

20 km, Szentendre

2017.03.04-05.

Egy Iron-os sporttárostól a százhalombattai ob-n vettem egy Swimovate Hr sportórát, melyet a szentendrei 20 kilométeremen kipróbáltam. Ezt fogom most bemutatni nektek.

Igazából semmi kedvem nem volt az egészhez. Egész héten délelőttös voltam, ilyenkor sosem tudom magam rendesen kipihenni.

Még januárban kellett nevezni erre a versenyre. Akkor a szarvasi 45 km-em adrenalin lökete még tartott, és úgy gondoltam, jó lesz ez nekem.

Szombaton szerencsére nem volt tanfolyam (úszóedzőit csinálom), így sokáig tudtam ejtőzni az ágyon.

Dávidot megfűztem, hogy jöjjön nekem segíteni. Így szombat délután 3-kor, egy kiadós ebéd után, mellyel az anyós támogatott meg minket, el is indultunk kocsival Szentendrére.

Este 6-ra már az uszoda előterében voltunk. Vittünk hűtőtáskában kaját, de vettünk kínait, pizzát is a helyszínen. Kaját azért kellett vinni, mert a tavaly székesfehérvári 12 órason is vega svédasztal volt, mint itt is, és amellet simán eléheztem.

Laci 7-re érkezett. Regisztráció és pólófelvétel után már be is céloztuk az öltözőket.

A medencetérbe érve közölték velünk, hogy nem lehet enni, csak kint a büfénél. Még Dávidra is rászóltak, aki a lelátón épp egy pizzát majszolt.

Ez mondom remek, nem elég, hogy fáradt vagyok és lelkileg képtelennek érzem magam a feladatra, még enni se lehet úgy, ahogy elterveztem. Dávidot ezért is hívtam, hogy segítsen etetni, itatni.

Felraktam az új órámat, és a hozzá tartozó pulzusmérő pántot. Később kiderült, helytelenül.

Én a mellkasomra rögzítettem, közben pedig a mell alá kellett volna. Így a pulzus értékek pontatlanok lettek. A 130 körüliek véleményem szerint rendben vannak, a 150-esek hibás mérések (Nagyon nem térhetnek el egymástól, mert egyszer sem sprinteltem).

Szóval este 8-kor elrajtoltunk.

Az első 8 km nagyon rosszul esett. Kedvetlen voltam, motiválatlan. Nem láttam az egésznek a végét.

Rengeteg a feladatom mostanában, és már el vagyok fáradva. Főleg a tanfolyam miatt, amihez 161 óra gyakorlatot kell teljesíteni 8 hónap alatt munka mellett, versenybírói feladatokat is elvállaltam, ha időmbe belefér, versenyekre is elnézek- mint versenyző, edzés, háztartás (ez utóbbiról mondjuk Dávid nagy részt átvállalt-köszönet neki 😊), szóval sok minden, ami miatt nem keresem a nagy kihívásokat.

8-12 km között már jobb volt a helyzet. Nők között négyen indultunk, és az nyilvánvaló volt számomra, hogy én vagyok a leglassabb közöttük. Nekem van 2-3 év versenymúltam, a többieknek meg ránézésre 10-20 között... No nem baj, haladjunk tovább!

Időközben úgy taktikáztam, hogy 4 km-enként kéne kiszállni frissíteni. Bármennyire is nem esett jól a táv első fele, nem akartam többször kiszállni az idővesztés miatt. 8 km után, amikor már eldöntöttem, hogy nem fogom feladni- addig bizonytalan volt, eldöntöttem, hogy a pólóért úszok. Nem a kupáért, ami esélytelennek tűnt. Még csak nem is az egyéni csúcsért, mert már az sem motivált.

De a pólón 20 km van, és én ezt csak akkor fogom büszkén viselni, ha meg is csinálom! Különben mehet a kukába.

A pihenőidők az alábbiak szerint alakultak:

21:25-21:40 Evés a vega svédasztalnál (más kaját egyelőre nem kívántam)

23:08-23:26 Evés anyós rántott húsából, salátával-életmentő volt!

