

2017 évi nyíltvízi események

Balatonman kötetlen váltó: 2017.05.27, Balatonkenese

A chipes időmérés már megint megszivatott (először a tavalyi nyíltvízi OB-n, amikor ezüst érem helyett aranyat hoztam el)...



Chip alapján nyomon követtük az eredményeket egész nap, és az úszótávomra 1425 m helyett 1650 m-t írt a honlapon.

Így már egyből nem 1:55-ös 100-akról beszélhetünk, hanem 2:13-asokról.

A probléma az volt, hogy az egyik csapattársam, akit váltanom kellett, utolsóként ért be.

Így mire oda jutottam, hogy vízbe

mehetek, már senki nem volt előttem.

Mert ha elkapok egy bolyt, és utánuk megyek, akkor nem lett volna kérdés, hogy merre van az arra (az első úszót kajakos navigálta).

De így tök egyedül nem ment...

A pálya háromszög alakú volt, mely 3 bójával volt kijelölve.

Hiába volt rajtam a profi szemüveg, ami szűri a napfényt és nem párásodik. És hiába néztem előre minden 10. kartempónál, a bója csak egy picit pont a távolban, amit nagyon könnyű szem elől téveszteni. Kb. 7x megálltam taposni, hogy tájékozódni tudjak.

A bója 1,5 m-nél nem volt nagyobb, és még 300 m-ről is alig lehetett látni szikrázó napsütésben, nem hogy 500 m-ről...

Én meg megálltam egy jó párszor, gondoltam jobb, mint elmenni 45 fokos szögben Vlagyivosztokig 😊.

Az előretekingetés semmire nem volt elég, hiszen 1 mp alatt nem tudtam ráfókuszálni a célpontra, olyan picinek tűnt...

De mégse hibáztathatom a társamat, hiszen valahol jó, hogy a csapatépítés miatt eljött. Csak nem egy volt a célunk. Neki a részvétel, nekem az eredmény. De így kihatással volt rám is.

Az 1425 m-re a 31:28 egyébként bruttó idő, fél perc biztos eltelt a chipátadással, ez némileg javít a statisztikán.

Így nekem kell megváltoztatnom az álláspontot és azt mondom:

Nem érdekel az eredmény, nekem is a részvétel volt a lényeg! 😊

Konklúzió: nyílt vízi versenyre csak nyílt vízi versenyen lehet készülni...

Viszont: Utolsóként indultam, de nem utolsóként érkeztem be! (4-5 embert megelőztem) 😊



V. Serház-Zugi Hosszútávúszó Verseny: 2017.07.23, Csongrád (Holt-Tisza)

3000 m, korcsoportos ezüst érem (időt nem írok, mert borzasztó lett 😊. Amúgy 1:04:28).

A pálya nehézsége könnyű-közepes volt. 6x500 m-t kellett megtenni a szokásos háromszög alakban. 100-200 m-re voltak egymástól a bóják, de csak akkorák, mint egy lufi.

A sárga-piros bóják a kihelyezésük során össze lettek cserélve (a pálya sarkaira kellett volna pirosat tenni).

Az iránytartással megint akadt némi probléma, 2x fordultam le rossz bójánál, de szerencsére hamar észbe kaptam.

Mivel folyamatosan balra vettem a levegőt, hogy lássam a pályát, a táv felénél beszúrt a jobb oldalam.

Először próbáltam taposva nagy levegőt venni, háton is próbálkoztam pár mp-ig, végül a jobbos egyenletes levegővétel oldotta meg a problémát.

A víz is nagyon meleg volt, 27-29 fok körül lehetett. Néha voltak hideg foltok, de összességében ez is nehezített egy kicsit a helyzeten.

Szomorú, de 8 perc különbség van a medencés időhöz képest.

A VB-nek is így kell majd nekiállni.

Edzésnek jó volt, sokat tanultam 😊! Összeírtam a nyílt vízi eredményeket, és azokat kezdtem el összehasonlítani, mert a medencés eredménnyel felesleges. Lett volna még bennem erő, de direkt nem hajtottam ki magam, mert nem ez volt a fő versenyem. Itt csak az iránytartást akartam gyakorolni.

Itt már realizálódott bennem, hogy egy évig medencés 3 km-re készültem.

Dávid arany érmet hozott haza, Árpai 5. lett.



Tisza-tó átúszás: 2017.07.29, Abádszalók

Felnőtt 1. korcsoportban (20-35 éves korig) 4. lettem, nők között 2., abszolútban 100/18. 😊.



Kivételesen az időmmel is elégedett voltam: 34:47 2000 m-en.

A pálya U alakú volt, ami könnyűnek mondható. Bóják is viszonylag sűrűn voltak egymás mellett.

