

# 10 טיפים לריצת אולטרה מרתון

אביפל (פנו) קוטר

[/http://www.panorun.co.il](http://www.panorun.co.il)

מרוץ סובב עמק יצא לדרך בסוף השבוע הקרוב. לקראת מקצי האולטרה במרוץ, להלן עשרה טיפים שיעזרו לאלו שבחרו להתמודד עם האתגר להתכונן בצורה מיטבית לקראתו והתמודד אתו בהצלחה.

**1. תכנון -** לפני המרוץ עשו שיעורי בית, למדו את מסלול הריצה בקפידה והכירו אותו היטב. תכננו מראש את קצב הריצה שלכם **בהתאם** לתוואי השטח, את קטעי ההליכה לאורך המסלול ואת אורכם, מתי ומה לאכול. נקודות ציון מיוחדות על תוואי הריצה יעזרו לכם למקם את עצמכם ולדעת היכן אתם נמצאים ביחס למסלול ולצמצם את ההפתעות בדרך.

**2. אלתור -** מרחקים אתגריים מקצינים כל בעיה. כריסטופר מקדוגל, מחבר נולדנו לרוץ, משווה ריצות אולטרה מרתון למשוואה בינארית המורכבת ממאות שאלות של כן ולא: לאכול עכשיו או לחכות, לטוס במורד או לשמור כוח? לברר מה מציק בגרב או להמשיך? למרות חשיבות התכנון המדוקדק של הריצה, קחו בחשבון שכל תכנית היא בסיס לשינויים ושבמהלך הריצה תצטרכו להתמודד עם החלטות קטנות וגדולות שישנו את תכנון הריצה המקורי. אל תדבקו בתכנית בכל מחיר- היו קשובים לגוף ולצרכיו במהלך הריצה והתנהגו בהתאם.

**3. עקרון התנועה המתמדת -** אולטרה מרתון הוא מרוץ ארוך הדורש שעות רבות על הרגליים והתמודדות עם עייפות מתמשכת. בעקרון התנועה המתמדת הכוונה היא שיש להימנע ככל האפשר מעמידה מיותרת (בעיקר בתחנות ביניים). בעמידה במקום הדבר היחיד שמתקדם הוא הזמן. בצעו את המנוחה, האכילה והשתייה תוך כדי הליכה- כל צעד קדימה מקרב אתכם לקו הגמר.



**4. התחלה איטית - אולטרה הוא, כאמור, מרוץ ארוך- התחלה מהירה מדי תגבה מחיר כבד במהלך הריצה. התחילו את הריצה לאט, חשבו לטווח ארוך. התחלה איטית תאפשר לשמור על המשכיות ורציפות לכל משך המרוץ.**

**5. תזונה במהלך הריצה -** הרצף האנרגטי וההרכב התזונתי במהלך ריצת האולטרה הם מרכיבים חשובים בעמידה במשימה. ההמלצה הרווחת היא לצרוך 200-400 קלוריות לשעת ריצה. את הקלוריות נהוג לקבל ממוצרים כמו: חלבה, בננות, פרוסות עם דבש, סילאן, ריבה, אבוקדו ומלח, תפוצ'יפס, בייגלה ועוד. חשוב מאוד לנסות באימונים מגוון רחב ככל האפשר של מזון ולגלות מה נכון לנו ועובד עבורנו. את השימוש בג'לים רצוי לשמור לשלבים המתקדמים של המרוץ. חשוב מאוד להתחיל לאכול ולשתות 30 דקות מתחילת המרוץ גם אם לא מרגישים שיש בכך צורך על מנת ליצור רצף אנרגטי. מומלץ גם שימוש במשקאות איזוטוניים ובכדורי מלח ובמגנזיום במידת הצורך.

**6. צוות לוגיסטי -** ארגנו צוות לוגיסטי שילווה אתכם במהלך המרוץ. במידה ותנאי המרוץ מאפשרים רצים מלווים דאגו לרצים שילוו אתכם במהלך המרוץ. לצוות לוגיסטי חשיבות גדולה בעזרה וסיוע פיסי ומוראלי בדרך- החל מעיסוי במקרה הצורך, החלפת גרביים ועד לעידוד ותמיכה מוראלית ברגעי משבר. תדרכו את הצוות הלוגיסטי היטב לפני המרוץ, עדכנו אותם בנוגע למסלול, לתקלות ומשברים אפשריים בדרך ותאמו ציפיות בקשר לליווי ולתמיכה המנטאלית שיתכן ותצטרכו.

**7. ציוד -** בריצות ארוכות נדרש ציוד רב. מעבר למזון ולמים שאתם נדרשים לסחוב על הגב, לכל מרוץ יש את דרישות הציוד הספציפיות שלו שנגזרות ממזג האוויר, מריצה ביום או בלילה ומתוואי השטח. ארזו את הציוד בפשטות בצורה שתאפשר שליפה מהירה של הציוד בעת הצורך. אל תיקחו ציוד מיותר. דאגו שיש לכם מספיק מזון ושתייה (מים ואיזוטוני) למרחקים שבין תחנות הביניים ומלאו את המאגרים בכל תחנה בהתאם לתנאי השטח ולמרחק עד התחנה הבאה. התכוננו תמיד לתרחיש הגרוע ביותר- עדיף לסחוב קילו מיותר על הגב מאשר לרוץ שעה בלי מים עד לתחנה הקרובה.

8. **המטרה: לסיים** - המטרה הראשונה היא לחצות את קו הסיום, התוצאה בריצות אולטרה הנה תמיד במקום השני וזהו בונוס של ריצה איכותית ומוצלחת. הדגש צריך להיות על הישרדות-הגעה לקו הסיום ללא פציעה וללא משברים קיצוניים בדרך עם חיוך והיכולת להניף ידיים אל על הם הניצחונות האמיתיים והאתגר הנדרש מרצי אולטרה מתחילים ומנוסים כאחד.

9. **הנאה מהדרך** - מהותה של ריצת אולטרה מרתון הוא באתגר האישי – לעבור מרחק ארוך יותר מזה שאי פעם חשבת שאפשר. יחד עם זאת, חשוב לא פחות ליהנות מהדרך ולחוות את המרוץ ולא רק את הריצה. הקפידו להרים מדי פעם את הראש ולהביט בנוף. חייכו לצלמים בדרך והזכירו לעצמכם את הסיבה שבגללה לקחתם על עצמכם את האתגר.



10. **האמינו שזה אפשרי** - אולטרה מרתון היא ריצה השייכת לאופטימיים חסרי תקנה, האמינו שזה אפשרי לפני היציאה לדרך וזכרו להמשיך להאמין בכך גם ברגעי משבר וקושי במהלך הריצה.

בהצלחה לכל רצי מרוץ סובב עמק 2016.  
קבוצת "פנו דרך" מחכה לכם בתחנה גלעד.