

## Szarvas 24-órás úszás

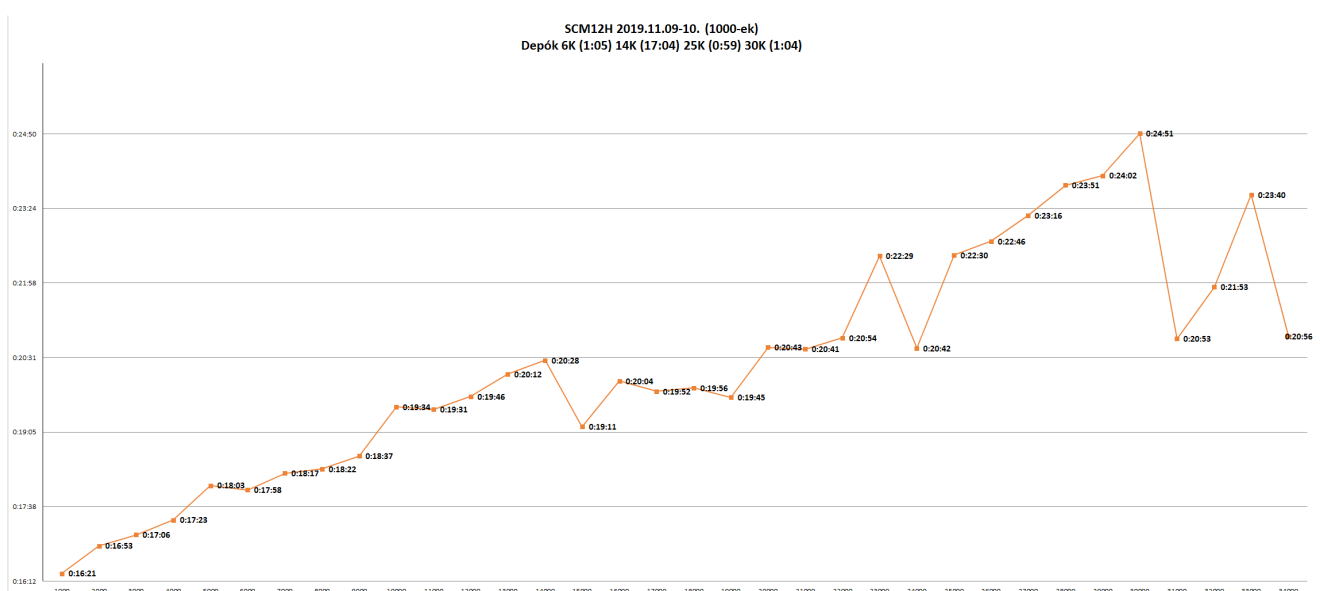
Messziről indítom a beszámolót, egyrészt mert hosszú versenyről nem illik rövidet írni, másrészt mert az utóbbi időben volt néhány verseny, aminek a beszámolójával adós vagyok még.

Az augusztusi Extrememan verseny Nagyatádon közel sem úgy sikerült, ahogy szerettem volna. Amatőr sportolóként nem elsősorban a célidő alapján mondom egy versenyre, hogy jól sikerült, vagy sem. Sokkal többet nyom a latba az érzés. Na ez idén nem volt meg. A verseny után komoly motivációs krízisbe is kerültem. Nem láttam, mi lehetne a következő cél, mi lenne az a verseny, amire szívesen készülnék.

Verseny utáni pihenésként evezni mentünk a Szigetközbe. Volt időm gondolkodni és egy hétig sem futni, sem bringázni nem mentem, úszni is maximum néhány percre csobbantam a vízbe. A pihenés közben határoztam el, hogy a Debreceni Szeniorok tavalyi meghívását a 24-órás úszásra (amit akkor munkahelyi feladatok miatt nem tudtam elfogadni) idén ki fogom használni.

Az új cél új lendületet adott. Hazaérve mindjárt a Balaton átúszás a Pollack strandon rendezvényen úsztam. Nem teljesen a kiírás szerint, de a szervezőktől engedélyt kapva. A rendezvényen Kis Balatonnak nevezett 2600 méteres táv ötszöri leúszásával lehetett a kitűzött kiérdemelni én a távot augusztus 21-én egyben, kicsit több mint 4 óra alatt teljesítettem. Szeptembertől minden más edzéssel szemben előnyt élveztek az úszások. Heti 5-6 edzéssel átlagosan 25 kilométert gyűjtöttem, így augusztus 19 és december 12 között több mint 320km-t úsztam.

