

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

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Hal Koerner  
and Adam W. Chase

# Guide to Ultrarunning

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



Boulder, Colorado

[<u>Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>></u>](http://kniga.biz.ua)

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

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Предисловие Скотта Джурека .....	9
Предисловие соавтора .....	11
От автора .....	13
<b>Глава 1. Основы .....</b>	<b>15</b>
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
<b>Глава 2. Подготовка .....</b>	<b>25</b>
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
<b>Глава 3. Питание и гидратация .....</b>	<b>51</b>
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
<b>Глава 4. Инвентарь.....</b>	<b>67</b>
Кроссовки .....	67
Одежда.....	70
Гидратация: бутылки против питьевых систем.....	75
Палки для трекинга .....	77
Фонарь.....	78
Часы .....	80
GPS .....	81
Музыка .....	82
<b>Глава 5. Профилактика, здоровье и первая помощь.....</b>	<b>85</b>
Профилактика малых травм и уход при них .....	85
Проблемы с животом.....	92
Почекочная недостаточность.....	96
Гипонатриемия .....	98
Судороги и спазмы .....	98
<b>Глава 6. Окружающая среда.....</b>	<b>101</b>
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

<b>Глава 7. День гонки</b> .....	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
<b>Глава 8. Тренировочные планы</b> .....	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
<b>Послесловие. Что дальше?</b> .....	167
<b>Об авторе</b> .....	171

## 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 проиденной 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 придется 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.

Пятидесяткилометровые 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 выкладывают 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 придется 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.

Пятидесятимилльные 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 стартаами 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 учитите 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 — соединяя 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 приспособливаться 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.