Руководство ультрамарафонца. От 50 километров до 100 миль

Автор:
Адам Чейз

Руководство ультрамарафонца. От 50 километров до 100 миль

Хэл Кёрнер

Адам Чейз

Тому, кто собирается замахнуться на нечто большее, чем простой марафон, требуются четкие советы по подготовке. В этой книге, написанной известным ультрамарафонцем, участвовавшим в более чем 130 соревнованиях, описываются подробности: как выбрать гонку, как тренироваться, какую экипировку предпочесть, какой тактики придерживаться, как охлаждаться и питаться на дистанции, как распределять силы и обучить команду поддержки, какой должна быть психологическая подготовка. А также план для трех дистанций: 50 км, 50 и 100 миль.

На русском языке публикуется впервые.

Хэл Кёрнер, Адам Чейз

Руководство ультрамарафонца. От 50 километров до 100 миль

Hal Koerner and Adam W. Chase

Guide to Ultrarunning

Training for an Ultramarathon, from 50K to 100 Miles and Beyond

Благодарим за рекомендацию книги Сергея Михайлова и Григория Франгуриди

Медицинский консультант – преподаватель кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, научный консультант клиники Smart Recovery, главный врач сборной России по футболу Эдуард Безуглов

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Hal Koerner, 2014

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Предисловие Скотта Джурека

Значимая часть очарования бега на сверхмарафонские дистанции – в невероятных людях, занимающихся этим спортом, и в доброжелательном сообществе. Не знаю, пробежал бы я свой первый ультрамарафон, если бы не влияние и поддержка друзей.

Хэл Кёрнер – часть этого сообщества, и я горжусь давней дружбой с ним. Не помню, когда впервые встретил его – на горном забеге в Вирджинии или на 50-мильнике в Аризоне. Это был долговязый парень из Колорадо, который

так сильно натягивал шапку на голову, что можно было с трудом разглядеть подбородок. Он всегда улыбался, на какой крутой холм мы бы ни поднимались. Это даже как-то пугало!

Что еще можно сказать про Хэла? Он, несомненно, крут. Утром в день гонок он едва успевал к старту. Но как бы ни опаздывал – оставался спокойным и улыбчивым, успевал выпить кофе, найти свою бутылку с водой и гели и прибыть на старт. Кажется, он вообще ни о чем не переживает – ну, разве что кроме своего гоночного снаряжения. Он всегда снаряжен максимально стильно – никаким модницам не снилось!

На протяжении 15 лет мы с Хэлом пробежали вместе много миль – и тренировочных, и соревновательных. Немногое поменялось за столь длительное время. Он все тот же добродушный парень, способный обаять любого своей улыбкой, но и всегда готовый включиться в соревновательный режим и умчаться вперед.

Свой стиль он перенес и на это руководство. Неважно, готовитесь ли вы к первому ультрамарафону или давно в них участвуете, практические рекомендации Хэла помогут вам благополучно добраться до финишной линии или установить личный рекорд. Он сведущ во всех нюансах – от бега вниз по холмам до встреч с дикими животными на трейлах. В книге есть и специальные разделы про бритье и «мужскую косметичку» – оставлю мистеру Кёрнеру возможность самому поделиться с читателями информацией по этим пунктам!

Проверенные мудрые правила, изложенные в этой книге, помогли автору занять место на пьедестале многих ультрамарафонов и дважды подряд выиграть Western States 100. Практичный подход и холодная голова помогли ему показать свой максимальный результат в самых изнурительных и сложных забегах.

Больше всего в Хэле я люблю доброжелательность и юмор. Он определенно привнес их в эту книгу. Рекомендации и проработанные тренировочные планы, конечно, способны помочь каждому лучше понять этот спорт и подготовиться к участию в забегах, но, по правде говоря, ультрамарафоны требуют индивидуального подхода и ни одно правило нельзя высечь в камне. Есть такое высказывание: «Сверхмарафонский бег – на девяносто процентов психологическое испытание, а на остальные десять – тоже». Часто сильный ум побеждает сильные ноги. И Хэлу это известно. В своей книге он не только

обеспечит вас всеми необходимыми знаниями, но, что более важно, вселит в вас уверенность, которая может стать вашим самым ценным активом в момент истины, который неизбежно наступит во время ультрамарафона.

