

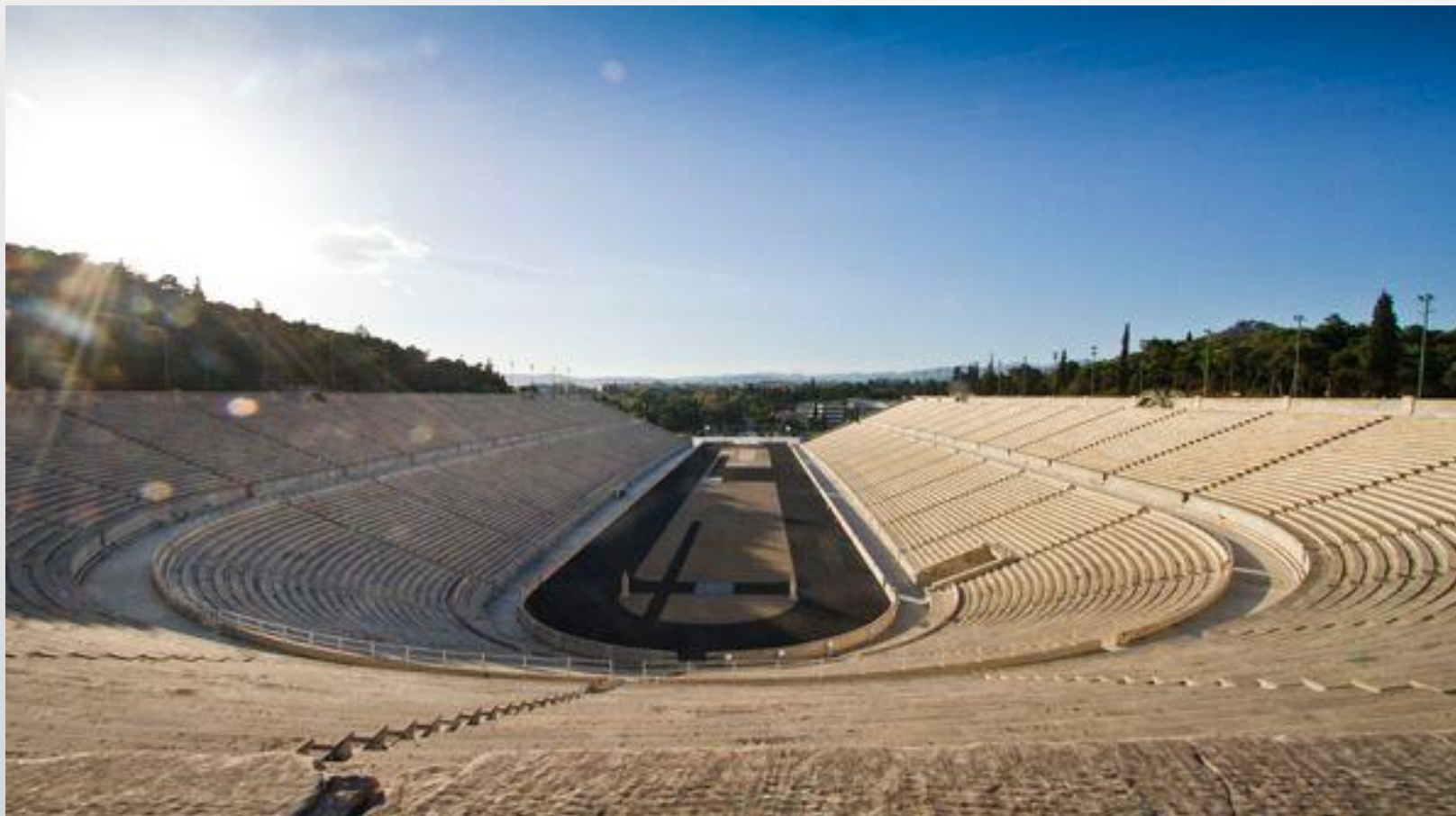
Ετοιμαζόμαστε για τον Αυθεντικό Μαραθώνιο !