Versenyszempontból a november sikerült különösen sűrűre. November 9-én részt vehettem a Sri Chinmoy Maraton Team székesfehérvári 12-órás éjszakai versenyén. Azt írtam, hogy részt vehettem. Tudni kell, hogy idén legalább olyan nehéz volt a versenyre nevezni, mint azt utána teljesíteni. Néhány óra leforgása alatt telt be az összes rendelkezésre álló hely. (A váltóhelyek pedig 6 perc alatt fogytak el) Sikerként könyveltem el, hogy a saját egyéni nevezésem mellett egy hatfős női és egy háromfős vegyes váltó nevezését is sikerült Eszterrel elintéznünk. A versenyen 34,2km-t úsztam, ami éppen 3 kilométerrel több, mint az eddigi legjobbam és a verseny utáni szokásos megzuhanás is elmaradt. Egyetlen negatívum volt csupán. 14 kilométernél igen komoly fejfájással és gyomorproblémákkal az eredetileg tervezettnél lényegesen hosszabb pihenőt kellett tartani. A fejfájás okának a szervezőktől kapott és kötelezően viselendő szoros szilikon sapkát gondoltam, így ez a szegmens nem aggasztott különösebben. Sokkal jobban zavart viszont a gyomor probléma. A frissítés során szinte semmiben nem tértem el a korábban már bevált szokásaimtól, a hányinger és az émelygés mégis jelentkezett. Egyetlen tippem volt csupán. Az egyik versenyzőtárs meglehetősen erős lábtempója által keltett hullámokra gyanakszom, de utólag ezt már nehéz beazonosítani. Ennek ellenére átgondoltam a frissítést. Az energia zselék és szeletek helyett hagyományos csokoládékra álltam át, de erről majd később. A versenyt 4 depóval teljesítettem 6, 14, 25 és 30 kilométer után. Csak a már említett 14-es kiállítás volt hosszabb (17 perc körüli) a többi nagyjából egy perces megállás. Így nekem az 1000-es időket is.



Egy héttel a fehérvári verseny után volt a CET-rend 10 kilométeres úszáspróba őszi versenye. A rövid pihenő és egy kisebb megfázás miatt nem fűztem sok reményt a versenyhez, de úgy gondoltam kilométergyűjtésnek hasznosabb, mint itthon egyedül úszkálni. Zima Pétert a szenior versenyekről ismertem, tudtam, hogy az ottani sprint távokon valamivel jobb időket tud, mint én. Ő a nyáron úszott először Nagyatádon 10-est. Az időeredménye alapján azt tippeltem, hogy pihenten is legfeljebb megszorítani tudnám. Ezért különösebb elvárás nélkül vághattam a versenynek. Péter meglehetősen erős tempót diktált, de kifejezetten jól esett. Hamar kiderült, hogy ha nem történik valami váratlan, akkor ő lesz az első és én a második. Úgy döntöttem, hogy az első két kilométert megnyomva úszok a postaversenyre egy jó időt, majd a verseny végéig tartható iramra váltok. Ez alatt az is kiderülhet, hogy Péter bírja-e a számára is szemmel láthatóan erős kezdést, és a többiekkel szemben is kiúszhatunk egy biztonságos előnyt. 30:01-es két kilométer után a terv szerint visszavettem és csak arra figyeltem, hogy hátulról ne tudjanak elcsípni. Aztán 6-7 körül vettem észre, hogy ebből még egyéni csúcs is lehet. Végig számolgatva és a többiekre is figyelve 2:44:45-tel körülbelül fél perccel a legjobb időmön belül értem be. És most sem éreztem magam fáradtnak.

Másnap Budapestre, a Duna Arénába utaztunk ötpróbás pontokat gyűjteni. Én 3 kilométer úszást vállaltam. Ez a típusú verseny nem kifejezetten a tempós nyugodt úszásról szól. Sávról-sávra haladva kell a medencén átjutni az egyik sávon oda, a másikon visszaúszva. Így egy kör 500 méter. A medencében egyszerre 80-100 úszó, különböző úszástudással és különböző tempóban próbálja a távot teljesíteni. Nem ez volt az idei legjobb élményem.

