

10 Συμβουλές για αρχάριους στο Trail Running

Το Trail Running είναι διαφορετικό. Με όλους τους δυνατούς τρόπους. Όσο περισσότερο τρέχετε σε μονοπάτια, τόσο περισσότερα θα ανακαλύψετε —και θα εκτιμήσετε πραγματικά και θα απολαύσετε τις διαφορές.

των Adam Chase και Brian Metzler



PHOTO: GETTY IMAGES

Με απλά λόγια, το Trail Running έχει να κάνει με το τρέξιμο σε μονοπάτια αντί για ασφαλτοστρωμένους δρόμους ή τσιμεντένια αστικά δρομάκια. Αλλά είναι πολύ περισσότερα από αυτό.

Στην ουσία του, το τρέξιμο στο μονοπάτι είναι μια απόδραση, μια αθλητική δραστηριότητα, ένα μέσο της σύγχρονης εποχής για εξερεύνηση και αυτο-ανακάλυψη και ένας τρόπος ζωής. Το Trail Running είναι κάτι πολύ περισσότερο από το να βάζεις το ένα πόδι μπροστά από το άλλο σε ένα χωμάτινο ή βραχώδες μονοπάτι· είναι κουλτούρα, κοινότητα, ιδιωματική γλώσσα, είναι ατμόσφαιρα και σύνθεση μοναδικών χαρακτήρων.

Trail Running είναι να αφήσετε το άγχος της καθημερινότητας για μια απόδραση 30 λεπτών σε ένα τοπικό μονοπάτι και επίσης να ξεπεράσετε τα φυσικά σας όρια και να τρέξετε περισσότερο από ό,τι είχατε ποτέ στη ζωή σας.

10 Συμβουλές για να καθοδηγήσετε την εμπειρία σας στο Trail Running

Θέλετε λοιπόν να τρέξετε στο μονοπάτι; Εντάξει, δέστε τα παπούτσια σας και φύγετε! Όταν πρόκειται για αυτό, το τρέξιμο στο μονοπάτι μπορεί να είναι τόσο απλό. Όμως, υπάρχουν στιγμές που το τρέξιμο στο μονοπάτι είναι δύσκολο, ακόμα και επώδυνο. Υπάρχουν στιγμές που είναι απογοητευτικό. Αλλά τις περισσότερες φορές, είναι απλά διασκεδαστικό. Πότε αλλιώς

μπορούν οι ενήλικες να πηδήξουν από ογκόλιθους, να πηδήξουν πάνω από κορμούς, να περάσουν από ρυάκια και λακκούβες με τέτοια απεριόριστη χαρά; Ανεξάρτητα από τους στόχους ή τις φιλοδοξίες σας ως trail runners, ποτέ να μην ξεχνάτε ότι το Trail Running είναι καθαρή διασκέδαση.

Λόγω των τεράστιων διαφορών μεταξύ του τρεξίματος σε δρόμους και του τρεξίματος σε μονοπάτια, είναι σημαντικό να κατανοήσετε ορισμένα βασικά σημεία για να διασφαλίσετε ότι θα έχετε τις καλύτερες δυνατές εμπειρίες.

1. Δεν υπάρχουν δύο όμοια μονοπάτια

Κάθε τρέξιμο σε ένα μονοπάτι είναι μια εντελώς μοναδική εμπειρία, γιατί κάθε μονοπάτι είναι διαφορετικό. Ενώ ορισμένα μονοπάτια είναι επίπεδα, τα περισσότερα χωμάτινα μονοπάτια που περνούν απαλά μέσα από ένα πάρκο, είναι σαν κυλιόμενες διαδρομές με ποικίλα μοναδικά εμπόδια και χαρακτηριστικά, όπως ρίζες, βράχια, χαλίκια, διαβάσεις ρεμάτων, απότομες αναβάσεις και γρήγορες καταβάσεις.

2. Κανένα τρέξιμο σε μονοπάτι δεν είναι ίδιο

Επειδή κάθε μονοπάτι είναι διαφορετικό, κάθε τρέξιμο σε μονοπάτια — ακόμα και στο ίδιο μονοπάτι— είναι μια μοναδική εμπειρία. Μέσω της εκπληκτικής θέας, των λιβαδιών με τα αγριολούλουδα, τους καταρράκτες, τον συνεχώς μεταβαλλόμενο καιρό και την ευκαιρία να έρθετε σε επαφή με την άγρια ζωή, αρχίζετε να καταλαβαίνετε μερικούς από τους λόγους για τους οποίους το τρέξιμο στο μονοπάτι ήταν ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα αθλήματα του 21^{ου} αιώνα.