4/11/2016

Ομιλήτριες:

Ντενίζ Δημάκη, Πρωταθλήτρια Μαραθωνίου

**Χαρά Σκουλαρίκη, Κλινική Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, M.Sc.**



Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας

13/11/2016

- Τί είναι ο Μαραθώνιος?

Ο Μαραθώνιος Δρόμος είναι ένας αγώνας αντοχής δρόμου απόστασης 42,195 χιλιομέτρων (26,219 μίλια)



Είναι Ολυμπιακό αγώνισμα ο Μαραθώνιος;

Είναι η κορύφωση του θεσμού.

Έχει γίνει παράδοση ο μαραθώνιος των ανδρών να είναι το τελευταίο αγώνισμα με τερματισμό στο Ολυμπιακό Στάδιο.



Ο Μαραθώνιος στους Ολυμπιακούς



- Ο πρώτος ολυμπιακός Μαραθώνιος έγινε, **πριν 120 χρόνια!**, το 1896.
- Έτρεξαν **μόνο άνδρες** και νικητής ήταν ο Σπύρος Λούης.
- Ο πρώτος μαραθώνιος στους Ολυμπιακούς αγώνες **για γυναίκες** έγινε **πριν από μόλις 32 χρόνια** (στο Λος Άντζελες, ΗΠΑ) και νικήτρια ήταν η Joan Benoit των Ηνωμένων Πολιτειών.

Σας θυμίζει κάτι η λέξη Μαραθώνιος;

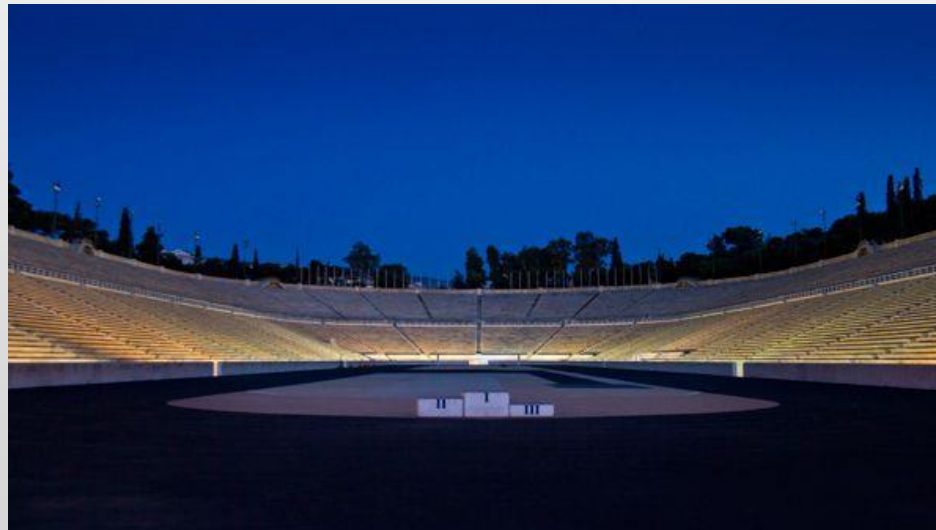
Το αγώνισμα πήρε την ονομασία του από την αρχαία Ελλάδα



SPIRIT OF THE MARATHON

" Νενικήκαμεν "

- Μετά τη μάχη του Μαραθώνα (Περσικός πόλεμος , 490 π.χ), ένας Αθηναίος στρατιώτης έτρεξε από το πεδίο της μάχης, δηλαδή από το Μαραθώνα, μέχρι την Αθήνα για να μεταφέρει τα νικητήρια νέα με τη λέξη "νενικήκαμεν".
- Η διαδρομή αυτή χαραχτηκε ως ο Μαραθώνιος δρόμος



Σήμερα ...

- Σήμερα περισσότεροι από 800 μαραθώνιοι γίνονται σε όλο τον κόσμο κάθε έτος, για φιλανθρωπικούς σκοπούς ή απλά για την εμπειρία.
- Οι μεγαλύτεροι μαραθώνιοι μπορούν να έχουν δεκάδες χιλιάδες συμμετεχόντων!



