig hozzátartozott. Profi pályafutásom alatt szinte minden edzésnapon futottunk, a reggeli órák mindig futóedzésekkel teltek. Heti rendszerességgel

20-25, néha 30 kilométert is lefutottunk. De volt, hogy 12x800 méteres szakaszokat futottunk, ami azért elég megterhelő, mert a nyolcszáz métereket három perc alá kellett szorítani. Sokszor erdei futások vártak ránk, amit nagyon lehetett szeretni. A gépen történő futás nem tartozott a kedvenceim közé, inkább a terepet kedveltem. Bármilyen furcsa, de nagyon szerettem futni a téli erdőben – a táj különleges szépsége vonzott különösen.

– Mennyire maradt meg a futás a sportolói pályafutásod befejezése után?

– A futás számomra leginkább az egészség karbantartását és a kondíció növelését jelentette. Ugyanerre használom most is: azért futok, mert szeretek futni, és tudom jól, milyen pozitív élettani hatásai vannak, ha mindezt rendszeresen csinálom. Ha valamilyen versenyen indultam, mindig az vezérelt, hogy magamnak bizonyítsam, mire vagyok képes.

– Mennyi volt a leghosszabb táv, amit versenyen futottál?

– A félmaraton. Életem egyik legjobbját futottam ezen a távon: 1:40-en belül voltam (Kokó ideje 1:34:49 volt – a szerk.). Nem is gondoltam volna, hogy ilyen jól sikerül.

– Honnan jött az az ötlet, hogy 42 éves korodban maratont fuss?

– Az athéni olimpián láttam a maratoni emlékművet. Elképzeltem, milyen lett volna, ha az Athén és Marathon közötti úton kellett volna futnom. Nagyon-nagyon hosszúnak tűnt volna, engem a félmaraton is elég rendszeresen kifárasztott. Ám több barátom azt mondta, a félmaraton semmi a maratonhoz képest, a maraton egész más. Utánaolvastam, számos maratonista barátommal beszéltem, és ők is megerősítettek abban, hogy nagyon komoly



próbatétel. Én pedig úgy éreztem, hogy egy próbatételre szükségem van, még akkor is, ha teljesen jól el vagyok a magam kis életével, és ha egészségesen élek. Szeretném lemérni, hogy vajon ennek a próbatételnek meg tudok-e felelni.

– **Szinte biztos vagyok a válaszban...**

– Én is úgy gondolom, hogy meg tudom oldani. De azért nehéz dolog. Ráadásul nem is akármilyen időben gondolkodom, mert szeretnék 4 órán belül maradni. Ez még pluszban nehezíti ezt a célkitűzést. Az egészshez pedig ideális időpont a 42. életév – ahány éves vagyok, annyi kilométert fogok futni.



– **Megelőztél a kérdéssel. Arra lettem volna kíváncsi, hogy bő egy évvel a maraton előtt van-e időeredményeddel kapcsolatos elképzelésed.**

– Van, persze hozzá kell tenni, hogy eddig nem próbáltam a futást ilyen hosszú távon. Kiindulási alapnak az 1:40-en belüli félmaratont tekintem. Ehhez azért tudni kell, hogy a félmaratonra nem készültem módszeresen, a maratonra pedig fogok. A célkitűzés már maga hozzásegít egy olyan, számomra kedves sportolói életmódhoz, amittől most egy kicsit távol állok. Remélem, sikerül teljesítenem a 4 óra körüli maratont. De ha nem, akkor sincs semmi baj, mert az első számú és legfontosabb cél a 42 kilométer megtétele.

– **Tavaly már futottál a SPAR Budapest Maratonon, akkor Dariusz Michalczewski és Erdei Zsolt volt a partnered a maraton stafé-**

tán. Mit tapasztaltál, milyen volt az esemény hangulata? Hogyan élted meg a versenyt?

– A stafétából én vállaltam a legrövidebb, 8,7 kilométeres távot. De magának az eseménynek nagyon nagy hangulata volt! Láttam, milyen fantasztikus sportemberek vannak, és milyen hihetetlen futóenergiával rendelkeznek olyanok, akikből ki sem nézném, hogy egy maratont, vagy egy félmaratont le tudnának futni. A célba érkezés pillanata fantasztikus élmény volt! Kéz a kézben, lengyel és magyar zászlóval futottunk be. Ez az, amit jövőre szeretnék egyedül megoldani. Nagyon komoly és nehéz feladat lesz. Valószínűleg léleklében kell még jobban megerősödnöm. Abban reménykedem, hogy a szervezetem és a kondícióm bírni fogja.

– **Milyen indulást tervezel még ebben az évben, illetve a maratonod előtt?**

– Amikor megkapom a hírleveleket, vagy ha valamelyik barátom figyelmeztet, hogy fontosabb verseny közeleg, akkor, ha nincs más elfoglaltságom, és sikerül beillesztenem a naptáromba, akkor indulni szoktam. Az olyan rövidebb távú versenyeket, mint a T-Home Vivicittá, vagy a hasonló, 10 kilométer körüli távokat szisztematikusabb felkészülés nélkül tudom teljesíteni. Ezekre nem is készülök különösebben, csak ha jön, mondjuk a T-Home Vivicittá, akkor előtte két héttel lemegyek a Margitszigetre futni. Majd valamikor fél évvel-nyolc hónappal a maraton előtt kezdek el ténylegesen edzésterv alapján, ha nem is napi, de legalább heti három-négy alkalommal futni, és készülni léleklében is.

– **Ha sikerül a maratonod, Kovács Kokó István rendszeresen ott lesz a SPAR Budapest Maratonok rajtjánál?**

– Nem tudom, milyen élménnyel ajándékoz meg a 42 kilométeres táv. Várjuk meg a maratont, legyen meg az első 42 kilométerem, legyen jó az időeredmény, de a legfontosabb, hogy érezzem jól magam futás közben és utána is. Aztán ha ez jól eső érzést hoz, akkor ott leszek mások is.

Ambrus Vilmos



Orvosi tanácsok futóknak

Minden sportoló nagyon fél a sport-sérülésektől. Ezeket legjobb megelőzni, de ha ez nem sikerül, akkor legalább időben fel kell figyelni rájuk. Azokat a tüneteket érdemes kiragadni, amiket látva, az edzéseket ajánlatos felfüggeszteni és orvoshoz menni.

