

## פרק ב': האולטרה – המרוץ עצמו.

זה היום שהתאמנת לכבודו וחשבת עליו מזה כל כך הרבה זמן. זה יכול להיות היום המתגמל ביותר בקריירת הריצה שלך. השתתפתי במרוצים רבים, אבל הפעם זה היה שונה, ההתרגשות הלכה וגברה ככל שחלף הזמן, למרות שלקחתי יום מנוחה מלאמן, ותכננתי לנוח ולישון, התעוררתי בבוקר, נרגש, מפוחד אפילו אפשר לומר סערורי, לאורך כל היום ניסתי להרגיע את עצמי, ולהסיר את החששות ולחשוב רק מחשבות חיוביות. במשך שבוע ימים התעוררתי מספר רב של פעמים בלילה, ככל שהמרוץ התקרב חשתי והתרגשתי, חלמתי בלילות על המרוץ, על הסיום, דמיינתי אותי חולף את קו הסיום. למרות הפחדים והחששות, אמרתי לעצמי "אסיים את המרוץ".

22:00, שעת הזינוק, היות והמרוץ בנוי מלבצע עיקוף של 33.5 ק"מ לכל סיבוב (סה"כ 3 סיבובים) רצוי להתחיל לאט ולא למחר. בסיבוב הראשון הייתי ממליץ להשקיע 50% מהיכולות, בסוף הסיבוב השני להרגיש שניצלתם 70% מהכוחות שלכם. הסיבוב השלישי פה אתם חייבים לחרוק שיניים ולרכז את הכוחות המנטאליים שלכם לסיים הריצה. בכל הקשור לקצב הריצה, חשובו על זמן הסיום המתוכנן שלכם. בזמן שאתם רצים, אתם צריכים לזכור שעליכם לרוץ וללכת גם בשלוש, ארבע, חמש ושש לפנות בוקר. נתון זה עוזר לצנן את ההתלהבות של החלקים הראשונים של הריצה. בסך הכל קצב הריצה אמור להיות איטי יותר מקצב הריצה הרגיל. כשאתם הולכים, זה אמור להיות מאוד נמרץ, כמו ההליכה שהתאמנתם עליה. מתי אמורים להתחיל ללכת? אם תחכו לרגע בו תרגישו שאתם צריכים ללכת, חיכיתם יותר מדי. אתם אמורים ללכת מההתחלה, כשאתם מגיעים לגבעה הראשונה, זה יכול להיות מאוד קשה.

קחו אתכם בקבוק מים ושתינו כל הזמן, שתו משקאות איזוטונים ככל האפשר אולם אם הבטן קצת כואבת, שתו מים. בדרך כלל אני שותה משקאות ממותקים בחלק האחרון של הריצה, כשאני מרגיש חלש ומוותש. זכרו שאסור לכם להיות צמאים: אפשר לאבד אחוז וחצי ממשקלכם לפני שתחשו צמאים. ירידה משמעותית ביכולת שלכם עלולה להופיע לאחר איבוד 3% ממשקלכם. אני מנסה לתזמן את השתייה והאוכל שלי לדקות ההליכה והטיפוס. **איך תדעו אם אתם שותים מספיק?** כל עוד אתם מרוקנים את שלפוחית השתן, והשתן שלכם צלול, אתם שותים מספיק. אם אתם מפסיקים לרוקן את שלפוחית השתן, או שהשתן שלכם צהוב, משמע אתם לא שותים מספיק. אם אתם רצים ביום חם התרכזו בכמויות הנוזלים, שתו יותר מים. אם קר – שתו יותר משקאות איזוטוניים לא מדוללים. ישנם רצים רבים שעושים בדיוק את התהליך ההפוך, מרבים בשתיית מים, מצב זה יכול להוביל להרעלת מים (היפונטרמיה). שתייה מרובה של מים תוך זמן קצר (המספר המקובל הוא כ-3-6 ליטר לאדם בריא) תוביל לירידה בריכוז הנתרן בדם (היפונטרמיה), מתחת ל-135 מילי-מול לליטר) ולהפרעה חמורה במאזן המלחים (אלקטרוליטיים). כתוצאה מעודף הנוזלים הגבוה בדם יהיה מעבר חלקי שלהם (אוסמוזה) לתוך תאים שונים, ביניהם תאי מערכת העצבים המרכזית (מוח).

לעיתים רבות, רצים חוששים מדי מהיפונטרמיה ולא שותים מספיק לפני, תוך כדי ואחרי הריצה. התוצאה היא התייבשות, לה יש סיכוי רב יותר לגרום לבעיות רפואיות ולהאריך את זמן ההתאוששות אחרי ריצות ארוכות. כמו בכל מרכיבי האימון, כל רץ חייב לקחת אחריות על השקייתו ובריאותו ולהפעיל שיקול דעת נכון.

שתו מים במנות קטנות במהלך ריצה ארוכה, בין 120 ל-180 מיליליטר ולא יותר, בערך כל 20 דקות. אל תשתו אם שמעתם קול פכפוך בקיבה. אחרי 2-3 שעות של הזעה מוגברת ומתמשכת, ניתן לצרוך כדורי מלח או להוסיף מלח למשקאות שלכם.

אני באופן אישי דאגתי לאכול כמעט כל תחנת ביניים, על כל משקה איזוטוני דאגתי לשתות 2-3 כוסות מים, בתחנות הביניים צרכתי מוצרים מוצקים, אך שקל לאכול (בננות, תמרים, חלווה, בייגלה), כשהגעתי לתחנה הראשית שם צרכתי שתייה חמה (מרק) ופיתה (טחינה וסילון) לאורך כל המרוץ לא צרכתי ג'לים על מנת לא להכביד על הבטן, למעט בק"מ ה-92 שבו הגברתי את מהירות הריצה קרוב לס"ח. חשוב לשים דגש על התזונה והאוכל במיוחד בחלקים המתקדמים של המרוץ, למרות שאין תחושת רעב, יש צורך להמשיך ולהזין את הגוף.

מבחינת תוספים, כשמדובר על ריצה שנמשכת בין 10-14 שעות, יש צורך לקחת תוספים, יש מקום לשלב כמה תוספים כדלהלן, כדי להקטין את הנזק הנגרם לשריר במהלך הפעילות ואת הסיכון לכיווצי שרירים:

• **BCAA** זהו תוסף המכיל 3 חומצות אמינו (ואלין, לאוצין, איזולאוצין), המהוות שליש מחלבוני השריר. בזמן מאמץ גופני נספגות חומצות אמינו אלו בדם ומגיעות אל השריר במהירות רבה יחסית. מחקרים הראו ששילוב של תוסף BCAA במהלך פעילות סבולת ממושכת דוחה את סף העייפות. השימוש נעשה בעזרת כדורים או אבקה. ההמלצה - תוספת של 2-3 גרמים של BCAA עבור כל שעת פעילות. את הכדורים אפשר לבלוע כל שעה של ריצה, או לשלבם כאבקה במשקה האיזוטוני. בכל מקרה, מומלץ ליטול את התוסף יחד עם פחמימות כדי לאפשר ספיגה מהירה בגוף.

• **כדורי מלח** אלו כוללים כמה סוגי מלחים האובדים בזיעה במהלך הפעילות. ההיגיון מאחורי השימוש בכדורי מלח הוא להחזיר לגוף את המלחים ולמנוע מצבים מסוכנים של היפונתרמיה (איבודי נתרן) במהלך הפעילות.

• **מגנזיום** זהו מינרל המווסת את בקרת הרפיית השרירים בגוף, והוא נועד למנוע או/ו להפחית כיווצי שרירים במהלך הפעילות הגופנית ולאחריה. שילוב תוסף המגנזיום צריך להיות בערב שלפני התחרות. אם חשים בשרירים מתוחים בבוקר התחרות אפשר ליטול אחד גם בבוקר. המינון המומלץ - 200-250 מ"ג לכדור. אני באופן אישי צרכתי בשעה הרבעית והשמינית כדור מגנזיום על מנת למנוע התכווצות שרירים (לאורך כל ריצה לא הרגשתי בהתכווצות שרירים)