Τί Απόσταση έχει ο Μαραθώνιος;



Πόσο χρόνο χρειάζεται να καλύψει κανείς την απόσταση των 42,195 χιλιομέτρων ;

Παγκόσμια ρεκορ:

- Για τους άντρες, το παγκόσμιο ρεκόρ ανδρών για τον Μαραθώνιο είναι 2 ώρες 2 λεπτά και 57 δευτερόλεπτα.
- Σημειώθηκε από τον Κενυάτη Ντένις Κιμμέτο στον Μαραθώνιο του Βερολίνου στις 28 Σεπτεμβρίου του 2014



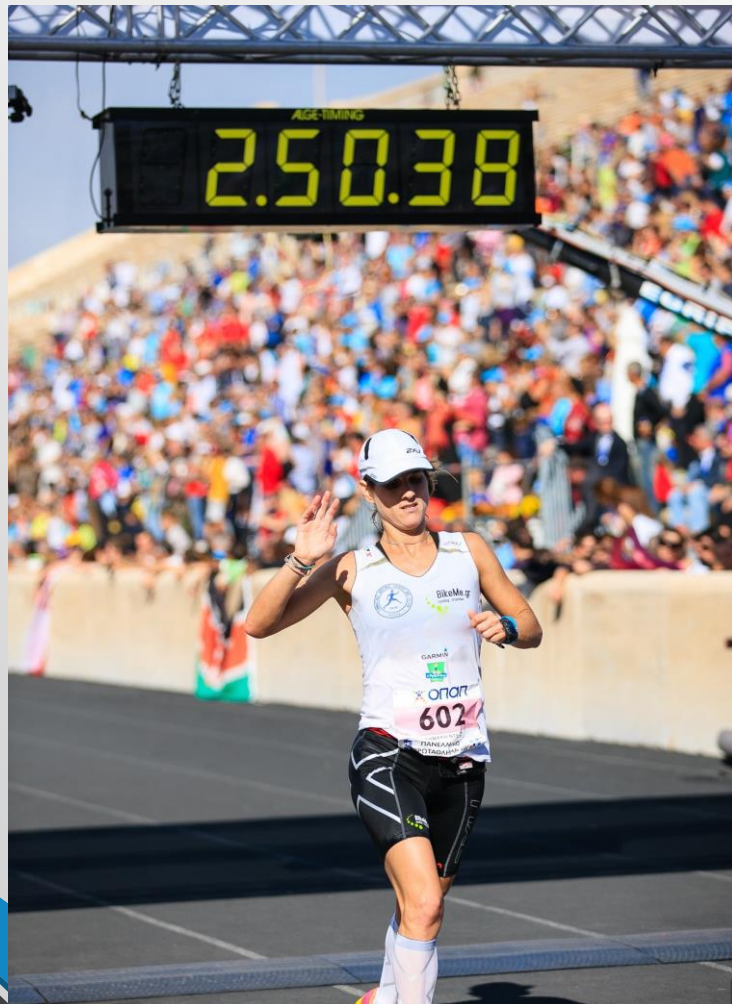
Πόσο χρόνο χρειάζεται να καλύψει κανείς την απόσταση των 42,195 χιλιομέτρων ;

Παγκόσμια ρεκορ:

- Για τις γυναίκες, η παγκοσμίως καλύτερη επίδοση είναι 2 ώρες 15 λεπτά και 25 δευτερόλεπτα.
- Σημειώθηκε την Βρετανή Πώλα Ράντκλιφ στον Μαραθώνιο του Λονδίνου στις 13 Απριλίου του 2003



'Όλοι κάνουν αυτούς τους χρόνους;



Ποιός μπορεί να τρέξει Μαραθώνιο;



- Το αγώνισμα είναι ανοιχτό για όλους και όλες τους **ενήλικες**
- **Απαιτεί όμως ειδική προετοιμασία!**
- Είναι δοκιμασία επιπονη και απαιτητική!
- *Για αυτό, εξάλλου, είναι μεγάλο επιτευγμα ο τερματισμός!*



Πώς μπορεί να τρέξει κάποιος μαραθώνιο ;



Και η Διατροφή τί ρολο έχει;



Ο ρόλος της διατροφής

- Ίσως τον πιο σημαντικό!
- Η σωστή διατροφή είναι το κλειδί για ένα δυνατό σώμα που αντέχει καθώς και για ένα μυαλό που σκέφτεται συνεχώς.