3. Ετοιμαστείτε και φύγετε

Ενώ μπορείτε να τρέξετε πολλά μονοπάτια με τα ίδια παπούτσια τρεξίματος που φοράτε στους δρόμους ή στον τελευταίο σας μαραθώνιο, η αγορά ενός καλού ζευγαριού παπουτσιών για τρέξιμο εκτός δρόμων, είναι μια σοφή επένδυση. Τα Trail Running παπούτσια είναι κατασκευασμένα για τρέξιμο εκτός δρόμου σε φυσικές επιφάνειες και είναι εξοπλισμένα με χαρακτηριστικά ειδικά για το μονοπάτι για βελτιστοποίηση των εμπειριών σας, όπως προστατευτικοί προφυλακτήρες δαχτύλων, ενισχυμένα πλευρικά τοιχώματα και προεξοχές εξωτερικής σόλας από καουτσούκ για πρόσθετη πρόσφυση. Μια μεγάλη ποικιλία από άλλα αξεσουάρ —για παράδειγμα, ένα κατάλληλο πακέτο ενυδάτωσης, μπαστούνια πεζοπορίας, αδιάβροχο μπουφάν και γάντια— είναι άλλα βασικά κομμάτια του εξοπλισμού, που θα πρέπει να λάβετε υπόψη όταν τρέχετε σε μονοπάτια.

4. Βρείτε ένα μονοπάτι

Υπάρχουν μονοπάτια παντού. Υπάρχουν εξαιρετικές διαδρομές για τρέξιμο στα βουνά, μέσα από δάση και κατά μήκος των ακτών, αλλά υπάρχουν επίσης πολλές επιλογές μέσα και γύρω από τις περισσότερες πόλεις και τα προάστια. Δεν είστε σίγουροι πού να τρέξετε; Επισκεφτείτε το

τοπικό κατάστημα τρεξίματος ή κάποιον τοπικό σύλλογο και ζητήστε λεπτομέρειες. Ή αναζητείστε πληροφορίες στο διαδίκτυο, μέσω εξειδικευμένων ιστοσελίδων, από το τηλέφωνό ή τον υπολογιστή σας.

5. Πρώτα η ασφάλεια

Λόγω των πολλών μοναδικών μεταβλητών που μπορείτε να συναντήσετε κατά το τρέξιμο μονοπατιών —μονοπάτια με στροφές, συνεχώς μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες, μεταβλητό έδαφος και αραιοκατοικημένες διαδρομές— είναι λογικό να λάβετε μερικά προληπτικά μέτρα για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας. Το να γνωρίζετε τις λεπτομέρειες της διαδρομής που τρέχετε, να έχετε μαζί σας έναν χάρτη, να λέτε σε κάποιον πού τρέχετε και ακόμη και να φέρετε ένα μικρό κιτ πρώτων βοηθειών, είναι ενέργειες που θα αποδώσουν καρπούς εάν βρεθείτε σε κίνδυνο.

6. Ξεκινήστε αργά και αφήστε το να κυλά

Σε αντίθεση με το τρέξιμο στον δρόμο, ο ρυθμός που τρέχετε σε μονοπάτια εξαρτάται συχνά εξ ολοκλήρου από το έδαφος. Επειδή τα περισσότερα μονοπάτια συνήθως δεν είναι επίπεδα ή ευθεία, το πόσο γρήγορα ή αργά τρέχετε θα είναι σε σχέση με την προσπάθεια που χρειάζεται για να τρέξετε σε ανηφόρες, κατηφόρες, πάνω από εμπόδια ή γύρω από στροφές. Μην εστιάζετε στον ρυθμό ανά χιλιόμετρο, αλλά αντ' αυτού εστιάστε στο τρέξιμο σύμφωνα με την αίσθηση τρεξίματος ή στο τρέξιμο με έναν σταθερό κάματο. Το σώμα σας γνωρίζει τι είναι σωστό σε σχέση με το επίπεδο φυσικής κατάστασης και άνεσης που τρέχετε, σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά εδάφους.

