

BĄDŹ ULTRA

Pokonanie dystansu ultra w terenie wydaje Ci się szaleństwem? Skreśl pierwsze trzy litery słów: niemożliwe, bezsensowne, nierealne. Paweł Kempa

Ultrastrategia: cel i taktyka

Pokonanie 42 km 195 m dla niemal każdej, zdrowej i sprawnej osoby to wyzwanie, ale zdecydowanie w zasięgu możliwości. Jeśli możesz przebiec 10 km, wystarczy kilka miesięcy regularnego treningu, dobre buty i można ruszać. W najstydniejszych biegach ultratrail, czyli 168 km The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc, trzeba pokonać 4 maratony, i to po górach z różnicą wzniesień 10 tys. metrów. W biegu 4 Deserts, wyobraź sobie, trzeba pokonać 4 maratony, i to dzień po dniu, a 5. dnia na deser przebiec jeszcze

60-100 km, niosąc 12-kilogramowy plecak po pustyni. Oczywiście, nie trzeba porywać się od razu na biegi ultra gdzieś na końcu świata. Polski Bieg Rzeźnika po Bieszczadach (80 km) też daje w kość. I satysfakcję. Bo mimo ekstremalnego zmęczenia, trudno porów-

nać rozpięające uczucie mocy, jakiego doznaje się na mecie po pokonaniu biegu ultra ze startem w maratonie. Pewnie, że dystanse ultra masakrują ciało, ale wzmacniają ducha i psychikę biegacza. Stara zasada „co cię nie złamie, to cię wzmocni” nabiera nowego znaczenia. W nagrodę dostaniesz poczucie, że możesz przenosić góry. Ale zanim w nie ruszysz, potrzebna Ci strategia, odpowiednie paliwo i wzmocnie-

nie psychiki. „Proponuję z góry zaprogramować głowę na to, że będzie ciężko. Więcej – będzie bardzo ciężko. Tutaj nie ma co się oszukiwać i mieć nadzieję, że warunki, w których przyjdzie nam startować, będą przyjazne. Będą to jedne z najtrud-

nie psychiki. „Proponuję z góry zaprogramować głowę na to, że będzie ciężko. Więcej – będzie bardzo ciężko. Tutaj nie ma co się oszukiwać i mieć nadzieję, że warunki, w których przyjdzie nam startować, będą przyjazne. Będą to jedne z najtrud-

nie psychiki. „Proponuję z góry zaprogramować głowę na to, że będzie ciężko. Więcej – będzie bardzo ciężko. Tutaj nie ma co się oszukiwać i mieć nadzieję, że warunki, w których przyjdzie nam startować, będą przyjazne. Będą to jedne z najtrud-

74 km

94 km

125 km

42 km

32 km

21 km

niejszych warunków, jakich doświadczyliśmy w życiu” – mówi psycholog sportowy Alicja Dembna.

MAM CEL

Chcę przeżyć przygodę życia, sprawdzić swoje granice, dowiedzieć się, jak daleko można posunąć się w wysiłku i się nie zabić. Biegnę dla kogoś, biegnę, żeby mimo upływu lat pokazać swoją moc, biegnę przede wszystkim, żeby udowodnić sobie, że „dam

radę”. Tysiące powodów. Ale mając cel – im bardziej emocjonalny, tym lepiej – łatwiej będzie Ci stawić czoła dystansowi ultra.

I TY MOŻESZ BYĆ ULTRASEM

Okazuje się, że większość osób decydujących się na pokonanie dystansu ultra to nie zawodowi ultrabiegacze, nadludzie, ale amatorzy, sprawne, zdrowe na ciele i umyśle osoby. Organizm biegaczy ultra nie wyróżnia się nadludzką siłą, wyjątkową budową – jak dowodzą badania – i nie różni się diametralnie od innych sportowców wytrzymałościowych, oprócz nieco większego procentu tkanki tłuszczowej zużywanej jako paliwo. Faktycznie, w genach trzeba odziedziczyć bardziej odporny na zużycie aparat

