

Lefutom a Maratont!

*Készülj
velünk!*

Ha kezdő vagy:
37. SPAR Budapest Maraton®
2022. október 9.

**Út a maratoni -
(futó)lépésről-lépésre**

- ✓ Tanácsok
- ✓ Tudnivalók
- ✓ Táplálkozás
- ✓ Tippek
- ✓ Trükkök

www.maratonfutas.hu



A MARATON ÉS ÉN

Futottam 6-ot, rendeztem 29-et, 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, amelyet bejárunk – az elhatározástól a célvonal átlépéséig – egy nagyon szép, emlékezetes és élményekkel teli időszak az ember életében. Erről az időszakról még nagypa-nagymama korunkban is mesélhetünk majd.

A MARATONFUTÁS – LEGALÁBBIS SZERINTEM – 4 SZAKASZBÓL ÁLL

Elhatározás, hogy szeretném megcsinálni. Ezerféle különböző oka lehet, hogy 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 azt jelenti, hogy célba érek!

Felkészülés, melynek hossza és jellege abszolút az egyéni adottságoktól, a sport- és futómúlttól függ. Vannak kamikaze 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 teljesítéshez. 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 világscúcsot, 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 maratontra 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, tempóválasztás, frissítés stb. –, amely 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.” No 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 boldog, hogy eljött a nagy pillanat.

Mindenki rohan az elején, és könnyű 15 km-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 suttogja: „Mi a fenét keresek én itt?”, vagy „Miért kell ez nekem?”, no és az igazi klaszszikus mondatot, hogy „Soha többé maratont!” 40 km után azonban beindul valami más gondolat, erősödik az endorfin, a boldogsághormon termelése, mert „Már csak pár kilométer a cél.”



A célba érkezés 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 bemozdja-e a szpíker. Ott a célkapu, ott az óra – kit érdekel most, hogy mit mutat –, kell valami győztes mozdulat a hivatalos fotósna, 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, befutó csomag – 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 azt mondani magamnak: „Ez szép volt, megcsináltam.” És pár percig elfelejti az ember önmaga és a világ összes gondját, mert boldog. Ezért a boldogságot érdemes maratont futni.

És azt még el kell mondani, hogy a célba érkezők 90%-a fél óra múlva már a következő maratont tervezi. Sokaknak ez elmarad, nem elég erős az újabb elhatározás, de akkor is újra kíváncsú és felejtetetlen lesz a maratoni boldogsága.

Én minden maratoni után azonnal nagy terveket szövögettem, de sok dolog – sérülés, munka, család, gyenge akarat – szólt közbe.

Így 1988 (Budapest) után „csak” ’93-ban (Portland), ’99-ben (Prága), majd 2006-ban (London), 2010-ben (Marathon-Athén) és végül 2012-ben (Berlin) lettem újra maratoni. Az első négyre nagyon készültem, mindig 4 óra alatt akartam futni, de sosem sikerült. A legjobb időm egy méretes és soha el nem felejthető maratoni fal áttörése után 4:03:11 lett. Az utolsó kettőre már nem volt időtervem. Egy megfelelő, de laza felkészülés után mindkettő 5 óra közeli időt hozott, de ez már nem zavar. Ezeken nem volt fal, és – tényleg igaz – minden lépését élveztem.

Élveztem az útvonalat, a várost, a közönséget, a futótársakat, de főleg azt, hogy ismét maratoni leszek.

Ma 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 örömeivel együtt ismét hiányozni fog egy maratoni. Akkor majd futok fél éven át legalább heti 42 kilométert, választok egy szép várost és...

És megint célba érek, és megint boldog leszek! Ezt az érzést ajánlom minden futónknak, amihez sokat segít ez a füzet és a www.maratonfutas.hu honlapunk.

Ezekben részletes információ, tanács, tapasztalat és sok egyéni példa segíti mindazokat, akik elhiszik, hogy a maratoni teljesíthető, és elég erősek ahhoz, hogy végigjárják ezt a felejtetetlen utat.

Kocsis Árpád
amatőr maratoni futó,
versenyigazgató,
36. SPAR Budapest Maraton®





42 maratoni jó tanács



1. Hidd el, hogy képes vagy rá.
2. A felkészülésed is hosszútávú legyen, és mindvégig tudatos.
3. Legyen edzésterved! (Lapozz a füzet közepére!)
4. Kérd ki orvosod tanácsát, mielőtt nekikezdesz.
5. A felkészülés hullámvölgyiben tarts ki, és fuss tovább! A hullámvölgy csak egy próbatétel, hogy igazán akarod-e.
6. Meséld el az ismerőseidnek, hogy mire készülsz. Az elismerésük motiválni fog.
7. A gyors fejlődés érdekében készülj változatosan, gyakran válts edzéstípust a futáson belül, válts néha terepet és edzés formát is.
8. Hosszútávokat fuss! Legalább heti 40-50 km-t!
9. Gyakori hosszútávfutással növeld az oxigénfelvételi képességed! De tartsd be a fokozatosság elvét!
10. Egyik hétről a másikra ne emelkedjen többel a teljesített táv, mint 10-15%.
11. Erősítsd a lábaidat! Fuss dombot, hegyet, vagy vegyél részt erősítő edzéseken!
12. Csökkentsd a sérülésveszélyt! Melegíts be minden edzés előtt, és nyújts le minden edzés után! Olvass utána, hogyan teheted mindezt szakszerűen!
13. Fáradtabb napjaidon bringázz!
14. Keress egy futócsapatot, ahova néha becsatlakozhatsz!
15. Olvasgasd amatőr maratónisták beszámolóit, hogy ne érjen meglepetésként az, ami rád vár!



- 16.** Szerezz be megfelelő felszerelést, vagy újítsd fel a spotruha- és eszköztárad, ha szükséges.
- 17.** Ne kockáztass, fuss megfelelő cipőben! (spurifutobolt.hu)
- 18.** Hogy csak a távra koncentrálhass, fuss megfelelő öltözetben.
- 19.** Egyél tudatosan! (Lapozz a 34-35. oldalra)
- 20.** Igyál eleget!
- 21.** Kíméld a lábad, a tested: fuss puhább talajon, ha teheted.
- 22.** Figyelj, a figyelmeztető jelekre! Ha fájdalmat érzel, ha lesérülsz, tartsd be a pihenőidőt, hagyd regenerálódni a testedet.
- 23.** Élj változatosan! A futás valószínűleg az egyik legjobb dolog a világon, de legyen más is az életedben, különben idő előtt kiégysz!
- 24.** Vegyél részt felkészülési versenyeken, hogy tudd, lásd, hol tartasz a maraton felé vezető úton. Ha jól, ha rosszul sikerül, akkor is hasznos lesz számodra. A felkészülési verseny távja legyen jóval rövidebb, mint 42 km.
- 25.** Pihenj eleget! A futók általában jól alszanak, de fontos, hogy eleget is aludj!
- 26.** Olvasgass motivációs idézeteket. A kedvenceidet nyomtasd ki, és ragaszd a hűtődre.
- 27.** Tervezd meg a befutóidőd, de maradj reális. Egy trükk: tervezz picit fölé az elképzelhetőnek, így nagyobb lesz az öröm, ha szuperidőd lesz!
- 28.** A verseny előtti napokon csökkentsd a terhelést! Az utolsó éjszaka aludj 7-8 órát!
- 29.** Az utolsó napokban ne próbálj ki csodaszereket, új sportágakat!
- 30.** Csak felkészülten és egészségesen állj rajthoz! Ha bármelyik kitételben hiba van, majd lefutod jövőre, ne kockáztass!
- 31.** A versenyen a testhajlataidat kend be vazelinnel, hogy az izzadságban lévő só ne dörzsöljön ki! Férfiként vigyázz a mellbimbódra! A póló kidörzsöli! Ragaszd le!
- 32.** Reggelizz úgy, ahogy szoktál! 2-3 órával a verseny előtt!
- 33.** Melegíts be 10-15 percben! Kötelező! Vagyis indulj időben a versenyre!
- 34.** Ne menj el a tömeggel a rajtnál! Az első kilométertől kezdve a tervezett időddel fuss! Figyeld a kilométerjelzéseknél az órákat! Ha gyors a tempó, vedd ki a lábad!
- 35.** Ne másokkal versenyezz! Csak magadra gondold! Egy látszólagos, pillanatnyi versenytárs a 42 km végére már ki tudja, hol jár...
- 36.** Fuss egyenes tempóban!
- 37.** A frissítőpontokon ne állj meg, csak lassíts, de igyál mindig – akár csak egy-két kortyot is!
- 38.** Ha jön a holtpon, fogadd szeretettel, ne idegeskedj, ne keseredj el! A holtpon csak azt jelzi, hogy átlépted a saját árnyékodat! Maradj nyugodt, lazíts, lassíts kicsit türelemmel, míg elmúlik. Ott fogod hagyni az út szélén!
- 39.** Ha meg akarsz állni, figyelemelterelés! Számolgass, hány kilométer múlva várnak az útvonalon a szeretteid, szurkolóid! Gondolj a célra, vagy játssz valamilyen játékot fejben! Esetleg hallgass motiváló zenét, de halkán!
- 40.** A célegyenesben nézz fel, és mosolyogj! Vár az ünneplő tömeg és a fotósok!
- 41.** Hallgasd, ahogy kimondja a neved a speaker, és légy nagyon büszke magadra!
- 42.** Mindegy milyen idővel értél célba, légy boldog! Aztán nyújs!