Duzzanat:

A gyors gyulladási reakció és duzzanatképzés a szervezet védekezési technikája sérülés esetén. Rögzíti a végtagot, hogy ne sérüljön jobban, és elég jó figyelemfelkeltő is. Nem mindig kíséri az ízületi vagy lágyrész duzzanatot elviselhetetlen fájdalom, de tovább erőltetve az érintett végtagot, az még erősebb duzzanattal, végül mozgáskorlátozással és érzéskieséssel, vagy keringési zavarral válaszol. Fontos, hogy figyeljünk a keletkező duzzanatra, mert mozgásunk megváltozik és kevésbé strapabíró felszínek kénytelenek felvenni a fokozott terhelést, ami újabb sérüléssel járhat.

Fájdalom:

Ez a legnyilvánvalóbb módja a probléma ki-fejezésének. Ha egy kis intenzitású fájdalom gyorsan elvonul, akkor nincs miért aggódní, mert vagy izomfáradtságot, vagy izomfájdalmat jelez. Ha a fájdalom tartósan fennáll a futás alatt és a futás napján, akkor jobb odafigyelni rá. Ha a fájdalom olyan erős, hogy felkelt éjszaka, akkor semmiképpen nem szabad ráedzeni a sérülésre. Érdemes ilyen fájdalommal orvoshoz fordulni, de legalább addig várni az edzések újratekintésével, amíg a fájdalom nem csökken drasztikusan, vagy nem múlik el teljesen.

Valami nincs rendben

Figyelemfelhívó jelzés, ha azt érezzük, hogy valami nincs rendben. Mindannyian tudjuk milyen érzés, de nehéz körülírni. Ha ilyet tapasztalunk, ne gondoljuk, hogy csak képzelődünk, hanem vegyük komolyan és pihenjünk egy napot.

OTTHONI TERÁPIA

Ha mégis megsérültünk, akkor fogadjuk el ezt a tényt. Minél korábban fedezzük fel és kezdjük el kezelni, annál gyorsabb és teljesebb a gyógyulás. Pár hasznos, bár remélem, rendszeres olvasóinknak nem új, terápiás eszközt jellemzek a következőkben.

RICE terápia

- **Rest - nyugalomba helyezés:** csökkenti a fájdalmat és a sajtó érzést a végtagban.
- **Ice - hűtés, jegelés:** csökkenti a duzzanatot és a fájdalmat. Kb. 10-15 percig használjuk természetesen nem közvetlenül, hanem valami ruhán keresztül és addig folytatjuk, amíg nem érezzük hidegnek a jeget, vagy nem zsigbad a sérült végtag. Én mirelit zöldborsót javaslok, mert az általában van otthon és jól körülöleli a sérült területet.
- **Compression - a fájdalmas terület nyomása esetleg fáslival:** praktikus a jeget jól rögzíthetjük egy fáslival a fájdalmas végtaghoz és ezzel compressziót is elérünk.
- **Elevation - a sérült végtag felemelése, szív felett tartása:** a végtag megemlése megkönnyíti a duzzanat miatti nehezebb vénás visszaáramlást és ezzel megszüntetve az ödögi kört, csökkenti a duzzanatot.

Ne nyújtsd

A futók nagy része, ha sérülést érzél, akkor elkezdi nyújtani a sérült területet, de ez az én tapasztalatom szerint nem segít. Különösen káros ez egy sérült izom esetében, ahol a nyújtással eltephetünk olyan pár, újonnan képződött hegesedést, ami a szakadás gyógyulásában segített. Ezért a gyógyulás fázisában egyáltalán nem és utána is csak fokozatosan, finoman, bemelegített izmok nyújtása javasolt.

Jó tanácsra hallgass

Ha valaki megsérül, akkor mindenkinek van egy jó házi praktikája, amit szívesen megoszt

a sérülttel, de talán ezek közül a jó tanácsok közül a legjobb, ha egy szakértő orvos véleményére hallgatunk. A gyors és pontos diagnózis felgyorsítja a gyógyulást.

Okosan a gyógyszerekkel

Sokan nem szeretünk semmilyen gyógyszert szedni sérülésünk alatt, ami teljesen érthető. De meg kell, hogy jegyezzem, hogy a különböző gyulladáscsökkentő készítmények hatásosan csökkentik a duzzanatot és a fájdalmat. Természetesen nem kell sokat és sokféle gyógyszert szedni, csak a megfelelőt és azt is rövid ideig (ezzel csökkenthetjük a mellékhatások kialakulási gyakoriságát). Nagyon fontos, hogy ne azért szedjünk fájdalomcsillapítót, hogy tudjuk folytatni az edzést, mert így a gyógyszerhatás elfedheti a sérülést, ami egyre rosszabbodik, és így sokkal messzebből indulunk majd el a rehabilitáció útján, nem beszélve arról, hogy ilyenkor a gyulladáscsökkentő gyógyszer könnyen megromolhat a gyomorfalat, ami életveszélyes! Saját egészségünk érdekében gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító gyógyszereket csak az orvos utasításait maximálisan betartva szedjünk.

Masszázs

A masszázs segít kiüríteni a sok mérgező bomlásterméket a sérült területről, mert növeli az izom vérrellátását. Ha a masszázst kombináljuk a gyulladáscsökkentő krémek jó hatásával, akkor gyorsabban jutunk jó eredményhez.

Szerencsére ezek a fogások egyszerűek, széles körben alkalmazhatók és a gyors ellátás következtében felgyorsítják az amúgy hosszú gyógyulási időket.

Sikeres felkészülést kívánok mindenkinek!

Dr. Gulyás Károly

Még több orvosi tanács:

www.maratonfutas.hu

A regenerálódás öt leggyorsabb módja

A maraton közeledtével egyre nagyobb jelentősége van a regenerálódásnak. Íme néhány egyszerű megoldás, hogy elkerüld az „ólmóláb hatást”, a fáradtságot, vagy egyszerűen csak felgyorsítsd a regenerálódás folyamatát.

1. Kalóriaegyensúly

A felkészülés során az egyik legfontosabb tényező, hogy megfelelő mennyiségű kalóriát fogyasszunk. Amikor növeled a távolságot, minden egyes újabb kilométer során egy plusz kalóriát égetsz el testsúly kilogrammonként. A maratoni futás közeledtével nem tanácsos csökkenteni a kalóriákat, mert ezzel csökken a testsúly is, ami sebezhetővé teheti az immunrendszeredet. Ahhoz, hogy erős maradj, a kilométerszám emelkedésével együtt apránként növelned kell a kalóriabevitelt is.