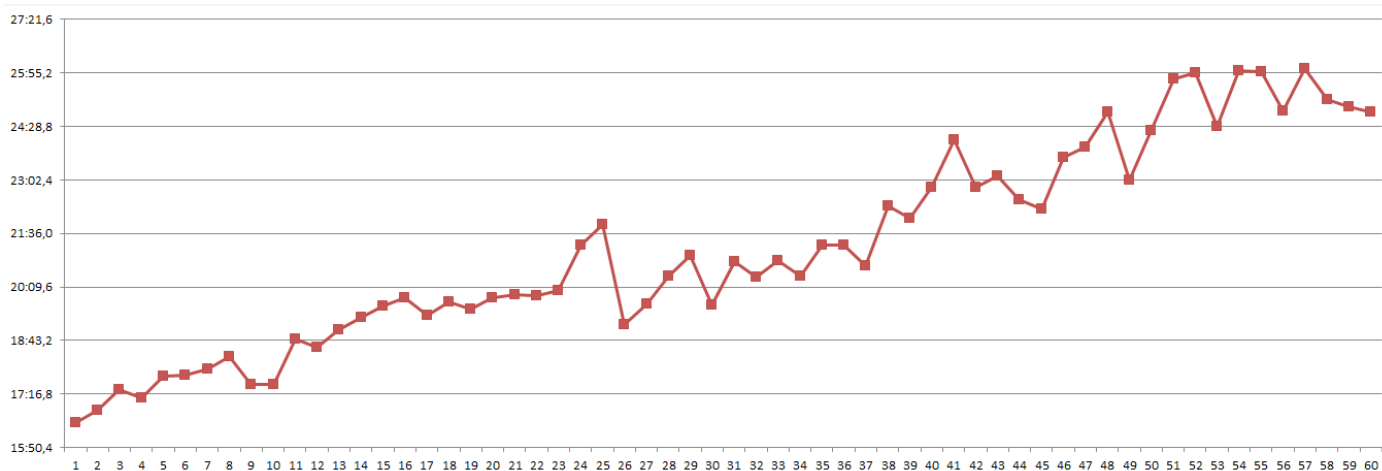
December 8-án még egy szenior versenyt beiktattunk. A felkészülés során itt már kifejezetten a hosszabb úszásokra koncentráltam, így nem sok jót ígért az 50-100 méteres sprint verseny. Meglepő módon 6 rajtból 4 egyéni csúcs sikerült. Öröm az örömben, hogy pont a két gyors úszást sikerült elrontani. (100-on a mellettem úszó rossz rajtja miatt beragadtam, az 50 meg tényleg nagyon rövid a mostani állapotomhoz.)

És akkor december 13 péntek. Luca napi úszás Szarvason. Mindig gondosan ügyelek arra, hogy időben ott legyek egy-egy verseny rajtja előtt. Most viszont sikerült egy baleset miatti útlezáráson fennakadni. 25 perc várakozás után úgy döntöttünk, hogy visszafordulunk és egy újabb fél óra pluszt jelentő kerülő utat választunk. Nagyjából negyed órával a rajt előtt értünk az uszodába. Amikor villámgyors öltözés után berohantam a medencetére (12 perccel rajt előtt), a verseny három főszervezőjén kívül még senki nem volt ott. Mint utóbb kiderült mindenki ugyanabban a dugón ült, mint mi. Ennek ellenére a verseny az eredetileg tervezett 16.00-ás időpontban el tudott indulni. Volt ugyan olyan váltó, ahol még hiányoztak tagok, de minden csapat tudott a rajtra versenyzőt küldeni. A rohanásnak azért ára volt, de ez csak pár kilométer után derült ki. Kivételesen, a tapasztaltabbakra hallgatva vazelinrel is felszerelve érkeztem a versenyre. Akkor jutott eszembe, hogy végül nem használtam, amikor kezdtem érezni, hogy hiányzik. A frissítési tervem nem volt túl bonyolult. Úgy döntöttem, hogy 6 kilométerenként állok meg, lehetőség szerint kimászás nélkül frissítek. Furcsán kontrasztosra sikerült a verseny. Az első felében nagyon haladós volt. Kellemes volt a víz, úgy éreztem bármennyit tudnék úszni. És a tempó sem volt rossz. 3 órán belüli 10km, 6 óránál 19,2km. Laci itt szólt talán, hogy tartalékoljak, mert hosszú még a verseny. Aztán 20km 6:15-nél (ez már egyéni csúcs) 30km 9:52:44 (szintén egyéni csúcs). 12 óránál a régóta kergetett 36 kilométeres álomtáv is megvolt. Itt terveztem egy hosszabb megállást. Na nem olyan hosszút, mint ami lett belőle. Tudtam, hogy ki kell mennem és valami szilárd táplálékot kell ennem. A medence elválasztó kötelei legömbölyített hengerekből álltak. Ez kifejezetten előnyösnek bizonyult, mikor a koordinálatlan mozgás miatt bele-bele úsztam a kötélbe, ugyanakkor egyáltalán nem törték meg a szomszéd sávokról érkező hullámokat. Én még életemben nem ittam annyit a medence vizéből, mint itt. Amikor nagyon rossz ütembe kaptam a hullámot sokszor egyszerűbb volt lenyelni, mint kiköpni és levegőért kapkodni. Ennek hatására viszont érezhetően lötyögött a víz a hasamban. Félttem, hogy baj lesz. Szóval 12 óra után kijöttem. Sem fáradtságot, sem fájdalmat nem éreztem. De fáztam. Nagyon. 28 fokos volt a víz. Ez kifejezetten melegnek számít. Akik ismernek, tudják, hogy 26 fokos víznél is általában arra panaszkodom, hogy nekem túl meleg. Ugyanakkor ennyi idő alatt a 28 fokos vízben is lehűl a szervezet. Próbáltam meleg zuhannyal segíteni a hőháztartásomon, de csak addig volt elviselhető, amíg bent álltam a zuhany alatt. Egyetlen porcikám sem kívánta a medence hideg vizét. Rábeszéltek a meleg vizes kádra. Ez segített, de innét még annyira sem volt kedvem kijönni. Egy óra négy perc hosszára nyúlt a depóm. Tudtam, hogyha nem szeretném elengedni a 60 kilométeres tervemet, ez az utolsó pillanat, amikor visszamehetek. Elindultam és a mozgástól a hőháztartás is rendeződni látszott. Tudtam tartani a 6 kilométeres etapokat frissítések közt. 48-nál viszont éreztem, hogy a lassulás és a szervezetem kiürülése miatt már