И хотя в книге раскрыты все важные темы, я немного расстроился, увидев, что Хэл не включил раздел о подготовке к послесоревновательным празднествам и восстановлении после них. Хэл знает в этом толк, и со мной согласится любой, кто участвовал в торжествах вместе с ним.

Как и Хэл, я верю, что пробежать ультрамарафон может каждый, и если вы будете следовать его советам, то не просто сделаете гонку, но и наверняка получите от этого удовольствие. В этом он весь: нацелен не только на итоговый результат, но и на получение удовольствия от самого путешествия. В те тяжелые моменты, когда продолжение гонки покажется вам невозможным, когда сил не останется – выкладывайтесь дальше. В этом весь сверхмарафонский бег.

Продолжайте выкладываться по полной!

Предисловие соавтора

Никогда не забуду этот день. Сомневаюсь, что его помнит Хэл, но в моей памяти он останется навсегда. Мы участвовали в забеге на 50 километров в парке Четфилд в Денвере, и примерно на тридцатом километре он меня догнал. Как всегда, он был вежлив и невозмутим. Он бежал со мной некоторое время, мы обсудили его планы на сезон, а затем он убежал вперед: такой темп я больше поддерживать не мог.

Это произошло десять лет назад, когда ультрамарафоны еще были редкостью. И это был первый случай, когда меня обогнал этот дружелюбный, уважительный парень, у которого явно были талант и большое будущее в сверхмарафонском беге. Помню, когда этот уникум скрылся из виду, я улыбнулся и почему-то подумал, что он в каком-то смысле убежал в будущее, к следующему поколению ультрамарафонцев. Оглядываясь на прошедшие десять лет, я понимаю, что так и было. Хэл действительно формировал будущее этого вида спорта…

Спустя шесть лет после той гонки в Четфилде я писал статью для журнала Running Times про Эшланд, «новую Мекку ультрамарафонского бега». Я окунулся в теплую атмосферу Rogue Valley Runners, магазина, который, как я выяснил позже, был известен здесь как «сообщество, которое построил Хэл».
И действительно, именно Хэл – со своей заразительной улыбкой, глубокими знаниями, добродушием и поддержкой – создал в Эшланде выдающееся сообщество бегунов на сверхдлинные дистанции. Я имел удовольствие бегать и общаться с ними, наслаждаясь веселой дружеской атмосферой.

В этом руководстве Хэл делится своим опытом и историями с новым поколением бегунов. Наверняка у вас возникнет ощущение, будто вы беседуете с Хэлом во время длинной тренировочной пробежки или в его беговом магазине.
Его рассказы будут полезны и тем, кто уже в сверхмарафонском беге, и тем, кто недавно пришел в этот спорт или только подумывает об этом.
Я наслаждался этой работой, благодаря которой смог еще лучше узнать Хэла.

Адам Чейз

От автора

До сих пор помню суровый ветер и белые гребни, танцевавшие на поверхности реки Снейк, когда я бежал вдоль воды по узкой черной полосе дороги, преодолевая «легкие» мили на стокилометровом забеге WSU 100K[1 - Забег, проводимый университетом штата Вашингтон. Здесь и далее примечания даны редактором и переводчиком.]. Оглядываясь на прошедшие 20 лет и 130 ультрамарафонов, я нахожу удивительным и прекрасным тот факт, что вся эта история началась в пустынной пересеченной местности возле города Пуллман, далеко от всего и всех, кого я знал тогда. Возможно, именно поэтому мне так понравилось: я всегда любил приключения. В юности я занимался многими видами спорта, был бойскаутом, катался на велосипеде, но в итоге обнаружил, что достаточно просто переставлять ноги – и я смогу добраться до таких мест, куда многие люди моего возраста и не мечтали попасть. Этот день в Вашингтоне можно считать моим посвящением в ультрамарафонцы. Помню, какое облегчение я испытал, поняв, что высокие кедры и ели скроют меня от посторонних глаз и мне не придется краснеть, если я вдруг

не справлюсь. Честно говоря, я удручающе плохо подготовился к той невероятно длинной гонке.