2. Számold a szénhidrátokat!

Válassz alacsony glikémiás indexű ételeket (például alma, bab, paradicsom) a napi étkezés során és magas glikémiás indexű ételeket (burgonya, banán) az edzés előtt és után. A testsúly-kilogrammonkénti 5 gramm különböző forrásokból származó szénhidrát fogyasztása az ideális. Az edzés után azonnal fogyassz szénhidrátot akár ital, akár étel formájában. Ideális esetben a szénhidrátot fehérjével kell kombinálni, mivel a glikogén raktárak feltöltése ekkor a leghatéko-

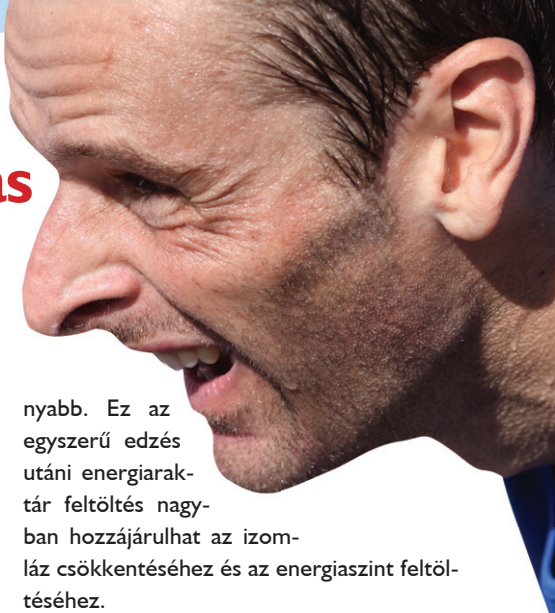
nyabb. Ez az egyszerű edzés utáni energiaraktár feltöltés nagyban hozzájárulhat az izomláz csökkentéséhez és az energiaszint feltöltéséhez.

3. Siess és hidratálj!

A dehidratáció óriási hatással lehet a teljesítményre és az immunrendszer épségére. A csupán 3%-os dehidratáció 15%-kal csökkentheti az erőnlétet és koordinációt. Az általános hidratálási irányelvek szerint napi 2–3 liter folyadékot kell fogyasztani, de ennél többre van szükséged, ha edzel. A 45 percnél hosszabb futások idején válassz fehérje tartalmú italt, ami biztosítja a plusz energiát és javítja a hidratációt. Ha 90 percnél tovább edzel, szükséged lesz elektrolitot tartalmazó italra, hogy pótolja az izzadás során elvesztett ásványi sókat. Mérsékelt hőmérséklet mellett körülbelül 0,75 liter folyadékot ajánlott óránként fogyasztani.

4. Élvezd a szétágazó láncú aminosavak (BCAA) előnyét!

Az aminosavak a fehérjék építőkövei. Sok ételben megtalálhatók, különösen a tojásban, tejben és a húspan. A BCAA azon aminosavak alcsoportja, amelyek az emberi izomban a leggyakrabban vannak jelen. Mánapság ezek a szuper aminosavak megtalálhatók a protein- és szénhidrát tartalmú



sporttálokbán is, amik nagy segítségre lehetnek, hogy elkerüld az izomsérüléseket és a lehető leghamarabb regeneráldj.

5. Olajozd az ízületeidet!

Mivel sokat futsz betonon, minden valószínűség szerint szükség van az ízületeid védelmére. Amikor a szöveteket elszakítjuk vagy károsítjuk – ami az edzés természetes velejárója –, testünk úgy reagál, hogy glükózaminot termel, hogy új összekötő molekulákat alkothasson. A glükózamin fő testi funkciója, hogy ösztönözze a porcok növekedését, és hidratálja az inakat és szalagokat, ezzel védve őket a sérüléstől. A test természetes módon előállítja ezt a csodálatos hidratáló és védőszert, mely az elfogyasztott ételekből származik. Azonban ennek

az előállítási szintje az évek előrehaladtával csökken, és amennyiben ez nagy mennyiségű edzőmunkával kombinálódik, úgy a glükózamin termelésünk már nem lesz elegendő. Ha az étkezés során glükózaminot fogyasztunk étrendkiegészítésként, a chondroitin előállítása megnövekszik. Ez az anyag biztosítja, hogy a porcok folyadékkal telítettek legyenek, táplálja és hidratálja őket, ami létfontosságú ahhoz, hogy egészségesek, rugalmasak és erősek legyenek. Amikor glükózamin ízületi étrendkiegészítőt keresel, olyan terméket válassz, amelyik glükózaminot és chondroitint is tartalmaz. Az ideális kombináció 520 mg glükózamin és 300 mg chondroitin naponta.

– RW –



Mit és mennyit?

Táplálkozás és maraton

A sporttrendség célja a sportolók segítése abban, hogy elkerüljék az edzés/verseny alatt a kimerültséget, a kiszáradást, a teljesítményromlást, illetve növeljék energiaszintjüket. Ezért joggal merül fel az a kérdés, miért és mit érdemes figyelembe venni a mindennapi étkezés során a sportolónak, mit és mennyit egyen edzés/verseny előtt, alatt és után.

Általánosságban elmondható, a rendszeresen, hetente többször testedzést végző sportoló táplálkozásának arany szabálya az egészséges táplálkozás irányelveire épül:

- növelni a (összetett) szénhidrátbevitelt,
- növelni a rostbevitelt (zöldség, gyümölcs),
- biztosítani kell a megfelelő mennyiségű fehérjebevitelt,
- csökkenteni a zsírbevitelt,
- csökkenteni javasolt a konyhasóbevitelt,
- növelni a folyadékbevitelt és mérsékelni az alkoholfogyasztást.

Összetett szénhidrátok:

- Jelentőségük, hogy az edzések és a verseny ideje alatt ezekből fedezhető az energiaszükséglet, így egyenletes teljesítményt képes nyújtani a sportoló.
- Rosttartalmuk miatt elhúzódik a tápanyagok lebontása és felszívódása, egyenletesen emelkedik a vércukorszint, elkerülhető a holtpon.
- A rendszeres sportolás hatására megemelkedik a szervezetben bizonyos ásványi anyagoknak és vitaminoknak a szükséglete, pl. a magnéziumé, a cinké és krómé, valamint a C- és E-vitaminé, amelyek fő forrásai az összetett szénhidráttartalmú élelmiszerek,



pl. teljes őrlésű gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök valamint az olajos magvak.

