

Univer 24 - Az Úszás Ünnepe

2020. 02.15-16., Kecskemét

Jelen beszámolómban egy recept is egyben. Segítség azoknak, akik még nem úsztak még „nagyot”. Nem edzéstervet ad a kezdetbe a felkészüléshez (erre terjedelmi okokból jelen beszámolómban nincs lehetőség), inkább az eseményre koncentrálok.

Jó olvasgatást! 😊

A felkészülés...

A Balaton part menti körbeúszása után (melyet csapattársaimmal öten tíz nap alatt teljesítettünk 2019 augusztusában) nem sokat pihentem. Összesen két hetet.

Szeptember elejétől pedig elkezdődött a közös munka Tajti Alexandra úszó, és Tóth Ádám fitness edzőmmel a következő nagy célra, a 2020-as Univer 24-re.

A technikámon rengeteg csiszolni való volt.

Valószínűleg a csípő problémámból adódott az egész testet érintő asszimetria, mely úszásban az alábbiakban mutatkozott meg:



a jobb tenyerem még a víz alatti húzó fázis megkezdése előtt túl mélyen helyezkedett el, ebből következett, hogy nem volt megfelelő a fejtartásom, amikor a bal tenyerem vizet fogott. Ráadásul nem is akárhogyan, mert bal kézzel keresztbe húztam a fej vonalán túl, jobb kézzel pedig egy kicsit kifele, a váll vonalán is túl. Ezért a sávban, illetve nyílt vízben folyamatosan jobbra tartottam.

Bonyolította még a helyzetet, hogy a jobb lábam (jobb oldali csípő protézisem van) kímélésére a bal lábam elkezdett kompenzálni, tehát a bal lábtempóm sokkal nagyobb amplitúdójú volt, mint a jobb.

Ezeket a hibákat kellett kijavítani, és közben az állóképességet is meg kellett tartani, amit a Balaton körbeúszására készülve szereztem.

A felkészülés heti három úszó és egy kondis edzésből állt ugyanúgy, mint a megelőző egy évben.

Az úszó edzéseknek volt technika-, erő- (100-400 m-es távok közepesen gyors iramban), és hosszú távú állóképesség (800-3000) fejlesztő részei is.

Kondiban pedig az úszásban használatos izomcsoportokat edzettem csak: bicepsz, tricepsz, váll, mell és hátizmok. Na jó, a vádlimmal is foglalkoztam egy kicsit, de csak azért, mert azzal nem vagyok megelégedve.

Novemberben voltam versenyen is: egy éjszakai 12 órás úszáson, Székesfehérváron. Itt 28 km-t sikerült teljesíteni. Ez az eredmény egy ezüst kupára volt elegendő.

A felkészülést némileg megbonyolította három tényező:

A munkahelyemen áthelyeztek egy másik részlegre, az előző élettársammal szétmentünk, és egy egészségügyi problémával is küzdöttem December óta. Ebben a hónapban volt is egy kisebb kihagyás is edzések tekintetében, illetve az ünnepek miatt is zárva volt két hétig az uszoda.

Ezen időszak alatt szárazföldi edzésekkel igyekeztem fenn tartani az edzettséget.

Mindezek ellenére sikerült kijavítanunk a technikai hibák nagy részét, így a helyes technika be tudott épülni a nagy eseményig.

Kemény egy fél év volt, az biztos.

A nagy naphoz közeledve...

A verseny hete így nézett ki:

Hétfőn voltam kondizni, kedden pedig masszázson. A hét második felében el akartam még menni wellnessezni (szaunázni), de a masszázstól begyulladt a hátamon egy izom, így ez nem lett volna célszerű.

A masszázs hatását tape-pel szilárdítottuk meg a nagy eseményig.

Be is kellett vásárolni: vettem új mezt, szemüveget és a frissítést.

Puha anyagú, egy rétegű mezt kell ilyenkor vásárolni. Nem baj, ha nem klórálló, sajnos erre rá kell számolni, hogy csak egy párszor tudod még felvenni a 24 órás után. De a legfontosabb, hogy kényelmes legyen, ne vágjon be sehol. Méretben passzos legyen, de ne szorítson. Ugyanakkor ne is lötyögjön rajtad akkor se, ha vizes lesz. A pántja inkább legyen vastagabb, a vékony kidörzsöl egy idő után.