Собственно говоря, я понятия не имел, как готовиться к чему-то подобному. Я выбирал гонку практически вслепую, изучив десятки коротких объявлений в конце журнала UltraRunning. Описание забега WSU 100K было лаконичным: «62 мили по холмистой проселочной дороге, в основном мощеной, включающие подъем длиной 518 метров и спуск длиной 579. Дороги сухие, пыльные, с гравием». Я решил, что этой информации достаточно.

Оказалось, нет.

Эта книга – или справочник, если хотите, – состоит из грязи и пота, нескольких успешных поступков, горстки забавных и не очень ошибок и приправлена щепоткой гордости за призовые места на соревнованиях. Все это собиралось воедино двадцать лет. Не все всегда шло гладко. Но на чем же учиться, как не на ошибках? Книга, которую я хочу предложить вам, очень пригодилась бы мне самому во время моих первых ультрамарафонов. Возможно, ее содержание и не сможет унять боль в уставших ногах во время долгих, изнурительных миль, но я надеюсь, что она научит вас кое-чему, развлечет и – самое главное – сможет вас вдохновить.

В тот день в Пуллмане я уступил первенство прямо на знаковом 42-м километре, а на последнем подъеме в городе боролся за призовое место. И хотя мой победный бег был спотыкающимся, с переходами на шаг, эта гонка остается одной из самых больших моих побед. Конечно, пару дней после финиша я с трудом ходил, мне было больно вставать и садиться, но именно тогда я попался на крючок. Моменты этого дня навсегда остались в моей памяти, подтверждая, что он действительно изменил мою жизнь. Пересекая финишную черту, я впервые в жизни не думал о том, что буду делать дальше. Энтузиазм остался со мной, вскоре я пробежал еще один марафон, потом еще, и магия бега так и не отпустила меня до сих пор.

На этих страницах я рассказал о мотивах, побуждавших меня продолжать перебирать ногами даже в те моменты, когда каждая клеточка моего тела отчаянно этому сопротивлялась. Вы можете читать книгу от корки до корки или же обратиться к тому разделу, который нужен в данный момент.

Надеюсь, что по окончании чтения сомнений и тревоги на вашем пути к открытиям станет меньше. А сам путь – быстрее.

Хэл Кёрнер

Глава 1

Основы

Ультра, по одному из определений, означает «экстремальный». Поэтому неудивительно, что, когда люди слышат этот термин применительно к забегу, они представляют себе изнурительные дистанции в 100 миль и более. Хотя многие ультрамарафоны действительно таковы, на самом деле ультрамарафоном считается любой забег на дистанцию более 42 километров.

Поэтому некоторые бегуны любят шутить, что сделали «ультра», пробежав от машины или дверей отеля до стартовой линии обычного марафона (добавляя таким образом километра полтора к дистанции) или продолжив бег после финиша до душа (плюс 300 метров к пройденной дистанции).

Шутки шутками, но давайте договоримся, что здесь под ультрамарафоном я понимаю конкретные дистанции. Типичные ультрамарафоны – это 50 километров, 50 миль (80,47 км), 100 километров, 100 миль (160,93 км) и многодневные забеги.

Зачем бежать ультрамарафон?

У каждого есть на то свои причины – настолько же разнообразные и уникальные, как и сами ультрамарафонцы. Для меня важно, что ультрамарафоны позволяют мне побывать в тех местах (как на земном шаре, так и в моем внутреннем мире), о существовании которых я не подозревал. Мне повезло бегать в самых

красивых уголках земли, от дикой местности на юго-востоке Айдахо и великолепных колорадских гор Сан-Хуан до первозданной Аляски и волшебных гор Европы.

Если говорить о ментальном состоянии, ультра способны перенести меня в уникальное место, где я чувствую, что живу «здесь и сейчас» и забываю обо всех заботах. Этого состояния трудно достичь в повседневной жизни. Я всегда жду его и радуюсь ему.

Еще один важный фактор – глубокое удовлетворение от того, что я вплотную приближаюсь к пределу своих возможностей. В целом повседневная жизнь многих из нас довольно предсказуема: мы просыпаемся утром, едем одной и той же дорогой на работу, работаем. Жизнь распланирована, размеренна и довольно безопасна. Более того, сейчас есть множество устройств, выполняющих работу за нас.

