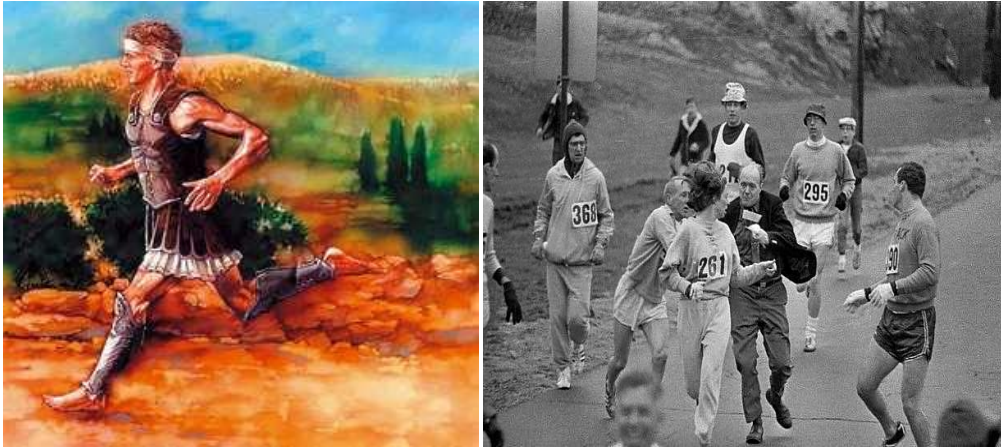


MARATÓ

Només córrer...?



QUÈ MENJAR?



ELS DIES ABANS: I si... Faig la dieta de descàrrega i càrrega d'HdC (hidrats de carboni)?

- Massa efectes contraproductius.
- Millor fer la càrrega els tres dies anteriors a la competició, realitzant una dieta "normal" els dies d'abans a aquesta (sense abusar dels HdC).
- Ingerir sobre uns 9-12kg/pes els 3 dies abans.
- Molt important el sopar del dia anterior.

Exemple per a una persona de 70kg per a complir 9g/kg de pes al dia:

- Desdejuni: 2 tasses de cereal amb llet + 250 ml de suc de fruita + 1 plàtan + 2 *rebanades* de pa amb mermelada.
- Esmorzar: 500ml de refresc amb sucre.
- Dinar: 1 pa gran + 1 magdalena tipus *muffin* + batut de fruita.
- Berenar: 200g de iogurts de sabors + 250 ml de suc de fruita.
- Sopar: 3 tasses de pasta bullida + 2 tasses de macedònia + 2 boles de gelat + 500ml de beguda per a esportistes.
- Ressonó: 50g de xocolata o fruits secs.

Exemple per a una persona de 65 kg:

- Desdejuni: 2 tasses de cereals + 1 tassa de llet + plàtan + 250ml de suc de fruites.
- Esmorzar: 500ml de refresc i 2 *rebanades* de pa amb mermelada.
- Dinar: 1 pa gran + 200g de iogurts de sabors.
- Berenar: magdalena + 250ml de suc de fruites.
- Sopar: 3 tasses de pasta bullida amb salsa + 2 tasses de gelatina.
- Ressonó: 2 *bollos* + mel + 250ml de suc de fruites.

DIETA 3 DIES ABANS DEL MARATÓ:

- 3 dies abans (sobrecàrrega d'hidrats): (home de 65 kg).
- Si peses més o peses menys, seria orientativament
- Si hi ha menjars que et senten mal, canvia'ls per similars.