Hogyan készülj maratonra?

MÁS SPORTOKKAL ÖSSZEVETVE A TÁVFUTÁS NAGYON EGYSZERŰNEK TŰNIK: A HÁTUL LÉVŐ LÁBADAT RAKD A MÁSIK ELÉ, AZTÁN CSAK EZT FOLYTASD LEHETŐLEG MINÉL GYORSABBAN ÉS MINÉL TOVÁBB. EZ AZ EGYSZERŰSÉG VISZONT NAGYON CSALÓKA! VALAHOGY ÚGY FESZ, MINT EGY HAGYMA, MELYNEK LEBONTÁSAKOR MINDIG CSAK UGYANOLYAN RÉTEGEKKEL TALÁLKOZUNK, ÁM A VÉGÉRE IGENCSAK KÖNNYBE LÁBAD AZ EMBER SZEME.



„A hosszú futás az egyik legfontosabb edzés” – tartja Jeff Galloway, aki az 1972-es olimpián még 10 000 méteren képviselte az amerikai színeket, majd megszállott maratonfutóvá vált.

„Ez sokkal összetettebb dolog, mint ahogy sokan gondolják. A legtöbb futó még mindig nem csinálja helyesen.”

A négy alapvető kérdés Jeff szerint:

- Miért?
 - Milyen távon?
 - Milyen gyorsan?
 - Milyen rendszeresen?
- Nézzük sorjában:

MIÉRT?

A hosszú futások javítják az állóképességet. Hatásai nagyon kedvezőek: erősíti a szívet, felfrissíti illetve elősegíti a vérkeringést a hajszálerekben, erősíti a lábizmokat és a szalagokat, elősegíti a zsírégetést, és ami szorongató világunkban nem kevésbé fontos: magabiztosságot ad, és növeli az alapsebességet. Danielle Sanderson – aki Nagy Britanniát képviselte az athéni maraton-világajnokságon – szerint „Ha tudod, hogy képes vagy rá edzésen, akkor ez erőt ad nemcsak a versenyekre, hanem az élet bármely gondjára-bajára”. „Növelsd a futásadagodat 10 kilométerről 20-ra. Más változtatás nem is kell ahhoz, hogy 10 kilométeren gyorsabb légy” – tanácsolja Jeff.





MENNYIT?

Milyen hosszú is legyen az a bizonyos futás?

Az idő jobb mérce a távolságnál

„A futás időtartama a futó életkorától, edzettségi állapotától és attól a versenytávától függ, amelyre készülsz.” – magyarázza Norman Brook, a Brit atlétaválogatott edzője. „A futásnak megközelítően 45 percesnek kell lennie, amely alkalmanként 2 órára is nyúlhat, ha valaki maratontra készülsz. Másfél és két óra közötti folyamatos futás kell – ekkor minimum 15-25 kilométert kell maga mögött hagynia – ahhoz, hogy egy jó állóképességi szintet elérjünk. Nagyon fontos, hogy csak fokozatosan szabad a kívánt hosszúságú edzésadagot felépíteni. A futás időtartamát edzésenként csak 5 perccel érdemes növelni, különben a hirtelen megnövekedett mennyiség sérülésekhez vezethet.

MILYEN GYORSAN?

„Ha valaki 3.30-as maratont szeretne, és kiszámolja, hogy ehhez 5 perces ezreket kell teljesítenie, és edzésen ezt a tempót futja mindig – rossz stratégiát követ!” Ezt Benji Durden állítja, aki profikat, és amatőröket egyformán edz, és tudhat valamit a maratontól, hiszen legjobb ideje 2 óra 9 perc. „Meg kell tanulni lassan futni hosszút, így megtanítjuk szervezetünket a zsírégetésre. A versenytempó erőltetése hosszú edzésen legfeljebb mentálisan, fejben hatásos, de a szervezetben, az izomzatban könnyen vezethet sérülésekhez.”

„Tisztaban kell lenni a hosszú futások, és a rövid intenzív futások feladataival.” – Figyelmeztet Sanderson. „A lassú és hosszú futás akkor jó, ha legalább egy perccel lassúbb ezreket jelent, mint a tervezett versenytempó.” Az ellenmondás csak látszólagos, hiszen a szervezetet így lehet felkészíteni a hosszú és intenzív menetre.” – tartja Galloway.

MILYEN RENDSZERESSÉGGEL?

Nem szabad hetente egyenlő többször hosszút futni. Jeff Galloway azt ajánlja, hogy legyen egy pihenőnap a hosszú futás előtt, vagy utána. Ha az adott edzés adagja 20 és 30 kilométer közötti, akkor az állóképesség két hétig, míg 30 fölött három hétig nem „vész el”. Ezeket megelőző, illetve követő napon azért ajánlatos 30 percet kocogni. Ez a szabály a maratontól is alkalmazható, vagyis a 42 kilométer előtt két héttel 25, hárommal 30 kilométer lehet az utolsó hosszú futás.

A másik kérdés a mikor, vagyis melyik nap a legjobb a hosszú erőpróbához? Általában a kiválasztott nap a vasárnap, lévén, hogy akkor van az embereknek több idejük. No meg a versenyek zöme egyébként is hétfőre esik, miért ne állítsuk be a szervezetünket erre! Hozzáteve, hogy más napok is egyformán jók a hosszú futásra.

TÁPLÁLKOZÁS

A kora reggeli futások megnehezítik azt, hogy le nyomjunk egy gyors reggelit edzés előtt. A legtöbb távfutó természetesen rendelkezik elég tartalék energiával. A nagyobb veszély az – lévén, hogy régen volt az utolsó étkezés –, hogy a vércukorszint alacsony. Ez okozhat enyhe fejfájást, amit nem árt elkerülni: egyél könnyűt! Fél kifli, banán, energiaszelet, fél órával indulás előtt igyál folyadékot, ami megemeli a vércukorszintet. Késő este egy kis rágszálnivaló, aminek magas a szénhidráttartalma, például a gyümölcs is tökéletesen megfelel. A másik lehetséges megoldás azoknak, akik nem szeretnek a szükségesnél egy pillanattal sem korábban kelni, hogy vigyenek magukkal energiáit. Ha van az útvonalon „vízvételi” hely, az is jobb a semminél. A vízpótlást úgy is komolyan kell venni, és nem árt gyakorolni, no meg az energiáit „szokni”.

A FRISSÍTÉS FUTÁS UTÁN

A hosszú, megerőltető menet után még három dologunk van: evés, ivás, ellazulás.

Egyáltalán nem jó ötlet a futás után a konyhába rontani, és üresre enni a hűtőt. Először mindig a folyadékháztartást kell rendbe hozni, mert a hirtelen bekapott szilárd táplálék nem tesz jót a gyomornak. Érdemes szénhidrátban gazdag ételt enni, amely hamar energiává alakul át.

A szakemberek azt tartják, hogy bármilyen lassan futsz, és bármennyit iszol is közben a futás végére elkerülhetetlen a dehidratáció. Érdemes tehát sokat inni verseny után is, még akkor is, ha nem érzünk szomjúságot. A vízzel viszont – főleg, ha meleg, no meg egy egész kádni – csínján kell bánni! Nem igazán szolgálja a futás utáni regenerálódást. A lábmasszás viszont nagyon jól tesz ilyenkor az izmoknak. Nagyon sokan a lazítást részesítik előnyben, amely a masszírozáshoz hasonlóan segíti az izmok felfrissülését.



1. REÁLIS CÉLT KITŰZNI

A fő cél a táv teljesítése. Ez az első maratonton szinte mindegy, milyen idővel történik. Majd később – aki akarja – javít a célidejein a következő maratono-
kon 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 csúcsra 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 izomerő-

sítő edzések megfelelő arányban történő mixelése. Ezenkívül a kitartás, az akaraterő edzettségét sem árt javítani.

3. A GYORSASÁGNÁL FONTOSABB A HOSSZÚSÁG

A maratoni felkészülés eltér a normál futó edzéseitől, hiszen több hosszúfutás lassabban, mint rövidebb, de megterhelő, gyors tempójú futás a jelszó. Tehát sok, lassú hosszúfutás az első évben!

Azt is mondják, hogy az első maratontra 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 „egy-szer-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 maratoni kútba vész. Ez nem csak egy értelmesebb dolog, hanem szükség is. Megkönnyíti az utat a cél felé. A terv segít az edzés szerkesztésében, s a felkészülést lépésekre, egységekre bontja: edzőciklusokban épül fel. Minden terhelést pihenés követ: két hetet 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 háttérre hagyjuk.

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 terhelése 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 maratoniistának.

7. MAXIMÁLIS OXIGÉN FELVÉTELT 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, 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 maratoni 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 maratoni alatt. Ebből tehát: minél erősebb a lábizomzata, annál kevesebb idő megy el a láb emelésével és lelépéssel, így sokkal hosszabb lesz a lépés. Ez tény. A legjobb lehetőség, hogy a lábizomzatot fejlesszük, egy-egy futó edzés hegynek felfelé. Egy kis emelkedő – 75-100 méteres – elég is 8-10-20 ismétlés számmal. Például: 10 perc bemelegítés, 8x80 m hegynek felfelé futás 95 %-os terhelési intenzitással, 10 perc levezetés. A vissza lefelé séta.