Nekem az Arena mez vált be. Típust nem írok, mert folyamatosan változik a kínálat, a lényeg a fent leírt szempontokon van.

Az új szemüveg pedig a páramentesítő réteg miatt szükséges. Próbálkoztam én már páramentesítő spray-vel, mosogatószeres áztatással, de szerintem egy ilyen nagy eseményre az új szemüveg a tuti. Én a Nabaji 500 Spiritet használtam (S-es méret). Így néz ki:



Sapinál csak annyi a szempont, hogy az is viszonylag puha anyagú legyen, semmiképpen ne szorítson.

Kisebb eseménynél érdemes letesztelni egy kiszemelt sapit, hogy beválik-e (6-12 órás úszás versenyen vagy csak lakossági lubickolás keretein belül). Meg különben is, egy 24 órás úszást meg kell, hogy előzze legalább egy hosszabb úszás, ahol kitapasztalhatod a helyes tápanyag bevitelt is.

Én vízilabdás sapit használok általában a Sony vízálló mp3 lejátszóhoz. Más kérdés, hogy ezen az eseményen nem lehetett zenét hallgatni. Kényelmi szempontok miatt viszont maradtam a vízilabdás sapinál.

Tehát nagyon fontos, hogy úgy válaszd meg a felszerelést, úgy állítsd be a szemüveget, hogy az sehol ne szorítson. Hidd el, ha egy picit is kényelmetlen, akkor ez egy idő után vissza fog ütni.

Én is inkább szöszöltem az első egy órában a szemüveg beállításával, akár körönként megálltam állítani rajta, mint hogy nyolc óra után begennyesedjen a szemem (mert történt már ilyen).

És most egy kicsit a kajáról mesélnék. A hét második felében ebből is be kellett vásárolni.

Nagyon fontos a megfelelő „műkaja”-természetes kaja arány (műkaja alatt értsd: tömény müzliszeletek, izotóniás ital vagy isogel, fehérje szelet, stb.).

Azt már megtanultam a korábbi versenyeim alkalmával, hogy óvatosan kell bánni a műkajával, mert túlzott fogyasztásával összeszűkül tőle a gyomrod (pl. nekem a Biotech-estől). Ez után pedig már nem tudsz természetes kaját enni sem. Tápanyag utánpótlás híján pedig vége van a dalnak, akár fel is adhatod a versenyt, amire annyira készültél.

Én személy szerint műkajából a High5 márkát ajánlom, mert egyáltalán nem terheli meg a gyomrod.

Figyelem! A műkaját honlapról kell rendelni, erről időben gondoskodj (<https://high5.hu/>)!

Budapesten megtalálhatók ezek a termékek biciklis boltokban, de nem teljes a választék.

Fehérjét mozgás közben egyáltalán nem ajánlok, megmondom, miért. A fehérje a vékonybélben szívódik fel. Ultra sportolás során annyira felgyorsul az anyagcsere (mivel folyamatosan mozogsz egy teljes napon keresztül), hogy a tápanyag felszívódás nélkül tovább megy a vastagbélbe, és itt konkrétan el kezd rohadni. A további sorsát hadd ne részletezzem. A lényeg, hogy hosszú távú mozgás során csak szénhidrátot vagy zsírt fogyasszunk, ezekből amúgy is több energiát nyerünk.

A fehérjét meg hagyjuk meg másnapra (protein recoveryt ajánlok, szintén a High5-től).

(Zárójeles megjegyzés: nem szponzorált tartalom. Egészen egyszerűen csak azért ajánlom, mert bevált).

Fontos! A versenyt megelőző héten sokat kell enni, főleg téisztás dolgokat, hogy feltöltsük a glikogén raktárakat! Ha más nem, de legalább előző nap együnk meg egy nagy adag kínait vagy egy pizzát. Ilyenkor a diétát el kell felejteni, ezen a héten nyugodtan bele fér ebéd után desszertnek egy süti ke is. ☺

Amikkel készültem:

Műkaják:

Müzliszeletek (15), isogelek (15)

Természetes kaják, italok:

Banán (2 fürt), pici ivóyoghurtok (2x6 db), diákcsemege (20 dkg), gyümölcspürék (12 db), 1 csomag sós burgonyachips, egy nagy tábla csoki, 1 nagy doboz pocket coffee, 4 db sima karamallz, 2 csomag füge, 1 doboz tea, 1 nagy csomag 3in1 kávé, 1 üveg méz, citromlé

Táplálék kiegészítők: elektrolit pezsgőtabletta (2 doboz), 3 db magna shot, 1 doboz sótabletta (Biotech).