А вот в ультрамарафонах все зависит только от вас: ваших возможностей, вашего тела, вашей силы.

Финиш в ультрамарафоне приносит невероятное удовлетворение и ощущение большой победы.

Есть удовольствие и в том, чтобы разделять мили с единомышленниками. В самом деле, именно благодаря сообществу ультрамарафонцев я поставил спорт на первое место в своей жизни. Это один из немногих видов спорта, в котором вы можете стоять на старте бок о бок с лучшими и даже пообщаться с ними.

Наше сообщество, конечно, растет, но оно по-прежнему остается очень камерным, в отличие от других аспектов нашей жизни.

Многие ультразабеги были организованы по инициативе обычных бегунов, а не по решению сверху. А их непринужденная атмосфера уникальна для бегового мира.

Окончив гонку, вы можете сидеть на траве, жевать бургеры и слушать, как кто-то играет на гитаре. Бегуны и болельщики вместе проводят время на протяжении нескольких часов после гонки – иногда до ночи.

Доброжелательная атмосфера ультрамарафонов распространяется за пределы официальных рамок самого соревнования.

Наконец, в отличие от бега на крупных марафонах, где всегда много людей и мало места, во время ультрамарафона вы можете долго бежать в полном одиночестве, а коллег по забегу обычно хорошо знаете.

Маршруты ультрамарафонов, лишения и триумфы, связанные с ними, здорово укрепляют отношения участников. Эта тропа сближает. Именно благодаря забегам я приобрел большинство друзей, хоть они и были моими прямыми конкурентами. Когда вам приходится бежать вместе на протяжении 20 часов, вы находите чем поделиться друг с другом.

Кто может пробежать ультрамарафон?

Вы можете. Ультрамарафоны доступны всем. Вам нужно тренироваться, чтобы достигнуть базового уровня физической подготовки, и поставить перед собой цель. Пусть дистанция вас не пугает. Нет ничего чудовищно сложного в том, чтобы перейти от небольшого количества миль к большому. Если есть страсть, драйв и грамотная подготовка, каждый может стать «ультра». Здорово, если у вас будет поддержка друзей, но мотивацией и целеустремленностью должны обладать в первую очередь вы сами.

Есть ли у некоторых людей предпосылки для того, чтобы лучше бегать ультрамарафоны? Конечно. Они могут иметь врожденные способности, физические и умственные, которые позволят им взять хороший старт. Но это не мешает преуспеть остальным. Да, на высочайшем уровне в любом спорте есть те, кто как будто рожден для него, но это не значит, что другие не могут добиться успеха.

Вы ультрамарафонец, если…

• у вас всегда недостает как минимум одного ногтя на ногах.

• у вас есть питьевой рюкзак.

• вы используете гигиеническую помаду как угодно, только не по назначению.

• вы устраиваете «пицца-пати» на пункте питания.

• вы сразу ищете кусты, если очередь в общественный туалет слишком длинная.

• ваши пробежки требуют наличия одновременно и налобного фонаря, и солнечных очков.

• вы покупаете вазелин в больших упаковках.

• вы регистрируетесь на марафон, просто чтобы провести часть своей длинной тренировки в компании.

• вы используете больше одной пары обуви за соревнование.

• вы беспокоитесь по поводу того, как транспортная полиция отреагирует на ваши порошки и солевые таблетки.

• вся еда в вашей кладовке упакована в закрытые пакеты на молнии.

Выбор дистанции: 50 км, от 50 миль до 100 км, 100 миль

Как говорилось выше, ультрадистанции – это все, что длиннее 42 километров, и у вас есть выбор из нескольких популярных вариантов.

Большинство людей, планирующих ультра, имеют один или два марафона за плечами, и я не рекомендую задумываться об ультрамарафоне без такого багажа. Можно ли сделать его «с дивана»? Скажу так: я видел такие примеры, но не стал бы это рекомендовать.

Хорошие новости в том, что тех объемов, которые вы делали к марафону, почти достаточно для подготовки к «коротким» ультрамарафонам. Подготовка к ультра – это не только про объемы, это про ментальную готовность и решение относительно того, какую дистанцию вы осилите.

Типичный путь к ультра выглядит так: вы пробегаете марафон и начинаете продумывать план на следующий период (обычно год), предполагая логичный шаг в виде увеличения дистанции, от 50 километров и 50 миль до 100 километров и даже 100 миль.