9. SOKAT INNI

Elegendő és rendszeres ivás az edzés alatt és után mindig nagyon fontos (nemcsak nyáron). A maratoni 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 étkezések közben és az edzések után. Gondoljon arra, hogy a kávénak és a teának vízhajtó hatása van (éppen úgy, mint az alkoholinak), ezért ügyeljen a folyadék megválasztására.

10. SOK ALVÁS

Aki túl keveset alszik, nem ad a testének elég időt a regenerálódásra. Ha nagy edzésbe fog – 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 hétfőig délután is aludjon egy keveset.

MoSa archív

És még számos maratoni parancsolat:

www.maratonfutas.hu

Legyél Te is BSI Futónagykövet!



Már 118 településen!

FUTÓNAGYKÖVET

A BSI Futónagyköveti eddig 19 megyében, 118 településén, Budapest 22 kerületében, 8 határon túli helységben és 5 felsőoktatási intézményben működtetnek futóközösségeket. Ehhez a 171 tapasztalt futóhoz fordulhatnak a tanácsra vágyó kezdők, és velük tarthatnak az eddig magányos futók. Ismerkedj meg velük a www.futanet.hu honlap Futónagykövet menüpontjában, és csatlakozz hozzájuk a Facebookon!

Pályázz, ha Te is szeretnél futónagykövet lenni, hogy egyike lehess a hazai futótársadalom szervezőinek! Egyoldalas pályázatod a személyes adataid mellett tartalmazza futómúltad legfontosabb mérföldköveit, a közösségszervezés terén elért sikereidet, és adjon választ az alábbi kérdésekre:

- Miért lennél a BSI Futónagykövet? ➤ Melyik területen érzed magad erősnek?
- Számodra miért fontos a közösség? ➤ Milyen eszközeid vannak egy futóközösség megszervezéséhez?

Téged keresünk, ha

- legalább 2-3 éve futsz és versenyzel rendszeresen,
 - lakóhelyeden futókat gyűjtesz magad köré, vállalva, hogy heti rendszerességgel közös futásokat szervezel számukra,
 - tanácsokat tudsz adni a hozzád fordulóknak edzéstervben, futófelszerelésben, táplálkozásban,
 - 5000 főnél nagyobb lélekszámú településen laksz,
 - orientálsz a futóközösségek tagjait a felkészültségüknek megfelelő futórendezvényeken való részvételle,
 - vállalsz, hogy a kialakuló futóközösségről időnként hírt adsz a helyi médiában,
 - tájékoztatod futótársaidat a BSI akcióról, azok helyi népszerűsítésében részt vállalsz.
- Pályázz, mert érdemes!
Fényképes pályázatodat
a lakatos.istvan@futanet.hu címre várjuk.
Bővebb felvilágosítás ugyanitt!

Hogy miért érdemes futónagykövetnek lenni? Íme néhány érv:

„Hozzád hasonló, erős akarátú, céltudatos, sportos emberek között töltheted a szabadidőd egy részét. Közösséget építhetsz, egy közösség részévé válhatsz. Motiválhatsz embereket, és motíválódhatsz a futótársak által. Sikerekhez juttathatsz a futótársaidat. Folyamatos önéfejlesztésre, tanulásra vagy kényszerítve, és a BSI lehetőséget is teremt a továbbképzésekre.”

Fejes Csilla, vásárosnaményi futónagykövet

„Jó érzés, amikor számomra ismeretlen emberek azt mondják: nagyon motiváló vagy azzal, amit csinálsz. És 2 hét múlva a bolt életem első futócipőjét.”

Papné Somogyi Zsuzsanna, szeghalmi futónagykövet

„Azt szeretem legjobban, hogy olyan hozzám hasonlóakkal futhatok nap mint nap, akikkel az élet más területén is szármithatunk egymásra. Jó látni a csapat erejét, ahogy egymást motiváljuk, ahogy a közösen megtett kilométerek után jobb és jobb egyéni- és csapateredmények születnek a versenyeken. Örülök, hogy az ötleteimmel, a folyamatos szervezéssel hozzájárulhatok a közös sikerélményekhez.”

Lakatos Éva, főt futónagykövet



A HATÉKONY FELKÉSZÜLÉS KULCSA

Szeretsz futni, de szeretnéd tudatosabban, hatékonyabban végezni az edzéseket? Jó volna kihozni magadból egy-egy versenyen a maximumot? Készülj velünk! A 3 km-es távtól kezdve a négynapos, Balaton-kerülő szupermaratonig mindenféle távra kínálunk edzéstervet a különböző felkészültségű futóknak.

HOGY JUTSZ HOZZÁ?

A BSI e-edzés programjait elektronikusan küldjük. Egy konkrét versenytáv edzéstervét tartalmazó hírlevélre névvel és e-mail címmel kell feliratkoznod a Futanet.hu weboldal E-edzés menüpontja alatt. A feliratkozások száma nincs limitálva, egy időben akár több edzéstervre is feliratkozothatsz.

AZ EDZÉSTERVRŐL

Az edzéstervek többnyire háromhetes mikrociklusokra készülnek, így a három hét edzésprogramját egyben küldjük neked a kezdési időpontot megelőző pénteken. Ha a mikrociklusok közötti időszakban iratkozol fel, akkor a következő pénteken megkapod az adott időszakra szóló tervet, majd te is becsatlakozol a háromhetes periódusokba.

IGAZÍTSD MAGADRA

Az edzésterv egy útmutató, melyet követhetsz változtatás nélkül, vagy hozzá igazíthatod a saját időbeosztásodhoz, tehát magadra is szabhatod.

EDZÉSPROGRAM ÉS TANÁCSOK

Az edzésterv a felkészülési instrukciókon kívül az adott verseny aktuális információit is tartalmazza, illetve minden alkalommal kapsz néhány tanácsot szakértőinktől arra vonatkozóan, hogy miként egyél, hogyan frissíts, vagy mit tegyél, hogy ne sérülj le.

SEGÍTS KEZDŐ ISMERŐSEIDNEK!

Ha van olyan barátod, rokonod, kollégád, aki szívesen kipróbálná magát, de nem tudja, hogyan kezdje el, segíts neki! A Futó lesznek! hírlevél edzésterveit bárki elkezdheti, ajándékd neki!

A terv nagyon óvatosan halad elsősorban azokra gondolva, akik még sosem futottak, sőt, akár némi túlsúllyal is rendelkezhetnek. A megtett kilométerek vagy a futással eltöltött percek növelésével a futás szeretete is kialakul.



Regenerációs tanácsok - avagy, mi tévő legyél a maraton után

1. KEZDD EL A HELYSZÍNEEN!

A regeneráció már a helyszínen elkezdődik. A legfontosabb a folyadék mielőbbi pótlása, ihatsz vizet vagy megfelelő ásványianyag-tartalmú italt.

2. LEVEZETÉS

Egy 10-15 perces levezetés mindenképp ajánlott annak érdekében, hogy az izmokban esetlegesen felhalmozott tejsavat semlegesítsd. A levezetés olyan mozgás legyen, amely nem megerőltető, például nagyon alacsony intenzitású kocogás.

3. JEGES FÜRDŐ, HÜSÖLÉS

Ha van rá lehetőség, röviddel a verseny után nevezd be egy jeges fürdőre, mely a láb megviselt izmainak regenerációjában lesz segítségére, ráadásul csökkenti az esetleges fájdalmat és gyulladást. A jeges fürdő által a tested oxigénben dús vérhez jut, de csak orvossal történt konzultáció után alkalmazd!

A lábak hűsítése erre kifejlesztett krémekkel is megoldható.

4. EGYÉL, MINT EGY KIRÁLY!

A regenerációhoz elengedhetetlen az energiaraktárak és a tápanyagkészletek újbóli feltöltése, a vitaminok pótlása.

Legkésőbb 15 perccel a mozgás befejezése után elkezdheted enni. Persze ne sokat egyszerre, de kicsit elengedheted magad! Akár cukortartalmú „nassolás” is belefér. A regenerációs hatást úgy is tudjuk fokozni, ha a szénhidrát mellett fehérjetartalma is van az elfogyasztott ételnek. Tehát ha megkívánsz egy jókora steaket, vagy egy kis rántott csirkemellet salátával, esetleg egy jó adag halászlévet, azzal kifejezetten elősegíted a regenerálódás hatékonyságát.

Mivel az izzadsággal nátrium, kálium, foszfor, vas és magnézium is távozik a szervezeted-



ből, ezeket is pótolnod kell. Ebben egyfelől az izotóniás ital lehet segítségére vagy bármely más megfelelő felszívódási tulajdonsággal bíró étrendkiegészítő, de a következő, hétköznapi ételek fogyasztásával is sokat tehetsz az ásványianyag-pótlásért: joghurt, cézár saláta, gyümölcsleves, sült csirkecomb, rizs, uborkasaláta, paradicsomszósz...

Az edzés sejtkárosító hatását a C- és E-vitaminnal, béta-karotinnal, Q₁₀-zel és szelén bevitelével tudod ellensúlyozni.