KUBA WIŚNIEWSKI, ZWYCIĘZCA BIEGU RZEŹNIKA 2014

Wraz z moim partnerem Przemkiem Sobczykkiem potraktowaliśmy ultramaraton w Bieszczadach jak zadanie do wykonania. Przetestowaliśmy dokładnie sprzęt, Przemek rozpiął odżywianie i planowane międzyczasy na czynniki pierwsze. Jego doświadczenie w długodystansowych biegach górskich i wykonana praca na treningach pozwalały liczyć na dobry wy-

nik. Ze mną było trochę inaczej, bo wcześniej startowałem tylko na bieżni i ulicy, maksymalnie w maratonie. Musiałem więc w ekspresowym tempie przeistoczyć się w ultrasa. Przeprowadziłem starannie 5-tygodniowy cykl, w którym znalazło się kilka 50-km rozbiegań, ćwiczenia siłowe, marszobiegowe wycieczki górskie, w czasie których uczyłem się korzystania z kijków. Nauka szła mi szybko, bo cóż... przeszedłem za młodu dobrą szkołę lek-

koatletyczną, która nie przepuszcza jednostek niesprawnych i „zaczłapanych”. Nie zdążyłem nauczyć się tylko szybkiego zbiegania, ale to akurat wymaga wybiegania po górskich szlakach. Nie jestem typowym ultrasem, ale biegaczem nizinnym. Zwycięstwo i pobicie rekordu trasy Biegu Rzeźnika pokazuje, że najpierw trzeba być wytrzymałym i sprawnym długodystansowcem, by porywać się na pokonywanie trasy biegów 42km+.

Wyznaczone, emocjonalny cel pomoże Ci przetrwać w chwili kryzysu. Zaplanowana wcześniej strategia na sam start pozwoli uniknąć błędów wynikających z ekstremalnego zmęczenia.

w sumie 125 km w tygodniu. A to wszystko z ważącym 10 kg plecakiem. Ostry początek dla kogoś, kto nigdy nie przebiegł wcześniej maratonu. Założyłem, że tam, gdzie ciało będzie niedomagać, tam będę kompensował głową. A tę mam mocną. Podobno” – mówi Daniel Lewczuk, który ukończył dwa etapy cyklu 4 Deserts, po 250 km każdy. To Ci pomoże wzmocnić ciało: Crossfit, czyli trening funkcjonalny, naśladujący wykonywanie nieco zapomnianych czynności z życia.

TAKTYKA

Intensywność wysiłku podczas startów na dystansach powyżej 42 km jest o kilkadziesiąt procent niższa niż na przykład podczas startu w półmaratonie czy maratonie. „W trakcie maratonu biegniemy na 80-90%, a w trakcie biegów ultra tylko 60-70% VO₂max” – mówi Szczepan Wiecha. Ale nawet elita nie stara się przebiec całego dystansu. Oni też tylko maszerują pod wzniesienia. „Moja strategia: celem dla mnie jest ukończenie, a nie wykręcenie najlepszego czasu, dlatego pod górę idę, z góry zbiegam, po płaskim trochę idę, trochę biegnę” – mówi Marcin Żuk, uczestnik 2 etapów 4 Deserts: na Saharze i Gobi.

Ultrappsychika: piekielnie mocny mózg

Ultramaratonów nie pokonuje się tylko dzięki żelaznemu organizmowi i sile mięśni. Owszem, one też są ważne, podobnie jak bardzo odporny na przeciążenia aparat ruchu, ale cel osiąga się przede wszystkim niesamowitą determinacją, uporem, siłą woli, przestrojeniem swojego umysłu. Po prostu wygrywa się głową, ponieważ człowiek musi sięgnąć do rezerw swojego organizmu, o których istnieniu nawet nie miał pojęcia. Trening psychiki zaczynaj od zebrań informacji, co tak naprawdę Cię czeka. Poczytaj dużo o biegu, w którym chcesz wziąć udział, zerknij na blogi innych uczestników, inspiruj się, ale też ucz się na ich błędach. **Wizualizuj sobie przed snem fragmenty trasy, które innym sprawiły dużo problemu. Wyobraź sobie, jak je pokonujesz, jak skutecznie radzisz sobie w trudnych momentach.**

ZAJĄĆ CZASZKĘ

Biegacze ultra podkreślają, że klucz do przetrwania tkwi w zajęciu głowy innymi myślami niż koncentrowanie się na wysiłku i cierpiącym ciele. Pomagają w tym techniki motywacyjne. Strategii jest wiele. „Najlepiej sprawdza się skupienie

na krótkoterminowych, pośrednich celach. Ten szczyt, ta skala, na horyzoncie, ten przepaść. W zajęciu głowy pomaga też dobre rozplanowanie przerw na żywienie i trzymanie określonego reżimu przyjmowania płynów” – mówi Kuba Wiśniewski, zwycięzca Biegu Rzeźnika 2014.