Какую дистанцию вы бы ни выбрали, вам понадобится тренироваться минимум пять дней в неделю на протяжении хотя бы 14 недель. Добавьте двухнедельный тейпер (подводку к соревнованию), и вы получите 16-недельный план подготовки.

Даже «небольшие» ультра очень сложны и требовательны в плане подготовки, так что, если вы хотите финишировать и сделать это с хорошим результатом, вам придется основательно поработать.

50 километров – первый шаг после традиционного марафона

Эта дистанция всего лишь на восемь километров больше классической марафонской дистанции и требует аналогичных тренировочных объемов. Вы можете успешно подготовиться к марафону, бегая от 80 до 145 километров в неделю. Это верно и для 50-километровой гонки. Если вы пробегали марафон, подготовка к 50 км будет для вас знакомой, только «длинная» тренировка может быть больше, чем вы привыкли. Возможно, из-за этого вам чаще придется превозмогать себя, когда, кажется, сил уже не осталось.

Пятидесятикилометровые забеги – это и отличная тренировка для тех, кто нацеливается в будущем на 100 км и 100 миль, и «скоростная подготовка» для опытных ультрамарафонцев, которые пробегают дистанцию довольно быстро и выкладываются на протяжении всей гонки.

Наконец, поскольку дистанция обычно пробегается засветло, многие бегуны выбирают технически сложные маршруты.

От 50 миль до 100 км (62 мили) – тренировочные объемы становятся определяющими

Эти гонки – важные отметки на пути к 100-мильникам, но они сложны и сами по себе, и нельзя отрицать, что для многих они значимая и желанная цель. Они выжмут из вас все силы, и еще чуть-чуть.

Пятидесятимильные забеги существенно отличаются от 50-километровых. Вам приходится бежать двойную марафонскую дистанцию и, что даже более важно, совершать скачок в неизвестность. Это мои любимые дистанции. Гонки на 100 км и 100 миль могут включать в себя круги – участки, которые пробегаются несколько раз то в одном, то в другом направлении, и петли для набора нужного километража. А забег на 50 миль чаще всего проходит по одному кругу или по прямой дороге, и многие новички в сверхмарафонском беге находят эту дистанцию посильной. Это вызов не только для тела, но и для духа. Именно психологические аспекты часто определяют, сможет ли бегун финишировать или сойдет с трассы.

Пятидесятимильные забеги распространены в США, в отличие от стокилометровых (хотя количество участников последних растет, потому что многие стомильники требуют участия в старте на 100 км в качестве квалификации). С другой стороны, 100 километров – международный стандарт чемпионата мира и многих трасс в Европе и Азии. Если вы любите совмещать бег с путешествиями, это может быть вашей дистанцией – но будьте готовы к тому, что для прохождения такого ультрамарафона придется больше бегать.

Моим первым ультра, как я уже говорил, был забег на 100 километров в штате Вашингтон. Более известные гонки Night of Flanders в Бельгии и Trailwalker в Гонконге стали первыми для меня международными стартами на эту дистанцию. У меня был прорывной результат на стокилометровом забеге Catalina 100K в 2001 году, и я пытался повторить этот результат год за годом на Miwok 100 км.

Дистанция в 100 километров – 62 мили – имеет свои сложности и особенности. Она позволяет вам проверить границы своих текущих возможностей. Ваш организм определенно испытает больший стресс, чем при беге на 50 километров и 50 миль, гонка на 100 километров продлится гораздо дольше, и у вас может открыться второе дыхание. Это очень приятное ощущение, будто вы начинаете все сначала.

Забег на 100 километров будет во многом ближе к стомильной дистанции, чем к 50-мильной. Даже если все пойдет как надо, ваша стокилометровая гонка будет на два-три часа длиннее, чем забег на 50 миль. Это совершенно другой опыт. Двенадцать миль на старте могут казаться не слишком существенной разницей, но к определенному моменту гонки они становятся значимой дистанцией. Для некоторых бегунов они превращаются в целый марафон, если судить по затраченному на них времени.

