Wykorzystanie walorów środowiska przyrodniczego w procesie treningowym maratończyków i maratonek

Czynniki	Góry niskie (np. Szklarska Poręba)	Morze
wysokość	600 ÷ 800 m n.p.m.	
ciśnienie atmosferyczne	bardzo duże wahania, spadki nawet poniżej 600 mm Hg	normalne
jonizacja	ujemna – czynniki: opady atmosferyczne, brak przemysłu	ujemna – czynniki: sztormu, brak przemysłu
nasłonecznienie	duże	duże
wilgotność	mała	duża
powietrze	duża zawartość olejków eterycznych (lasy iglaste)	duża zawartość olejków eterycznych (lasy iglaste) i jodu w powietrzu
ukształtowanie terenu	urozmaicone profile tras biegowych	urozmaicone profile (piasek, trasy leśne)
czas trwania zgrupowania treningowego	minimum 3 tygodnie (pierwsze 3-5 dni przeznaczone na adaptację)	2 tygodnie (adaptacja nie jest konieczna)
dieta	▪ węglowodanowa ▪ mineralno-elektrolitowa ▪ duża ilość płynów	▪ białkowo-węglowodanowa ▪ mineralno-elektrolityczna
najkorzystniejsze terminy treningu (miesiące)	X, XII-I, V, VII (III i VI – góry średnie)	XI, II, IV, IX (leczenie wypoczynek)