

MÓJ PIERWSZY MARATON - BUDAPESZT ? □ ??? ?

Chcę przebiec maraton chociaż raz w życiu. Tak sobie wymyśliłam już jakiś czas temu. Każdego roku tysiące ludzi pokonują taki dystans w biegach organizowanych na całym świecie. Jak oni są w stanie to zrobić to ja też! Nie ma innej opcji! Uznałam, że to będzie taki sprawdzian wytrzymałości fizycznej i psychicznej. Chciałam sprawdzić jak się będę czuć na mecie. Problem w tym, że bieganie nigdy nie było moim konikiem □ Wolę gry zespołowe i ćwiczenia ogólnorozwojowe, dlatego muszę przyznać nie była to łatwa decyzja - dobrowolnie zafundować sobie kilkogodzinne treningi w słońcu i w deszczu. Jednak mimo braku zamiłowania do biegania decyzja została podjęta, miejsce wybrane, nazwiska zgłoszone, bilety kupione. Nie było odwrotu. Dla umilenia sobie biegu zdecydowaliśmy się na maraton w Budapeszcie którego trasa biegnie obok wszystkich najważniejszych zabytków tego pięknego miasta.

No ale jak się zmotywować do treningów? Dobry patent: powiadaj wszystkim dookoła, że biegiesz w maratonie □ Wizja pokrętnych odpowiedzi na pytanie „Jak tam twój maraton?” potrafi dać kopa, kiedy słońce grzeje, deszcz pada, a łóżeczko trzyma w swoich miękkich, ciepłutkich objęciach i szepcze do uszka „Daj spokój, poleż jeszcze troszeczkę...” □

Szczerze mówiąc nie powiedziałabym, że byłam perfekcyjnie przygotowana do tego biegu. Dużo się działo w moim życiu (m.in. rozpoczęcie prowadzenia własnej firmy) i wciskanie długich treningów w plan dnia było bardzo trudne, ale porażka nie wchodziła w grę... no a jedynym sposobem na jej uniknięcie było jak najlepsze przygotowanie się. Dodatkowym motywatorem był strach przed kontuzją. Perspektywa „rozwalenia” sobie kolan czy kostek, nie napawa optymizmem, dlatego trenowałam kiedy tylko byłam w stanie i rozkminiałam co by tu zrobić, żeby się nie rozbić o tzw. ścianę (zmęczenia, bólu, braku energii i motywacji do dalszej drogi) po 30 kilometrze.

ODŻYWIANIE ŻELKOWANIE

Przygotowanie się do maratonu to nie tylko trening, ale także odpowiednia strategia. Naszym (moim i mojego chłopaka Michała) celem było ukończenie maratonu, a nie walka o jak najlepszy czas. Dlatego nasza „strategia” skupiała się głównie na odpowiednim odżywianiu i uzupełnianiu płynów przed i w trakcie maratonu, a nie planowaniu z jaką prędkością przebiec dany odcinek. Do pokonania maratonu zawodnik ważący 70 kg zużywa ok. 2950 kcal oraz traci prawie 3 l wody. W praktyce nie jest realne dostarczenie takiej ilości energii i płynów w trakcie biegu, jednak trzeba w miarę możliwości regularnie się odżywiać i nawadniać, aby odwlec jak najdalej moment w którym pojawi się zmęczenie. Na trasie maratonu z pomocą przyszli nam wolontariusze z tzw. punktów odżywienia podając kubeczki

z wodą, napojem izotonicznym, banany i glukozę w tabletkach. Punktów odżywienia na trasie było łącznie 12, jednak im więcej kilometrów było za nami tym trudniejsze stawało się dotarcie do kolejnej stacji z wodą i jedzeniem. Dlatego zadbaliśmy o to, żeby mieć także przy sobie banana, żelki, tabletki z glukozą i napój izotoniczny, po które mogliśmy sięgnąć w chwilach nasilającego się zmęczenia pomiędzy stacjami. Niestety po 35 kilometrze nawet wyciągnięcie żelek z pasa nie było łatwe - przekręcenie pasa, rozpięcie kieszonki, wyjęcie żelek, zapięcie kieszonki i odwrócenie pasa - tyle czynności spowalniających, sprawiających ból i nasilających zmęczenie! □ Jednak nie ta „trudność” była najbardziej zaskakująca... Zarówno w trakcie treningów jak i na trasie maratonu miałam problem w prawą kostką (głównie) i kolanem. Po 35 kilometrze, kiedy ból kostki był już nieustający zauważyłam, że nawet stanięcie na namalowane na asfalcie pasy linii przerywanej (różnica poziomów o jakieś 1-2 mm) nasila go i powoduje dyskomfort... nie wspominając już o dziurach nawierzchni czy zakrętach. Na własnej skórze przekonałam się o tym, że po którymś tam kilometrze do przodu biegnie tak naprawdę nie ciało, ale głowa □ Było to bardzo ciekawe doświadczenie.

