



Mägimaratoniks treenimine

Ilmus ajakirajs GoDiscover 2008 aasta kevadel (www.godiscover.ee)

Martin Mooses

Oü Kipka
kipka@kipka.ee
www.kipka.ee



Mägimaratonist

Martin Mooses

Mägimaratonid toimuvad väga erineval pinnasel. Ühe maratoni jooksul võib see varieeruda asfaldist kuni kitsaste ja raskesti läbitavate metsaradadeni. Teine oluline aspekt, mis muudab selle spordiala raskemaks on suhteliselt mägine maastik. Ülikeeruliseks muutub olukord, kui maratoni joostaks kõrgemal kui 1000 meetrit merepinnast.

Ettevalmistuseks:

- Varem uurida, milline on planeeritava võistluse trass ning vastavalt sellele valida ka maastik, millele treenida. Tavamaratonid on reeglina asfaldil, mägimaratonid aga väga erineval pinnasel. Seepärast võimaluse korral soovitan treenida mägisel maastikul metsas, krossiradadel jm, mis on võimalikult lähedane võistlustingimustele.
- Pöörata suuremat tähelepanu lihasvastupidavuse arendamisele. Kerged jõuharjutused oma keharaskusega, topispallidega. Oluline harjutuste suur korduste arv (20-50 kordust), rahulikus tempos.
- Kuna mägimaratonis on järsud tõusud ja ka langused, siis pöörata tähelepanu ka langusest allajooksmisele. Lihastele on mäest alla jooksmine suuremaks koormuseks, kui märke ülesse jooksmine. Treeningutel harjutada nii tõusudes alla kui ülesse jooksmist.
- Enne võistlemist mägimaratonil on mõistlik läbida nõ. tavamaraton ja kaaluda mägisel maastikul esmalt 10 km või 21,1 kilomeetri läbimist.
- Alustada soovitan maastikumaratonidega, mis on rasked maastiku poolest, kuid üldine kõrgus ületa 1000 meetrit merepinnast.
- Olukorras, kus raskemad mägimaratonid algavad umbes 1000 meetri kõrgusel merepinnast ja lõppevad 2000 meetri kõrgusel on esimene eesmärk lihtsalt läbida trass. Tõenäoliselt suur osa sellest kõndides. Eelnevalt on soovitatav sellistes kõrgustes võistlemiseks võtta aega aklimatiseerumiseks. Ligikaudu 14 päevaga kohanevad enamus organismi reaktsioonidest 95% ulatuses. Aeg kohanemiseks võib varieeruda sõltuvalt kõrgusest merepinnast.
- Kui maraton toimub suhteliselt kõrgel merepinnast, siis võimaluse korral treenida ka sellistes oludes (näiteks mõni treeninglaager).



Väga raske on öelda, kui ruttu inimene, kes ei ole varem jooksmisega tegelenud, võiks läbida esimese maratoni. Sõltub inimese varasemast tegevusest, tervislikust seisundist, kehakaalust ning ka kehalistest eeldustest. Eeldusel, et tervislik seisund on korras, kehakaal normis (KMI 18,5-24)*, siis orienteeruvalt 5-6 kuu regulaarse ja korralikult läbimõeldud treeningu tulemusena võib juba **läbida** maratoni. Oluline on esimesel korral läbida maraton ning hoiduda võistlemisest naabrimehe või trennikaaslasega. Väga palju sõltub individuaalsest eripärast. Enne mägimaratoni läbimist on vajalik piisav treenitus, et jõuaks osaleda korralikult tavamaratonidel ning alles seejärel võtta eesmärgiks mägimaraton. Esialgu mägimaratoni lühemad distantsid (10 km, 21,1 km) ning eesmärgiga lihtsalt läbida antud võistlusmaa.

*KMI kehamassi indeks. Saadakse, kui kehakaal kilogrammides jagatakse läbi pikkus ruuduga meetrites. Normaalse pikkuse ja kehakaalu suhte korral jääb number 18,5 kuni 24,9 vahele.