Első sorból indultam, úgyhogy lehetett gyakorolni a tömegverekedést is 😊.

Ja és a múltkori pálya pedig nem 3000, hanem 3200 m volt kb., azért is sikerült rosszabbul.

A víz kellemesen hűvös volt.

Visszafelé a tűző nap volt

zavaró (alig láttam valamit), illetve a növényzetbe lehetett nagyon belegabalyodni. Szinte végig egy előttem lévő pacák talpát csiklandoztam, aki bárhogy próbáltam kikerülni, mindig előttem termett 😊.

De összességében szuper verseny volt, jól éreztem magam!



Velencei tavi túratriatlon: 2017.08.05., Gárdony

Szintidőn belül célba értünk! 3 km úszás - 13,3 km bicikli - 7,5 km túra (37 fokban domboldalon, néhol sziklamászással, emelkedővel) - 13,3 km bicikli...

Bruttó idő: 6 óra 14 perc (a gyaloglás nem az erősségem) 😊



Úszás: A tervezett 9:00 helyett 9:17 körül indultunk. A pálya háromszög alakú volt. Az 1500 m-es kört 2x kellett megtenni a táv teljesítéséhez.

Elég ímmel-ámmal álltam neki a feladatnak, mert nem voltam a leg fittebb formában (délelőtti hetemen mindig rosszul alszok), ráadásul túltolni sem akartam, mondván még kell az energia az úszás utánra is...

A víz langyos-meleg volt, a part közelében meglepően sekély. Sokan még gyalogoltak, amikor én már elkezdtem úszni (tudni illik a csípő problémám miatt úszva gyorsabb vagyok, mint gyalog ☺). Elég jól lehetett tájékozódni.

Inkább örömuzás volt ez, mint versenyszerű hajtás. Az úszás részidőm 1:02:54 lett (sorban állással, szöszöléssel, nettó 1 órán belül voltam kicsivel).

A depót 11:00 körül hagytuk el, tehát ráérősen öltözködtünk, kávéztunk, bepakoltuk a kocsiba az úszócuccot (50 perc). Átöltöztünk, következett a bicikli.

A biciklis szakasz a túra helyszínig pihentető volt. 50 perc alatt tettük meg a 13,3 km-t. A verseny célja a teljesítés volt, és hogy élvezzük a mozgást. Nem volt kedvünk hajtani...Sütött a nap, élveztük a nyarat és az együtt töltött időt.





A túra már érdekesebb volt. 12:10-14:30-ig meneteltünk. Ez egy átlag embernek borzasztó lassúnak tűnhet ugyan, de az én nem éppen egészséges csípőmnek pont elég volt. 6,8 km helyett 7,5 km-t mért Dávid órája. Csak arra emlékszem, hogy végig nagyon meleg volt (kb 37 fok). A technikai póló (végre nem csak fotózokodáshoz használtam az élménykülönítményes pólómat 😊) sokat segített , és a baseball sapka vizezése is hasznosnak bizonyult. És szerencsére vittünk magunkkal vizet eleget.

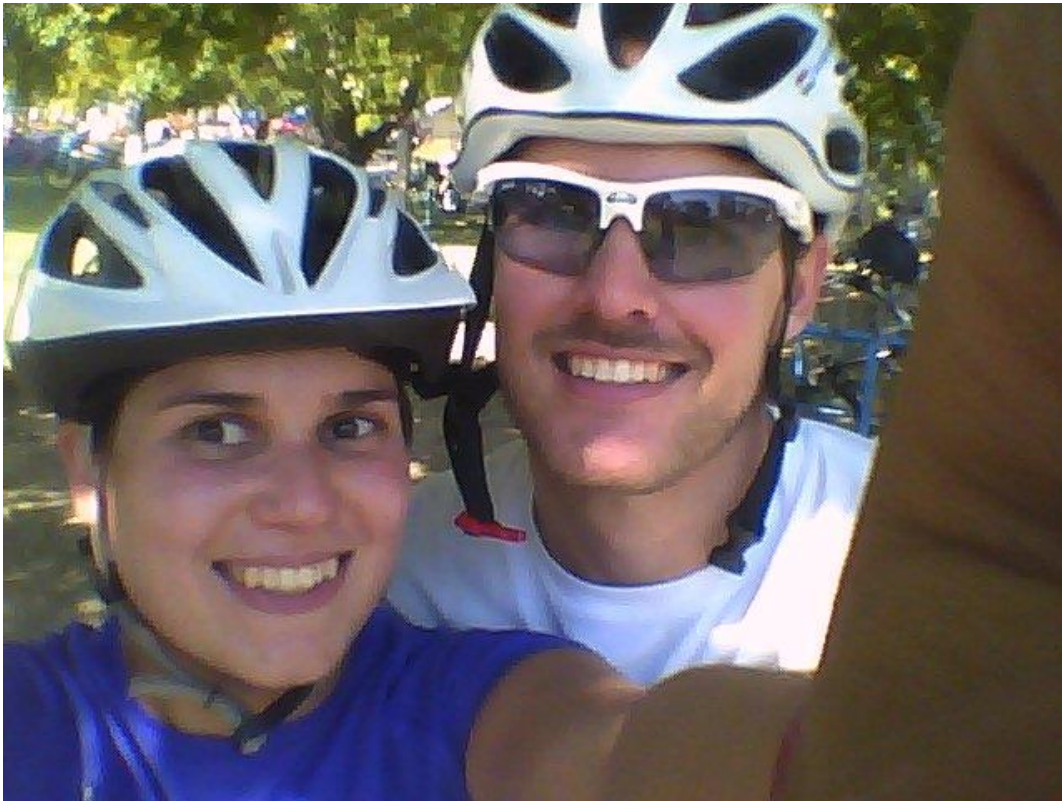
Szalagokkal jelölték meg a túraútvonalat, ami emelkedőkön, domboldalon, erdőn keresztül vezetett. Mondanom sem kell, megsínylette a lábam, de ez egyszer kibírtam.

