

## Muistilista maratonia varten

- Peruskuntokausi 2-5 kk
- Maratonharjoittelukausi 4-6 viikkoa
- Viimeistelyjakso 2 viikkoa
  
- Ilmoittaudu ajoissa
- Lue huolella järjestäjien ohjeet jo kotona
  
- Ei hierontaa 5 vrk ennen starttia
  - Muista, kova venyttely rasittaa myös lihaksia
  
- Tutustu tankkausohjeisiin pari viikkoa ennen kisaa
  - Tyhjennysharjoitus (treeni + proteiiniiruoka) (ei sovi kaikille)
  - Ruokavalio (3-4 päivää hiilihydraatteja ja päivää edellispäivänä normaali ruoka, sekä juoksupäivän nopeasti tyhjenevä ruoka)
- Hiilihydraattitankkaus (8-10 g / painokilo / pvä = 616 – 770 g)
  - Helppo on esim. Dexal Gel: 3 annospussia per päivä 3 päivää ennen maratonia + hiilihydraattipitoinen ruokavalio
  - Vähennä kuituja (suosi ruisleivän sijaan vaaleita, vähennä salaatin osuutta)
  - Vältä maitotuotteita pari päivää ennen
- Lisää juomista muutamina edeltävinä päivinä
  - Normaalaa enemmän, mutta tasaisesti ja kohtuudella (esim. 2 dl/h)
  - Lopeta juominen kaksi tuntia ennen starttia
  - Juo 0,5 l pullo vettä, hapotonta mineraalivettä tai laimennettua urheilujuomaa 15 minuuttia ennen lähtöä.
  - Kahvi/tee (kofeiini) tunti pari ennen starttia tyhjentää suolen
- Rasvaa jalat edellisenä (viimeistään) iltana (Humektan on imeytyvä vähärasvainen)
- Leikkaa varpaankynnet
- Tee juoma- & energiatankkaussuunnitelma
  - Omat eväät, huoltopisteet; kuka tuo mahdollisesti tarvitsemasi omat lisukkeet
    - Kuten juoma, geeli, energiapatukat, glukoosi- ja suolatabletit (natriumkloridia NaCl 500 mg, apteekista), banaani...
  - Välineet, eli kuinka kuljetat omat juomat ja geelit
- Varaudu varusteissa eri keleihin
- Muista varustekassi, jossa iso numerolappu säilytystä varten
  - Esim. tyhjä teippiliuska, johon kisanumero paksulla tussilla ohjeiden mukaan
  - Tukholmassa 2006 uusi palvelu: säilytyspussi kuuluu pakettiin.
- Sykemittari
  - Säädot hyvissä ajoin ennen juoksua
  - Teippaa hihna ja välttää polttorakkulat
  - Muista käynnistää mittari (jännityksessä kisamittaus unohtuu helposti) startissa ja maalissa
- Teippaa nännit (tuttukin paita voi hiertää sateella, kylmällä jne.!)
- Laita vaseliinia hihansuihin ja sisäreisiin, älä säästele
- Jos musalaite mukana, niin teippaa johdot
- Vaihda uusi paristo soittimeen ja nopeusanturiin, ja myös wear linkkiin, jos ollut käytössä yli vuoden
- Ota tarvittaessa aurinkolasit
  - Mieti myös mihin saat ne pois (testaa pysyykö kiinni)
- Ota mukaan palautumisjuomaa ja lämmintä/kuivaa puettavaa
- Ota lähtölupa mukaan & hae kisanumero ajoissa
- Jos sataa, voit pukea esim. kertakäyttösadetakin tai jätesäkin, ettei tule kylmä odotellessa (hupullinen nepparimalli paras)
- Mene ajoissa lähtöpaikalle
  - Mm. vessajonot ovat pitkiä
- Aloita rauhallisesti! Älä juokse aikaa varastoon.

Valentin Konosen ohje:

– Suosittelen ennen kilpailua kahtena tai kolmena päivänä kevyttä harjoittelua ja hiilihydraattipitoisen, kuituja sisältävän ruuan syömistä. Lisäksi olisi juotava vettä enintään kaksi desiä puolen tunnin välein.

– Kisaa edeltävänä päivänä voi syödä normaalisti vähäkuituista ruokaa ja nesteestä pitää edelleen huolehtia. Kisa-aamuna nautitaan kevyt aamiainen. Vessahädän välttämiseksi lopetetaan veden lipitys 45 minuuttia ennen kilpailua ja juodaan vasta 1-5 minuuttia ennen starttia, jolloin kehon adrenaliini estää nesteen kerääntymisen virtsarakkoon. Kilpailussa juodaan aluksi pitkäketjuista hiilihydraattia sisältävää urheilujuomaa vain viisi desilitraa tunnissa, mutta lopussa jopa puolitoista litraa tunnissa.