

פרק א' – ההכנה למרוץ האולטרה

לאחר שסיימתי את האולטרה מרתון של סובב העמק למרחק 100 ק"מ, אני רוצה לשתף במספר דגשים חשובים שהייתי ממליץ עליהם.

ריצה היא חלק בלתי נפרד ממני כבר שנים רבות, במשך השנים בניתי את הגוף מבחינת כל הפרמטרים על מנת להיות מוכן לריצת האולטרה, רץ מיומן הוא רץ שלומד להכיר את גופו, את תפקודו, הוא מכיר את קצב הריצה של עצמו (ללא שעון דופק), הוא יודע לחוש מתי הוא מעל הסף, יודע להבחין בין כאב נורמטיבי לבין כאב המוביל לפגיעה, תקופת ההכנה של רץ מיומן שונה מתקופת ההכנה של רץ מתחיל, כך גם תקופת ההתאוששות. למרות שאני רץ שנים רבות הכלל הראשון שאני ממליץ עליו הוא: אולטרה מרתון ראשון אינו ריצה שרצים כדי להשיג "תוצאה טובה" אחרת התוצאה שנושג תהיה מגבלה אורטופדית למשך חודשים. **יש לקחת את האולטרה מרתון הראשון בקלות.** לרוץ כדי לסיים ורק באולטרה מרתון השני לנסות לכוון לתוצאה על פי היכולת באולטרה מרתון הראשון. המטרה שלכם באולטרה הראשון שלכם אמורה להיות סיומו. נסו לא לחשוב על תוצאה מסוימת או מישוה שאתם רוצים לנצח.

חובה לעבור בדיקת תפקוד במאמץ במכון מתאים ולקבל **חוות דעת של קרדיולוג** לפני ובמשך האימונים. עבודה לא נכונה יכולה ליצור בעיות שרירים ומפרקים.

מרוץ סובב העמק הינו מרוץ שטח, לדעתי, מרוץ שטח נכון יותר כבחירה לאולטרה מרתון ראשון, היות והריצה בשטח קלה יותר לגוף ולנפש. אם תשתתפו במרוץ כביש, יש סיכוי גדול שתרוצו מהר מדי, מה גם שחבטות האספלט לא ישאירו אתכם אדישים..

הארגון במרוץ היה מושלם, המרוץ היה מאורגן ומבוסס, כזה שיש לו הרבה תחנות שתייה וסיוע (חוץ ממני, אני חושב שאני היחיד שסטה מהמסלול והוסיף לעצמו 6.8 ק"מ נוספים). במרוץ כזה אין לכם מה לדאוג בקשר לסימון המסלול או בקשר לתחנות הסיוע. מספר תחנות הסיוע לאורך המסלול פוזרו כל 4-6 ק"מ ולכן אין סיבה לשאת על הגב את כל הצידוד. (אני באופן אישי לא אוהב לרוץ עם צידוד עלי, פרט לבקבוק מים).

שלב ההכנה למרוץ

מרבית האנשים מניחים שההתקדמות הסבירה היא מרוץ 5 ק"מ, 10 ק"מ, מרתון ולאחריו מרוץ אולטרה. אני חושב שזה נכון אצל רוב הרצים, בכל מקרה, אני לא חושב שצריך לרוץ מרתון לפני שאתם רצים אולטרה. למעשה, מרוצי אולטרה קלים יותר ממרתונים, שהם מרוצים בעלי עוצמה רבה יותר ורוב האנשים רצים בהם את כל המרחק. באולטרה, רק רצי העילית מסוגלים לרוץ 80 ק"מ ללא הפסקה. את חלק מרצי העילית עוקפים רצים אחרים שמשלבים הליכה בריצה. ככל שאתה רץ זמן ממושך יותר, כך גוברים הסיכויים שלך לסיים את האולטרה הראשון שלך. אני לא יודע מהו זמן האימונים הקצר ביותר שלאחריו ניתן לנסות לרוץ אולטרה, אבל הייתי ממליץ על תקופת אימונים של שישה חודשים או יותר.

הייתי ממליץ לשלב הליכה בתוך כל הריצות הארוכות שלכם. לכו בעליות התלולות של מסלול הריצה שלכם או רוצו זמן מוגדר מראש ואז עברו להליכה, גם לזמן מוגדר מראש.

תוכנית האימונים אמורה לכלול שישה ימי אימונים בשבוע, דגש חשוב מאד בתוכנית האימונים צריך להיות על חיזוק הגפיים התחתונות וכל השרירים המייצבים, הייתי ממליץ שכל תרגילי חיזוק הרגליים ישולבו עם צידוד עזר לשיווי משקל, חיזוק השרירים העמוקים של שרירי הקרסול, ברך וירך יוביל אתכם לסיים את הריצה ללא פציעות.