Sovány tej és tejtermékek, zsírszegény hús és húskészítmények, halak:

- Ezekkel az élelmiszerekkel többek közt a szervezet számára szükséges teljes értékű fehérjét lehet biztosítani. Arra azonban érdemes figyelni, hogy a rendszeres testedzés (nem élsport) során nem nő olyan mértékben a fehérjeszükséglet, mint az a köztudatban él. Az izomzat gyarapodása csak rendszeres edzéssel biztosítható, a plusz fehérjebevitel edzés nélkül semmit sem ér, viszont a túlzott fehérjefogyasztás hosszú távon károsíthatja a mikro ereket, pl. a szemben vagy a vesében.
- A sporttevékenység során megnövekedett vitamin és ásványi anyag szükséglet pótlására alkalmasak a tej és tejtermékek, valamint a hús és húskészítmények, illetve a hal, mert A-vitamint, E-vitamint, és vasat tartalmaznak nagy mennyiségben.

A zsiradékok:

- Túlzott bevitelük (legyen az állati vagy növényi eredetű) a testtömeg növekedését eredményezi, ami teljesítményromlást von maga

után. Ha cél a súlygyarapodás, akkor ebben az esetben is az összetett szénhidrátokkal és a jó minőségű fehérjékkel ajánlott a testtömeg növekedést biztosítani.

- A zsírbevitel csökkentését tűzzük ki célul, mind nyersanyag válogatáskor, mind ételkészítéskor. Ne feledjük, sok, amúgy egészséges tápláléknak nagy a zsírtartalma, pl. olajos magvaknak is.

Só bevitel:

- Érdemes kerülni a sóban gazdag ételek fogyasztását, mivel a konyhasóban lévő nátrium vizet tart vissza az érpályában, mely növeli a nyomást és ezáltal csökkenti a teljesítményt. Jelentős mennyiségű konyhasó található a füstölt, pácolt húskészítményekben, a kolbászfélékben és szalámkban, egyes sajtfélékben, savanyúságokban és befőttekben, a sült krumpliban, a chips-ben, a hamburgerben és a pizzában, a sózott mogyoróban és pisztáciában, a ropiban, a sós aprósüteményekben, a levesporokban. Még a kenyérben is számottevő só található.

Illeszkedő étkezés

Az általános elvek ismerete mellett, az intenzív hosszú edzések és versenyek előtti célzott táplálkozási javaslatok is segítenek abban, hogy saját egyéni szükségleteinkhez leginkább illeszkedő étkezést tudjunk megvalósítani.

- A maratoni verseny előtti napokban legyen szénhidrát-dús az étkezés, de főleg az utolsó napon. Szerepelhet az étrendben tészta, burgonya, rizs, palacsinta, császármorzsa, gofri lekvárral, piskóta, mézes kenyér, pirítós, banán, alma, gyümölcsstea mézzel, keksz, babapiskóta, mézes puszedli, gabonapelyhek stb. Nem kell megijedni ettől a sok földi jótól, a verseny alatt ledolgozásra kerülnek.
- Ne próbáljunk ki semmilyen új élelmiszert, italt a verseny előtti napokban, ne most együnk, igyunk olyan enni-innivalót, amit már régen fogyasztottunk (ki tudja, hogyan reagál rá a szervezetünk).

- Mielőtt elindulunk egy versenyre, csomagoljunk magunknak pár falatot, kevés folyadékot (alma, banán, müzli szelet, sportszelet, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcslé, sportital, sós vagy édes keksz), hiszen a verseny előtt hosszabb-rövidebb idővel (hogy mennyivel az egyéni) még fogyasztunk belőle.
- Verseny előtt közvetlenül már egyáltalán nem célszerű enni, mivel, legyen szó bármilyen ételről, italról, idő kell, hogy kiürüljön a gyomorból. Sportolni pedig nem lehet teljes erőbedobással, ha a gyomorban emésztetlen étel van. Természetesen nem vagyunk egyformák, így az emésztési folyamatok ideje is eltérhet egymástól.
- Verseny előtt nagy szénhidrát és relatív kis zsír-, fehérje- és rosttartalmú ételt érdemes fogyasztani. Az kis zsír- és rosttartalom garantálja a gyomor gyors ürülését, ezáltal a gyomor-bélrendszeri panaszok elkerülhetők. A nagy szénhidráttartalom pedig az izmok működéséhez szükséges energiát biztosítja. Ilyen pl.: kenyér, zsemle vagy pirítóst (fehér, félbarna, esetleg magvas) lekvárral, vízben vagy tejben főtt zabkása, gabonapehely banánnal, kevés joghurttal.
- A fűszerezés, az ételkészítési mód és az átgondolt nyersanyag válogatás is sokat számít az emésztés ütemének szempontjából. A gazdagon fűszerezett, nagy zsír- és rosttartalmú ételek lebontása, felszívódása jóval lassabb, mint az egyszerűen fűszerezett, zsírszegény falatoké, ezért a verseny előtti napon puffasztó zöldség- és gyümölcsfélét, nagyon olajos, zsíros ételeket lehetőleg ne fogyasszunk.

Fekete Krisztina

**OEFI, dietetikus, egészségfejlesztő
hétszeres maratonista**

Még többet a futók táplálkozásáról:

www.maratonfutas.hu

18 hetes gyorsterv

Minden hegy tetejére sokféle út vezet, a Maraton-Everestre is sokféle edzéstervvel lehet eljutni, bár az alapvetést, mi szerint a mennyiség a legfontosabb a biztos teljesítéshez, minden edzésterv magán hordozza. Íme egy 18 hetes edzésterv, amely nem a futandó távot, hanem a futással eltöltött időt adja meg.