5. ALUDJ ELEGET!

Miután mindent megtettél azért, hogy a maraton során igény bevett tested igényeit kielégítsd, fogd magad, és dőlj el, vagyis aludj egy nagyot. A maratoni táv teljesítése nyilvánvaló indok az ünneplésre, a bulizásra, ez tény, de arról se feledkezz meg, hogy a testednek leginkább megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra van szüksége. Az esetlegesen elfogyasztott alkohol ráadásul dehidratál. Vagyis igyál mértékkel, és fekdüj le időben! Az eufória úgyis eltart még néhány napig!



Nestlé® Jó étellel teljes az élet

A Nestlével a hétvégébe több minden belefér

MINDENKIT VÁR A NESTLÉ CSALÁDI FUTÁS!

Látogassátok meg ti is a Nestlé sátrát a 36. SPAR Budapest Maraton® Fesztiválon, ahol játékos feladatok várnak kicsiket és nagyokat, kipróbálhatjátok tudásotokat a szelektív hulladékgyűjtés területén és dietetikusoktól tanulhattok a kiegyensúlyozott táplálkozásról!



Csatlakozz közösségünkhöz:
facebook.com/igyteljesazelet



Inspirációk, receptek:
igyteljesazelet.hu



Kövess minket az Instagramon:
instagram.com/igyteljesazelet



FUTÓCIPŐT A FUTÓCIPŐBOLTBÓL

Spuri Futóbolt, SZENTENDREI ÚT

1033 Budapest, Szentendrei út 36/a.

Tel.: 06-70/38-50-231

Spuri Futóbolt, ŐRS

1106 Budapest, Fehér út 3.
(az M2-es metró Őrs vezér tere
végállomása, Cédrus piac 1. em.),
Tel.: 06-20/26-26-656

Spuri Futóbolt, VÁCI ÚT

1138 Budapest, Váci út 152.
(az M3-as metró Forgách utcai megállója,
a BSI Nevezési Irodája mellett),
Tel.: 06-1/239-4460, 06-20/52-53-904

Spuri Futóbolt, DÉLI

1122 Budapest, Maros u. 4. (az M2-es
metró Déli pályaudvari végállomásától
5 perc sétával), Tel.: 06-20/581-6517

Spuri Futóbolt, ÚJBUDA

1117 Budapest, Fehérvári út 34,
(alig 150 méterre a 4-es metró, 4-es
villamos Újbuda-központ megállójától
és az Allee Bevásárlóközponttól)
Tel.: 06-20/2415-112

Székes- fehérvár

8000 Székesfehérvár,
Malom utca 36/b
Tel.: 06-20/264-5333

Debrecen

4025 Debrecen, Plac u.
49-51. (Generali székház
átriumában, az Alexandra
Könyvesházzal szemben),
Tel.: 06-20/405-4475

Győr

9025 Győr,
Korányi Frigyes tér 18.
(Kekszgyár mellett),
Tel.: 06-20/432-5990

Veszprém

Futókaland - Veszprém
SpuriPont, 8200 Veszprém
Almádi út 19.
Tel.: 06-30/206-9130

Pécs

Futóbolond - Pécs
SpuriPont 7631 Pécs,
Csikor Kálmán utca 24.,
Tel.: 06-72/437-878

Látogass el
a Spuri Webáruházba is!
www.spurifutobolt.hu

**Minden, ami futáshoz kell!
Már az interneten is!**

Látogass el a Spuri Webáruházba!



- a Spuri Futóbolt teljes kínálata
- folyamatos akciók
- futócipők
- futóruházat
- kiegészítők
- táplálékkiegészítők



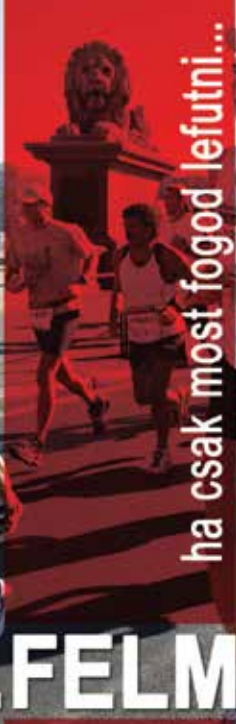
**Vásárolj otthon a karosszékből,
az így nyert időt használd ki,
és fuss egy jót!**



www.futobolt.hu



ha már lefutottad...



ha csak most fogod lefutni...



ha érdekel a táv...



itt megtalálsz mindent ...

WWW.FELMARATON.HU

MARATONFUTAS.HU

MINDENT A MARATONRÓL!



Aktualítások a BSI maratonjairól

Érdekességek, történetek, olvasnivalók

Tanácsok, edzéstervek



Tolnatej Zrt.

7100 Szekszárd, Keselyűsi út 26.

Tel.: +36-74/528-240; Fax.: +36-74/528-250

e-mail: info@tolnatej.hu; web: www.tolle.hu



Így használd az edzéstervet!



Az edzésterv három hetes mikrociklusokra épít, melyben egy erős hetet egy még erősebb követ, majd pihenőhéttel zárjuk. Ezekről a három hetes periódusokról indokolt esetben, pl. versenyek beiktatásánál el lehet térni.

Az edzéstervben található kifejezések magyarázata

- **Könnyű futás:** Beszélgetni lehet futás közben, hosszan fenttartható futás, lihegés nélkül.
- **Dombfutás:** Felfelé lendületes tempóban, majd ugyanaz a táv lefelé könnyen futva.
- **Fartlek:** Iramjátékos-futás, játék a sebességgel. A futó maga dönti el az edzés folyamán mikor és milyen hosszú (50 m-300 m) beleerősítést fut.
- **Repülő:** 60-100 méteres sprint szakaszok 1-1 perces pihenőkkel, vagy visszakocogásokkal. Gyakorlottabbaknak fokozatosan gyorsuló jelleggel.

- **Fokozó futás:** kétféle fokozó futásról beszélhetünk. Az egyiket a bemelegítéskor, a gimnasztika után futhatjuk, rövid, 60-80 m-es egyre gyorsuló futás. A másik magában az edzésben szereplő feladat, ami általában 3-6 km hosszú, és a lényege, hogy minden egyes kilométer kicsivel (5-10 mp) gyorsabb az előzőnél.

- **Váltogató:** A mellékelt edzéstervekben 1-1 km lassú és lendületes váltakozása
- **Keresztedzés:** A futástól eltérő, más jellegű sport, annak érdekében, hogy az izmaink másképpen is át legyenek mozdítva, más megterhelést kapjanak. Pl., kerékpár, úszás, jóga stb.

Minden edzés előtt bemelegítéssel kezdünk, azaz a futásunkat néhány perc, az izmokat és az ízületeket a futásra felkészítő gimnasztikát végzünk. A futóedzés első kilométere mindig lassú, bemelegítő kocogás legyen.



Az edzés végén a levezetés nem maradhat el; az utolsó kilométer egyre lassuló kocogással zárul, majd lenyújtjuk az izmainkat. Fontos különbség a bemelegítő gimnasztika és a levezetőhöz tartozó nyújtás között, hogy előbbi dinamikus mozgásokat, míg utóbbi statikus, legalább 20-20 másodpercig kitartott nyújtásokat tartalmaz. A levezetés részeként érdemes hengert is használni, a nyújtás sor végeztével.

KLASSZIKUS EDZÉSTERV A FELKÉSZÜLÉSHEZ

Az 53 hetes edzésterv a 37. SPAR Budapest Maraton® Fesztiválíg azokat a futókat tudja biztos célba érkezéssel felkészíteni, akik

- már folyamatosan le tudnak futni 10 km-ert,
- egészségi állapotuk megfelelő egy fokozatosan növekvő terhelés elviseléséhez,
- nem cipelnek 10-15%-kal nagyobb túlsúlyt az ideálisnak mondhatóhoz képest,
- lesz elegendő idejük a heti 4 edzésre,
- családjuk és környezetük tolerálja felkészülésüket,
- van elegendő motivációjuk végigcsinálni a felkészülést!

NÉHÁNY ADALÉK TANÁCS MINDEN MARATONRA KÉSZÜLŐNEK:

FRISSTÉS:

A frissítés szerepe, hogy a szervezetünket ellássuk az intenzív, magas pulzuson történő munka során megfelelő üzemanyaggal: folyadékkal, ásványi sókkal, illetve szénhidráttal. Ezek mennyiségét és formáját érdemes kikísérletezni és az ajánlásokat magunkra szabni. A háromhetes mikrociklusok első és második hetének a végén található hosszú futások remek alkalmat biztosítanak erre.

Ne sajnáld a frissítésre szánt időt a verseny során, tekints rá befektetésként ahhoz, hogy a maximumot tudd kihozni magadból!

NÉHÁNY TANÁCS A VERSENYRE:

A verseny napját indítsd szénhidrát-dús reggeli-vel, és sok folyadékkal.

A felszerelésedet már előző este készítsd ki, hogy reggel ne kelljen keresgélni. Csak már kipróbált felszerelést használj a versenyen, soha ne a verseny napján avasd fel a legújabb futócipődet! Érkezz a rajtba korán, hagyj elegendő időt magadnak a következőkre: rajtszámátvétel, öltöző, WC, ruhatár, és még néhány falat/pohár víz.

