



SPARTATHLON

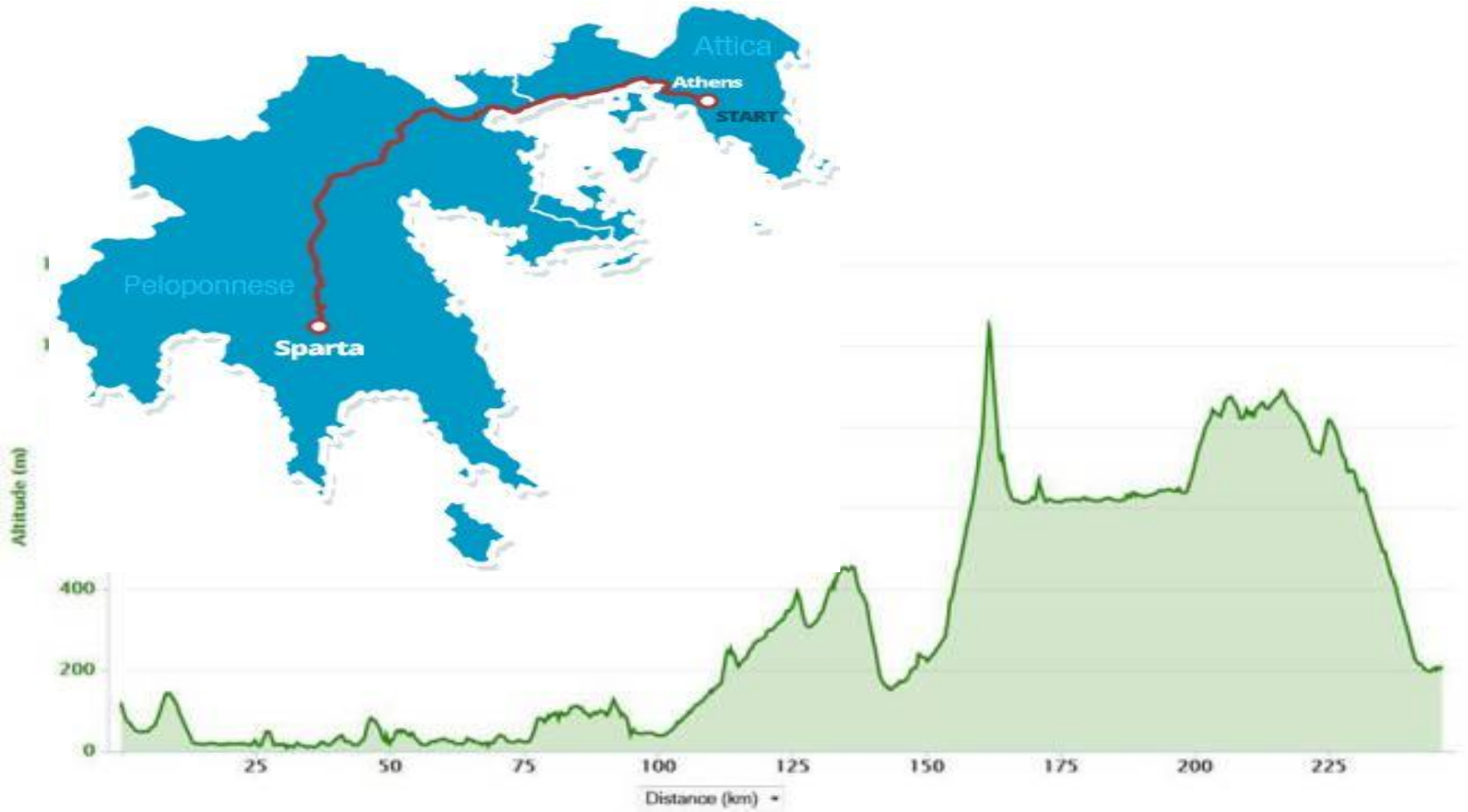
INTERNATIONAL HISTORIC ULTRA-DISTANCE RACE ATHENS - SPARTA 246 KLM

Te is lefuthatsz egy Spartathlont (?)

Lőrincz Olivér ultrafutó-edző
előadása

Mi is a Spartathlon?

- Táv: 246 Km (1750m+) Görögország: Athén – Spárta



Mi is a Spartathlon?

- Mitológiai háttér: i.e. 490 Miltiadész, futárt küld Leonidászhoz (Hérodotosz)
- 1982, 22-24óra, 36ó, ~400 induló, ~200 finisher
- Bogár: 91', Lubics: 11',13',14,' Nagy: 15', 16'
Lőw: 20x, 65 magyar
- L.O.: 2009, 26x, 10 dobogó, 5 győzelem, 2x női pályacsúcs

A 2011-es Magyar csapat



Az athéni rajt, reggel 7 óra



Valahol út közben



A „hegy” 160 Km környékén





**A cél 246 Km után:
Leonidász Király szobra,
Spárta**



Mi szükséges a Spartathlon teljesítéséhez?