Γιατί είναι σημαντικό στα αθλήματα τί θα φάμε ;

- Κάθε αγώνισμα απαιτεί ενέργεια και πολύτιμες βιταμίνες.
- Πού θα τις βρει;
Από το φαγητό φυσικά!



Ο Μαραθωνοδρόμος θα φάει ακριβώς ό,τι και εσείς. Ίσως βέβαια κάτι παραπάνω...!



Τί διατροφή ακολουθεί ο μαραθωνοδρόμος;

MARATHON TRAINING DAILY DIET & NUTRITION

50 KG PERSON



Daily food plan for marathon training

Fruit
1 Banana
89 Cal

Fruit
1 Apple
65 Cal



Protein
Chicken Breast
110g
302 Cal



Grain
Sweet Corn
154g
132 Cal



Protein
Salmon 178g
307 Cal



Carbohydrate
1 slice of soft white bread
95 Cal



Sugar
Orange Juice
248g
112 Cal



Carbohydrate
Butterfly Pasta
per serving
417 Cal



Carbohydrate
Bread Flour 100g
240 Cal



42km

WHAT TO EAT

All the bad things you hear about, the importance of eating fresh produce, and getting the right combination of protein, grain and fruit and vegetables. Salads and raw vegetables are especially beneficial because they have not lost any nutrients due to cooking. Fish and chicken are better than red meat. Why? and soy products are a good substitute for animal protein. For the non-vegetarian eater, I recommend having a "vegetarian" day at least once a week. Your goal as a runner is to make sure you eat the best combination of foods to maintain a healthy body.

WHAT NOT TO EAT

All the bad things you hear about, fast foods are true! They shouldn't be part of your marathon training diet. The amount of saturated fat and low quality carbohydrates in fast foods will not help your training, and in excess will be detrimental to your overall health. When I live up for my morning coffee it's easy to spot the people who have had too many donuts for breakfast over the week! Frozen meals as well have lost a lot of their nutritional value due to the preparation process. Ever notice the gummy looking broccos you find in some of the "driver" plates? Finally those two scabby, coffee and alcohol, should only be consumed in moderation.

WATER

We've all heard of the 8 glasses a day rule, but how many of us actually do it? The benefits of drinking lots of water are well known. Being properly hydrated will regulate the fluid lost through sweating and help you run faster! You should make a conscious effort to drink more water, especially as you approach the marathon race date.



FRUIT AND VEGETABLES

Fruit and vegetables are full of vitamins and nutrients and are a great nutritional source that will contribute to your well-being. Since I started to watch my diet more carefully, and increased my intake of these foods I have seen many benefits. I have more energy and vitality. I don't get that afternoon tired feeling, and generally feel more positive about things.

MINIMUM ENERGY REQUIREMENTS

1.3 X 24hrs X 60kg = 1860 Calories/day

Personal energy requirement = basic energy requirements + extra energy requirements. Basic energy requirements (BER) includes your basal metabolic rate (BMR) and general daily activities. For every kg of body weight 1.3 Calories is required every hour.

EXTRA ENERGY REQUIREMENTS

0.5 X 24HR X 60KG = 800 Calories

For each hour of training you require an additional 0.5 Calories for each kg of body weight.

FOR A TWO HOURS TRAINING SESSION WOULD REQUIRE

BER + EER = 1860 + 800 = 2410 Calories

An athlete weighing 50kg who trains for two hours would require an intake of approximately 2410 Calories.

HIGH CARBS, LOW CARBS, NO CARBS?

Complex carbohydrate intake from grains and pasta has long been recommended as the foundation of a running diet. This of course contradicts the dietary counsel of anyone trying to lose or maintain weight. Since these articles are focused on marathon training we have to look at your needs during the weeks leading up to the marathon. This could well be different from your normal diet. You definitely need to make sure you eat sufficient carbohydrates to help provide the energy you need on longer runs.

HOW MUCH IS ENOUGH?

When I'm not marathon training I shake a lower carbohydrate based diet. You need to assess the intensity of your own training. If you are looking to run a faster marathon and have high weekly mileage you need to have a fairly high carb intake. My recommendations in terms of percentage of your calorie intake are as follows:

- 50 - 60% calories from complex carbohydrates
- 10 - 25% calories from fat, unsaturated as much as possible
- 20 - 25% calories from protein. Use the higher percentage if you are weight training. Of course this could vary a lot, depending on serving size. Usually though, use often and up eating the much animal proteins, which can be hard on your system if you overdo it.



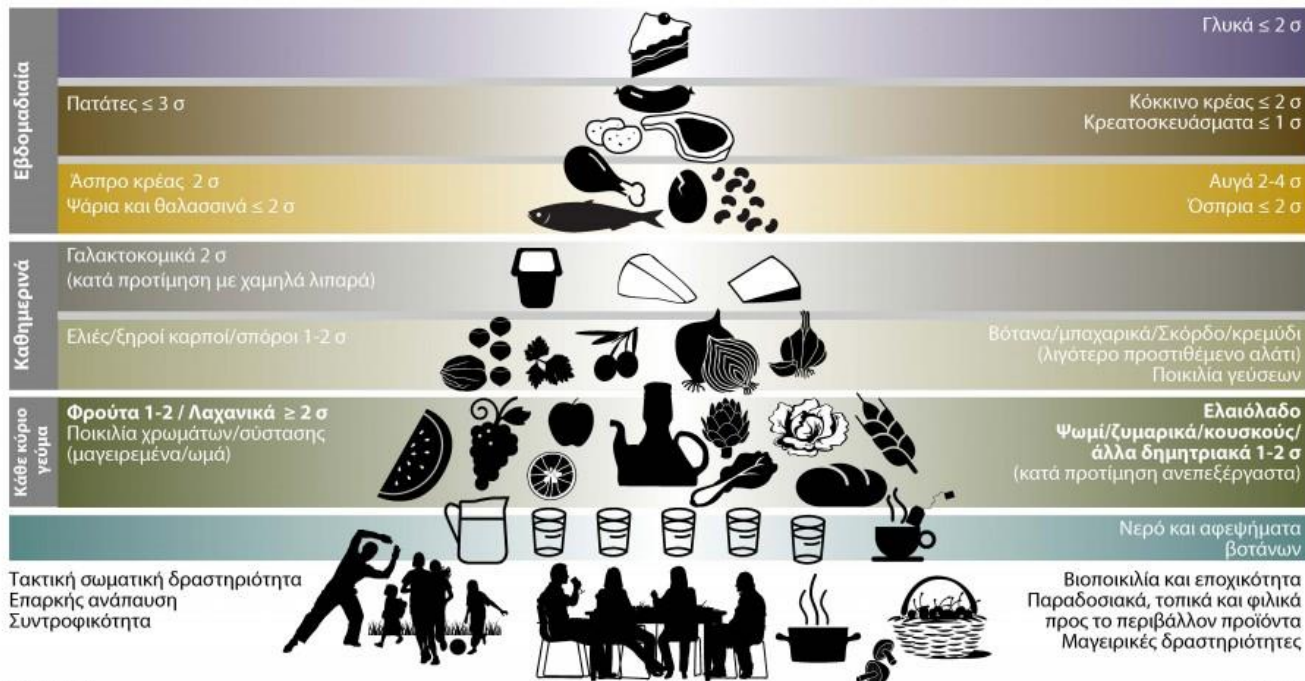
Μεσογειακή Διατροφική συμπεριφορά

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα
 Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
 Η διέλιξη της πυραμίδας δεν έχει περιορισμούς, συνιστάται η διαστροφή της.

Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

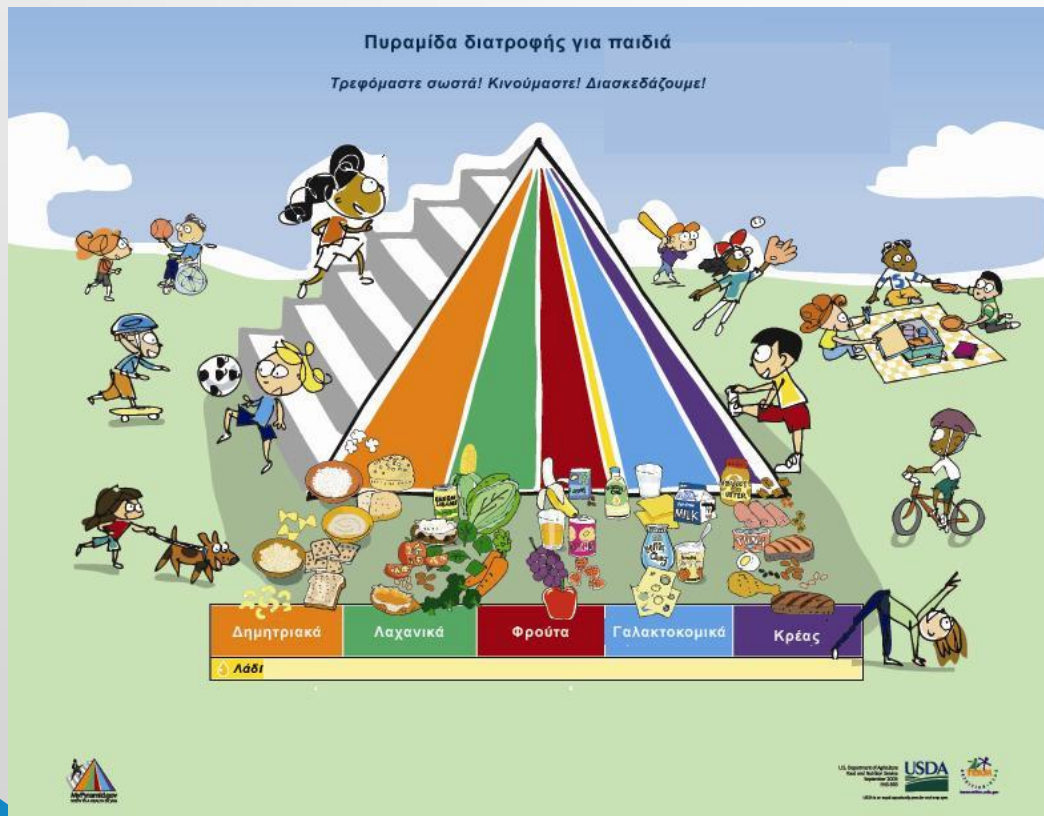


Predimed
Prevention with Dieta Mediterránea



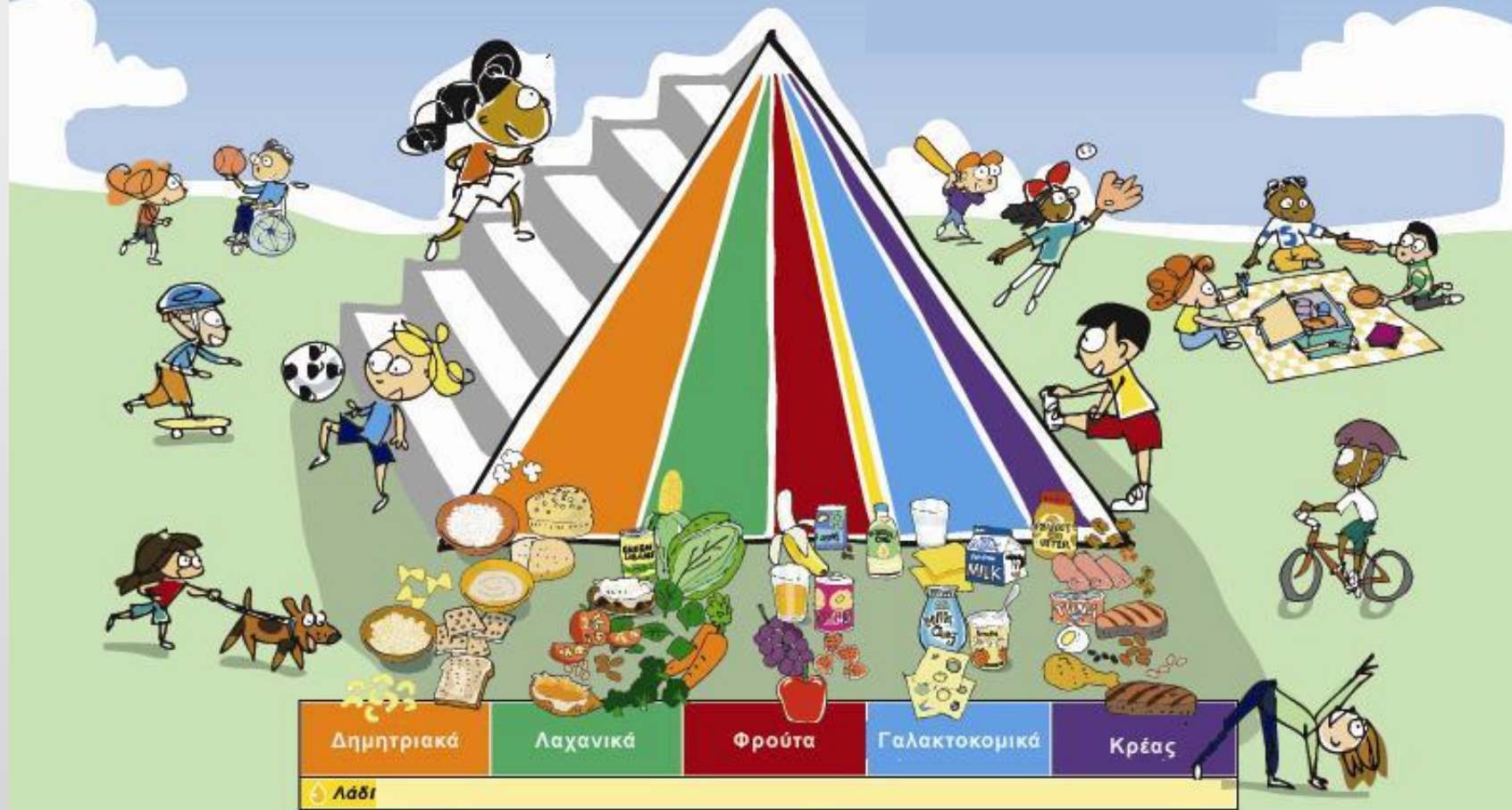
- Πολύτιμες πηγές ενέργειας από λαχανικά και φρούτα

- Καθώς και από όσπρια όπως φακές /ρεβύθια και δημητριακά



Πυραμίδα διατροφής για παιδιά

Τρεφόμαστε σωστά! Κινούμαστε! Διασκεδάζουμε!



Και στον αγώνα τί θα φάει ο Μαραθωνοδρόμος;

- Ειδικό πλάνο διατροφής για τον αγώνα!
- Ο Μαραθωνοδρόμος θα **συμμαχήσει** με όλες τις τροφές που θα του δώσουν καλή ενέργεια και πολλές βιταμίνες.





Ποιές τροφές μπορεί να είναι αυτές;

- Ο μαραθωνοδρόμος **συμμαχεί** με όλες τις τροφές που θα του δώσουν **καλή ενέργεια** και **πολλές βιταμίνες**.
 - Αυτές οι τροφές περιέχουν ένα συστατικό, τον υδατάνθρακα.
 - Υπάρχουν οι **καλοί**, που τους βρίσκουμε στα φρούτα, στα ζυμαρικά ολικής
 - **και οι κακοί**, που τους βρίσκουμε στη ζάχαρη...
- στα γλυκά, στα κρουασαν ,
σε οτιδήποτε είναι... σε σακουλάκι!