Készülni kell különféle gyógyszerekkel is, minden eshetőségre fel kell készülni!

Fájdalom és lázcsillapító, hasfogyó, Flector granulátum (sajnos ez vény köteles), Rictofit krém vagy más izomlazító, magnézium gél (bioboltban kapható, 100%-ban felszívódik), Genteal szemgél vagy szemcsepp, Boramid fülcsepp, Rinopanteina orrnyálkahártya kenőcs, vazelin. A vazelin nem csak a kidörzsölődés ellen hatásos (mindenhol kenjük be magunkat, ahol úgy érezzük, hogy a ruha ki fog dörzsölni, de a hónunk alja is kritikus, ezt preventíven kenjük be vele), de ha az orrunkat is bekenjük egy picit belülről, akkor kevésbé fogja szétenni a klór a nyálkahártyánkat. Hidegrázás ellen pedig nagy mennyiségben is zsírozhatjuk magunkat.

A verseny hetén már nagyon vigyázzunk magunkra, lehetőleg ne legyen rajtunk seb vagy vágás, mert az ki fog ázni és zavarni fog (bár attól függ, mekkora).

A kéz és lábujj körmöket le kell vágni, mert kiázik és beszakadhat. Ez is tud fájni, rosszabb esetben vérezni is.

Laza ízületek esetén vihetünk magunkkal boka-, térd szorítókat is, hátha engedélyezik a használatát.

És maga a verseny...

A müzli szeletek felét hazahoztam, a joghurtból, püréből csak 3-3, és az isogelből csak 2 maradt meg. A burgonyachipshez és a diákcsemegéhez nem nyúltam hozzá. 1 csomag füge is megmaradt, csokiból se sok fogyott. Teát egyáltalán nem ittam. Mégis azért írtam le ezt az egészet, mert sose lehet tudni, hogy ott mit fogsz kívánni.



Egy új tapasztalatot szereztem ezen a versenyen, még pedig azt, hogy a szárazabb kajákat a verseny első felében kell enni (diákcsemege, csoki, müzli szeletek). 12 óra után már annyira kiszáradt a szám a klórtól, hogy nem tudtam ilyesmit fogyasztani. Olyan érzésem volt, mintha egy darab téglát rágnék.

Maradt a püré, a joghurt, a banán, és az isogel.

Előzetesen készítettem magamnak egy időbeosztást, 2 féle tervvel. „A+” tervnek belőttem a 60 km-t, „A” tervnek pedig az 55 km-t. Mindkét tervnek csináltam egy előzetes időbeosztást, tehát 24 órára lebontottam, hogy óránként mennyit kellene haladni a cél táv eléréséhez. „B” terv az 52 km megdöntése volt. Ez volt a minimum elvárás magammal szemben az eseményen.

Az A+ tervről hamar kiderült, hogy irreális, ezért ezt a továbbiakban nem részletezném.

A tervezett és a ténylegesen leúszott távokat egy táblázatba jegyeztem fel, mellékelve még egy pár hasznos információt (ld. lentebb).

Feljegyeztük a 20 km-es részidőmet is, ez 7:56:48 lett. Ez azért érdekes, mert 2017-ben Szentendrén az éjszakai 20 km-es versenyen (tehát ennyi volt az ösztáv és jelen eseménnyel ellentétben még nem várt rám 35 km...) az időm 8:13:16 lett. Éjszakai versenyen egyébként lassabb az ember, ez tény. Szóval ennek nagyon örülök, szerintem ezt a különbséget nevezhetjük jelentős javulásnak.

6 óránként készítettünk videót hogy megfigyeljük a technika romlását.