Jedni wolą kontemplację, skupienie i podziwianie widoków. Inni wręcz odcinają się od bodźców z zewnątrz i zatapiają głęboko w sobie. Pomaga modlitwa. Pamiętaj, wiele osób liczy na Ciebie, trzyma kciuki, bo masz swój cel. Ta pozytywna presja pomaga przetrwać. „Wyobrażam sobie, że na punkcie kontrolnym stoi rodzina, córka, syn i zblizam się do nich. To bardzo mnie motywuje, zajmuję tym głowę” – mówi Andrzej Gondek, który w Gobi March (250 km) zajął 4. miejsce.

POZA GRANICE

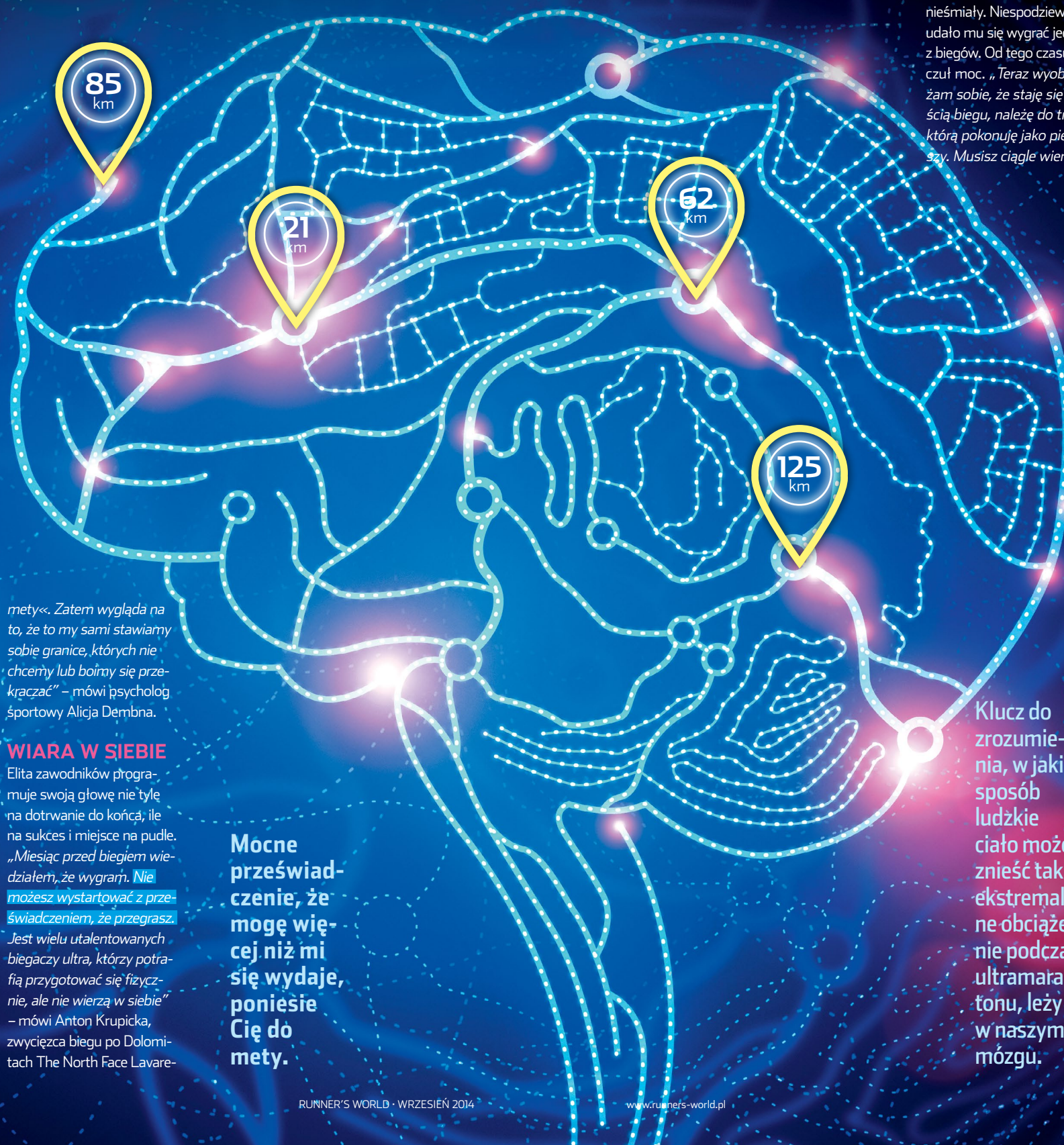
Przed startem w biegu ultra niezbędna jest wiara w to, że mogą znieść więcej niż mi się wydaje. „Nieraz zdarza mi się rozmawiać z biegaczami, którzy pokonany dystans kwitują stwierdzeniem: »Myślałem, że już nie dam rady, ale w tym samym momencie uświadomiłem sobie, że jednak nadal biegnę, może i wolno, ale nadal stawiam krok za krokiem i przesuвам się ku linii