Забег на 50 миль не спросит с вас так строго, а вот 100 километров потребуют правильного и своевременного питания, и внимания ко всем деталям (трасса, высота, погода), и исчерпывающего знания возможностей вашего тела.

Наконец, трасса на 100 километров – это великолепная подготовка к 100 милям. Но не забывайте, что на восстановление уходит от четырех до восьми недель – обязательно учтите это в своем тренировочном календаре.

Если говорить про беговые объемы, то вам понадобится увеличить недельный объем на 10 миль – это касается и легких, и тяжелых недель. Таким образом, набег будет составлять от 60 до 100 миль в неделю. Как вы увидите в тренировочных планах, я не призываю вас сходить с ума, нагружая себя невероятными объемами. Это повышает риск травмы, и после таких недель сложно восстанавливаться. Я бегал хорошие стокилометровые гонки после тренировочных недель с объемом 90 миль. Ваша задача – оставаться здоровым, сильным и стабильным. Все длинные тренировки должны проводиться после полного восстановления от предыдущих.

100 миль – соединяем все вместе

Подготовка к забегу на 100 миль требует базы в виде тренировочных объемов от 80 до 110 миль в неделю с длинными тренировками по 50 миль. Самая длинная из моих тренировок может составлять 40 миль, но я часто бегаю забеги на 50 миль и более длинные гонки между соревнованиями на 100 миль. Призываю вас добавить забег на 50 миль в ваш план при подготовке к 100 милям. Соревновательные условия позволяют не только пробежать нужный объем, но и протестировать питание. Гонка стимулирует вас работать старательнее, чем в одиночку на тренировке, и в итоге вы будете лучше готовы к любым неожиданностям, которые могут случиться на соревнованиях. Тренировочные планы, приведенные в этой книге, помогут вам грамотно включить забег на 50 миль в ваш план.

Если вы все-таки не можете найти подходящую гонку, придется организовать тренировку на 50 миль самостоятельно. То же касается и бега на дистанции 25, 30 и 35 миль. Учтите, что вам может понадобиться путешествовать, чтобы провести действительно эффективные длинные тренировки. Чтобы повысить шансы на хороший результат, тренируйтесь в условиях, близких к тем, что будут на главной гонке.

Если на гонке вас ждет высокий подъем, очень разумно включить такой же в одну из длинных тренировок. Если вы планируете соревноваться в разгар жаркого лета или на холодном ветру – стоит включить аналогичные условия в ваши тренировки. На протяжении всей подготовки вы должны помнить о тех условиях, которые ждут вас на соревновании.

Ночной бег должен стать для вас обычным делом. Это хорошая возможность взять ваших пейсеров и побегать с ними, поскольку с высокой вероятностью они присоединятся к вам именно в ночной период гонки. Выход на ночную тренировку, когда вы смертельно устали за день, – хорошая возможность натренировать волю и сознание, а не только тело. А с ростом тренировочных объемов ночной бег из новинки превратится в рутину.

Подготовка к забегу на 100 миль означает также и адаптацию к длительному пребыванию на ногах (невзирая на количество миль). Вы должны хотя бы однажды попробовать пробыть на ногах в течение 10–12 часов. Это будет бесценно для развития выносливости и для вашего восстановления в будущем. Длинные забеги в тренировочном плане позволят провести это время на бегу.

Выбор первой гонки

В предыдущем разделе я постарался дать вам примерное понимание тех временных ограничений и требований, которые предъявляют разные ультрамарафоны. Учтите их, когда будете выбирать свой.

Первый ультрамарафон стоит выбрать поближе к дому. Вы сможете учесть большинство нюансов трассы и получить преимущество благодаря специфичной подготовке. Погоду, климат и высоту очень трудно имитировать. Для жителя равнинной Айовы подготовка к горному забегу Wasatch Front 100-Mile Endurance Run может оказаться чересчур сложной. И наоборот, если вы постоянно участвуете в трейлах и подъемах на горные вершины Колорадо, ваша подготовка может оказаться не слишком эффективной для ультрамарафона Comrades, проходящего в Долине тысячи холмов в Южной Африке.

Во время первого забега вы получите массу новых ощущений и помимо особенностей климата, поэтому, повторюсь, будет здорово, если вы сможете готовиться к нему в условиях, близких к соревновательным. Так вы сможете минимизировать воздействие неожиданных внешних факторов – и это, пожалуй, лучшее, что можно сделать перед дебютной гонкой.

