

RUNNER

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Πέμπτη, 27 Μαίου | Επικαιρότητα | Αγώνες | Στίβος | Προπόνηση | Υγεία

RUNNER

Αρχική σελίδα

Αγώνες

Επικαιρότητα

Διαγωνισμός: Οι μεγάλοι δρομείς (5ος κύκλος)

Με την ολοκλήρωση του τέταρτου κύκλου του διαγωνισμού "Οι μεγάλοι δρομείς" ξεκίνησε ήδη ο επόμενος με νέα πλούσια δώρα για τους επισκέπτες του www.runnermagazine.gr Δοκιμάστε τώρα τις γνώσεις και την... τύχη σας και ίσως να είστε εσείς οι νικητές του διαγωνισμού.

Βενετία; Νο. Ρώμη;Si!

Η Βενετία δεν κατάφερε να γίνει υποψήφια πόλη για τους Ολυμπιακούς του 2020. Αντί αυτής η Ρώμη θα διεκδικήσει το χρίσμα από Ιταλικής πλευράς. Εντυπωσιακή δήλωση του προέδρου της Ιταλικής Ολυμπιακής επιτροπής: "Στην επόμενη συνάντηση μας πρέπει να θέσουμε νέα κριτήρια για το ποιοί μπορούν να είναι υποψήφιοι για

Τελικά αποτελέσματα αγώνα 7 ημερών του Διεθνούς Φεστιβάλ Υπεραποστάσεων Αθήνας 2010, Ελληνικό

Athens International Ultramarathon Festival 2010, 7 Days Race, Results

Ο νικητής του αγώνα των 7 ημερών είναι ο Γάλλος Μίκαελ Πιέρ Μικαλέτι έτρεξε συνολι 860,826 χλμ.

Athens International Ultramarathon Festival 2010

7 Days Race

Αγώνας 7 Ημερών

Πατήστε εδώ για να δείτε σχόλια για τον αγώνα από το Ελληνικό.

Πατήστε εδώ για να δείτε τα τελικά αποτελέσματα του αγώνα των μιλίων.

Πατήστε εδώ για να δείτε τα τελικά αποτελέσματα του αγώνα των 72 ω

Πατήστε εδώ για να δείτε τα τελικά αποτελέσματα του αγώνα των 48 ω

Πατήστε εδώ για να δείτε τα τελικά αποτελέσματα του αγώνα των 24 ω

Courir 6 jours non stop autour de circuits généralement d'un km parait pour la plupart des gens y compris pour les autres coureurs un "truc de fous" comme ils me disent!

Et pourtant c'est cette discipline qui me passionne, quand je l'ai découverte en 2006, jamais je n'aurais pensé que ça me fascinerait à ce point.
J'y trouve toutes mes réponses, si j'osais je dirais qu'elle est ma thérapie. Les six jours ponctuent maintenant depuis 5 ans mes saisons de course à pied comme certains le font avec le marathon ou encore pour les bipèdes coureurs les plus proches de moi, les coureurs de 24H.

Et pourtant comme je l'écrivais dans un autre article toutes ces courses n'ont rien à voir entre elles,

beaucoup de coureurs de 24h commettent l'erreur d'imaginer qu'il s'agit d'enchainer six 24 heures. au fond même s'ils ne le disent pas quand on voit ces spécialistes et d'ailleurs bien souvent les meilleurs tout du moins ceux supérieurs à 200km, on remarque bien dans leur stratégie de course ce raisonnement.

En général cela se traduit par un premier gros 24h, souvent un 48h de bon kilométrage et après c'est la gestion de la décroissance.
Pour moi au bout de 5 ans je reste persuadé que ce n'est pas la bonne solution même si il est nécessaire à partir de 700km et plus d'avoir des bonnes premières journées.

Pourtant je persiste et signe, si demain comme je le souhaite le six jours se médiatisent, et permet à certains coureurs de pouvoir imaginer à l'instar des apnéistes professionnels de le devenir à leur tour, on assistera à l'éclosion de supers coureurs, spécialistes de la gestion des ultra longs efforts.

Il ne s'agira plus seulement d'athlètes, je dirais exceptionnels au niveau cardio vasculaire commes les marathoniens ou les cents bornards, mais d'athlètes spécialisés dans la gestion du sommeil, avec un entrainement non plus seulement des filières physiologiques classiques du marathon aux 100km jusqu'au 24h mais un entrainement complètement atypique par rapport à ce que l'on connait aujourd'hui.

Il s'agira d'entrainer l'ensemble des systèmes de l'individu, qu'il soit rénal, hépatique, intestinal, nerveux etc...sans oublier la sphère psychique et psychologique.
Pourquoi? Tout simplement car ces athlètes auront à gérer l'accumulation de la fatigue et celle-ci au bout de 3 jours n'est pas seulement mentale et musculaire, elle se situe sur tout l'organisme, y compris tout ce dont on a pas conscience en temps habituel de son fonctionnement.

On verra alors des planifications d'entrainement qui consisteront à phaser des entrainements spécifiques pour le système hépatique, véritable usine chimique de l'organisme, le système rénal véritable drain des déchets etc...et comment entrainer cela me direz-vous, évidemment je n'aurais pas l'immodestie de prétendre le savoir, mais de manière intuitive et empirique pour l'instant, je suggérerai et en tous les cas c'est ce que je pratique que pour les 2 systèmes cités par exemple, on fonctionne à partir de cure sans déstabiliser son quotidien bien sur, mais donc à partir de cure tonifiant ces systèmes, hé bien tout simplement en les allégeant par une diététique appropriée afin de les rendre plus disponible lorsqu'ils seront sollicités en fatigue pendant l'épreuve.

Et ainsi de suite, le seul système qui à mon sens peut compenser les carences d'un qui commencerait à fatiguer ou à défaillir est le système nerveux appelons-le pour faire simple: le mental.
Il est à mon sens par la détermination à atteindre son objectif si lui aussi a bien été entrainé, le seul système à pouvoir forcer les faiblesses non invalidantes lors de l'épreuve.

Voilà ceci est ma vision et celle du sens de mon entrainement. Pour l'instant, et il faudra le vérifier dans l'avenir si j'ai les possibilités de continuer à ce niveau, en essayant de manière intuitive quelques trucs sur ces domaines, cela m'a plutot été bénéfique. à suivre...

L'expérience pour le record sur 6 jours tapis à Antibes cette année sera un excellent laboratoire pour formaliser quelques retours qui pourraient je l'espère apporter quelques pistes sur les efforts en ultra fatigue dans le domaine de l'endurance extreme.