- Elhivatottság, megszállottság, akaraterő, türelem
- Szabadidő, nyugodt háttér
- Egészség, futómúlt (részben edzői feladat)
- Felkészülés (részben edzői feladat)
- Helytállás (részben edzői feladat)
- Szerencse

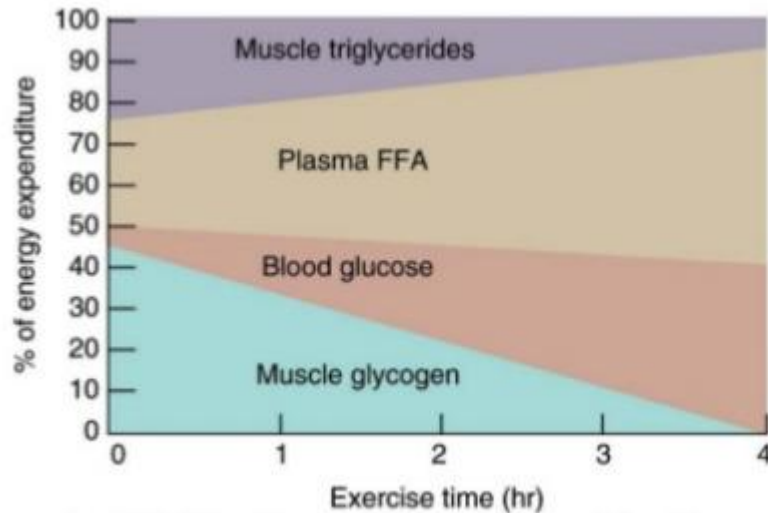
Mi NEM szükséges a Spartatlon teljesítéséhez?

- Élsportolói életvitel
- Élsportolói genetika (UFO)
- Élsportolói háttér
- Örültnek lenni
- „Fiatalság”
- Szponzor, profizmus
- Ego

Fizikális és mentális elvárás a teljesítéshez

- 100Km: 10 órán belül
- 12 óra: 120Km (6p/km maratón: 3p-en belül)
- Fejlett zsír-mobilizáció, hasznosítás
- Kiváló mozgáshatékonyság
- Specifikus izomedzetség
- Futás közben is jól működő belső szervek
- Monotonia és fájdalomtűrés, mentális állóképesség
- A befelé és kifelé figyelés megfelelő aránya
- Problémamegoldó készség