Szerencsére több segítóm is volt, párom: Gábor, barátnőm: Barbi és a verseny első negyedében edzőim is jelen voltak az eseményen: Szandi és Ádám. Illetve csapattársaim jelenléte is sokat jelentett nekem, bár ők természetesen a saját dolgukkal voltak elfoglalva (váltó és egyéni úszások). Béla lelkes szurkolása kifejezetten jól esett, láttam ám a vízből is... 😊

Taktika:

Az eddigi versenyeimben (ahol nem volt szabályozva a pihenőidő) a távot 10 km-es távokra osztottam fel. A 10 km-eket a fejemben római számokkal jelöltem. A 10 km-eket felbontottam kilométerekre: arab számokkal jelöltem. A kilométereket pedig felbontottam körökre, ezeket strigulákkal jelöltem. A tervet mindig lépésről lépésre haladva építettem fel úgy, hogy mindig csak a következő lépésre koncentráltam: így a strigulákból arab számok, az arab számokból pedig római számok lettek.

De ezen a versenyen egy kicsit más volt a helyzet, mert a pihenő idő fix volt, a szervezők határozták meg.

A tervezetből látszik, hogy számoltam a folyamatos amortizációval, és 3 óránként 15 perc pihenővel is (ezt mindig a 4. órához könyveltem el). A pihenőidőben mindig meglátogattam a mosdót, ettem, bekentek Rictofittel (masszázs), és a kritikus részeken be is kellett vazelinezni, hogy a sapka, mez ne dörzsöljön ki idő előtt.



Ennek megfelelően az időt 8 db 3 órás etapra osztottam fel (római számok).

A három órás etapokat óránként lebontva megkaptuk, hogy mennyi az óránként elvárt kilométer a terv teljesítéséhez (arab számok).

És a neheze csak most jön. Az elvárás alapján fejben kiszámoltam, hogy milyen százakat kell mennem ahhoz, hogy az elvárást az adott órában teljesítsem (strigulák). Az idő múlását jól láthattam a vízből is, mert 2 nagy digitális óra is volt, ami számolt 0:00:00-24:00:00-ig.

Minden fordulónál rápillantottam az órára, így mindig tudtam, hogy gyorsítanom vagy lassítanom kell. Így szépen tudtam tartani a tervet annak ellenére is, hogy néha belebambultam az úzásba, tehát nem mindig jöttek össze a tervezett időeredmények.

Félidőnél volt egy téves tűzriadó is, pontosan 12:41:30-nál. Ekkor mindenkit kiszállítottak a vízből, a bejáratnál kellett gyülekezni. Szerencsére hamar kiderült, hogy tűzről szó sincs, így kb. 10 perc múlva, 12:51:04-nél már csobbanhattunk is.

A táblázatból látszik, hogy volt egy 400 m-es puffer az „A” tervben. Ezt a 400 m-t használtam fel állásidő alatt, bár a terv készítésénél nem ez a 400 m-es ráhagyás nem volt szándékos. Csak meguntam már az exceles sakkozgatást a számokkal, mondván „jóvanazúgy” Ez is egy tanulság lehet a későbbiekre nézve.

Óra	"A"tervhez	6 óránként tervezett	Óránként leúszott táv	Ösztáv	Megjegyzés
1	2,8		2,9	2,9	
2	2,7		2,7	5,6	
3	2,7		2,7	8,3	
4	2		2	10,3	Pihi: sótabi, rictofit
5	2,6		2,7	13	
6	2,6	15,4	2,6	15,6	videó
7	1,9		2,1	17,7	Pihi: sótabi, rictofit
8	2,6		2,4	20,1	
9	2,6		2,4	22,5	
10	1,9		1,9	24,4	Pihi: sótabi, rictofit
11	2,5		2,5	26,9	
12	2,5	29,4	2,5	29,4	videó
13	1,8		1,4	30,8	pihi: sótabi, rictofit, masszázs
14	2,5		2,5	33,3	
15	2,5		2,5	35,8	
16	1,8		1,9	37,7	pihi: sótabi, rictofit, masszázs
17	2,4		2,4	40,1	
18	2,4	42,8	2,4	42,5	videó
19	1,7		1,8	44,3	pihi: sótabi, rictofit, masszázs, flector
20	2,4		2,3	46,6	
21	2,3		2,3	48,9	
22	1,7		2	50,9	pihi: sótabi, rictofit, flector
23	2,3		2,3	53,2	
24	2,2	55,4	1,8	55	videó

Technika

A legfontosabb talán az, hogy osszuk be az erőnket. Az úszás végig kényelmes legyen, ne legyenek benne megerőltető iramváltások akkor se, ha nincs saját sávunk, és előzni kell. Én igyekszek mindig hosszú, kicsúsztatott tempókkal úszni, a kéz teljesen hátul, comb mellett szabadít és minél előrébb, hüvelykujjal fogjon vizet. Felejtjük el a kifelé fordított tenyeres, magas könyöktartásos vízfogást, mert hamar szét fog menni tőle a vállunk! Húzásnál nem nyúlok nagyon mélyre (nekem nyírja a vállam), és belerakom az „S” alakot a víz alatti karmunkába.