A bemelegítés még maraton esetében sem maradhat el! Ha lassú futó vagy, akkor elegendő az izmaidat és az ízületeidet gimnasztikával picit bejáratni, viszont, ha intenzív futást tervezel, akkor a bemelegítésnek a futást, esetenként a repülőket is tartalmaznia kell, hogy a rajtra a pulzus is kissé megemelkedjen. Mindig abból a zónából rajtolj, amely a tervezett célidődnél/tempódnál megfelel. Ha előrébb állsz, akadályozod a többi futót, és balesetet okozhatsz, míg, ha a lassabak között rajtolsz, akkor nem fogsz tudni a saját tempódban haladni.



53 hetes maratoni edzésterv a 37. SPAR Budapest Maratonra

hét	hétkezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
1	okt.4.	6 km könnyű kocogás, benne 3 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 5 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=6 km)	20 p nagyon könnyű kocogás, majd minimum 20 p teljes test nyújtás	2021. október 9-10., 36. SPAR Budapest Maraton Fesztivál, 10 km-es táv	kb. 25 km
2	okt. 11.	6 km könnyű kocogás	8 km könnyű kocogás, benne 1 km lendületes	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	9 km könnyű kocogás	
3	okt. 18.	6 km könnyű kocogás	6 km könnyű kocogás, benne 1 km lendületes	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	8 km könnyű kocogás	20 km
4	okt. 25.	7 km könnyű kocogás	5 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=8 km)	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	13 km könnyű kocogás	28 km
5	nov. 1.	8 km könnyű kocogás	9 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km lendületes, felváltva	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	9 km könnyű kocogás	26 km
6	nov. 8.	6 km könnyű kocogás, benne 3 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 5 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=6 km)	20 p nagyon könnyű kocogás, majd minimum 20 p teljes test nyújtás	15 km könnyű kocogás	29 km
7	nov. 15.	6 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 1 km lendületes	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	9 km könnyű kocogás	22 km
8	nov. 22.	6 km könnyű kocogás	6 km könnyű kocogás, benne 1 km lendületes	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	8 km könnyű kocogás	20 km
9	nov. 29.	8 km könnyű kocogás	9 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km lendületes, felváltva	keresztedzés: erősítés, kerékpár, túra, úszás	11 km könnyű kocogás	29 km

53 hetes maratoni edzésterv a 37. SPAR Budapest Maratonra

hét	hét-kezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
10	dec. 6.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű, benne 3 km fartlek	5 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	33 km
11	dec. 13.	7 km könnyű kocogás	8 km könnyű kocogás, benne 4x1 km lendületes, köztük 1-1 p kocogós pihenő	5 km könnyű kocogás	16 km könnyű kocogás	36 km
12	dec. 20.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 1 km lendületes	5 km könnyű kocogás	8 km könnyű kocogás	27 km
13	dec. 27.	8 km könnyű kocogás	9 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km lendületes, felváltva	5 km könnyű kocogás	17 km könnyű kocogás	39 km
14	2022. jan. 3.	8 km könnyű kocogás	9 km könnyű kocogás, benne 4x1 km lendületes, köztük 1-1 p kocogós pihenő	5 km könnyű kocogás	19 km könnyű kocogás	41 km
15	január 10.	6 km könnyű kocogás, benne 3 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 5 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=6 km)	20 p nagyon könnyű kocogás, majd minimum 20 p teljes test nyújtás	2022. január 16., 6. Zúzmara Félmaraton	29 km
16	jan. 17.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	5 km könnyű kocogás	10 km könnyű kocogás	kb 36-37 km
17	jan. 24.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	7 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	35 km
18	jan. 31.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	5 km könnyű kocogás	10 km könnyű kocogás	29 km
19	febr. 7.	8 km könnyű kocogás	9 km könnyű, benne 4 km fartlek	7 km könnyű kocogás	21 km könnyű kocogás	45 km

53 hetes maratoni edzésterv a 37. SPAR Budapest Maratonra

hét	hétkezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
20	febr. 14.	8 km könnyű kocogás	11 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km lendületes, felváltva	7 km könnyű kocogás	23 km könnyű kocogás	49 km
21	február 21.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	6 km könnyű kocogás	12 km könnyű kocogás	33 km
22	febr. 28.	9 km könnyű kocogás	10 km, benne 2x2 km lendületes, köztük 3 p pihi	7 km könnyű kocogás	22 km könnyű kocogás, benne 5 km lendületes	48 km
23	márc. 7.	9 km könnyű kocogás	11 km könnyű, benne 5x1 km lendületes, köztük 2-2 p pihenő	7 km könnyű kocogás	24 km könnyű kocogás	51 km
24	márc. 14.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	6 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	35 km
25	márc. 21.	6 km könnyű kocogás, benne 3 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 5 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=6 km)	20 p nagyon könnyű kocogás, majd minimum 20 p teljes test nyújtás	2022. március 26-27., Vivicitá Félmarton	kb. 36-37 km
26	márc. 28.	10 km könnyű kocogás	11 km könnyű kocogás, benne 5 km lendületes	8 km könnyű kocogás	23 km könnyű kocogás	52 km
27	ápr. 4.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	6 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	35 km
28	ápr. 11.	10 km könnyű kocogás	11 km, benne 6x1 km lendületes, köztük 2-2 p pihi	6 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	41 km
29	ápr. 18.	10 km könnyű kocogás	10 km könnyű, benne 4 km fartlek	8 km könnyű kocogás	24 km könnyű kocogás, benne 5 km lendületes	52 km
30	ápr. 25.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	8 km könnyű kocogás	13 km könnyű kocogás	35 km
31	máj. 2.	10 km könnyű kocogás	9 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km gyors, felváltva	8 km könnyű kocogás	26 km könnyű kocogás	54 km

53 hetes maratoni edzésterv a 37. SPAR Budapest Maratonra

hét	hétkezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
32	máj. 9.	10 km könnyű kocogás	11 km, benne 3x2 km lendületes, köztük 3-3 p pihi	8 km könnyű kocogás	26 km könnyű kocogás, benne a középefelé 5 km lendületes szakasz	55 km
33	máj. 16.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	7 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	36 km
34	máj. 23.	10 km könnyű kocogás	11 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km gyors, felváltva	8 km könnyű kocogás	28 km könnyű kocogás	57 km
35	jún. 1.	10 km könnyű kocogás	10 km könnyű kocogás, benne 3 km fokozó	10 km könnyű kocogás	27 km könnyű kocogás, benne a középefelé 7 km lendületes szakasz	57 km
36	jún. 6.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	7 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	36 km
37	jún. 13.	10 km könnyű kocogás	11 km, benne 6x1 km lendületes, köztük 2-2 p pihi	6 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	41 km
38	jún. 20.	7 km könnyű kocogás, benne 3 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=7 km)	20 p nagyon könnyű kocogás, majd minimum 20 p teljes test nyújtás	20 km könnyű kocogás	kb 38-39 km
39	jún. 27.	7 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	8 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	36 km
40	júl. 4.	10 km könnyű kocogás	9 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km gyors, felváltva	8 km könnyű kocogás	28 km könnyű kocogás	55 km
41	júl. 11.	12 km könnyű kocogás	10 km könnyű, benne 5 km fartlek	8 km könnyű kocogás	26 km könnyű kocogás, benne 2x3 km lendületes, köztük 3 p kocogós pihenő	56 km
42	júl. 18.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	8 km könnyű kocogás	15 km könnyű kocogás	38 km

53 hetes maratoni edzésterv a 37. SPAR Budapest Maratonra

43	júl. 25.	12 km könnyű kocogás	6 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 2 km levezető kocogás (=10 km)	8 km könnyű kocogás	28 km könnyű, benne 8 km lendületesebb szakasz	58 km
44	aug. 1.	11 km könnyű kocogás	10 km könnyű, benne 6 km fartlek	8 km könnyű kocogás	32 km könnyű kocogás	61 km
45	aug. 8.	8 km könnyű kocogás	8 km könnyű kocogás, benne 3 km lendületes	8 km könnyű kocogás	15 km könnyű kocogás	39 km
46	aug. 15.	12 km könnyű kocogás	11 km váltogató: 1 km lassú, majd 1 km gyors, felváltva	8 km könnyű kocogás	30 km könnyű, benne 8 km lendületesebb szakasz	61 km
47	aug.22.	12 km könnyű kocogás	10 km könnyű, benne 5 km fartlek	8 km könnyű kocogás	35 km könnyű kocogás	65 km
48	aug. 29.	11 km könnyű kocogás	10 km könnyű, benne 6x1 km lendületes, köztük 1-1 p kocogós pihi	8 km könnyű kocogás	15 km könnyű kocogás	44 km
49	szeptember 5.	8 km könnyű kocogás, benne 4 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=7 km)	20 p átmozgató kocogás, majd min. 20 p nyújtás	2022. szept. 11., 37. Wizz Air Budapest Félmaraton	kb. 39-40 km
50	szept. 12.	6 km könnyű kocogás	8 km könnyű kocogás, benne 2 km lendületes	8 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	36 km
51	szept. 19.	12 km könnyű kocogás	6 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 2 km levezető kocogás (=10 km)	8 km könnyű kocogás	25 km könnyű, benne 10 km lendületesebb szakasz	55 km
52	szept. 26.	10 km könnyű kocogás	10 km, benne 6x1 km lendületes, köztük 2-2 p pihi	8 km könnyű kocogás	16 km könnyű kocogás	46 km
53	okt. 3.	8 km könnyű kocogás, benne 4 km tempósabb	4 km könnyű kocogás, majd 10 repülő, köztük pihenő a visszakocogás, végül 1 km levezető kocogás (=7 km)	20 p átmozgató kocogás, majd min. 20 p nyújtás	2022. október 9., 37. SPAR Budapest Maraton	61-62 km

SPURI HOSSZÚTÁVFUTÓ KUPA

A szabadidős futóeseményeken mindenki győztes, aki célba ér, de az „amatőr” futók is szeretnek versenyezni, nem csak magukkal, hanem a többi futóval is. A saját határaik feszegetése mellett azt is szeretik tudni, hogy állnak edzettségben a hasonló korú sporttársak között. Ehhez nyújtunk segítséget a Spuri Hosszútávfutó Kupával, amely a BSI hosszú távú futóesemények résztvevőinek kínál egész éves versenyzési lehetőséget.