Dávid kitartóan menetelt mellettem csiga tempóban, sziklás,csúszós szakaszoknál sokat segített.



Visszafele a bicikli már sima ügy volt, bár lassabban ment az előző szakasznál.

Célfotó következik:



Fő verseny: Masters Világbajnokság. 2017.08.12, Balatonfüred.



A versenyt egy kisebb káosz előzte meg. Az időjárás miatt nem lehetett tudni, hogy mikor lesz a rajt, illetve hogy mekkora pályán fogunk úszni.

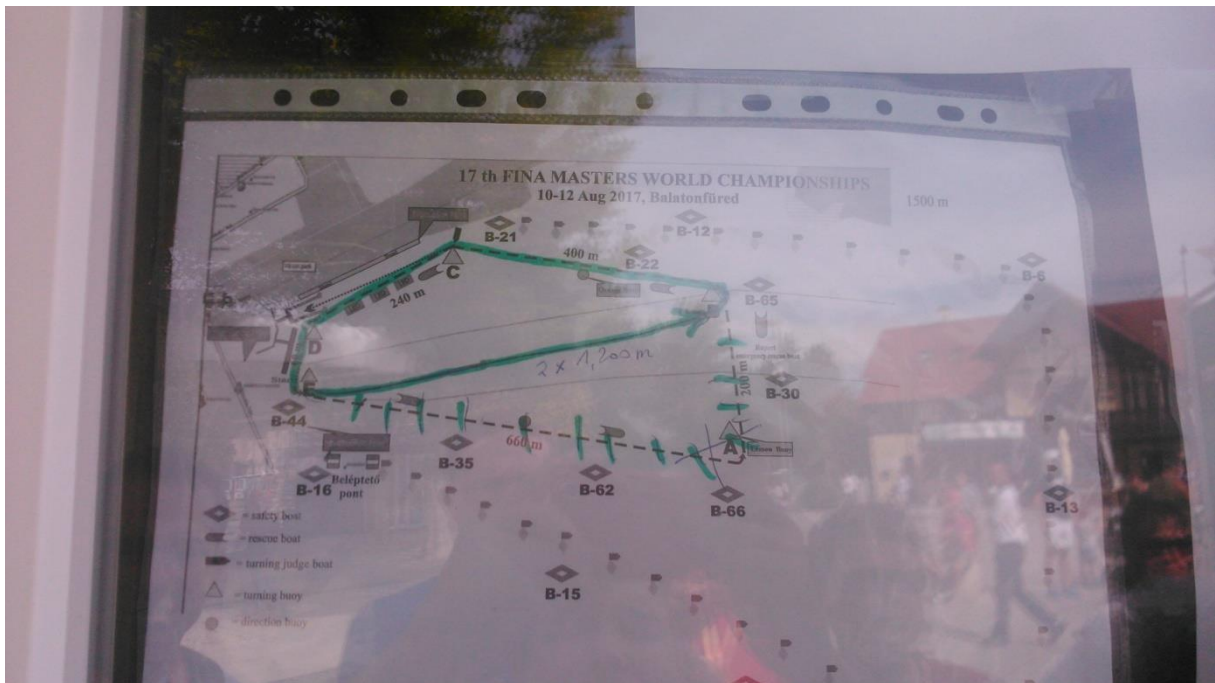
Előző nap beszéltem telefonon Szikszai Bruno-val és Bujna Lillával. Ők fél méteres hullámokról számoltak be, iránytartási problémákról („Teljesen mindegy, hogy jobb vagy baloldalra veszed a levegőt, vagy hogy hányadik kartempóra akartál előre nézni. Ezt mind felejtse el. Ha a hullám tetején vagy, akkor nézzél előre, más különben nem fogsz látni semmit. „)

Több ember feladta a versenyt vagy kimentették, volt aki egyenesen halálfélelemről számolt be, az egyik csapattárs pedig többször hányt is a célig, annyi vizet nyelt...