mety«. Zatem wygląda na to, że to my sami stawiamy sobie granice, których nie chcemy lub boimy się przekraczać” – mówi psycholog sportowy Alicja Dembna.

WIARA W SIEBIE

Elita zawodników programuje swoją głowę nie tyle na dotrwanie do końca, ile na sukces i miejsce na pudle. „Miesiąc przed biegiem wiedziałem, że wygram. Nie możesz wystartować z przeświadczeniem, że przegrasz. Jest wielu utalentowanych biegaczy ultra, którzy potrafią przygotować się fizycznie, ale nie wierzą w siebie” – mówi Anton Krupicka, zwycięzca biegu po Dolomitach The North Face Lavare-

Mocne przeświadczenie, że mogę więcej niż mi się wydaje, poniesie Cię do mety.



do Ultra-Trail (119 km). Na studiach biegał przełaje, ale przyznaje, że nie był dobry. Nie wierzył w siebie, był nieśmiały. Niespodziewanie udało mu się wygrać jeden z biegów. Od tego czasu poczuł moc. „Teraz wyobrażam sobie, że staję się częścią biegu, należę do trasy, którą pokonuję jako pierwszy. Musisz ciągle wierzyć,

że osiągniesz zakładany cel, nawet jeśli mięśnie są potwornie zmęczone” – radowi Krupicka. Co jednak robić, gdy dopada kontuzja? Biec, przestać? „Wywróciłem się na trasie i stłukłem poważnie kolano. Bolało okrutnie. Jedna część mówiła: zejź z trasy, druga: biegnij dalej. Postanowiłem, że jeśli zablokuje mi całkowicie nogę, wtedy zejść; jeśli noga pozwoli, dokończę bieg na tyle, ile zdołam. Mam zasadę, że zejście potem bardziej boli niż ból, który jest na trasie” – mówi Piotr Hercog, jeden z najlepszych biegaczy ultra w Polsce, który w tym samym biegu zajął 15. miejsce.

MÓZG W TRANSIE

Najlepsi biegacze ultra wprowadzają swój umysł w pewnego rodzaju trans. Ta umiejętność pozwala im przenieść się w inny wymiar, zachowując przy tym kontrolę nad ciałem i w konsekwencji przetrwać, choć ogranicza ona także bodźce napływające z zewnątrz. Granice swoich możliwości przesuвам w każdym biegu. Okazuje się, że to, co wydawało mi się nie-realne, właśnie realizuję.

Klucz do zrozumienia, w jaki sposób ludzkie ciało może znieść tak ekstremalne obciążenie podczas ultramaratonu, leży w naszym mózgu.