Célunk egy olyan versenysorozat létrehozása, amelyben összehasonlíthatóak a 10 km és maratoni táv közötti aszfaltos BSI eseményeken részt vevő futók eredményei. Egy kiugró eredménnyel bárki lehetne első, ezt elkerülendő ez egy egész éven átívelő sorozat, ahol a lent felsorolt versenyeken elért eredmények közül a három legjobb teljesítés pontszáma számít bele a Kupa eredménylistájába.



➔ A pontszámítás

Az eltérő távok időeredménye alapján kalkulált, egymással összehasonlítható pontokat egy nemzetközi tapasztalatokon alapuló képlet biztosítja, amely a versenytávhoz, a nettó befutóidőhöz és a futó neméhez 1 és 1000 közötti pontot rendel. A minimális pontszám a szintidő környéki teljesítést, a maximum az országos csúcsot jelenti.

➔ Az eredménylista

A 3 legjobb eredmény összesített pontszáma alapján összeáll egy abszolút és korcsoportonkénti eredménylista, de akár lakhely alapján is kereshetők az eredmények.

A ranglista az év során, a sorozatban résztvevő események után rendszeresen frissül.

➔ Résztvevők, korcsoportok

A Spuri Hosszútávfutó Kupában való részvételhez külön nevezni vagy jelentkezni nem szükséges, abban automatikusan részt vesz minden olyan magyar futó, aki a lenti korcsoportok valamelyikébe tartozik és a kupába tartozó versenyek közül legalább hármat teljesít. Az kupát 5 éves korcsoportonkénti bontásban hirdetjük meg, ahol csak a születési év számít, a pontos dátum nem.

A részletes kiírás a <http://futokupa.futanet.hu> oldalon található!

A korcsoportok a következők:

Életkor	Férfi	Női
10-14	F10	N10
15-19	F15	N15
20-24	F20	N20
25-29	F25	N25
30-34	F30	N30
35-39	F35	N35
40-44	F40	N40
45-49	F45	N45
50-54	F50	N50
55-59	F55	N55
60-64	F60	N60
65-69	F65	N65
70-74	F70	N70
75-79	F75	N75
80-	F80	N80



A MARATONI EDZÉSTERV SZERINT TÉLEN SEM AKASZTHATJUK SZÖGRE FUTÓCIPŐNKET, SŐT, AKKOR TUDJUK IGAZÁN MEGALAPOZNI A KÖVETKEZŐ ÉVRE TERVEZETT MARATONI TÁVHOZ SZÜKSÉGES FELKÉSZÜLÉST!



5 TIPP A TÉLI FUTÁSHOZ

A profi és a gyakorlott futóknál a téli időszakban történnek az alapozó edzések a tavaszi versenyekre, fel kell építeniük az erőt, az állóképességet, de neked is érdemes kihasználni a fagyos napokat is. Persze ez nem könnyű időszak, a hideg időjárás, a fagyos, jeges utak, a korai sötétedés mind hátráltató tényező, de egy kis átgondolással és tervezéssel biztosíthatod, hogy edzéseid rendszerezsek maradjanak.

1. Réteges öltözködés

A jó öltözködés a kulcsa az eredményes és élvezetes téli edzéseknek. Néhány vékonyabb réteg, és az erre tervezett speciális anyagú futóruhák lehetővé teszik, hogy ahogy fokozatosan átmelegszel, mindig meg tudj szabadulni egy-egy rétegtől.

Szentelj figyelmet annak is, hogy ruházatod olyan legyen, hogy jól látható légy sötétben is.

2. Lassú bemelegítés

A hideg időben, hosszabb ideig tart, hogy bemelegedj. A kapillárisoknál (hajszálerék) több időbe telik, hogy fokozódjon bennük a keringés, az izmok kötöttebbek, az edzés első 15 percében akár a légzés is nehezekebb lehet. Adj magadnak a megszokottnál több időt a könnyű futásra mielőtt gyorsabb iramba kezdenél. Akár már az otthonodban végezhetsz bemelegítő gyakorlatokat.

3. Találj jó társat, társakat

A hideg téli hónapokban vedd magad körül pozitív emberekkel, és edd velük. Csatlakozz futóklubokhoz.

4. Az edzések mindig alkalmazkodjanak a körülményekhez

Amikor dermesztően hideg van odakint, akkor nincs realitása a rövid, kemény Intervall edzé-



seknek a tréning elején. Mind a tested, mind az elméd tiltakozni fog ellene. Edzéseid során fokozatosan növelj az intenzitást és a sebességet. 15 perc könnyű, 15 perc egyenletes/stabil és 15 perc erőteljes sebességek javasoltak (ebben a sorrendben).

5. Gyorsan öltözz át

Az immunrendszer védekező képessége lecsökken kemény Intervall és hosszú futások után. Gondoskodj róla, hogy legyen nálad váltás ruha. Az edzés után gyorsan szabadulj meg a nedves holmiktól és bújj bele meleg, száraz ruhákba. A futás utáni nyújtást is javasolt inkább beltéri körülmények között elvégezni.

Noa



4 évszak - 4 félmaraton

FÉLMARATONMÁNIA

A félmaraton a „legyőzhető távolság”. Teljesítéséhez már heti 20-25 km lefutása is elég lehet. A félmaraton egy szerethető távolság is. Elég hosszú, hogy nagyon büszkéek lehessünk a célba érésre, de nem annyira hosszú, hogy ne látszódjon a vége. Ha szereted a félmaratont, ha rendszeresen futsz, csatlakozz a sorozathoz, legyél te is mániás évről évre, minden évben!

Fuss félmaratont 4 egymást követő évszakban!



A sorozat 2021/2022-es eseményei:

2021 őszi	2021. október 30.	Intersport Terepfélmaraton	Budapest, Pilis
2021 tél	2021. november 13.	K&H mozdulj! Balaton félmaraton	Siófok
2021 tél	2021. nov. 18-dec. 13.	Helló Tél! Félmaraton	Szabadon választott helyszín
2021/2022 tél	2022. január 16.	Zúzvara Félmaraton	Budapest
2022 tavasz	2022. március 4.	Spuri Öböl Félmaraton	Keszthely
2022 tavasz	2022. március 27.	Telekom Vivicitá	Budapest
2022 nyár	2022. június 25.	28. futóest	Budapest
2022 őszi	2022. szeptember 11.	37. Wizz Air Budapest Félmaraton	Budapest



Minden teljesítő évente változó, **egyedi félmaratonmániás érmet** kap emlékül, a sorozatban teljesített (4 évszak egymás után, pl.: őszi-tél-tavaszi-nyári) 4 félmaraton után, a negyedik félmaraton teljesítésének helyszínén a versenyközpontban. Amennyiben a 4. félmaraton teljesítése egy virtuális eseménnyel történik meg, az érmet a virtuális esemény érmével együtt postázzuk.

BSI TÍZESMÁNIA SOROZAT

A 10 km egy szép kerek szám. Van, akinek álmai távja, másnak egy hétköznapi edzésmennyiség.

A pályaatlétika leghosszabb, és az utcai versenyek egyik legnépszerűbb futószáma.

Bárki számára teljesíthető távolság, heti 2-3 alkalmas, 30-40 perces futással már elérhető.

Próbáld ki magad 2021 őszétől egy 5+1 eseményből 3 teljesítésével összerakható sorozatban, teljesíts a 10 km-es versenyek közül hármat, és szerezd meg az egyedi

TízésMánia érmet!



A sorozat 2021/2022-es eseményei:

2021. október 9.	SPAR Verde 10 km a SPAR Budapest Maraton Fesztiválon Budapest, Pázmány Péter sétány	
2021. november 13.	K&H mozdulj! Balaton maraton - negyedmaraton versenyszám Siófok, Aranypart	
2022. január 16.	7. Zúzmara Félmaraton és Futófesztivál	Budapest, Hungexpo
2022. március 27.	Telekom Vivicittá	Budapest
2022. június 25.	28. Futóest 10 km	Budapest
2022. szeptember 11.	37. Wizz Air Budapest Félmaraton 10 km	Budapest
2022. október 8-9.	37. Spar Budapest Maraton® Fesztivál 10 km	Budapest
2022. május 29.	27. ALDI Női Futógála 10 km	Budapest

Az online nevezési rendszerben ez az ikon jelzi a TízésMániás versenyeket.

Minden teljesítő egyedi tízesmániás érmet kap emlékül, amit a harmadik 10 km teljesítésének helyszínén a versenyközpontban vehet át.