Впрочем, если вы настроены поучаствовать в гонке, которая проходит далеко, пусть будет так. В конце концов, неизвестность – это приключение, не так ли? Просто старайтесь подойти к тренировочному процессу творчески и по возможности точно имитировать условия, которые вас ждут. Это сможет обеспечить вам разнообразие и сделать плотный график тренировок более интересным. Когда я жил в Сиэтле и готовился к забегу Trailwalker 100K в Гонконге, я использовал все лестницы в округе, чтобы подготовиться к особенностям трассы. И хотя я отлично побегал по ступенькам, но пренебрег подготовкой к разнице температур, и мне стало плохо от бега в 32-градусную жару при стопроцентной влажности. К двадцатой миле я просто лег поперек тропы. Как выяснилось, даже если бы я катался вниз по лестницам, а не взбегал по ним вверх, результат был бы тот же.

Постановка цели

Подумайте о целевом темпе или времени. Посмотрите на результаты друга, который уже бегал на выбранную вами дистанцию и чей уровень готовности близок к вашему, чтобы понять, насколько быстро вы сможете бежать. Еще один вариант – посмотреть результаты забегов прошлых лет и взять средний результат, чтобы от него отталкиваться. Или, если гонка нужна вам для квалификации на другие, более сложные забеги, используйте ту цель, которая уже задана организаторами нужной вам гонки.

Иметь целевое время при подготовке к гонке важно, но не менее важно быть гибким в отношении этой цифры. Вам придется приспосабливаться к погодным или другим условиям на трассе «на лету», если они окажутся неидеальными для выполнения поставленной задачи. Даже если вы начали уверенное движение к цели, условия во время ультрамарафона могут быстро поменяться, а с ними – и ваша задача, с «уложиться в заданное время» на «доползти до финишной линии». Ультрамарафоны – это уроки жизни, а лучший жизненный опыт приобретается, как правило, во время преодоления не самых простых обстоятельств.

Глава 2

Подготовка

Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага, а ультрамарафон начинается с основательной базы. Чтобы выступить как можно лучше, вам нужно быть уверенным, что вы выполнили весь тренировочный план, соблюдали правильный темп в каждой тренировке и подготовились к бегу по холмам, фокусируясь как на подъемах, так и на спусках. Вам нужно будет знать, когда и как выполнять скоростные работы, когда делать легкие тренировки, когда длинные (и насколько длинные), когда включить кросс-тренировки или поработать с весом. А прибегать ли к помощи тренера – это ваше личное решение. В любом случае вам нужно будет уяснить, как сочетать темповые работы, дни отдыха, работу над мышцами корпуса, как совмещать трейловые и дорожные тренировки, как растягиваться и как использовать подготовительные гонки. Подготовка к ультра – сложный рецепт, но вы в этом случае шеф-повар и, надеюсь, гурман.

Темп

Темп важен на любой дистанции, но в ультрамарафонах соблюдение темпа – особая тема. Давайте сразу обсудим это. Шоссейные марафоны позволяют распланировать время по километрам – благодаря предсказуемому рельефу и относительно короткому времени прохождения дистанции. Даже трейловые марафоны, предполагающие крутые подъемы и непредсказуемый рельеф, обычно укладываются в более-менее прогнозируемые временные рамки.

Однако попытка спланировать темп ультрамарафона так, как вы это делаете на более коротких дистанциях, приведет к расстройству или даже провалу. Это просто нереально. Большинство трасс 50- и 100-мильных ультразабегов абсолютно не похожи друг на друга. Финишное время на разных стомильных забегах может варьироваться от 13 часов до трех дней.

Меня часто спрашивают: «Хэл, какое твое лучшее время?» На этот вопрос не так просто ответить. Более того, на него нельзя ответить корректно. Гонки очень сильно отличаются друг от друга – и финишное время на них сложно сравнивать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18978771&lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Забег, проводимый университетом штата Вашингтон. Здесь и далее примечания даны редактором и переводчиком.

Купить: https://tellnovel.com/ru/adam-cheyz/rukovodstvo-ultramarafonca-ot-50-kilometrov-do-100-mil-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить