

## אימון לקראת טרק אלפיני / מאת אמנון לנגי

מתוך האתר "[שביל ישראל ומסלולים ארוכים בעולם](#)"

אני אנסה לסכם בקצרה ניסיון מצטבר אישי של 32 שנות טרקים ואפתח בשורה התחתונה: טרק אלפיני דורש הכנה גופנית **מיוחדת**. כלומר, זה לא שאי אפשר לשרוד טרק אלפיני בלי שום הכנה. זה בהחלט אפשרי אבל יהיה לזה מחיר. המחיר הקל יהיה שלושה ימים ראשונים של סבל ואומללות גופנית. כמו שרירים תפוסים, גב כואב, תשישות מוגברת וכמובן גם מצב רוח דפוק. המחיר היקר יהיה פגיעת ברך, פגיעת שריר או אפילו שבר הליכה שיכפו פרישה מהמסלול ביום השני או השלישי. **את זה חייבים למנוע**. הגוף הוא מכונה נפלאה עם יכולת אדפטיבית מדהימה. הוא יכול לעמוד בעומסים אדירים לאורך זמן אבל לא כשהעומסים באים לו בהפתעה. זה שאדם מסוים הוא בעל סיבולת לב ריאה מעולה בגלל שהוא רוכב או שוחה או רץ מרתון, לא אומר שהוא גם יכול להפתיע את הגוף שלו עם טיפוסים וירידות של 2000 מ' הפרש גובה על בולדרים. ברור שמצבו של רץ המרתון יהיה הרבה יותר טוב ממצבו של זה שלא עושה כל פעילות גופנית ביום יום, אבל זה עדיין **לא יבטיח אותו מפגיעה** בטרק אלפיני. סיבולת לב ריאה היא פקטור יחסית זניח בטרק. כמעט כל הסיפור מתנקז לכשירות טובה של שרירי הרגליים ורצועות הברכיים.

יש לי נוהל אימונים קבוע לטרקים שהוכיח את עצמו לאורך השנים. האימון צריך להתחיל כחודש וחצי לפני היציאה. האימון האינדאלי הוא כמובן הליכה בשטח הררי עם תרמיל על הגב, אך זאת לא אופציה ריאלית בקיץ הישראלי. האימון שאני מציע, לפיכך, מתבסס כולו על טיפוס מדרגות עם משקל על הגב. זאת סימולציה מיטבית להליכה הררית.

### איך בנויה תכנית האימון?

צריך למצוא בנין בן לפחות 10 קומות ולעלות ולרדת אותו במדרגות בלי אחיזה במעקה. יש שתי דרגות קושי של טיפוס. הדרגה הקלה היא טיפוס של **מדרגה בודדת** בכל צעד. הדרגה הקשה היא של **טיפוס כפול**, כלומר **שתי מדרגות בכל צעד**. אין מה להשוות ברמת הקושי בין טיפוס בודד לטיפוס כפול. זה עולם אחר לגמרי. טיפוס כפול מדמה טיפוס בולדרים לפס. זה מה שמצפה בקילומטר האחרון של רוב הטיפוסים לפס באלפים.

כמו בכל אימון גופני, חשוב להקפיד על **סרגל מאמצים** נכון. יש להקפיד על לפחות 48 שעות מנוחה בין אימון לאימון, כלומר לא יותר משלושה אימונים בשבוע (ואפשר להסתפק גם בשניים). האימון האופטימלי אמור להיבנות באופן הבא: בשבועיים הראשונים מתאמנים, בלי משקל על הגב, בעליה וירידה רגילה (חשוב לרדת ברגל ולא במעלית). במהלך הטיפוס, ורק בזמן הטיפוס, משתדלים לשלב מדי פעם עליות כפולות. יעד האימון בכל פעם צריך להיות כ **50** קומות במצטבר (כלומר חמש פעמים טיפוס וחמש פעמים ירידה של 10 קומות). סה"כ טיפוס וירידה של כ 175 מ'

אחרי שבועיים ה"חימום", יעד האימון עולה ל **100** קומות במצטבר לכל אימון. זה כבר טיפוס רציני של 350 מ' שכמעט מקביל, מבחינת הפרש הגובה, לטיפוס על הר התבור. בשבוע הרביעי מתווסף לאימון גם תרמיל גב במשקל 5 ק"ג. יעד האימון נותר קבוע: **100** קומות במצטבר. מומלץ מאוד לשלב מדי פעם באימון גם טיפוס מדרגות כפול.

בשבוע החמישי, משקל התרמיל עולה ל 10 ק"ג ובשבוע השישי הוא עולה ל 15 ק"ג. יעד האימון תמיד נשאר קבוע על **100** קומות עליה וירידה במצטבר בכל אימון. אצל נשים המשקל המקסימלי לא יעבור את ה 10 ק"ג. כשלושה ימים לפני היציאה לטרק יש להפסיק את כל האימונים ולנוח.

אימון המדרגות נוטה להיות אימון משעמם ודי מונוטוני אבל אפשר לשפר אותו עם קצת מוזיקה. שימו לב שלא ניתן להשיג את אותו אפקט בעבודה על מכשיר סטפר בחדר כושר.

**הערה:** גם אם לא יוצא לכם להתאמן לטרק לפי תכנית האימון הנ"ל ויש לכם אפשרות להתאמן רק שבוע או שבועיים לפני היציאה, זה עדיין ישפר פלאים את היכולת שלכם במסלול. הכי גרוע לצאת למסלול בלי שום הכנה. אפילו אימון מדרגות בודד כשבוע לפני היציאה יכול לעשות הבדל ענק!

בהצלחה באימון ושתייה לכם הנאה מושלמת בטרק  
אמנון לנגי