A legfontosabb fejlesztendő feladatok



PERCENTAGE OF MUSCLE FIBERS USED AT VARIOUS PACES

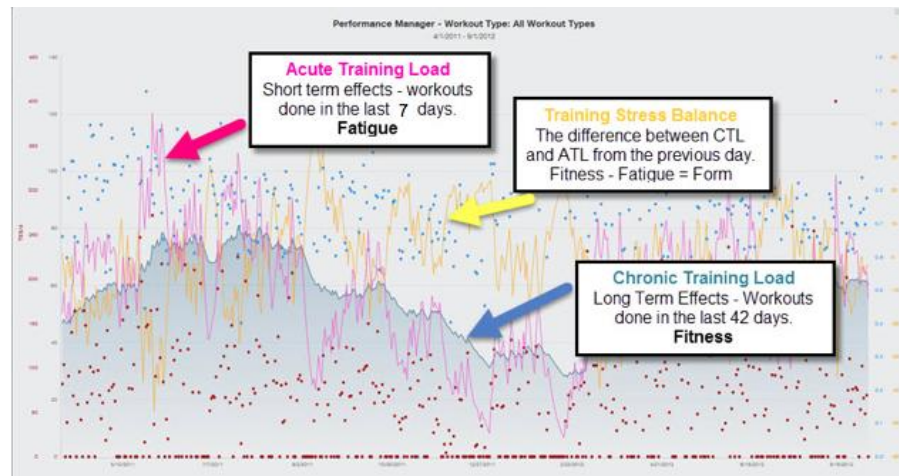
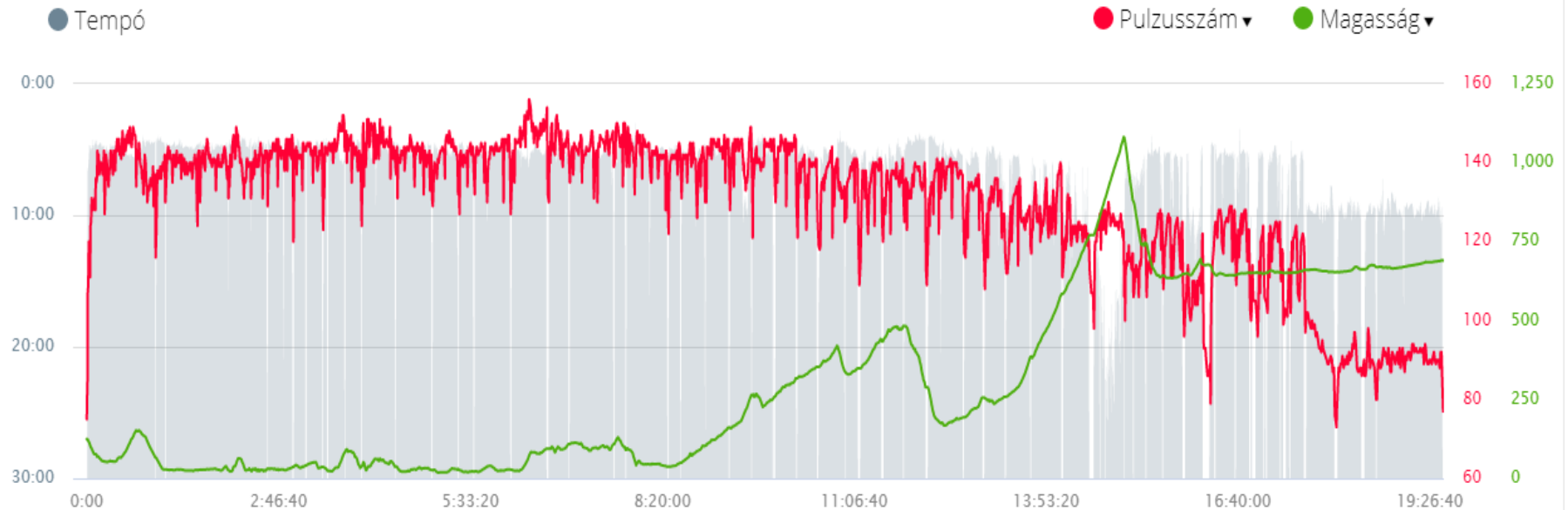
Race Pace	Slow-Twitch	Intermediate Fast-Twitch	Fast-Twitch
5K	100	90	50
10K	100	80	35
Half Marathon	100	50	5
Marathon	100	25	

Time (min:sec)	6s	15s	30s	60s	2m	4m	8m	15m	30m	1hr	2hr	4hr	8hr
ATP	44	22											
CP	50	35	20	10	2								
Anaerobic Glycolytic	6	33	60	50	38	19	13	10	5				
Aerobic Glycolytic		10	20	40	60	81	87	90	91	92	71	50	29
Aerobic Lipolytic									4	8	29	50	71

Az edző-tanítvány kapcsolat

- Online edzés, verseny-monitorozás:
Movescount, Tp, Strava, Stryd, HRV
- Pulzus, érzések, tempó (Watt)
- Online és személyes kommunikáció

Edzésmonitorozás



Az edzésmódszereink

- Napi 1x futóedzés: 1-4 ó között, heti 10-15 ó futás, 1 pihenőnap, heti 2-3 keresztedzés
- Intenzitásban egyénre szabott: teljesítménydiagnosztika, ill. versenygörbék
- Terhelés időben az egyéni életvitelhez is igazodó
- jellemzően AeT - AeT+10 (Max AnT, 2-3%)
- Nem polarizált (Seiler 2009), inkább piramidális (Stöggl 2015)
- Táplálkozás, frissítés, akklimatizáció

Nagy Katalin Spartathlon pályacsúcs előtti csúcsterhelt hét

- **Hétfő: -**
- **Kedd: 2.5ó futás síkon 140-150 között, a levezetés előtt 3x10p 150-155 között**
- **Szerda: 1ó futás síkon 140-150 között, jóga**
- **Csütörtök: 2.5ó futás síkon 140-150 között, a levezetés előtt 2x10p 150-155 között**
- **Péntek: 1ó futás síkon 140-150 között, jóga**
- **Szombat: 3ó dombos futás, 140-150, emelkedők 155**
- **Vasárnap: 4ó futás síkon 140-150 között, a 2. és 3. és 4. óra vége előtt is 8p 150-155 között**

- **LT: 175**
- **7ó avg 160**
- **Ma avg: 165**
- **24ó 150 alatt**
- **Sp. 150, 5.15p/Km**

Dr. Szabó Zoltán, 58 éves



2015 első kísérlet, DNF (limitidő
túllépés Korinthosz 83 Km)

11 hónap felkészülés után 2016 –
ban

370 elrajtolt versenyző

235 teljesítő

83. hely

Korinthoszhoz 1ó-val a szintidő
előtt ért