nem tart ki a frissítőből nyert energia a következő megállásig. Az utolsó 7-800 méteren már remegtem. Felrémlett bennem, amit Karcsi a múltkor mondott az általa csak „direkt üzemmódnak” nevezett állapotról. Eszterrel megbeszéltük, hogy az utolsó 12 kilométert 2x6 helyett 3x4-ben úszom. Ebben az időszakban már komolyabb problémáim is voltak az éhségnél. Ekkor a verseny 18. órájában jártunk az utazással együtt 27 órája talpon voltam. El kezdtem dolgokat látni, amik nem voltak ott. Hogy ezek hallucinációk voltak, vagy mikroalvások álmai, bevallom, fogalmam sincs. Szerencsére minden forduló előtt felébredtem. Három kisebb „eltévedés” volt, amikor a sávban úszó csapattársaknak kellett az ütközés elől kitérni. De valahogy eljött az utolsó két kilométer is. Eszter bejött a vízbe, hogy segítsen. Nem nagyon tudott olyan lassan úszni, mint én (ekkor már 2:30-on kívüli szakakat úsztam), de minden fordulónál megvárt és biztatott. 22 óra 51 perc után a tervezett 60 kilométert teljesítve kimásztam. A hidegrázás egyre erősödött. Egy-egy szónál többre nem futotta, pedig tényleg sokan jöttek gratulálni már ekkor. A félidőben már kitapasztalt meleg ülfürdő felé vettem az irányt. Tudtam, hogy van még egy óram az eredményhirdetésig és az elégnem is tűnt arra, hogy átmelegedjek. Nem tudom mennyit voltam a meleg vízben, de úgy éreztem teljesen rendben vagyok. Még viccelődtem is, hogy kéne levezetőt úszni, mondjuk 10%-ot. És akkor hirtelen megszedültem. Lefektettek egy nyugágyra (ezúton is köszönöm a Budapesti Delfinek közreműködését is). Aztán a helyi tévé számára a nyugágyon ülve adtam interjút. Remélem hamarosan meg tudom nézni valahol, mert sok mindenre nem emlékszem belőle. (A többiek azt mondták egész összeszedett voltam) Aztán az eredményhirdetésen kiderült, hogy csapatunk a Pécsi és Debreceni Bátor Szeniorok a csapatversenyen kívül a női és férfi egyéni díjat is elhozta. (Akkora kupát kaptam, hogy egyelőre még keressük a helyét a lakásban).

Ide is vannak 1000-es részidőim.

A depók pedig 6K (1:30), 12K (2:50), 18K (1:49), 24K (3:10), 30K (1:49) 36K (1:02:54), 42K (2:05), 48K (3:04), 52K(1:03), 56K (1:14).



Pár zárógondolat még. Szarvas. Nagyon barátságos és közvetlen város. A szervezők, az uszoda portás, az úszómesterek, a szálláson a portások. Csupa apróság, de a figyelmesség és a segítőkészség végig jelen volt. Először voltunk a városban, de biztos, hogy nem utoljára. Olyan visszás szokott lenni egy-egy beszámoló végén a szeretném megköszönni kezdetű mondat. Mindig olyan érzésem van, mint a különböző díjátadókon. De most szerintem akkor is kell. Köszönöm a Debreceni Szenioroknak, hogy befogadtak, hogy figyeltek rám. A verseny elején lehúzódtak, hogy gyorsabban haladhassak, a verseny végén pedig kitértek az utamból, hogy ne ütközzünk. Rentka Lacinak külön köszönöm a tanácsait és a biztatását. Petinek, hogy a jelenlegi helyzet ellenére mindent megtett a zavartalan felkészülésemért. És persze Eszternek. Egyszerűen el sem tudom képzelni, hogy bírta 23 órán keresztül ébren. Írva a részidőket és lesve a kívánságaimat.