	Dijous	Divendres	Dissabte
Desdejuni	2 cuencos de copos cereals 1 tassa de llet desnatada 1 plàtan 2 gots de suc de taronja	2 cuenco de copos cereals 1 tassa de llet desnatada 1 tassa de macedònies de fruites 2 gots de suc de taronja	2 cuenco de copos cereals (baixa fibra) 1 tassa de llet desnatada 1 plàtan 2 gots de suc de taronja
Esmorzar	½ refresc amb sucre 2 tostades amb mermelada	½ batut de fruita	½ l suplement líquids Meritene ½ beguda isotònica 1 Gel
Dinar	2 entrepans de fiambre baix en greix (pernil dolç, formatge fresc...) 2 iogurts desnatats	3 creps amb tortilla o tonyina o similar 2 boles de gelat o postre dolç ½ de refresc amb sucre	3 panets i dolç de membrillo ½ litre refresc amb sucre
Berenar	2 croissant o ensaimades 2 gots de suc de taronja	½ cuenco de fruits secs 2 gots de suc de taronja	½ l suplement líquids Meritene ½ beguda isotònica 1 gel 1 tostada amb mermelada
Sopar	2 plats de pasta amb salsa Postre: 2 tarros de gelatina	2 plats d'arròs amb salsa Postre: una poma	2 plats de pasta (poca salsa)
Ressopó	2 tostades amb mel 2 gots de suc de taronja	2 tasses de macedònia de fruites 2 boles de gelat o postre dolç	2 gels esportius 1 tostada amb mermelada

- El 3r dia no menjar aliments amb fibra.
- El batut Meritene es pot trobar en farmàcies.

EL DIA DE LA COMPETICIÓ:

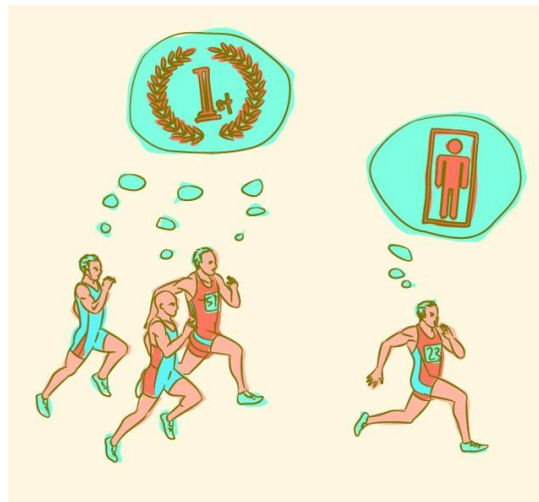
ABANS
<ul style="list-style-type: none"> - Sobre 3h 30' abans de la prova. - D'1 a 4g/kg de pes d'HdC. - Exemple d'aliments que contenen un total de 140g d'HdC: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2,5 tasses de cereals de desdèjuni o avena + 1 plàtan gran. ✓ Pa gran o 3 <i>rebanades</i> grosses de pa amb una capa grossa de mel. ✓ Barreta esportiva de 60g + 500 ml de suplement alimentici líquid o batut de fruites. ✓ Possible desdèjuni: plàtan + café + un trosset de pa amb pernil dolç o titot (amb poc de greix). <p><i>Els depòsits de glucogen són limitats (6/7g/kg de pes): menjar més no és millor.</i></p>
DURANT
<p>PREMISSA: prendre's el que a un li haja anat bé i haja provat; no fer experiments per possibles problemes gastrointestinals.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necessitats entre les 2 i 3 hores: 60g/hora. - Necessitats per a més de 3 hores: fins a 90g/hora (difícil d'arribar a eixa quantitat). <p>Exemples de 30g d'HdC:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 400-500ml de beguda esportiva → ajuden a controla el percentatge (6-8%) ideal d'HdC per quantitat de líquid. ✓ 1 paquet de "gel" → ingerir amb aigua. ✓ ¾ barreta esportiva. ✓ 1 plàtan gran o 2 xicotets. ✓ 1 <i>rebanada</i> fina de pa amb mermelada/mel. ✓ 35-40 g caramels/dolços ✓ 3-4 "sugus" o gometes. <p>Començar a fer càlculs... Bon moment per a la primera ingesta: a l'hora de competició.</p>
DESPRÉS
<ul style="list-style-type: none"> - 1g-1,2g/kg de HdC i 0,25-0,3g de proteïna abans de les 2 hores posteriors. Repetir a les 4 hores. - Exemple: ingerir de seguida el que ens donen o bé tindre preparat aliments com barretes energètiques, batuts o sandvitx de carn. I al cap d'unes 2h, menjar aliments compostos per carbohidrats amb alt índex glucèmic com arròs, pasta i/o pa blanc amb proteïnes (carn, pollastre...).
A EVITAR...
<ul style="list-style-type: none"> - Els aliments rics en fibra els dies previs. - "Aspirines" i antiinflamatoris. - Aliments rics en fructosa (begudes amb fructosa i suc de fruites). - Començar la cursa deshidratats (comprovar color de l'orina). - Provar algun aliment en dia de la competició.