Használati utasítás az edzéstervhez:

- heti 3-4 edzés szükséges (eleinte ismételni is lehet)
- a számok percekét jelentenek
- a hétvégi hosszútávú futások legyenek a természetben ún. kiránduló-futások (benne 2-3 perces gyaloglások)
- F - fartlek, azaz iramjátékos edzés, játék a tempóval, lehetőleg hegyes-dombos területen



HÉT	kedd	csütörtök	szombat vagy	vasárnap
1. 06. 04-10.	30	30		55
2. 06. 11-17.	40	30		60
3. 06. 18-24.	50	30		70
4. 06. 25.- 07. 01.	50	40		60
5. 07. 02-08.	60	40F		80
6. 07. 09-15.	60	45F	30	100
7. 07. 16-22.	60	40	-	90
8. 07. 23-29.	70	45F	30	120
9. 07. 30. - 08. 05.	70	50F	30	150
10. 08. 06-12.	60	40	-	130
11. 08. 13-19.	70	50F	30	180
12. 08. 20-26.	80	60F	-	200
13. 08. 27. - 09. 02.	60	-	30	150
14. 09. 03-09.	50	-	30	Félmaraton
15. 09. 10-16.	60	45F	30	150
16. 09. 17-23.	60	30	-	90
17. 09. 24-30.	60F	50	-	60
18. 10. 01-07.	30	-	30	Maraton

Pulzuskontroll

Hogyan lehet a pulzus edzőtárs?

Aki saját maga edzője, annak is van „beépített” segítője és ellenőre minden edzésen, ez a pulzusa. Könnyen tapintható a pulzusütés a csuklón, az orsócsont feletti ütőernél vagy az állkapocs alatt. A nyaki ütőernél a mutató és középső ujj begyével 10 másodpercig számolva a pulzusütéseket, az eredményt hattal beszorozva megkapjuk az egy percre mért pulzusértéket. Az egy perccig folyamatosan számolt pulzusérték pontatlan, ugyanis a pulzus a futás befejeztével rohamosan csökken. Négyféle pulzusérték használatos az edzéseken:

- a nyugalmi pulzus,
- a terheléses és a maximális pulzus,
- a megnyugvási pulzus.

A nyugalmi pulzus az az érték, amely rögtön ébredés után reggel az ágyban mérhető és az egészséges embernél állandó. Betegség, túledzettség, fáradtság miatt szaporább lehet a megszokottnál, s így jó figyelmeztetés, hogy valami baj van: könnyíteni kell az edzésen vagy teljesen elhagyni. A nyugalmi átlagpulzus felnőtt férfiaknál 60-75 percenként, míg nőknél kicsit több, 68-78. A gyerekek és a fiatalok pulzusa ennél az értéknél magasabb. Az edzett emberek pulzusa általában alacsonyabb: 40-60/perc, sőt egyes hosszútávfutóké még ennél is kevesebb.

A terheléses pulzus az az érték, amely rögtön a futás befejezésekor mérhető 10 másodpercig, majd ezt a számot kell megszorozni hattal. Ez az edzés végén mért terheléses pulzus egyenletes sebességű, folyamatos futás esetén azonos az ún. edzéspulzussal, amely kb. 180 mínusz az életkor (± 10 , az egyéni nyugalmi pulzustól függően).

A maximális pulzusszám – 220 mínusz az életkor – rövid ideig tartó, erősebb edzés hatására mérhető. Idősebbek számára a maximá-

lis pulzusszám elérése – vagy akár megközelítése – nem ajánlott!

A megnyugvási pulzus az az érték, amely az edzés befejezése után kb. 10 perccel mérhető. Ekkor a pihenés hatására a terheléses pulzusértéknek csökkennie kell kb. a nyugalmi pulzus + kb. 20 értékre. Mérhető már a futás befejezése után kb. 2-3 perccel is, akkor legyen kb. 30 %-kal kevesebb, mint a terheléses pulzus. Ha szokatlanul lassan nyugszik meg a pulzus – hasonlóan a magasabb reggeli nyugalmi pulzushoz –, az a túledzettség, stressz vagy betegség jele. Keresni kell az okát!

Manapság rengeteg féle pulzusmérős órát forgalmaznak, kifejezetten futóknak, amelyek egy mellkasövi jeladóval kombinálva meglehetősen pontosan és folyamatosan tájékoztatnak a pulzusértékekről, amelyek kapcsán rengeteg egyéb edzésinformáció nyerhető. Szavasodási küszöb, kalóriaégetés stb. A legtöbb óra ezeket az értékeket ki is számolja, beállítható rajtuk a minimális és maximális pulzusérték jelző hang, és az edzés végén számítógéphez csatlakoztatva kiértékelést is adnak.



A pulzusmérős órákról és a pulzuskontrollról:

www.maratonfutas.hu

Mérföldről mérföldre

26 maratoni tanács – futóktól futóknak



A Runners World olvasói küldték be a következő tippeket arról, hogyan lehet elviselhetőbbé tenni a maraton kilométereit – pontosabban a mérföldjeit, hiszen angolszász területen ezt a távot abban mérik (1 mérföld kicsivel több, mint 1,6 km), így épp 26 olyan tanácsot kapunk tőlük, amelyek tudományos magyarázata ugyan megkérdőjelezhető, ám legtöbbjük meglehetősen szórakoztató!

1 Mikor már csak 3-4 mérföld van hátra, a következőt mondogatom magamban: „Bármire képes vagyok fél óra alatt...”

2 Elképzelem, hogy egy hatalmas léggömb belsejében vagyok, amit lábammal és karommal hajtok előre. Ahhoz, hogy a gömb mozgásban és egyensúlyban maradjon, egyenletes tempóban és folyamatosan kell haladnom, mint ha egy örökmozgó lennék.

3 Mindig lebontom a távot több rövidebb szakaszra – általában két frissítőállomás közötti részre –, és ezeket a mini-versenyta-vokat próbálom minél gyorsabban teljesíteni.

4 Általában a kijelölt útvonal szélén futok, és élvezem a szurkolók biztatásait, kiabálásait. A kisebbeknek pacsit is szoktam adni. Ez mindig egy extra löketet ad, így a hátralévő mérföldeket könnyebben tudom teljesíteni.

5 Amikor már annyira fáradt vagyok, hogy úgy érzem, a lábam ólomból van, akkor a karomra koncentrálok. Ha a karom még mozog, a lábam is tudja követni!

6 Ne felejtse el feltérképezni az útvonalon lévő vécéket. Nyugodtabban vágatsz neki a távnak, ha nem kell vaktában keresgélned, amikor tényleg fontos.

7 Ha már elfáradtam, figyelmeztetem magam, hogy minden egyes lépéssel közelebb jutok a célhoz.

8 Egy kis kamerával örökítem meg a 42 kilométer élményeit, és a fotózás mindig elvonja a figyelmem pillanatnyi bajaimról.

9 A versenyre magammal viszem a két lányomról készült fotókat. Minden 10. kilométernél előveszem, és nézegetem őket; erőt ad a tudat, hogy mindvégig velem vannak.