ANDRZEJ GONDEK, WALCZY W ELICIE 4 DESERTS 2014

Opracowałem ciekawą technikę motywacyjną opartą na wizualizacji. Jestem urodzonym sportowcem i bardzo przeżywałem wszystkie sukcesy Polaków, zachowuję w pamięci emocje i relacje komentatorów. W momencie kiedy np. Korzeniowski zdobywał medale, komentarz był tak emocjonujący, że pojawiał się u mnie dreszcz na skórze. Wizualizuję sobie, że to ja startuję w ważnych zawodach, a głos sprawozdawcy komentuje moje zmagania: „Andrzej zbliżył się właśnie do kolejnego zawodnika, pewnie będzie go mijał. Andrzej właśnie przyspiesza lub zwalnia, przechodzi kryzys, ale zaraz go opanuje i pobiegnie dalej”. Najlepsi biegacze ultra wprowadzają swój umysł w pewnego rodzaju trans. Ta umiejętność pozwala im przenieść się w inny wymiar, zachowując przy tym kontrolę nad ciałem i w konsekwencji przetrwać, choć ogranicza ona także bodźce napływające z zewnątrz. Granice swoich możliwości przesuвам w każdym biegu. Okazuje się, że to, co wydawało mi się nie-realne, właśnie realizuję.



polegają na powtarzaniu sobie słów: „noga za nogą, nie przestawaj, noga za nogą, nie przestawaj”. Warto zapamiętać kilka piosenek motywujących i nucić je w myślach. Pokonanie tak ultrabiegu wzmacnia psychikę, daje odwagę do podejmowania decyzji w życiu. Później wszystko wydaje się już możliwe.

Ultrapaliwo: skąd wziąć energię

Na ultramaratonach mamy do czynienia z zupełnie inną specyfiką wysiłku i pobierania energii niż podczas maratonu, kiedy zawodnik pokonuje go np. w czasie 2:30. „Paliwem dla organizmu podczas ekstremalnie długich biegów są głównie kwasy tłuszczowe pochodzące z własnej tkanki. Zawodnicy raczej truchtają, nie ma mowy o szybkim biegu. W organizmie zachodzą wtedy przemiany tlenowe jak podczas wolnego, długiego treningu w niedzielę. Do tego liczy się głowa, determinacja i wcześniejsze przygotowanie organizmu do sięgania po rezerwy tłuszczowe” – mówi dr Szczepan Wiecha. „Mój organizm spala około 8000 kcal podczas biegu zbliżonego dystansem do maratonu. Z jedzenia liofilizowanego pozyskam jedynie 2500 kcal dziennie. Resztę organizm pobiera ze zmagazynowanego tłuszczu” – liczy pustynny ultramaratończyk Andrzej Gondek.

MOJE ZAPASY

Biegacze ultra muszą zabrać trochę własnego pali-

wa ze sobą. Niekoniecznie przyda się opona tłuszczowa na brzuchu – to zbyt duży balast. „Zaawansowani maratończycy mają około 4-5% tkanki tłuszczowej. To zdecydowanie za niski poziom na ultramaraton. Zaleca się, by jej poziom u biegaczy ultra sięgał 6-10%” – sugeruje Wiecha.

PLECAK I BUFET

Na trasie 4 Deserts trzeba samemu nieść jedzenie przez 5 dni, dlatego sprowadza się ono do wysokoenergetycznych liofilizatów, czyli spreparowanego pokarmu, z którego usunięto wodę. Gotową potrawę, np. puree z boczkiem, zalewa się wrzątkiem i gotowe, ale i tak nie rekompensuje ona gigantycznego wydatku energetycznego – po biegu ultra zawodnicy chudną o kilka kilogramów. Trochę łatwiej mają zawodnicy podczas 10 biegów z serii Ultra-Trail World Tour, do którego zalicza się pustynny Maraton Piasków w Maroku czy alpejski The North Face Ultra-

48 000 ciastek,
20 000 batoników,
7500 bananów,
400 kg salami,
2600 kg sera,
8500 l zupy,
10 000 l coli.

* tyle zużywa 10 tys. osób na biegu z serii UTMB.