Και αν δεν φάει αρκετά;

Τοίχος!!

Το φαινόμενο του "τοίχου", όπου εξαντλούνται όλες οι δυνάμεις για να συνεχίσει μισό βήμα παραπέρα.



Μήπως υπάρχει κάτι ακόμα εκτός από το φαγητό;

?





- Η σωστή ενυδάτωση ίσως είναι πιο σημαντική για τον Μαραθωνοδρόμο απο οτι είναι το φαγητό!!
- Και αυτό ισχύει για όλους μας!!

Πόσο νερό χρειαζόμαστε μέσα στην ημέρα;

- 35ml για κάθε κιλό βάρους κάθε μέρα
- Πόσα ποτήρια είναι αυτό;
- 8-10 ποτήρια νερό!!



Πόσο νερό χρειάζεται ο Μαραθωνοδρόμος;

- Μόνο κατά τον αγώνα θα πρέπει να πει 4 λίτρα νερό!!
- Δηλαδή, 8 μπουκαλάκια νερό!



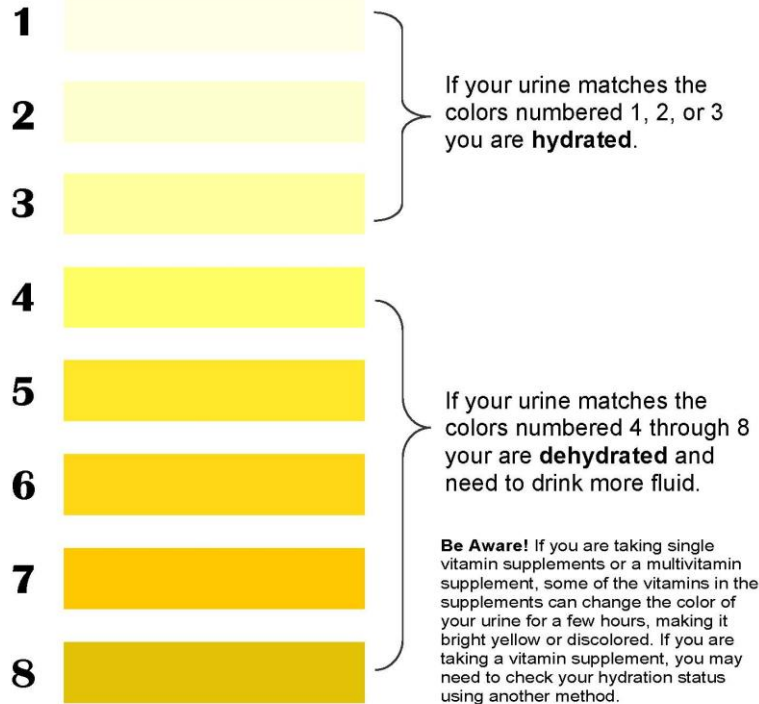
Πώς θα ξέρουμε οτι έχουμε πει αρκετό νερό;



Πώς θα ξέρουμε οτι έχουμε πει αρκετό νερό;

Am I Hydrated? Urine Color Chart

This urine color chart is a simple tool you can use to assess if you are drinking enough fluids throughout the day to stay hydrated.



Your Nose Knows!

While some foods, like asparagus, can cause your urine to smell different, a strong smelling odor can also be a sign of dehydration.



νοσος υγιής εν σώματι υγιεί

Ο Μαραθωνοδρόμος είναι ένας από εμάς, ίσως κάποιος απο εσάς που όταν θα μεγαλώσει θα αποφασίσει να δοκιμάσει αυτόν τον αγώνα κάποτε!



Σας περιμένουμε όλους να υποστηρίξετε τους
αθλητές στον αγώνα!



Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ κυρίες και κύριοι!

Ντενίζ

Χαρά

Ένα Μεγάλο
Ευχαριστώ !