02:16-02:20 wc szünet

03:05-03:10 wc szünet

01:30 után már csak csokit ettem a partról kihajolva. Ja igen. A vége felé már megengedték, hogy nem morzsáló kajákat kihajolva fogyasszunk, pl. gyümölcspüré, zselé, és a csokit is elnézték.

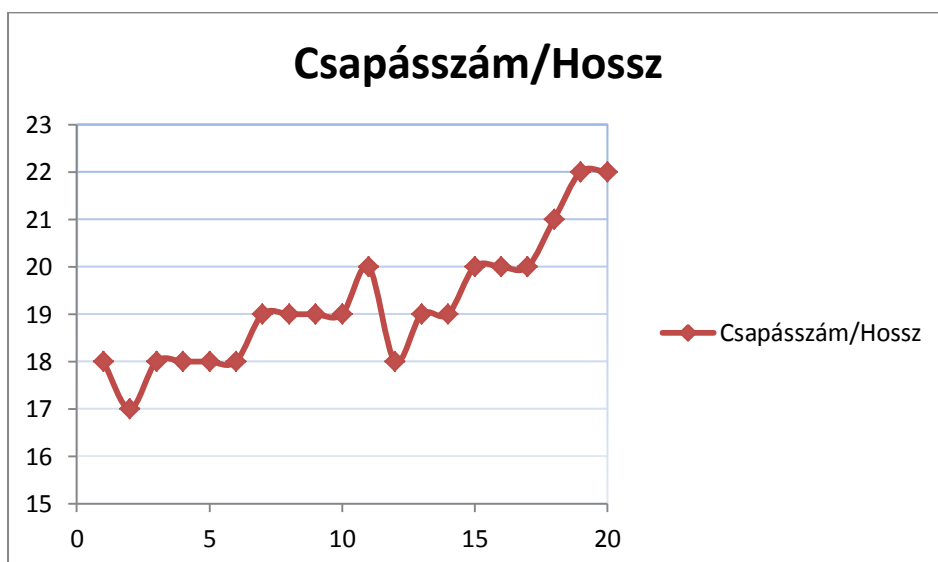
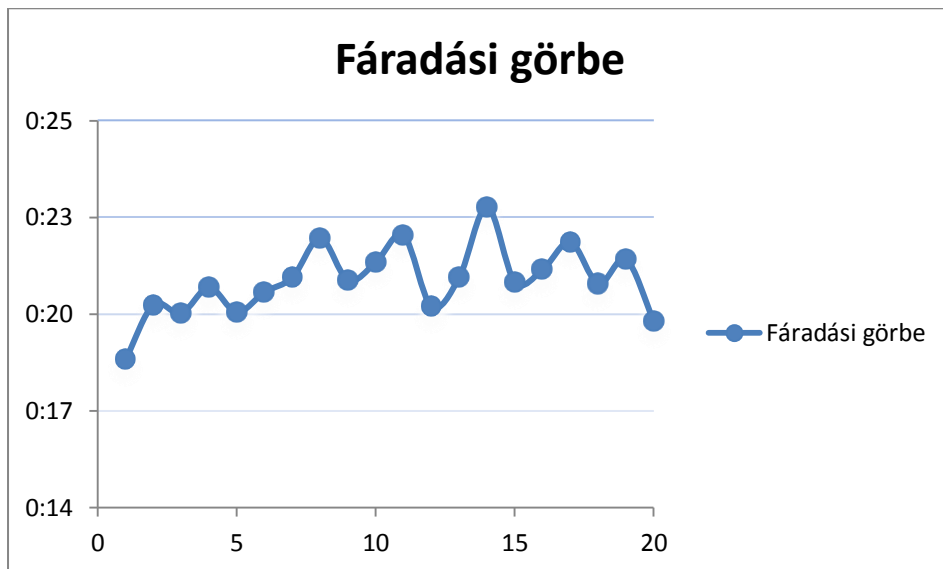
Kilométer	Dátum	Időtartam	Táv	Hossz	min/100 m	Hatékonyság	Csapásszám/Hossz	Kalória	Átlag pulzus
1.	2017.03.04 20:01	0:18:49	924	28	2:02	44	18	307	124
2.	2017.03.04 20:21	0:20:26	1023	31	2:00	43	17	340	130
3.	2017.03.04 20:43	0:20:11	990	30	2:02	44	18	329	132
4.	2017.03.04 21:05	0:20:57	990	30	2:07	45	18	329	138
5.	2017.03.04 21:40	0:20:13	990	30	2:03	44	18	329	150
6.	2017.03.04 22:01	0:20:49	990	30	2:06	45	18	329	151
7.	2017.03.04 22:24	0:21:15	990	30	2:09	46	19	329	138
8.	2017.03.04 22:45	0:22:25	990	30	2:16	48	19	329	136
9.	2017.03.04 23:26	0:21:10	990	30	2:08	46	19	329	149
10.	2017.03.04 23:48	0:21:42	990	30	2:12	47	19	329	157
11.	2017.03.05 0:11	0:22:30	990	30	2:16	49	20	329	133
12.	2017.03.05 0:35	0:20:23	990	30	2:04	44	18	329	157
13.	2017.03.05 1:05	0:21:15	990	30	2:09	46	19	329	137
14.	2017.03.05 1:27	0:23:21	1056	32	2:13	48	19	350	139
15.	2017.03.05 1:54	0:21:07	990	30	2:08	47	20	329	134
16.	2017.03.05 2:20	0:21:29	990	30	2:10	47	20	329	119
17.	2017.03.05 2:43	0:22:18	990	30	2:11	47	20	340	131
18.	2017.03.05 3:10	0:21:04	990	30	2:08	48	21	329	155
19.	2017.03.05 3:32	0:21:47	990	30	2:12	49	22	329	152
20.	2017.03.05 3:54	0:19:57	924	28	2:10	49	22	307	143