28 km

21 km

woda 0,5-0,7 na godzinę

sód 700 mg/l wody

potas 1500

62 km

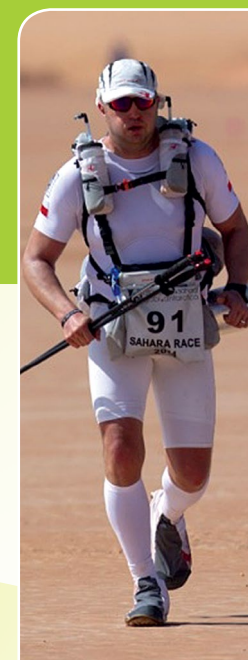
spalone 8000 kcal

kofeina 300 mg/godzinę

woda 7 litrów wypite

89 km

125 km



DANIEL LEWCZUK, UCZESTNIK CYKLU 4 DESERTS 2014

Zanim wystartowałem w 4 Deserts, nie miałem nawet ukończonego maratonu. Wiele osób nie dowierzało, mówiło mi wprost: „Nie dasz rady”. Ale część też wierzyła i trzymała kciuki. Jedni działali na mnie jak płachta na byka, tych drugih nie chciałem zawieść. Podczas przygotowań chłonałem informacje o roli suplementów. W moim przypadku (90 kg) przyjąłem założenia: sód 700 mg/l wody, tj. ok. 500-600 mg na 1 godz., bo trzeba uwzględnić jej zawartość w posiłkach, batonach i żelach, by nie przekroczyć 1000 mg/l. Analogicznie: potas 1000-2000 mg, magnez min. 500 mg, kofeina 300 mg, ale nie więcej niż 500 mg. Na pustyni trzeba pamiętać o regularnym picciu wody i izotonika – 0,5-0,7 l/h. Wiatr sprawia, że ubranie w zasadzie cały czas jest suche. Wszystko, co jest wypacane, natychmiast paruje. Ilość wypijanej wody zależy od panujących warunków, ale też masy ciała, zmęczenia, czasu na trasie – na przykład podczas 90-km etapu wypilem jakieś 14 l wody. Wszystko wyparowało, sikałem tylko raz.

-Trail du Mont-Blanc. Tam zawodnicy mogą korzystać z bogatych bufetów na trasie. Menu zupełnie inne od maratońskiego: oprócz owoców królują słodkie ciastka. Litrami leje się cola, można zjeść ciepłą zupę, przegryźć żółtym serem i salami.

Wiele osób podczas biegów ultra pokarmy przyjmując z trudem lub wcale, pojawiają się torsje i osłabienie. Jak temu zaradzić? Jedyna rada to przeczekać, zwolnić, zjeść lekki, ciepły posiłek. Przetestuj podczas najdłuższych treningów, co Ci smakuje i czego domaga się Twój organizm.

Jedz na podejściach, kiedy uspokoisz oddech, jeśli niesiesz cały prowiant. Wsłuchaj się w organizm i na bufecie skonsumuj to, na co masz ochotę – nawet żółty ser.

WODA I SUPLE

Już 2% odwodnienia organizmu powoduje spadek wydolności organizmu, a 1% odwodnienia zwiększa tętno o 2-4 uderzenia na minutę. Z drugiej strony nadmiar wody wypłukuje elektrolity i powoduje spadek mocy. Podstawa to regularne i systematyczne dostarczanie płynów od 0,5 do 0,7 l na godzinę. Zaplanuj przed biegiem, najlepiej z pomocą dietetyka sportowego, uwzględniając wagę, temperaturę, co ile minut będziesz pić, jeść, dostarczać suple i trzymaj się założenia. Na 83. km zmęczenie będzie tak wielkie, że musisz zadziałać jak automat.

„Nie wystarczy sama sól. Potas jest głównym składnikiem mineralnym występującym w komórce, natomiast sód w płynach ustrojowych. Te dwa pierwiastki regulują gospodarkę wodną w organizmie i odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie mięśni, serca oraz nerwów. W diecie biegacza bardzo ważną rolę ma równowaga sodu i potasu, a duży pobór tych pierwiastków w biegach ultra powoduje, że trzeba je dostarczać w postaci suplementów. Idealne proporcje mają tu napoje izotoniczne” – mówi dietetyk i biegacz dr Marek Szotłysik z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.