QUÈ BEURE?



HIDRATACIÓ
ABANS
<ul style="list-style-type: none"> - Durants els dies anterior estar al voltat dels 2,5l/dia. Compte la nit d'abans per a no interrompre el somni. - Sobre un 600ml en les 2-3 hores prèvies a la competició. Provar-ho i aplicar-ho en funció de preferències personals.
DURANT
<ul style="list-style-type: none"> - Noves tendències: no passar-se'n d'hidratació (no beure més del que suem). - Sensació de set bon indicador? Si tenim sempre aigua al nostre abast, sí. "Una pèrdua mínima d'aigua no perjudica el rendiment, la deshidratació sí". - Més de 0,6 l/h amb ingestes de 250-300ml cada 15'-20' (mínim 300-600ml/hora). <ul style="list-style-type: none"> - Si no prens "gel", prendre begudes que estiguen mesclades amb un 6-7% de HdC (40-60g/h) i un 0,5-0,7g/l de sodi. <p>*Estratègia: pesar-se abans i després i vore quant es sua per a reposar el 80% del líquid perdut.</p> <p>*<i>Sudorador</i> de sal? Blanc al pit i baix dels braços (major ingesta de sodi).</p> <p>*Si fa més calor, prestar més atenció encara a la hidratació.</p>
DESPRÉS
<ul style="list-style-type: none"> - 0,7-1l/h amb ingestes cada 15-20' de 250-350ml amb begudes amb un 8-10% de HdC i un 0,7-1,1g/l de sodi.

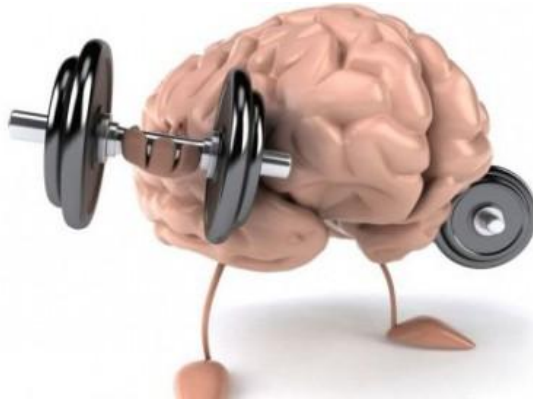
FACTORS TÀCTICS



- **Tàctica de carrera: Conservador, realista o arriscat?** Autoconeixement i tindre clars pros i contres.
- **Predicció de marca:** índex de resistència.
- **Control:** saber quan he de beure, en quin km, menjar... Saber quines esportives em posaré, equipament, on soparé el dia anterior, esmorzaré eixe dia... TOT; **res es decanta al destí.**
- **Llebres:** compte, si tinguem llebres, qui és i com ens pot afectar. Valorar-ho. Ex.: la gent que porta el cartell del temps no sempre és fiable.
- **Autoconeixement:** els meus punts forts i dèbils i el que em senta o no em senta bé.
- **Drafting?:** si va vent, sí, disminueix el gast energètic. Si no, no és útil.
- **Progressió en el ritme:** ritme constant (amb mínimes variacions) o de menys a més (si és el primer maratón). Depén de la tàctica.
- **Ritme:** a l'estar homologada, tindre en compte que farem més kms, per tant, el ritme s'ha d'ajustar a això (al voltant de 43kms o més).
- **Recorregut:** minimitzar la distància (acostar-se a 42,195kms).
- **Portar pulsòmetre i GPS?** Per a curtes millor no, per a maratón millor sí (ens servix de control).