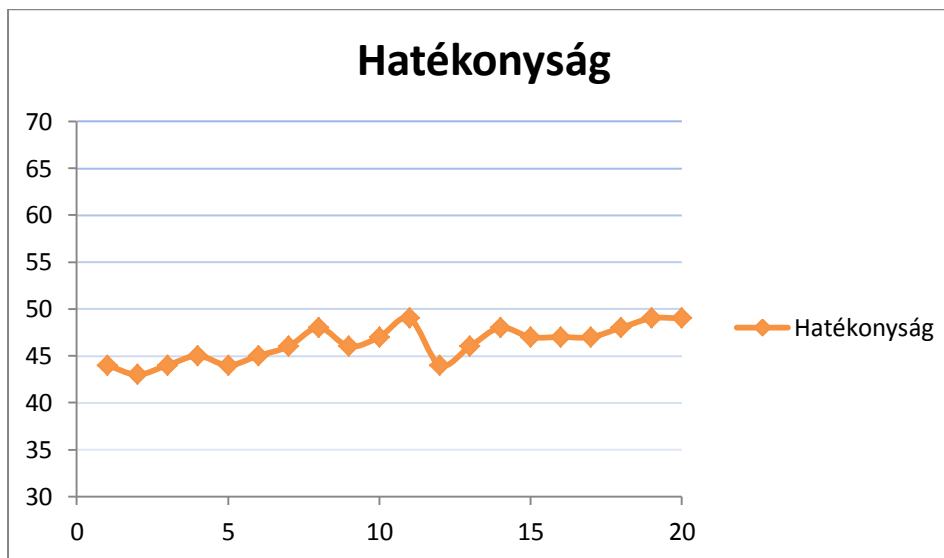
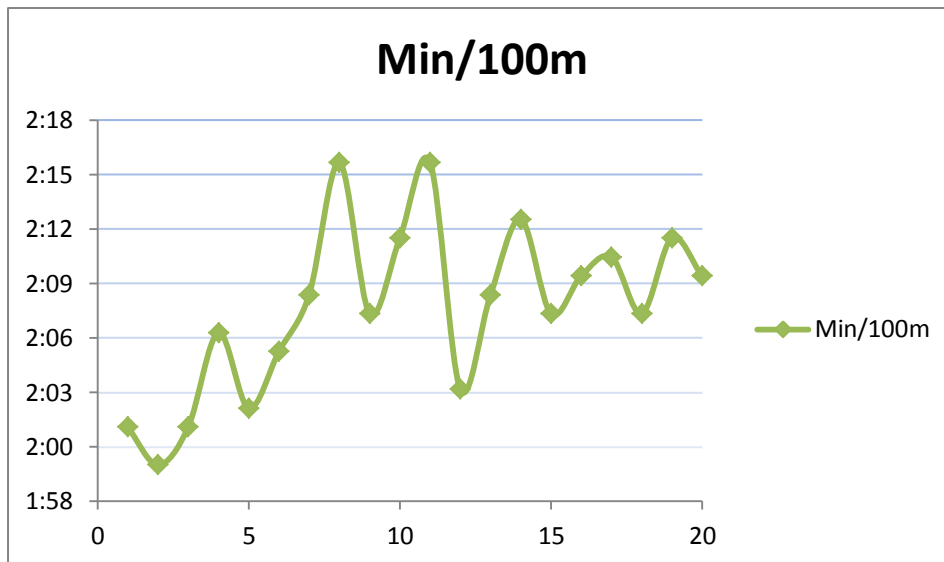
A mért értékek fentebb láthatók.