מבחינת הריצה עצמה, ההמלצה שלי לשלב בסופי שבוע ריצות שטח, ולעלות את המרחקים באופן מדורג. המרחק המקסימאלי שהייתי ממליץ לרוץ הוא עד 60 ק"מ. במהלך השבוע יש לשים דגש על אימוני עליות, אימוני עליות מחזקות את השריר הארבע ראשי ושרירי הסוליה והתאומים (דגש באימוני עליות שעקב כף הרגל לא תיגע בקרקע), אימוני מדרגות (שליש קדמי של כף הרגל מונח על המדרגה, הברך והשוק ניצבים לכף הרגל), ריצה בקצבים נמוכים לאורך זמן (תגלו שמערכת השרירים מגיבה אחרת...). אם אתם מתאמנים על שבילים או בכבישים שאינם מישוריים, אתם יכולים ללכת בכל עלייה ולרוץ בשאר.

חשוב מאד לרוץ לפחות פעם אחת במסלול של המרוץ עצמו, ולשלב ריצות לילה. ריצת לילה שונה מריצת יום, יש לאמן את הגוף בכל הקשור לבלימה, לחידוד חושי הראיה, בפרט המנטאלי לעבוד על ריצה בשטח מבלי לפחד לעקם את הקרסול או ליפול.

במידה ואתם יודעים שחלק מהמרוץ יהיה גם בשעות החמות של היום, חשוב להתאמן גם בשעות אלו, ולשים דגש על שתייה כל 10-15 דק'.

ציוד לאולטרה מרתון הראשון

הפריט החשוב ביותר לכל רץ הוא נעליים. אני לא חושב שנעליים שעוצבו במיוחד לריצת שטח טובות יותר מנעלי ריצה אחרות. אם אתם מתכוונים לרוץ בשטח אתם צריכים נעליים שיש להן יציבות מספקת ועמידות. כיום ישנם חנויות מקצועיות רבות שמשלבים בדיקת של מבנה כף הרגל ומתאימים לכם את הנעליים, לאחר ההתאמה מומלץ לבחור נעל שתהיה לכם נוחה, חשוב לרכוש נעל עם מידה וחצי עד 2 מידות גדולה יותר. במרחקים הארוכים האצבעות מתנפחות ולכן חשוב שהמידה תהיה גדולה יותר (מדובר על ריצות שנמשכות מעל 4 שעות). יש להשקיע בחגורת שתייה "משודרגת" בה תישאו אוכל, עזרה ראשונה, שתייה וכיוב'. כדאי לרוץ עם כובע ועם משקפי שמש. אם עלול להיות קר, כדאי לחבוש כובע צמר או פליז. כדאי שיהיו לכם מכנסי ריצה שלא יגבילו אתכם ושכבר רצתם איתם באימונים. אני ממליץ על טייץ מאשר מכנסי ריצה קצרות. טייץ מונע את השפשפות. למי שיש עור רגיש מומלץ למרוח שמחה נגד שפשפות.

הכנות טרום מירוץ

את הריצה המסכמת הארוכה אני ממליץ לעשות בין שלושה שבועות ועד חודש לפני המרוץ. לאחר מכן במשך שלושת השבועות, לשמור על מרחקים בינוניים, במשך השבוע בין 6-10 ק"מ ובסופ"ש ריצה בקצב קל (כמו באולטרה) פחות חשוב המרחק יותר חשוב הזמן (שעתיים-שעתיים וחצי). בשבוע של המרוץ חשוב לשים דגש על מנוחה, שינה טובה, להתרכז באכילת פחמימות בכל ארוחה. אל תעשו טעות ותאכלו יותר מדי, בטח לא בערב המרוץ, אם תאכלו יותר מדי תצטרכו לעצור ולהתרוקן במשך הריצה. ביום המרוץ תשתו הרבה. איך תדעו אם שתיתם מספיק? אם אתם הולכים לשירותים הרבה פעמים ואם השתן שלכם צלול. ביום שלפני, שתו משקה ספורט, בין 180 ל-240 מיליליטר בשעה. לפני האולטרה הראשון שלכם, אני ממליץ לכם לכתוב את כל הסיבות שלכם לסיום המרוץ. הרבה פעמים במהלך הריצה תגיעו לנקודה בה תתהו למה אתם צריכים להמשיך בכלל. באותו רגע חשבו על אותה רשימה וחזרו על הסיבות שרשמתם.

הכותב: **עידן אמזלג** - אולטרמרטוניסט, מאמן, יועץ ומומחה לכושר גופני פונקציונאלי. בוגר תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ. מעל ל-13 שנות ותק. בעלים של סטודיו: 2aim סטודיו לאימונים פונקציונאליים, תזונה, איזון אינטגרטיבי ויוגה. מלווה את כל לקוחותיי לשינוי דפוסי התנהלות יומית דרך פריצת גבולות והשגת היעדים לחיים בריאים ומאוזנים www.2-aim.com