10 Általában keresek egy pergő ritmusú, vidám dalt, ami épp megfelel a versenyzési ritmusomnak. Ezzel a számmal edzek, ezzel versenyzek. Még magnót sem kell magammal vinnem: útközben dúdolgatom magamban a dallamot.

11 Megpróbálom elterelni a figyelmemet a hosszú kilométerekről: például azt szoktam számolni, hogy hány ember fut sárga színű pólóban.

12 Ismerkedj, beszélj futás közben. A beszélgetés közben nem magamra, és a még előttem álló kilométerekre figyelek, hanem a beszélgetőpartneremre. Ez a módszer jó arra is, hogy kontrolláljátok egymás tempóját.

13 Ha az első maratonodat futod, hagyd otthon az órádat. Izgulni ráérsz majd máskor az idő miatt. Csak egy alkalom adódik az életedben, amikor először teljesíted a maratoni távot, élvezd ki hát minden pillanatát – minél több ez a pillanat, annál jobb.

14 A rajtnál mindig a sor legvégéről indulok. Így sikerélmény okoz, hogy sok embert tudok megelőzni.

15 Nekem sajnos soha nem sikerül állandó tempóban futni, főleg a pályákon lévő emelkedők és lejtők miatt. Épp ezért mindig a testemre hallgatok. Hadd döntse el ő, milyen sebességgel akar haladni az adott pillanatban.

16 Ha már igazán elfáradtál, képzelj el egy rugalmas gumiszalagot a lábad és az előtted futó lába között. Amikor ő emeli a lábát, a tied is mozdulni fog.

17 A verseny előtt fogok egy papírt, és ráírom a számokat sorban 1-től 26-ig.

Minden szám mellé írok egy nevet, rokonok, barátok neveit, akiknek sokat köszönhetek. Ezeket a mérföldeket nekik ajánlom, futás közben rájuk szoktam gondolni.

18 Nekem bevált a következő trükk: nehezebb cipőben edzek, és versenyeket egy könnyebb cipőben futom. Így jó pár percet le tudok faragni az időmből.

19 Mikor elrajtol a mezőny, elkezdek számolni. 500-hoz érve már le is futottam egy mérföldet.

20 Írd fel a nevedet nagy, vastag betűkkel a pólód hátuljára. Semmi sem lelkesít jobban, amikor futás közben a tömeg a te nevedet kiabálja – tisztára, mintha profi lenné!

21 A huszadik mérföld után kezdjél el mosolyogni, és ne nézz le a földre! Tényleg, miért is futnál olyan komoly ábrázattal? Hiszen mindjárt beérkezel a célba!

22 Vidd magaddal a kedvenc sportitalodat egy könnyű italtartó övben, és felejtse el húsz mérföldre. Csak ezután vedd elő, és kortyolj bele: a kritikus utolsó mérföldeken segít túljutni.

23 Mikor már úgy érzed, hogy muszáj megállnod, inkább csak lassan kocogj, mindegy milyen lassan, de ne állj meg. Könnyebben tudsz visszazökkeni a ritmusodba.

24 A huszadik mérföld utáni részt 4 részre bontom fel. Először csak az előttem lévő két mérföldre koncentrálok, majd 22. után megint a következő kettőre. Ez után kétszer egy mérföldes „miniversenyt” futok.

25 A verseny előtt megkérem a családtagjaimat, írjanak pár biztató vagy humoros sort egy papírra. Ezeket a sorokat mind magammal viszem, és a 23. mérföld után elolvasom őket.

26 Ne feledd: a kemény edzések legkellemesebb része maga a verseny!

Futónapló

Október 1.

A Nagy Nap. Fölvirradt. Egy frászt virradt föl: éjfélkor csörög a vekker a sydney-i kajakdöntők miatt. Nem indulnak, hullámzik a víz. Még a mentőcsónak is felborul. Nem számít, majd egy óra múlva! Három óra múlva! Reggel hatkor... Hát igen: életem első maratonversenye előtt azal töltöm az éjszakát, hogy várom, álljon már el a szél Sydney-ben. Nem vagyok normális. Mentálistan amúgy is tropára mentem az elmúlt egy hét kézi- és vízilabda mérkőzéseitől.

Reggel hétkor a fiúk megkegyelmeznek az idegrendszeremnek: ha nem lenne képzavar, azt írhatnók, hogy rettenetesen elporolják a vízben az oroszokat. Hanem a lányok... Idegbaj a meccs vége, a lányok ugyanúgy megbénulnak, mint én fogok 30 kilométernél, de én még ezt nem tudom...



9.40 **A PeCsában** észreveszek egy fiút, felirattal a pólója hátulján: „Én egy bombaszakértő vagyok. Ha futni lát, próbáljon lépést tartani velem!” Nem biztos, hogy látszik, de szeretem a jó humort.

9.55 **Megnyugtató,** hogy a rajtnál vannak nálam kövérebbek is. A rossz hír az, hogy ők a Minimaratonon indulnak.

BUDAPEST MARATON



10.00 **Rajt:** Már az Andrásy úton is rengeteg a finn és a dán szurkoló. A dán drukkerék kissé megrökönyödnek, amikor a kézilabdabarát futótársak az öklüket rázzák feléjük... Egy magyar be is szól nekik: – És hogy álltok a vízilabdával?

10.30 **A hőmérséklet** ideális, a nap se nagyon süt, a szellő is épphogy csak hűtésekképpen lengedez: szerintem Németh Lajos szakszervezeti gyűlést tartott, és a meteorológusok megrendelték az időjárást Istennél.

11.00 **Fáradtság** semmi, elhagytam a 10 kilométert, azzal múlatom az időt, hogy finnül tanulok számolni egy kedves hölgytől, ugyanis egy nagyon

aranyos finn csapatba keveredem. Ha jól értem a nyelvtanárom szavait, arra agítál, hogy induljak el skandináv maraton versenyen is, mert nagyon jó szokott lenni a hangulat.

Ja. Feltéve, hogy túléltem ezt a mait.



12.00 20 km. A Szentendrei úti felüljáró nem esett túl jól, a nap is süttött, szembeszél is van, úgy látszik, hogy nagyon lemaradhattam Németh Lajos mögött. Egy rövid sétácska a félmaratoni frissítő állomásnál. Némiképpen csábítóan hatnak ezek a HÉV-állomások itt a közelben, valószínűleg az időeredményemnek is jót tene egy-két megállónyi „tujázás”, de ezek csak amolyan „Belzebubos” gondolatok, nem a valódi énekből törnek elő.

12.30 Kezdek egy kicsit megroggyanni. Találkozom egy régi ismerősömmel, aki civilben sebészorvos. Mélyen hallgatok arról a problémámról, hogy olyan helyeken is van szúrásom, ahol soha még ezelőtt nem volt. Még a végén kiderül, hogy vakbélgyulladás kaptam a hosszútávfutástól...

13.30 32 km. Ez itten a Margit híd, és én futni szoktam e helyt... mozognak még ugyan a lábaim, de ez már nem futás. Ilyen lehetett Galván híres kísérlete a békacombokkal. (lásd: Galvani-elem, rángatózás...)

Kedvenc arrogáns-kolompós-biciklis-tömeghajcsár barátommal sincs erőm poénkodni, pedig neki mindig vissza szoktam szólni, mikor előveszi a szokásos dumáját:

– Gyerünk, gyerünk, feljön a kar, tekintet előre, részhajrá jön, nem elgyengül! – stb. Már az is fáj, ha csak nézek. 35 km-nél feltalálók egy új sportágat, amely a séta, a vánszorgás, és a lassított kocogás keveréke. Nem egyedüli feltaláló vagyok, ahogy nézem.

13.50 A Margitsziget. Ha jönne egy 26-os busz, komoly erkölcsi dilemmába keverednék. De nem jön. Az Árpád-híd emelkedőjére daczból felfutok, némiképpen perverznek tűnve a sok gyalogló között...

14.30 Más is szenved, ez nyugtató. Ziháló tüdők, üveges tekintetek körülöttem. Ha a saját lábamon el tudok futni a Szépművészetiig, cserébe jövő vasárnap múzeumlátogatás lesz a program...

14.53 Az ott a CÉL, és jé, ez a testileg összeaszott, megöregedett, kinyuvadt faszi, piros mezben, nos, ez meg én lennék. Hát mégis igaz az, hogy egy maratonfutás után más ember lesz mindenkiből...

Úgy látszik, a természet a kezdő maratonfutókat még meglepi a célban a hidegrázás élményével is, de nem számít, kezd vizszatérni a vérkeringésem, a légzésem, nagypapa koromban lesz majd mit mesélnem, de lehet, hogy a sétálós kilométereket kihagyom majd a történetből... a barátnőm eltárogat a PeCsáig, onnan pedig a villamosmegállóig... aránylag egyben vagyok, csak menni nem nagyon tudok...

Jelentem: csapataink győztek Marathonnál...!
VÉGE

Horváth Szilveszter
hírnök



Maraton négy órán belül

Az első maraton(ok)nál nem lényeges szempont az időeredmény, ám egy gyakorlott maratonista már a felkészülésnél megtervezi a célidejét. Ehhez képest választ edzéstervet, hiszen messze nem mindegy, hogy egy biztonsági ötórás vagy egy kockázatosabb 3:30-as idő a cél. Az első maratonra készül is kitűzhet maga elé mondjuk négy órán belüli elvárását, ám ezért sokkal többet kell áldoznia. Hat hónap elegendő lehet egy viszonylag gyakorlott 10 kilométeres futónak a felkészüléshez, ha legalább 30-40 kilométer volt a heti edzésadagja és ezt már legalább három hónapja rendszeresen futja. Jó, ha 3-5 éve rendszeres futó.

Ez a 28 hetes edzésterv segít(het) a 4 órán belüli célba éréshez.

Használati utasítás a maratoni edzéstervhez

- A számok kilométert jelentenek.
- Az MS jelzés = más sportmozgás játékosan, akár szórakozásként (úszás, kerékpározás, asztalitenisz stb.).
- 8(6x0,5) = 8 km edzésben 2 km bemelegítés és hatszor fél kilométer lendületes futás, utánuk ugyanannyi, azaz 500 méter sokkal könnyebben. Megállás nélkül. A 0,3 az 300 métert jelent, míg a 0,2 az 200 métert.
- F = fartlek vagy iramjátékos futás. Ez egyéni játék az irammal. A futó dönti el, hogy az edzés során mikor és milyen hosszan – 50 m és 500 m közötti távok – váltogatja saját tetszése szerint a sebességet. Ezeket az edzéseket érdemes a természetben futni!
- A versenyek előtt 2-3 km a bemelegítés. Kötelező!
- A „K” jelű edzések nagyon könnyű, lassú tempót jelentenek.
- /3. Harmadoló edzés, azaz a középső harmad erős tempófutás (pl. 9 km/3: bemelegítés és a levezetés 3-3 km és a középső 3 km a tervezett versenytempó)
- Mindenki formálja, alakítsa magára az edzéstervet. Nincs két egyforma ember! Szerencsére!
- Nyáron a frissítést a hosszabb edzések alatt is tessék kitalálni. (csap, övrefűzött kulacs, segítőtárs stb.).
- A folyadékvesztés mellett az ásványi sók és a nyomelemek is pótolandók! A maratoni távra készülő futó figyeljen az étrendjére is.
- A *-jelölésű 17-18-19. hetek lazábbak, mert nyáron lehet 3 hétig kicsit „kiengedni” és más sportmozgással pótolni a csökkentett kilométereket.

28 hetes maratoni edzésterv

HÉT	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz. km
1. 03.26-04.01.	6	6/3	1 óra Ms	12	24
2. 04.02-04.08.	6	9/3	5 F	15	35
3. 04.08-04.15.	7	6/3	7	15	35
4. 04.16-04.22.	7	8(3x1)	7	18	40
5. 04.23-04.29.	10	9/3	5	12	36
6. 04.30-05.06.	8	8(6x0,5)	8	14	38
7. 05.07-05.13.	8	15/3	8 F	12	43
8. 05.14-05.20.	10	8(3x1)	8	18	44
9. 05.21-05.27.	10	10 F	-	20	40
10. 05.28-06.03.	8 K	8(6x0,5)	10	20	46
11. 06.04-06.10.	10	10F	12	KÉKES CSÚCSFUTÁS	44
12. 06.11-06.17.	10	10(4x1)	8	22	50
13. 06.18-06.24.	10	10(8x0,5)	5	10	35
14. 06.25-07.01.	9 K	12F	9/3	20	50
15. 07.02-07.08.	9	12(6x1)	6/3	16	43
16. 07.09-07.15.	12	10(10x0,5)	9/3	20	51
17. 07.16-07.22.	10K	12F	20	1 óra MS	42*
18. 07.23-07.29.	12	13F	15	-	40*
19. 07.30-08.05.	12	15K	18	1,5 óra MS	45*
20. 08.06-08.12.	12 K	12(8x0,5)	8K	22	54
21. 08.13-08.19.	12 K	10(8x0,3)	5K	28-30	55-57
22. 08.20-08.26.	10	12(10x0,2)	10	18	50
23. 08.27-09.02.	10	10F	1 óra MS	15	35
24. 09.03-09.09.	10K	Pihenő vagy 8K	5	BUDAPEST FÉLMARATON	47
25. 09.10-09.16.	8K	10F	15/3	-	33
26. 09.17-09.23.	10	8(10x0,3)	5	18	41
27. 09.24-09.30.	7 K	10F	15/3	1 óra MS	32
28. 10.01-10.07.	5 K	Pihenő v. max. 6K	4K	SPAR MARATON	51

**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 kínálatával, különleges akciókkal. Ha nem kell próbálni vagy tudod a méretet, esetleg csak valami kiegészítőre van szükséged, spórolj időt az online vásárlással, a megtakarított perceket töltsd inkább futással!

WWW.SPURIFUTOBOLT.HU

**most sem késő
elkezdeni!**

Közkívánatra megújult a FélmaratonMánia sorozat

A „4 évszak – 4 félmaraton” mostantól nem csak tavasztól télig teljesíthető, hanem bármely négy egymást követő évszakban. Ha az idén még nem futottál a BSI-nél félmaraton, itt a lehetőség, hogy a 26. Nike Budapest Félmaratonon indítsd el a sorozatot és 2012-ben a hortobágyi félmaratonnal legyél FélmaratonMániás!



**A teljesítők
jutalma!**



**Minden teljesítő egyedi FélmaratonMánia éremet
kap a sorozatban teljesített 4. félmaraton után
(évszakonként 1 félmaraton).**

- 2011. szeptember 4. – **26. Nike Budapest Nemzetközi Félmaraton**
- 2011. november 19-20. – **8. Balaton Maraton és Félmaraton**
- 2012. április 1. – **Viviccitá Félmaraton**
- 2012. július 7. vagy 13. – **Délibáb Félmaraton**
- 2012. szeptember 9. – **27. Budapest Nemzetközi Félmaraton**
- 2012. november 17-18. – **9. Balaton Maraton és Félmaraton**

Az akció részleteit megtalálod a www.futanet.hu oldalon az akció kiírásánál.

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 pacemaker-t kapott és továbbra is futhatja a maratoni távokat. Másikuk anyagcsere problémáira kapott gyógyszer-t és ugyancsak rendszeresen sportolhat. **Dr. Kovács Ákos** a Cardio Control orvos-szakmai igazgatója szerint a biztonságra törekedni a legfontosabb dolog, amikor valaki sportcipőt húz. **A kardiológus főorvos hozzáteszi, hogy 2000 elvégzett vizsgálatból született ez a tíz kritikus eset, ám kár minden elvesztett életért.**

A jó futócipő a legfontosabb, és az a tapasztalat, hogy évek óta hogyan készül fel valaki, mielőtt hosszabb távon elindul, pl. egy versenyen. Miért fontos, hogy orvosi kontroll alapján tegye ezt?

Dr. K. Á.: Az említett statisztika is megerősíti, de lépünk tovább a számokon, nézzük a két legfontosabb dolgot. Az egyik a sportolói szempont: a legmaximálisabb teljesítmény elérésére való törekvés, a másik az orvosi szempont: a biztonságos sportolást segíti elő, és a legoptimálisabb feltételekre mutat. Az orvos sokat segíthet abban, hogy hogyan terheljék a sportolók az izmaikat. Mikor nem terhelik túl, és miért terhelik alább, mint a teljesítőképességük? Mindkét esetben információt ad a vizsgálat, s bár edzéstervet nem adunk, a futók, edzők mégis pontosan tudják onnantól, hogyan is végezhetik a legeredményesebben, örömmel, egészségkárosodás nélkül a sportolást.

Van jelentősége, hogy 30 alatti vagy fölötti a sportoló?

Dr. K. Á.: Természetesen. A 30 év alattiak többnyire egészségesek, de azért idetartozik, hogy kö-

zöttük vannak a hirtelen szívhalál áldozatai, mert zömében nem voltak olyan vizsgálatokon, amelyekkel ez megelőzhető lett volna. A 30-on túlik már gondosabbak önmagukkal, én pedig azt vallom, hogy előlött kötelező a keringés orvosi ellenőrzése, hogy elkerüljük a bajt.

Melyek a legfőbb veszélyeztető tényezők?

Dr. K. Á.: Az, hogy milyen az izomzat típusa, és hogyan terhelhető, milyen a bevitt folyadék lebontása, milyen a vérucor reakció a szervezetben, és hogyan zajlik a tejsav anyagcsere. Ezekben a működésekben is mindenki egyedi, és más-képpen reagál a szervezetét érő változásokra is. A rosszulletek oka is többféle. A legtöbb bajt mégis a vízhiány, a dehidráció okozza. Ilyen típusú zavar az is, ha hiány van a szervezetben sóból és a további mikro- és makroelemekből, és egyáltalán nem mindegy, hogyan pótolja vissza ezeket az elektrolitokat a sportoló. Az alacsony cukorszint, a hypoglikémia éppúgy okozhat nehézséget, mint a hőháztartás egyensúlyból való kibillenése. Éppúgy számolni kell a vérnyomásváltozással is. A szervezet jelez, ha nincs harmóniában, és mi azért vagyunk, hogy az egyensúly hiányát felszámoljuk az egészséges sportolás és a minőségi élet érdekében.

Számadó Julianna

Felkészüléséhez vegye igénybe a Cardio Control kardiológusai és terhelésleltani szakemberei segítségét:

Laboratóriumok:

- Vasas Pasaréti Sportcentrum:
1021 Budapest, Pasaréti út 11-13.
- Budapesti Honvéd Sport Egyesület
(Fittkontroll):
1134 Budapest, Dózsa György út 53.
- Corvin Life | Wellness:
1082 Budapest, Futó u. 48-50.
Bejelentkezés: 06-70-281-2343
info@cardiocontrol.hu, www.cardiocontrol.hu

Spuri Futókártyával 12% kedvezmény!

27. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton®

2012. október 7.

MEGCSINÁLTAD!

A lehetőség
adott!