Az 5-6 eseményt teljesítők között Spuri Futóbolt és BSI ajándékutalványokat sorsolunk ki.

A TízésMániára nem kell külön nevezni, csak az egyes 10 km-es versenyekre. Mi figyeljük a teljesítéseidet, és a harmadik befejezett 10 km végén a célban vár az érmed.



A (sport)táplálkozás alapja

TESTÜNK OPTIMÁLIS - LELKI, SZELLEMI ÉS FIZIKAI - MŰKÖDÉSÉHEZ FONTOS, HOGY A TÁPANYAGFELVÉTEL ARÁNYBAN LEGYEN A FELHASZNÁLÁSSAL. A RENDSZERESEN, HETENTETÖBBSZÖR TESTEDZÉST VÉGZŐ SZABADIDŐ-SPORTOLÓ TÁPLÁLKOZÁSA ALAPVETŐEN NEM TÉR EL AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSTÓL, KÜLÖNBBSÉG FŐKÉNT A NAGYOBB FOLYADÉK- ÉS ENERGIAIGÉNYBEN VAN. AZ ENERGIA-, FEHÉRJE-, SZÉNHIDRÁT-, FOLYADÉK-, ÁSVÁNYI ANYAG- ÉS VITAMINPÓTLÁS KÉRDÉSÉRŐL ÁLTALÁNOSSSÁGBAN AZT MONDHATJUK, HOGY A SZÜKSÉGLETEK A FIZIKAILAG INAKTÍV VAGY KEVÉSSÉ AKTÍV SZEMÉLYEKÉHEZ KÉPEST BIZONYOS MÉRTÉKIG NŐNEK. TÖBB SZÉNHIDRÁTRA ÉS FEHÉRJÉRE VAN SZÜKSÉGÜNK, NŐ AZ ÁSVÁNYI ANYAG- ÉS VITAMINIGÉNY IS, DE EZT A MEGFELELŐEN ÖSSZEÁLLÍTOTT ÉTREND ÁLTALÁBAN FEDEZI. A SPORTOLÓ SZERVEZETE TÖBB FOLYADÉKOT VESZÍT, JOBBAN IGÉNYBE VANNAK VÉVE IZMAI, ÍZÜLETEI, KERINCSE, LÉGZÉSE EGYARÁNT. MIND Mennyiségi, MIND Minőségi szempontok alapján kialakított étkezés nagymértékben befolyásolhatja az edzés, a verseny határfokát, eredményét, a regenerálódás időszakát. ALAPVETŐEN AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AJÁNLÁSAINAK KÖVETÉSE JAVASOLT, A MÓDOSULT IGÉNYEKNEK MEGFELELŐEN VÁLTOZTATVA AZ ÉTRENDEN.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AJÁNLÁSAI:

NINCSENEK TILTOTT TÁPLÁLÉKOK, CSAK KERÜLENDŐ MENNYISÉGEK!

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy étel-miszer tilalmát sem jelenti. Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend. Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk. Vannak azonban olyan élelmiszerek, amelyeket előnyben kell részesíteni, míg másokat csak ritkábban szabad fogyasztani. Rendszeres sportolásnál jelenjen meg gyakrabban az étrendben például a hal, a zsírszegény joghurt vagy az olajos magvak, míg érdeemes kerülni a túlzott só vagy cukorbevitelt.

A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTE!

A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban nyújt a szervezet számára, és emellett örömforrás is. A megszokott ételek, ízek helyett új alapanyagok felhasználása, más készítési módok, ízesítési formák kipróbálása is változatosságot jelent.

A ZSIRADÉKOK MENNYISÉGÉRE ÉS MINŐSÉGÉRE IS ÜGYELNI KELL!

Étrendünkben zsírszegényebb élelmiszerek szerepeljenek, beleértve a soványabb húsféléket, tejtermékeket. Érdemes a kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket választani. Főzéshez-sütéshez használjunk növényi zsiradékot, azon belül is felváltva, többfélét. A növényi és állati eredetű zsiradékok energiatartalma megegyezik ugyan, de a növényi olajok - összetételüket tekintve - értékesebbek.





AZ ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK FOGYASZTÁSA CSAK MÉRTÉKKEL JAVASOLT!

Édesség, desszert csak az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy kevesebb energiát, zsírt, ugyanakkor több értékes tápanyagot tartalmazzon, lehetőleg tej- vagy gyümölcsalapú legyen. Az ételek és italok édesítésére kevés cukrot vagy mézet használjunk.

LEGYEN SZÍVÜGYÜNK A SÓFOGYASZTÁS MÉRSÉKLÉSÉ!

A sófelvétel mérsékelhető az utólagos sózás és a nagy sótartalmú élelmiszerek mellőzésével. Ezen kívül főzőskor ajánlatos a megszokottnál kevesebb só hozzáadásával kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök természetes ízesítő hatását, illetve a zöld- és szárazfűszerek választékát.

TELJES ÉRTÉKŰ GABONAFÉLÉK ALKOSSÁK AZ ÉTREND ALAPJÁT!

A teljes értékű gabonaféléket naponta szükségessé fogyasztanunk. Ilyenek például a teljes őrlésű lisztből készült korpás, esetleg magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk; a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlmények, a natúr gabonapelyhek, a müzlik, a zabkorpa; a hajdina, a köles stb. A teljes értékű gabonafélék és termékeik táplálkozás-élet-tani szempontból a zöldségfélék mellett a legfontosabb élelmiszer-forrásaink.

ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT NAPONTA TÖBBSZÖR IS KELL ENNI!

Zöldségféléket és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy fagyaszttva, esetleg savanyúság, be-főtt formájában bőségesen ajánlott fogyasztani, napi legalább 50-70 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az élelmi rostoknak, egyes vitaminoknak és ásványi anyagoknak illetve egyéb egészségvédő hatású, biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény, nagy víztartalmú.

TEJ, TEJTERMÉK NAPONTA FOGYASSZUNK!

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, zsírszegény sajt illetve tehéntúró minden-nap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek, egyes vitaminoknak és ásvá-



nyai anyagoknak. A tejtermékek közül válasszuk az alacsonyabb zsírtartalmúakat.

A SOVÁNY HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HALAK ÉS A TOJÁS FONTOS ALKOTÓELEMEI AZ ÉTRENDNEK!

Ajánlott naponta fogyasztani húsfélét, nagy biológiai értékű fehérje-, valamint – a szervezet számára nélkülözhetetlen – vitamin- és ásványi-anyag-tartalma miatt. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása hetente egyszer-kétszer ajánlott. Tojásból hetente három-négy darabot, májat havonta két-három alkalommal tartalmazzon étrendünk.

A SZOMJÚSÁG LEGJOBBAN AZ IVÓVÍZZEL OLTATHÓ!

A napi kb. kétliternyi folyadékigényt főként vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcssteával, tejjel lehet fedezni, de az elfogyasztott leves, kefir, és joghurt is része a folyadék-felvételnek. A kávé, a fekete tea, a koffeintartalmú üdítő- és energitalok fogyasztását mérsékeljük.



A FUTÁS EGYIKE A LEGMEGERŐLTETŐBB MOZGÁSFAJTÁKNAK EZÉRT MÁR NÉHÁNY PERC IS ELÉG AHHOZ, HOGY KOMOLYABBAN MEGIZZADJUNK. AZ IZZADÁS ANNAK A KÖVETKEZMÉNYE, HOGY PRÓBÁLJUK HŰTENI MAGUNKAT, MIVEL AZ ENERGIATERMELŐ FOLYAMATOK FUTÁS KÖZBEN KB. 11-SZER TÖBB HŐT ÁLLÍTANAK ELŐ.

Az emberi szervezet alacsony hatásfokkal működik, a táplálékból felvett és elraktározott glikogén, zsír és fehérje az izomműködéshez szükséges energiává alakul, de csak 20-30%-ban. A fennmaradó 70-80 % hőenergiává alakul. Ezt a plusz hőmennyiséget valamilyen módon le kell adni, hogy a szervezet túlmelegedését megakadályozzuk. A szervezet hőszabályozását főleg a keringő vér optimalizálja. Amikor sok hő szabadul fel a testben, azt a vér felveszi, és a bőrünkön keresztül adja le a kívül felé. Ezt a folyamatot támogatja meg kissé az izzadság párologtatása, ami hőelvonással jár. Az izzadság elpárologtatásával történő hő veszteség viszonylag hatékony módszer, minden liter izzadság elpárologtatása 600 Kcal azaz 2500 kJ energiavesztést jelent. Extrém körülmények között akár 2 liter izzadságot is képesek vagyunk elpárologtatni és ezzel jelentős hő veszteséget tudunk elérni. Ám ezzel nemcsak sok folyadékot, hanem sok fontos elemet is elveszítünk.

FOLYADÉK VESZTÉS KÖVETKEZMÉNYEI

A folyadékvesztést feltétlenül pótolni kell, mivel a testsúly kb. 2 %-ának elvesztése a fizikai és szellemi teljesítőképességet már jelentősen csökkenti. A testsúlycsökkenést főleg folyadékvesztés okozza, mely a keringő plazma csökkenését eredményezi, és jelentős eltolódást okozhat a sejten kívüli (extracelluláris) és a sejten belüli (intracelluláris) folyadékok között.