Generalment, "la lluita és contra el temps".

FACTORS PSICOLÒGICS: EL PODER DE LA MENT



El factor més decisiu. El maratón es corre amb les cames i amb la ment.

- **“Mantra”**: frase significativa que ens repetim.
- **Segmentació de la carrera**: enganyar a la ment. Ex.: la maratón no són 42,195kms, són 10 + 10 + 5 + 5 + 4 + 4 + 4,195,
- **Visualitzar mentalment durant la setmana**: l'arribada a meta, sensacions en el km “x”, contratemps de carrera... Es pot anar visualitzant el recorregut de la cursa durant la setmana.
- **Pensaments positius**: mai portar-se per la negativitat; autoconfiaça. No li faig cas a “l'elefant verd”. Res pertorbarà el meu èxit.



- **Frases motivadores**: “L'ascensor fins a l'èxit està fora de servei; has de pujar les escales poc a poc”. “Per a tindre èxit, primer has de creure que el pots tindre”.
- **Visualitzar les sensacions d'èxit i la línia de meta durant la carrera.**



La maratón: només córrer..?

- Tu enguany fas el maratón? – digué Pim.
- Sí, clar, jo en les “voltetes” a peu no em conforme... – contestà Pam.
- Quin temps vols fer? – preguntà intrigat Pim.
- No sé, vull córrer a sensacions, el que isca. L’any passat vaig fer 4h 15’ “sense entrenar”, fa dos anys 3h 45’ i enguany vull acostar-me a 3h 15’ – diu Pim envalentit-. He fet un test d’eixos que anuncien en *Runners* i em va ixir bé.
- Ah, quin bot més gran..., no? I què vas a menjar? Ho tindràs tot molt controlat, perquè una maratón és una maratón... – contestà Pam intrigat.
- Això són tonteries, el que hi ha és el que hi ha. El que s’ha de fer és córrer molts kilòmetres entrenant i ja està. Els dies d’abans m’han dit no se què d’una dieta de descàrrega i sobrecàrrega... La faré més o menys. I durant la maratón, el que em donen per allí sobra.
- Que vaja bé, ja em contaràs... – s’acomiadà Pam.

“La maratón és una carrera en la que un alt percentatge de l’èxit depén de factors que no tenen a vore estrictament amb la càrrega d’entrenament”.

ALTRES FACTORS:

S'ha de tindre en compte tot...

Suplements ergogènics:

- Cafeïna: 3-5 mg de cafeïna /kg de pes 1-2 hores abans de la competició. Si la competició dura més de 4 hores, es pot repetir la dosi durant la carrera. Ho has de provar abans; si t'excita massa millor no en competició; i si estàs habituat produeix menys efecte.
- Aminoàcids ramificats: 6-10g/hora.

Rampes:

- Més sentit en prevenir-lo: 3-4 dies abans prendre magnesi i seguir les recomanacions d'hidratació i nutrició donades.
- Si es dóna: estiraments passius (difícil de contrarestar).

Recuperació:

- Seguir el pla: la descàrrega o *tapering*, és part essencial de l'entrenament.
- Anar al *fisio*, controlar la dieta...

Escalfament:

- Quan més llarga és la prova, més curt l'escalfament.
- 15' totals: Z1 10', estiraments dinàmics, propiocepció i 2-3 progressius.

Organització prèvia:

- Pensar tot amb antelació: on soparàs, què soparàs, a quina hora i xiraràs cap a la cursa, quan començaràs a escalfar, quin equipament, prevenir segons climatologia, punts de control i ingestes, si aniràs i quan aniràs al bany, si faràs sesta o no (20-30' ideal per a no tindre problemes de dormir per la nit)... No dixer res a la improvisació.

“No pares. Patix ara i viu com un campió”. Muhammad Ali.

“Un maratón és com la vida amb *altibaixos*, però una vegada que l'has acabat sents que pots fer qualsevol cosa”.

“Mai tornaré a córrer açò de nou”. Grete Waitz, després de guanyar el primer de 9 maratons de Nova York.