

אז הנה עוד שבועיים זה קורה ואני רוצה להעלות מספר רעיונות לאור שאלות שנשאלתי לאחרונה.
(אנסח בלשון זכר, נא ללא להיפגע, הדבר נובע מפשטות מחשבתית עבורי).

הפסדתי אימון של ארוכה, האם לדחות אימון בשבוע?

יש משמעות אדירה למנוחה, מה שלא נעשה עד עתה לא יתוקן באימון אחד. רוב האנשים שלא מצליחים במרוץ אולטרה – לא מגיעים למרוץ עקב פציעה. לכן עדיף להפסיד ארוכה מליצור עומס לקראת האירוע עצמו.

האם לרוץ עד שאני מתעייף ואז ללכת?

הרעיון הנ"ל מאוד רע מנטאלית, נניח שרץ יכול לרוץ 60 קילומטר רצוף מתוך ה-100 (דרך אגב גם רצי עלית בתחום לא עושים את זה, וודאית) ואז הוא מתחיל ללכת, הידיעה שהתחלתי ללכת כעת כי אני כבר מותש פיזית תכביד עלי גם מנטאלית. כי אתה מודה לעצמך שאתה עייף ואין לך כוחות. אולטרה מרתון עוסק בוויסות ולכן צריך לשמור כוח.

לפיכך אני ממליץ על החלטה מראש מתי הולכים... כל מי שהתאמן על תוואי המסלול יודע איפה יותר קשה בעליות, אז אתה מחליט מראש... בעלייה של ה"טייפון" שהיא יותר טכנית אני הולך... בעלייה לקראת "גלעד" אני הולך... כך בכל סיבוב... שאני מאט מתוך תוכנית ריצה... האטה מראה לי שאני בשליטה והדבר מחזק אותי מנטלית ולפיכך פיזית.

איך מווסתים את הריצה?

ברגע הזינוק כל הרצים יוצפו אדרנלין, יהיו כאלה שיתחילו בריצה מהירה ואדם לא מווסת עשוי להתפתות לרוץ מהר ובכך לכלות את כוחותיו בטרם עת. מומלץ לשים לב לקצב בשעון (אם אין שעון עם קצב אז להחליט מראש על היצמדות לאדם שאנחנו יודעים שהוא בקצב דומה לשלנו). להכין תוכנית עבודה של מה הקצב המשוער והמתוכנן הן בעליות (הרי מתחילים בעלייה) והן בירידות (הרי אין הפתעות כבר רצת במסלול).... חשוב לחשוב מראש מה הזמן שאתה מתכנן לסיבוב הראשון... במידה ואתה מקדים אותו... האט !! לא יהיו ניסים בזמן אמת. ואם תכננת לרוץ את כל המרוץ בתשע שעות לא יקרה נס ותעשה אותו בשבע שעות!!!

מה יקרה אם אחכה ולא אנצל את כל האנרגיות ובסוף אסיים בהרגשה שיכלתי יותר מהר?

אין ניסים בזמן אמת... אולי יש אנשים לא מנוסים שנסחפים, אל תהיה כזה... אני אתן דוגמא... אם עד היום רצתי את ריצת האימון של ה-32 קילומטר בשלוש וחצי שעות ולא הייתי מחוסל בסוף (אתה חייב להיות כנה עם עצמך... אם היית חצי מת בסוף וזה שיא אישי שלך השלוש וחצי תוסיף שעה להערכתך השמרנית) נעריך שה-32 השניים ייקחו 4 שעות וה-32 האחרונים ייקחו 4 שעות פלוס (סיבוב אחרון מחד האדם עייף מאידך הוא "מריח" את הסוף)... בהנחה שלא יהיה יום חם (ואז כל הערכות הזמן פה אופטימיות בטירוף) לפיכך נעריך שאדם כזה יסיים את האולטרה המלא בטווח של ב+11.5/-0.5 שעות (אני שמרן בהערכותיי). נניח שאדם כזה מרגיש לאחר שני סיבובים שהוא מלא באון ואנרגיה... אז שיחכה לגבעת הרקפות ואז ייתן את הספרינט של החיים... כך הוא יסיים בוודאות, ירגיש ממצה ולא יותש מוקדם מידי.

מתי לאכול? מתי לשתות? מתי לקחת מלח?

אין כלל מנחה אבל אתן הכוונה כללית, תמיד עדיף לאכול לפני שחשים רעב, רעב זה אות שאתה ממתין יותר מידי ויש מחסור באנרגיה בשעה שאתה כבר זקוק לה. לכן כדאי להתאים בין ההליכות לבין התזונה... כל הליכה שותים (כמובן גם בין לבין אם חשים צמא)... כל שעה פלוס לוקחים מלח (בהשערה שיום המרוץ בטמפרטורות ממוזגות ומעלה)... בנושא השתייה לא להיסחף-חלק ניכר מהאנשים שלא מסיימים אולטרה מרתון פוגעים בעצמם משתיית יתר... שימו לב אם מדובר ביום ממוזג וקריר אין צורך לשתות בהכרח בכל תחנה...

אם כך האם ולמה לרוץ עם בקבוק?

במידה ורץ 100 החל עם תיק והחל משש בבוקר מחליף לבקבוק הוא מנצל את העובדה שהמרוץ בעל תחנות במרחק ידוע. מדוע לרוץ עם בקבוק? הואיל וייתכן ובשלבם מתקדמים ייקח לרץ זמן של 25 דקות בין תחנה ויתכן ויהיה חם יתכן וכדאי לרוץ עם בקבוק ועם מכנס עם ג'ל לחירום. במידה ואתה שוקל לרוץ עם בקבוק אני ממליץ לרוץ איתו מספר פעמים לפני ולבחון את הנוחות שלו....
בהצלחה לכולנו, אשמח להתייחס לנקודות נוספות.

הכותב הינו רץ אולטרה בכיר.
קובי אורן