Tehát így indultam neki annak a versenynek, amire egy éve készültem. Mókás.

Írtam is Lacinak előző este Velencéről, hogy három célom van erre a versenyre:

1. Ússzak
2. Leússzam a távot
3. Jó időre ússzam le



Nekem mégis szerencsésebben alakult a helyzetem, mint az előző napi csapatnak.

Én már rövidített pályán úsztam, és csak a tervezett táv 80%-át. Volt hullám szemből, jobbról, balról is, de csak 30 cm-esek maximum. Néha a széllelés vízpermetet lapátolt a számba, de nem volt vészes. Ha nekünk is bentebb kell menni, biztos rosszabb lett volna a helyzet.

Az eredmény:

Nem lettem utolsó! Sőt, még 3 korombeli fickót meg is előztem (nyilván nem egy futamban indultunk, csak az időeredményük alapján)! 😊

Korcsportban 38/45 (plusz egy nem indult).

A teljesített idő nem igazán érdekel most (56:10.4-kicsivel több, mint 50-es medencében a 3000 m-es legjobbam), mert fújt a szél rendesen, kaptuk az arcunkba a hullámokat másodfokú viharjelzésben (bár biztos nem volt olyan nehéz, mint a péntekieknek). De ezen nem is csodálkoztam, hiszen a parton a fák is hajladoztak... Egy Balaton-átúszást biztosan nem tartottak volna meg ekkora szélben, mint ami a napokban volt.

Az irányt sikerült nem eltéveszteni, dinamikus tempóban úsztam végig. Érzésre jó volt (csak 3-4x nyeltem kevés vizet), de a hullámok csak lassítottak a tempón rendesen, és el is sodorhattak egy kicsit az egyenes iránytól.

De a körülményeket figyelembe véve annak is örülhetek, hogy úszhattam, és nem jöttem el feleslegesen. Igaz, az eredetileg 3000 m-es pályát lerövidítették 2400-asra (2x1200).

Én kiúsztam magamból mindent, ez a lényeg!

Összességében nagy élmény volt, sok tapasztalatot gyűjtöttem.





Levezető 10 km - Belesi maraton: 2017.08.27, Fantanele Belis



Mindketten sikeresen megúsztuk 😊

Én 10 km-en, Dávid 2,5-en.

Nekem nem esett túl jól.... Az állóképességgel nem lett volna probléma. Hanem a csípőmmel, ami az utóbbi 2 hónapban elkezdett keményen vacakolni. Érik már az a protézis... Szóval csak ennyi probléma volt.



A pálya egy 1250 m-es bójásor volt, amit meg kellett kerülni, 10 km-hez 4x. Minden kör után volt frissítési lehetőség a part mentén.

A táj gyönyörű volt, a víz hűvös (19-20 fokos), de tiszta.

Az idővel meg vagyok elégedve, mivel a legutóbbi (lehet még tavalyi) 10 km-es medencés mérésem 3:31 körül volt, az is 25-ösben. A teljesített idő (1:38:27) a C tervhez volt elég (A:3:20, B:3:30 alatt) . De nem okolom magam érte, hiszen néha már úgy fájt a csípőm meg a térdem, hogy a szemüveg alatt belekönnyeztem.... 7,5 km-nél bevetttem egy Flectort, amivel kihúztam a végéig. Azt hiszem, a nagy terveket a protézis utánra halasztom el.... Az erdélyi csapattársak nagyon kedvesek voltak, jól éreztük magunkat 😊.

Egyébként életemben először úsztam 10 km-t nyílt vizen, és neoprénben is. 2,5 km-ig tudtam hozni a medencés időt (jól lehetett tájékozódni is), utána csak romlottam vagy ingadoztam. A neoprén egy teljesen más terhelést ad a karnak, amihez nem vagyok hozzászokva, főleg ekkora távon. Szóval nem volt ez rossz 😊

Dávidnak pedig egy középtávú triatlon verseny és egy félmaraton között ez a 2,5 km egy átmozgató edzés volt 😊.