Előfordult, hogy kevesebb, vagy több távolságot mértem. Az óra kilométerenkénti rezgésre volt beállítva.

Volt, hogy hamarabb vagy később rezgett és emiatt nem lett pontos a távolság. 33 m-es medencét tudtam csak beállítani benne (tört értéket nem) és a táblázatban azért szerepel csak 990 m. De az is előfordult, hogy a számláló bíró mondta, hogy húzzak rá még egy kört, hogy meglegyen a kilométerem. Hogy most kinek volt igaza, neki, vagy az órának, ez jó kérdés.

Csináltam egy pár grafikont is:





Látható, hogy a 14. km-nél visszaesés van mindenhol. Itt a távolság nem 990 m, hanem 1056 (az a valószínűbb, hogy nem számolták egy körömet). Tehát ez nem egy tényleges visszaesés, hanem egy mérési hiba. Ugyanúgy, mint az első, második, és az utolsó kilométernél is.

Illetve a pihenőidők is jó hatással voltak a teljesítményre, ez is látszik a grafikonokon.

A hatékonysági indexet az egy karcsapás alatt megtett távolságból és egy karcsapáshoz szükséges időből kalkulálja az óra.

Ez a szám minél kisebb, annál jobb a hatékonyság.

Tehát:

kisebb, mint 30: tökéletes, profi versenyző

30-40 között: nagyon jó

40-50 között: átlag feletti



50-70: átlagos

több, mint 70: átlag alatti.

Ezen a versenyen csak kipróbáltam az órát, de biztos vagyok benne, hogy gyakorlottabb használatnál nagyobb pontosságot lehet elérni vele.

A végeredményem 8 óra 13 perc 15 másodperc lett, mellyel kicsúsztam az A-tervemből. De ilyen lelkiállapotban ennek is nagyon örülök. Ez a 4.helyhez lett elég.

Tavaly ősszel Székesfehérváron 10 óra alatt lett meg ugyanez a távolság, tavaly nyáron pedig 9 óra 45 perc alatt teljesítettem a távot az ultra távjaimra készülve próbaúszás gyanánt.

Összességében meg vagyok elégedve az eredménnyel. Egyébként belefértem volna a tervezett 8 órába, ha már az elejétől kezdve lehet a medencéből kihajolva enni, akár tartalmasabb kajákat is.