NIE MIEŚCI SIĘ W GŁOWIE

Strasznie nie lubię biec „tam i z powrotem”. Kiedy już jestem na etapie wracania wszystko jest fajnie i leci już z górki... ale zanim dotrę do tego magicznego punktu od którego zaczyna się „z powrotem” przeżywam w swojej głowie dramat! Nie potrafię tego wytłumaczyć, ale strasznie, strasznie, strasznie męczy mnie psychicznie świadomość, że „jeszcze nawet nie jestem w połowie trasy”. Masakra. A zmierzam do tego, że w czasie maratonu kilka długich odcinków trasy ciągnęło się równolegle do siebie. Fala ludzi biegła przez kilka kilometrów do punktu w którym zakręcała o 360st. i biegła z powrotem równolegle do ludzi biegnących wolniej. Te odcinki były dla mnie najgorsze... Patrząc na naszą lewą stronę - widzę oznaczenie 24 kilometra, patrząc kilka metrów dalej na prawą stronę, a tam... oznaczenie 28 kilometra. Dramat! Muszę przebiec jeszcze 4 kilometry, żeby wrócić do dokładnie tego samego punktu w którym jestem teraz. I biec dalej! Niesamowicie dużo razy musiałam sobie mówić „biegnij, biegnij, no przecież teraz nie staniesz!”. Zdecydowanie lepiej znoszę „kołowe” trasy. Nie dość, że trasa biegła równolegle to jeszcze od pewnego momentu każdemu krokowi towarzyszył ból kostki i kolan. To niesamowite jak umysł pcha nas do przodu jeśli tylko tego bardzo chcemy. Mówisz sobie „Nie! Nie zatrzymam się!” i tak jakoś leci kilometr za kilometrem. Mimo, że leci coraz wolniej i wolniej...

BĘDIEMY BIEC TAK SZYBKO, ŻE NIE ZAUWAŻYMY „ŚCIANY”

Tak mówiliśmy w połowie dystansu. No i w sumie w moim przypadku w pewnym sensie to się sprawdziło. No dobra - szybko to ja nie biegłam. W zasadzie ledwo biegłam. Ale ściany

nie spotkałam! Co było dla mnie dość dużym zaskoczeniem. Naprawdę myślałam, że tak jak większość ludzi w pewnym momencie trafię na ścianę, gdzie zmęczenie, ból i odwodnienie będą mi mówiły „STOP!”. Powiedziałabym raczej, że te dolegliwości stopniowo narastały. Nasilały się, nasilały, aż w pewnym momencie było bardzo źle... ale stabilnie ☐ I tak już było do końca. Tak jakby od pewnego momentu ciało dawało mi pomarańczowe światło, które rytmicznie migało... potem migało coraz szybciej i bardziej irytująco, jak zepsuty kierunkowskaz, ale na czerwone przeskoczyło dopiero za linią mety, kiedy mu na to pozwoliłam. Jestem przekonana, że w dużej mierze zawdzięczam to odpowiedniemu odżywianiu na trasie. Regularne jedzenie w małych porcjach bananów i żelków oraz picie wody i izotoników dostarczało mięśniom energii do dalszego biegu mimo bólu i zmęczenia.

ZAKOŃCZENIE SEZONU

Dużo mogłabym opowiadać o tym co czułam w czasie biegu i jak się motywowałam, ale chyba i tak już trochę przydługi post z tego wyszedł ☐ Maraton w pięknym Budapeszcie zakończył nasz sezon biegowy 2016. Na pewno udział w nim był fajnym doświadczeniem, na pewno tego nie żałuję, na pewno mogłam się przygotować lepiej, na pewno jestem wdzięczna rodzinie za doping na trasie biegu, na pewno bardzo mnie motywowało biegnięcie razem z Michałem, na pewno jestem z siebie dumna i na pewno nie powiem, że to był pierwszy i ostatni raz... kto wie, może za jakiś czas mnie dopadnie jakiś ambitjonalny zryw i będę chciała poprawić nasz wynik... A no tak, nasz wynik - dumne 4h 57 min 04 sek!