ישנם כמובן תוספים אחרים שנועדו לשפר את יכולת הריצה ולמנוע כאבי שרירים. אם אתם נוהגים לצרוך מוצר מסוים בתחרויות ומאמינים שהוא מסייע לכם בפעילות, המשיכו לצרוך אותו. באשר לשילוב של תוספים חדשים שאינכם מכירים - יש להתייעץ, לפני השימוש, בדיאטן/נית קליני/ת שמתמחה בספורט כדי להתאימם אישית מבחינת המינון והתזמון ולוודא שאין בהם כל סיכון בריאותי. נוסף לכך, חשוב מאוד לנסותם באימונים ולא לצרוך אותם בפעם הראשונה בתחרות עצמה. הנחיה זו נכונה גם לגבי משקאות הספורט והג'לים - אם עדיין לא התנסיתם בצריכתם במהלך הפעילות.

הדרישות של הגוף בשלבים הסופיים הולך ומתעצם, לכן חשוב להמשיך להתקדם לפי הקצב שהגדרתם, ברגעים הקשים צריך לזכור ש"לא תמיד זה נעשה גרוע יותר", יש צורך להמשיך להתקדם, גם אם זה בהליכה איטית, להמשיך ללכת ולתת לגוף שוב להתאושש, כשאנו צורכים את התוספים, ההשפעה היחסית שלהם היא מהירה ולכן הם יעזרו בשלבי ההתאוששות. המשיכו ללכת, הליכה ארוכה (גם אם היא לא הייתה מתוכננת), היא עשויה להוציא אתכם מתהום הייאוש העמוק. (בפוסט שפרסמתי, ספרתי בדיוק על השלב הזה <http://www.shvoong.co.il/he-IL/196/13077/>), רק אומר שמדהים מבחינתי איך הגוף מסוגל להתאושש וכמה כוחות הוא יכול לספק.

ולבסוף מגיעים לנקודה בה אתם יודעים שתסיימו את הריצה. קשה להגיד מתי בדיוק יודעים את זה, בין הק"מ ה-80 לק"מ ה-90, אולי אחרי 95 ק"מ. כשזה מגיע, כל הגישה שלך תשתנה כשתבין שאתה עומד לסיים משהו שרצים ספורים בעולם עושים - מרוץ של 100 ק"מ, החלום התגשם!!!

### התאוששות – מה עושים עכשיו?

מילה של אזהרה לגבי שלב ההתאוששות. לאחר סיום המרוץ ישנה תקופה שאורכה נע בין כמה שבועות בגיל צעיר לכמה חודשים בגיל מבוגר שמהווה סיכון פוטנציאלי. **בתקופת התאוששות הארוכה שאחרי האולטרה קל מאוד לקרוע שרירים, רצועות וגידים.** לאחר סיום האולטרה, התאמן בהתאם לגילך במתינות רבה כדי למזער את האפשרות לקרוע בשריר..

במשך כעשרה ימים תהיו במצב רוח מרומם. לאחר מכן, אתם עלולים לחוש באכזבה גדולה, אך זכרו שהזמן יטפל בריקנות שלכם. שתו הרבה מים ביומים-שלושה שלאחר הריצה, צרכו הרבה פחמימות כדי למלא את מאגרי הגליקוגן שהתרוקנו במהלך הריצה. התאוששות

מאולטרה צריכה להיראות כמו השבוע האחרון שלפני המרוץ במונחים של אימון, תזונה ומנוחה. אחת הדרכים להניח את המרוץ מאחורי גבך היא לחשוב על המרוץ הבא. שילוב של מתיחות (לא חזקות), אמבטיית קרח, הליכות ובהדרגה ריצות למרחקים של 4-6 ק"מ בקצב קל.

כשתסיים את מירוץ האולטרה הראשון שלך תחוש כאילו כבשת את העולם. תרצה לספר לכולם איך רצת נפלא. יש נטייה לחשוב שלא יכולת לרוץ מהר יותר. טעות. עכשיו כשאתה יודע שאתה יכול לסיים מרוץ כזה, אתה יכול להתאמן על שיפור התוצאה. אתה יכול לנוח על זרי הדפנה, להציב חלומות חדשים שאתה רוצה להגשים.