Ha pedig mégis elkezd fájni már a vállam (akár csak egy picit is), akkor elkezdem a „vízsöpréses” technikát, melyet egykori mesteremtől, Dr. Rentka Lászlótól tanultam. Ez már több versenyen is hatékonynak bizonyult a túlterhelt váll tehermentesítésére.

Lényege, hogy a kartempó víz feletti szakaszában minél laposabban vigyük előre a kart. A kézfej szorosan a váll mellett halad el, közben ernyedten lóg. Az ujjak válltól előre pedig végig érintik a vízfelszínt, így a könyök is egy picit lejjebb helyezkedik el a normál kartempóhoz képest.

Ezt a technikát mindaddig kell folytatni, amíg a fájdalom fenn áll.

Egyéb nehézségek

A holtpont a 7. etapnál volt. Itt már jelentkeztek a mikro alvások: minden tempó víz alatti fázisánál becsuktam a szemem. Ettől elkezdett csúszni a kép, zavart a mesterséges fény is. A kép csúszásától és a rengeteg vízben töltött időtől elkezdtem szédülni, émelyegni. Azt éreztem, hogy a folyamatos hullámzó mozgástól lötyög az agyam a koponyámban. Amikor végre kimentem pihenni, még szárazföldön is szédültem. Gábor és Barbi ekkor csak annyit láttak belőlem, hogy kimászok, battyogok a mosdóba, közben nyomom magamba a pürét vagy a banánt (az idő hatékonyság miatt sokszor még a wc-n ülve is ettem), és csak arra koncentrálok, hogy betartsam a pihenőidőt. Ha meg is szólaltam, akkor csak Rictofitet kértem a leterhelt izmokra. Volt egy masszőr a versenyen, neki is sokat köszönhetek (talán Karcsi volt a neve). A táblázatban jelöltem, mikor gyúrt át egy picit. Lehet, hogy csak 5 perc volt egy alkalom, mert csak ennyire volt idő, de sokat számított! Ezúton is köszönöm neki!

A víz klórtartalma nem volt vészes, bár volt, aki panaszkodott rá. A 2016-os szarvasi eseményhez hasonlítva még mindig kellemes volt, bár a tavalyihoz képest egy picit rosszabb. A sípoló légzés és a száj szárazság nálam is jelentkezett, néha hapticznom is kellett, de szerencsére nagy köhögő rohamom nem volt. Klórbántalmakra egyébként nagyon jó a joghurt (kipróbáltam a sós joghurtot, az Ayrant is, ez nem jó, mert savat csinál!).

Szerencsére gyomor bántalmam sem volt, csak az utolsó 3 órában. Ez a banánban és a fügében, és a só tablettában lévő káliumnak köszönhetek, melyből ekkorra izommunka során rengeteg fogy, tehát pótolni kell. Az isogel pedig a benne lévő lassú felszívódású szénhidrátok révén biztosította a folyamatos tápanyag ellátást.

Flectort csak kétszer kellett bevennem váll, tricepsz fájdalom miatt. Mindkét alkalom után egyből éreztem a javulást. Persze ez csak azt jelenti, hogy átmenetileg kikapcsoltam a fájdalomérzékelő receptorokat. A szervezet a fájdalommal jelez, hogy túl van terhelve. Ha ennek ellenére tovább megyünk, akkor gyakorlatilag bevállaljuk azt, hogy le fogunk sérülni. Én most bevállaltam, mert

tudtam, hogy mire számíthatok. Erre az eseményre készültem fél évig, a cél érdekében a sérüléstől sem riadtam vissza. Ez persze mindenkinek a saját döntése.

Az utolsó negyed óra pihenőmet egy extra wc szünet miatt már ketté kellett osztanom, emiatt már csak a vízből kihajolva ehettem, másra nem volt idő.

