Jak nie zgubić się w dystansach i dyscyplinach

Biegiem przez miasto

Organizowane w miastach imprezy biegowe to doskonała okazja, by po raz pierwszy ruszyć się z kanapy. Do przygotowania się na swój pierwszy, krótki dystans (np. 5 km) nie potrzeba wiele czasu i zwykle już po kilku tygodniach treningów można spróbować swoich sił i zasmakować radości przebiegania przez metę i ciężaru medalu zawieszonego na szyi. Na łatwo dostępne biegi miejskie nietrudno jest namówić znajomych czy nawet wystartować jako jedna drużyna, wspierając się na trasie. I jakkolwiek ciężko by się biegło i ilu przekleństw pod adresem biegania nie rzuciło się po drodze, trudno oprzeć się decyzji o kolejnym starcie. No ale wiadomo, tym razem dobrze byłoby pobiec albo więcej, albo szybciej. I tu zaczyna się cała zabawa.

Wśród biegów miejskich standardowe dystanse to 5 km, 10 km, 21 km i mityczne 42 km, ale dostępne są także liczne wariacje dotyczące nie tylko kilometrażu, ale też atrakcji towarzyszących imprezie, jak np. jedzenie pączków, bieg w przebraniach czy zawody w klapkach. Nie trudno też przekształcić biegową pasję w turystykę, zawody biegowe znajdziemy bowiem niemal w każdym zakątku Polski, a niektóre z nich naprawdę zachwycają poprowadzoną trasą (jak choćby Nocny Półmaraton we Wrocławiu). Wielu biegaczy sięga zresztą dalej, wytyczając szlaki swoich podróży po Europie czy nawet Świecie przez pryzmat organizowanych tam biegów. Warto jednak pamiętać, że twarda asfaltowa nawierzchnia i zanieczyszczone smogiem powietrze mogą stanowić niewielką niedogodność przy jednorazowych zawodach, ale przy regularnym treningu kilka razy w tygodniu stają się już dyskusyjnym zagadnieniem i nie można przymykać oczu na ich wpływ na zdrowie. Zdaniem niektórych biegi miejskie mają także jeszcze jedną podstawową wadę – są dosyć nudne, szczególnie przy dłuższych dystansach. Czy są jakieś inne opcje dla żądnych przygód?

W błocie i przez ścianki

Oj, tutaj się człowiek na pewno nie znudzi! OCR, czyli *Obstacle Course Racing* to biegi przeszkodowe, w których trasa, poza określonym dystansem, niesie ze sobą także wyzwania w postaci różnego rodzaju przeszkód. Kilkumetrowe ścianki, liny, drabinki, opony, a niejednokrotnie także druty kolczaste, rowy czy zbiorniki wodne sprawiają, że nawet część biegowa męczy i nuży jakoś mniej niż zwykle, bo w gruncie rzeczy daje

wytchnienie pomiędzy emocjonującymi przeszkodami. Biegi OCR zdobyły w ostatnich latach sporą popularność w Polsce, kradnąc serca nie tylko biegaczy, ale stając się także hitem wyjazdów integracyjnych pracowników korporacji czy wieczorów kawalerskich. To doskonała opcja na wszechstronny ruch na świeżym powietrzu, szczególnie dla osób, którym samo bieganie przychodzi dosyć opornie, ale za to zawsze marzyli o sprawdzeniu się jako komandosi. Warto jednak zaznaczyć, że biegi te wymagają przygotowania nie tylko na płaszczyźnie biegowej, ale także siłowej i ogólnosprawnościowej, przy różnorodnych bowiem zadaniach wykonywanych przy sporym zmęczeniu o kontuzję szczególnie łatwo.

Biegi trailowe, czyli wycieczka w góry

Biegi górskie to zwykle ostatni etap, na który decydują się biegacze. Jak bardzo niesłusznie! W końcu bieg we wspaniałych okolicznościach przyrody, po zróżnicowanym terenie (najczęściej nieutwardzanym), trasą prowadzącą przez szczyty, doliny, lasy i połoniny, a niejednokrotnie nawet Parki Narodowe, to przecież najlepsze co może być! Choć zawody te mogą wydawać się karkołomnym zadaniem, a proponowane dystanse wprawiać w osłupienie, warto zdać sobie sprawę, że dynamika biegu terenowego jest nieco inna niż biegu miejskiego. Mianowicie, o ile nie należy się do nielicznego odsetka zawodników walczących o podium, większe „podbiegi” pokonuje się zwykle wcale nie biegiem, a mozolną wspinaczką, niewiele różniącą się od wakacyjnej wycieczki na dowolny szczyt. Z niego natomiast najczęściej faktycznie się zbiega, i jest to rzeczywiście umiejętność tyleż niezbędna, co dla wielu jednocześnie niezwykle radosna i w pełni wynagradzająca trud podejścia. Dystanse biegów terenowych zaczynają się od kilkunastu, a kończą na... kilkuset kilometrach. I tak, nie pozostawia wątpliwości konstatacja, że wysiłek tak ekstremalny jest nie tylko daleki od zdrowego i wycieńczający dla całego organizmu, ale również niezwykle obciążający zarówno układ ruchu, jak i układ sercowo-naczyniowy (w tym sprzyjający arytmiom i nasilonej miażdżycy naczyń).

Jak żyć, jak biegać?

Tak w bieganiu, jak i w niemal wszystkim inny, optymalna zdrowotnie ścieżka wyborów prowadzi gdzieś pomiędzy spędzaniem wolnego czasu na kanapie a ultramaratonami. Warto poświęcić chwilę wnioskom sporej metaanalizy opublikowanej w *British Journal of Sports Medicine* w 2019 r., która na podstawie 14 badań obejmujących w sumie 232 149 uczestników łączy biegaczy z o 27 proc. mniejszą umieralnością ze wszystkich przyczyn, o 30 proc. niższą z powodu chorób sercowo-naczyniowych i o 23 proc. z powodu nowotworów! Badacze konkludują przy tym, że każda ilość treningu biegowego w tygodniu jest lepsza niż jego brak, ale jego „większe dawki” wcale nie muszą wiązać się z większymi benefitami.

Słowem zakończenia: sama jestem zupełnie typowym przykładem biegacza „od święta”, który mimo wyjściowego braku sympatii do tejże aktywności, wspinał się cierpliwie po drabinie biegowej kariery, najpierw tryskając dumą po przebiegnięciu swoich pierwszych 5 km (i obiecując sobie, że już nigdy więcej), by w końcu zdecydować się na 52-kilometrowy bieg ultra po górach (i obiecując sobie to samo, tym razem póki co skutecznie!). I choć czas społecznej izolacji nie jest może najlepszym momentem na budowanie biegowej formy (o ile nie mamy pod domem lasu), to na pewno jest dobrym czasem na snucie planów na temat tego, czym zajmiemy się, gdy wszystko wróci do normy. Nie trzeba od razu wygrywać maratonów, ale skorzystać z dobrodziejstw biegania i ruszyć się z kanapy na pewno warto!

Katarzyna Zydek

Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis

Zeljko Pedisic , Nipun Shrestha et al.