7. Μακριά ενδέχεται να τρέξεις

Το πόσο μακριά τρέχετε σε μονοπάτια εξαρτάται από πολλούς παράγοντες —τη φυσική σας κατάσταση, τον εξοπλισμό σας, τον καιρό και τις προσδοκίες σας. Γενικά, το τρέξιμο μιας ώρας σε μονοπάτια είναι πολύ διαφορετικό και συχνά πολύ πιο δύσκολο από το τρέξιμο μιας ώρας σε δρόμους ή ποδηλατόδρομους σε μια μητροπολιτική περιοχή και επομένως δεν θα τρέξετε τα ίδια χιλιόμετρα ή με τον ίδιο ρυθμό. Εάν μπορείτε συνήθως να τρέχετε 9 έως 12 χλμ σε μια ώρα στους δρόμους, μην εκπλαγείτε αν τρέξετε μόνο 5 έως 8 χλμ την ώρα σε μονοπάτια. Εάν σκοπεύετε να τρέξετε περισσότερο από μία ώρα ή για πολλές ώρες, βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τα όρια της φυσικής σας κατάστασης και τον εξοπλισμό που πρέπει να πάρετε, καθώς και τα πρωτόκολλα ασφαλείας που πρέπει να ακολουθήσετε.

8. Προκαλέστε τον εαυτό σας

Το τρέξιμο στο μονοπάτι σας βγάζει έξω και σας επιτρέπει να ξεφύγετε σε νέο έδαφος. Το τρέξιμο στο μονοπάτι είναι μια ολοκληρωμένη μορφή άσκησης, που χτίζει την αερόβια φυσική κατάσταση, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή. Όταν τρέχουμε στο μονοπάτι, συχνά βρίσκουμε τον εαυτό μας να βγαίνει από τη ζώνη άνεσής μας, είτε κάνουμε τα πρώτα μας βήματα σε μια

νέα δραστηριότητα είτε τρέχουμε έναν αγώνα 150 χλμ. Αυτή η πρόκληση είναι μια μορφή προσωπικής εξέλιξης, που παρέχει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ικανοποίησης.

9. Συμμετάσχετε σε έναν αγώνα

Θέλετε να βελτιώσετε το τρέξιμό σας; Έχοντάς το ως στόχο, η συμμετοχή σε έναν αγώνα trail, μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση. Θέλετε να εξερευνήσετε καινούργια μέρη; Η εγγραφή σε έναν αγώνα, σε ένα μέρος που δεν έχετε πάει ποτέ —σε τοπικό, περιφερειακό ή διεθνές επίπεδο— είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να το καταφέρετε. Σας αρέσει να είστε ανταγωνιστικοί με τον εαυτό σας ή με τους άλλους; Τρέχοντας έναν αγώνα μικρής απόστασης ή έναν αγώνα υπεραποστάσεων, θα μπορούσατε να αμφισβητήσετε τον εαυτό σας με τρόπους που ποτέ δεν φανταζόσασταν ότι είστε δυνατοί να το κάνετε.

10. «Χάστε» τον εαυτό σας

Τρέξτε σε ένα μονοπάτι και θα διαπιστώσετε ότι το βάρος του κόσμου σιγά σιγά εξαφανίζεται από τους ώμους σας. Το τρέξιμο σε μονοπάτια, με το συνεχώς μεταβαλλόμενο έδαφός τους, απαιτεί περισσότερη συγκέντρωση από άλλες μορφές τρεξίματος. Αυτή η σταθερή συγκέντρωση είναι χαλαρωτική, ίσως όχι πολύ διαφορετική από την προσευχή. Τα προβλήματα φαντάζουν λιγότερο επαχθή, ενώ είναι φορές που ακόμη και λύσεις αναδύονται στο μυαλό.

Πηγή: https://run.outsideonline.com/training/getting-started/10-tips-for-trail-running-beginners/?utm_medium=organic-social&utm_source=Trail+Runner+magazine%2Ctrailrunnermag_facebook%2Ctwitter&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR0gnT3MhnLINQezdkfwPVGuffBFbCLf8Qw_85vHK99HzXXzp7w_Totb5wA_aem_xNEpT7BvkmdFNpHbBwd3Rw&sfnsn=mo

Μετάφραση: Γεώργιος Κ. Τασούδης