

УД. 711.5
К 36

Хэл Кёрнер

при участии Адама Чейза

РУКОВОДСТВО

УЛЬТРА- МАРАФОНЦА

От 50 километров
до 100 миль



Первая
прикладная книга
на русском языке для тех,
кто хочет пробежать
ультрамарафон

Хэл Кёрнер
при участии Адама Чейза

Руководство ультрамарафонца

От 50 километров до 100 миль

Перевод с английского Рената Шагабутдинова



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

УДК 796.422
ББК 75.7
К36

На русском языке публикуется впервые

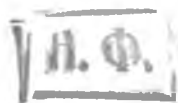
Благодарим за рекомендацию книги Сергея Михайлова и Григория Франгуриди

*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*

Кёрнер, Хэл
К36 Руководство ультрамарафонца. От 50 километров до 100 миль / Хэл
Кёрнер при участии Адама Чейза ; пер. с англ. Рената Шагабутдинова. —
М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 176 с.

ISBN 978-5-00100-057-0

Тому, кто собирается замахнуть 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 охладиться 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.



УДК 796.422
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00100-057-0

© Hal Koerner, 2014

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

Оглавление

Предисловие Скотта Джурека	9
Предисловие соавтора	11
От автора	13
Глава 1. Основы	15
Зачем бежать ультрамарафон?	15
Кто может пробежать ультрамарафон?	17
Выбор дистанции: 50 км, от 50 миль до 100 км, 100 миль	18
Выбор первой гонки	22
Постановка цели	23
Глава 2. Подготовка	25
Темп	25
Техника трейлового бега	29
Интенсивные тренировки	36
Легкие тренировки	39
Длинные пробежки	40
Километраж — качество против количества	41
Подготовительные забеги	42
Дни отдыха и восстановления	43
Тейпер	44
Силовые тренировки	45
Шоссе и трейл — смешиваем	47
Растяжка	48
Нужен ли мне тренер?	49
Глава 3. Питание и гидратация	51
Моя стратегия питания	51
Сколько калорий мне нужно, чтобы пробежать ультрамарафон?	53

6 Руководство ультрамарафонца

Какое питание мне нужно?	54
Несколько слов о натуральных продуктах.....	60
Кофеин	61
Гидратация	62
Глава 4. Инвентарь.....	67
Кроссовки	67
Одежда.....	70
Гидратация: бутылки против питьевых систем.....	75
Палки для трекинга.....	77
Фонарь.....	78
Часы	80
GPS	81
Музыка	82
Глава 5. Профилактика, здоровье и первая помощь.....	85
Профилактика малых травм и уход при них	85
Проблемы с животом.....	92
Почечная недостаточность.....	96
Гипонатриемия.....	98
Судороги и спазмы	98
Глава 6. Окружающая среда.....	101
Технический и нетехнический трейл.....	101
Бег по грязи.....	102
Бег по льду	103
Бег по снегу.....	104
Пересечение водных преград	105
Бег на высоте.....	106
Молнии.....	108
Холод и жара	109
Посещение туалета	113
Дикие животные	114
Бег с собакой.....	116
Уход с маршрута	117
Мусор на маршруте.....	117
Если вы потерялись.....	118
Вода из природных источников.....	120
Бег ночью.....	122

Глава 7. День гонки	125
Путешествие к месту проведения гонки	125
Разминка перед гонкой	126
Подготовка вашей команды и пейсеров	127
Пакеты, сдаваемые на станции помощи	133
Питание и гидратация во время гонки	134
Перекус на станциях помощи	135
Мониторинг веса тела во время гонки	138
Темп во время гонки	139
Контрольное время	144
Концентрация внимания и мотивация в день забега: советы и стратегии	146
Разговоры на бегу	148
Участие в соревнованиях с друзьями	149
Бег по узкой тропе	150
DNF: когда действительно достаточно?	151
Заминка после забега	154
Глава 8. Тренировочные планы	157
Интенсивные тренировки	158
Промежуточные соревнования	159
Тренировочные планы — 50 км, от 50 миль до 100 км, 100 миль	160
Тренировочный план и пропуски	164
Послесловие. Что дальше?	167
Об авторе	171