A TÚLMELEGEDÉS

Ha az izzadsággal elvesztett folyadékot nem pótoljuk megfelelően, a folyamat a következőképpen zajlik le: amikor a keringés már nem képes biztosítani a bőr megfelelő vérellátását, az izzadság mennyisége lecsökken, a hőleadás romlik. Ezzel egyidejűleg a működő izmok oxigén és tápanyag ellátása, valamint az anyagcsere végtermékeinek eltávolítása is romlik. Ha a sporttevékenységet





megfelelő folyadékpótlás nélkül tovább folytatjuk, a keringő vér mennyisége csökkenni fog, ezért még kevésbé képes ellátni az izmok energiaigényét és a hőleadást a bőrrel elpárolgó izzadság segítségével. A csökkenő plazmatérfogat miatt egy-egy szívdobbanás kisebb mennyiségű vért tud továbbítani, és a pulzusszám a keringés biztosítása érdekében növekedni fog. Később a bőr vérellátása tovább csökken, mivel az izmok vérellátása elsőbbséget élvez a bőrrel szemben. Végezetül drasztikusan lecsökken

az izzadság mennyisége, tovább csökken a hőleadás a párolgás útján és ha ennek ellenére tovább folytatjuk a futást, testhőmérsékletünk tovább fog növekedni a kritikus 41 C fokos érték fölé. A fenti folyamat elég sokáig reverzibilis (visszafordítható), hiszen ha valamilyen módon lehűtjük a bőrfelületünket, folyadékhoz jutunk, vagy egyszerűen csak a képződő hőmennyiséget szorítjuk vissza (megállunk vagy sétára váltunk), akkor már elkerülhető testünk túlmelegedése. Verseny körülmények közepette sajnos elég sokan figyelmen kívül hagyják szervezetük jelzéseit és csak akkor tesznek lépéseket a nagyobb baj elkerülésére, amikor már majdnem késő.



FUSS OKOSAN, HASZNÁLJ KORREKCIÓT ÉS LASSÍTS!

A dolgot nehezíti, hogy a külső hőmérséklet is jelentősen tudja rontani a helyzetet. Sok verseny alatt akár a 10-15 fokos hőmérséklet emelkedés sem ritka. Ilyen esetben érdemes korrekciót alkalmazni (ld. az alábbi táblázatot) az előre eltervezett versenyiramhoz képest. Főleg a hosszabb távú, például félmaratoni verseny résztvevőinek kell odafigyelni.

	5-10 fok	Napos 5-10 fok, Felhős 10-15 fok	Napos 10-15 fok, Felhős 15-20 fok	Napos 20-25 fok, Felhős 15-20 fok	Napos 15-20 fok, Felhős 25-30 fok
Félmaraton	0	+2mp/km	+3mp/km	+7mp/km	+15mp/km

A táblázat a különböző időjárási körülmények eseteire tesz javaslatot, hogy félmaratoni távon hány másodpercet érdemes rászámolni a tervezett iramunkra annak érdekében, hogy a versenyzésünk problémamentesen alakulhasson. Tényként kezelhetjük bármilyen szokatlan is, hogy az 5-10 fokos hőmérséklet az ideális egy hosszútávúfutó számára. Ahogy kúszik fel a hőmérő higanyszála, úgy kell egyre jobban levenni a gázról a lábunkat.

HOZZÁSZOKNI A FORRÓSÁGHOZ

A megfelelő módszerrel, a magasabb külső hőmérséklethez való szoktatással minden ember hőség-tűrő-képességét javítani lehet. Kb. 7-10 napra van szüksége a szervezetnek ahhoz, hogy átálljon a jelentősen megnövekedett környezeti hőmérsékletre. Erre a pár napra azért van szükség, hogy a szerveink hozzászokjanak a hőséghez, és megakadályozzák egészségünk károsodását futás közben. Az átállás során a szervezet „megtanulja” a gyors és intenzív izzadságképzést és a verejték minőségét is optimalizálja. Az izzadság kevésbé sűrű, így könnyebben el tud párologni a test felületéről, ezáltal az izzadás hűsítő hatása is nő. A szív- és érrendszer, valamint a hormonok terén is végbemennek változások. Ezek a szervezet belső hőmérsékletének és a pulzusszám növekedését okozzák, és növelik a futás teljesítményt.

SZ.G.G



Fuss
Velünk!



Fuss velünk a **Riska Minimaratonon**
október 9-én, és kóstold meg
a verseny helyszínén a **Riska Sajtokat!**



MODERN VILÁGUNK JANUSZ-ARCÚ. EGYRÉSZRŐL MEGKÖNNYÍTETTE ÉLETÜNKET GÉPESÍTETT, AUTOMATIZÁLT MUNKAHELYEKKEK ÉS HÁZTARTÁSSAL, KÉNYELMET ÉS HIGIÉNIÁT TEREMTETT, SZABADIDŐT ADOTT, MÁSRÉSZRŐL VISZONT RÁNK SZABADÍTOTTA A CIVILIZÁCIÓS ÁRTALMAKAT: A STRESSZT, ILLETVE AZ INAKTIVITÁSNAK ÉS TÚLFOGYASZTÁSNAK „KÖSZÖNHETŐ” ELHÍZÁST. EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN TEHÁT NINCΣ MÁS VÁLASZTÁSUNK, MINT A TUDATOS, ÖNKÉNT VÁLLALT FIZIKAI ERŐPRÓBA: A SPORT.

A szabadidősportok széles palettájáról olyan testedzési forma mellett érdemes letennünk a voksot, amely az emberi test legfontosabb izmát, a szívizmot tartja karban. Ezek az úgynevezett ciklikus sportágak, úgymint gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás. Ezen mozgásformák közös jellemzője, hogy a szív számára egyenletesen adagolható, megfelelő intenzitású terhelést biztosítanak. Egy sporttevékenység intenzitása akkor nevezhető megfelelőnek, amikor a mozgás végrehajtásához elegendő mennyiségű oxigén áll szervezetünk rendelkezésére, azaz a szervezet aerob körülmények között dolgozik. A szervezet legmegbízhatóbb visszajelzése a szív percenkénti összehúzódásainak száma, vagyis a pulzusszám.

Többet ésszel...

A korszerű technika megalkotta a pulzusmérő monitort, ahol a pulzusszám egy a szív elektromos impulzusait (az EKG-jeleket) rádiójelekké alakító, mellkasra erősített jeladó segítségével a csuklóra erősíthető karórán sportolás közben is leolvasható, folyamatosan ellenőrizhető. A telemetrikus pulzusmérő lehetővé teszi, hogy a mozgás megszakítása nélkül, folyamatosan tájékozódjunk, hogy vajon a helyes intenzitással edzünk-e.

A helyes intenzitás kritériumai:

- Legyen biztonságos, ne terhelje túl a szívet.
- A mozgáshoz szükséges energiát döntően zsírból fedezzük, hiszen ez a korszerű testsúlymenedzselés alapelve.
- Mozgásunk intenzitása érje el az edzettség kialakulásához szükséges szintet.

Ez az intenzitás az élettani kutatások és a gyakorlati tapasztalatok alapján az egyéni maximális pulzus bizonyos százalékához köthető. Az egyéni maximális pulzus becslésére leginkább a „220, (hölgyeknél 226) mínusz életkor” képletet szokás használni. A hatékony zsírégető edzés a maximális pulzus 65-75 %-a közé tehető. Ennek megfelelően például egy 45 éves férfi javasolt zsírégető edzés-zónája 114-132-es pulzus között van.

Nem mellékes az edzés terjedelme sem: a zsírhatókéony felhasználása csak a cukorraktárak kiürítése után kezdődik, ami 45-50 perc ellenőrzött intenzitású sportmozgás után következik be. A legkorszerűbb pulzusmérő órák képesek arra, hogy néhány paraméter (nem, életkor, testtömeg, magasság) megadása után elfogadható pontossággal megbecsüljék, hogy az adott edzéssel hány kalóriát égettünk el, és annak hány százaléka történt testzsírból. Ily módon, az órában található memória segítségével figyelemmel kísérhetjük, hogy naponta, hetente, havonta, hány kalóriát égettünk el sportolással.

Az edzés így tudatosabbá és élvezetesebbé válik. A pulzuskontrollal végzett edzés javasolható mindazoknak, akik viszonylag kevés szabadidővel rendelkeznek, és ezért hatékonyan szeretnének edzeni.

Dr. Zakariás Géza

/korábban megjelent: maratinfutas.hu/

Nevezz olcsóbban a BSI versenyekre!



Vegyél részt 2021-ben legalább 5 BSI-eseményen, vagy gyűjts össze legalább 75 kilométert a BSI rendezvényein, és 2022-ben te is Spuri Aranykártyás leszel.

A Spuri Aranykártyával:

- 20% kedvezménnyel nevezhetsz az összes BSI-eseményre;
- 6%-kal olcsóbban vásárolhatsz a Spuri Futóbolt üzleteiben;
- 10-20%-os kedvezményekkel nevezhetsz a Spuri Aranykártya partnerversenyekre;
- 10-40% kedvezményt vehetsz igénybe a Spuri Aranykártyás szolgáltatópartnereknél;
- a rajtszámodon Spuri Aranykártyás megjelölést kapsz;

A kilométer-számlálás szabályait és a szolgáltatók részletes listáját a www.futanet.hu oldalon találod.