Igyekeztem úgy beállítani a bevitt folyadék mennyiséget, hogy ne kelljen tőle 3 óránál korábban kimennem egészségügyi szünetre, de még ne buggyanjon meg az agyam se. Nem tudom, mennyit ihattam, talán 2-2.5 l-t 24 óra alatt. Ez elektrolitos pezsgőtablettás víz volt, mert így jobban hidratál, mint a sima víz. Ebbe lehetett volna még rakni izotóniás italport (semleges ízű elektrolittal), de ez nekem most nem volt készleten.



Viszonylag fókuszált voltam végig, hallucinációm nem volt (bár ez is előfordulhat). A fáradásos hidegrázás is rám jött már az utolsó 2 etapnál, de csak akkor, amikor pihenő után újra vízre szálltam. A víz hőfoka szerencsére optimális volt.

Az 55 km-t 23:47:21-nél értem el. Az utolsó hossz természetesen pillangó volt, ez nálam már hagyomány. Ezzel az eredménnyel az abszolút második helyet tudhattam magaménak az eseményen.

A céltávot elérve választhattam, hogy ráhúzok még egy 500 m-t, vagy megállok. Én az utóbbi mellett döntöttem, mert így tudtam csak méltósággal részt venni az eredményhirdetésen, egy szusszanásnyi időt hagyva magamnak előtte. Sőt, önerőből ki is tudtam szállni a medencéből!

Eredményhirdetés, zuhany és összepakolás után elindultunk a szállásra Gáborral.

A szállásadóim nem tudom, mit gondolhattak rólunk... a hajam vizes volt, az arcom pedig borzasztóan meggyötört lehetett. Mint aki részeg, vagy mint akit összeverték. Írni nem tudtam, úgy remegett a kezem. A bejelentő lapot Gábor töltötte ki helyettem, mert nem volt erőm másra, csak hogy aláírjam.

Nem tudtam figyelni a környezetemet se, így nem mertem elfoglalni a szobát egyedül, mert félttem, hogy eltévedek. Pihent állapotban ez persze senkinek nem okozna kihívást, de nekem akkor a legegyszerűbb dolgok is nehezemre estek.

Gábornak segítenie kellett nekem az öltözködésben is, mert előjött a jó öreg T-rex szindróma: az izomgyulladásból nem tudtam a könyökömet a vállam fölé emelni. Ez az állapot akár napokig is fennállhat, jellemzően másnap a legrosszabb. Még aznap beragasztott Gábor kinesiotape-pel (komplex vállmobilizáló ragasztás a legfontosabb ilyenkor), ez nagymértékben segíti a regenerációt.

Délután aludtunk egy nagyot, este pedig rendeltünk pizzát. Ekkor már tudtam nagyobbat is enni, szerencsére befogadta a gyomrom.

A hétfőt kivettük szabadságnak, így ráértünk hazatérni. A következő napokban a szervezetem próbálta pótolni a hétvégén kimaradt dolgokat: sokat ettem, ittam, és aludtam. Ilyenkor meg kell adni neki, amit megkíván, és az edzést se kell erőltetni egy hétig (ha a 24 órás a fő versenyszámban, akkor még 2 hetet is pihenhetsz utána lelkiismeret-furdalás nélkül).

Az siker édes íze csak a verseny utáni héten ért utol. Nagyon jó érzés belegondolni, hogy megvalósítottam, amit elterveztem. Fél évet készültem rá, pénzt és energiát nem sajnálva. Nem voltak ritkák a kora reggeli edzések sem annak ellenére, hogy este 8-10-kor végeztem munkában, így nem tudtam magam rendesen kipihenni se. De azt gondoltam, hogy ez nem feltétlen baj. Általában verseny előtt se tudok jól aludni az izgatottság miatt, és bármi közbejöhét a verseny hetén, ami miatt nem tudod magad kipihenni. Illetve azt se feledjük, hogy ekkora táv abszolválásánál esély sincs aludni 24 óra alatt. Szóval nem baj, ha egy picit eddzük magunkat a kialvatlansághoz is (túlzásba azért nem szabad esni, mert a tartós alvásmegvonás gyengíti az immunrendszert, betegen pedig nem tudunk edzeni...).

Ezzel az eredménnyel egy nagy álmom teljesült: Bekerültem a Nemzeti Sportba is! ☺

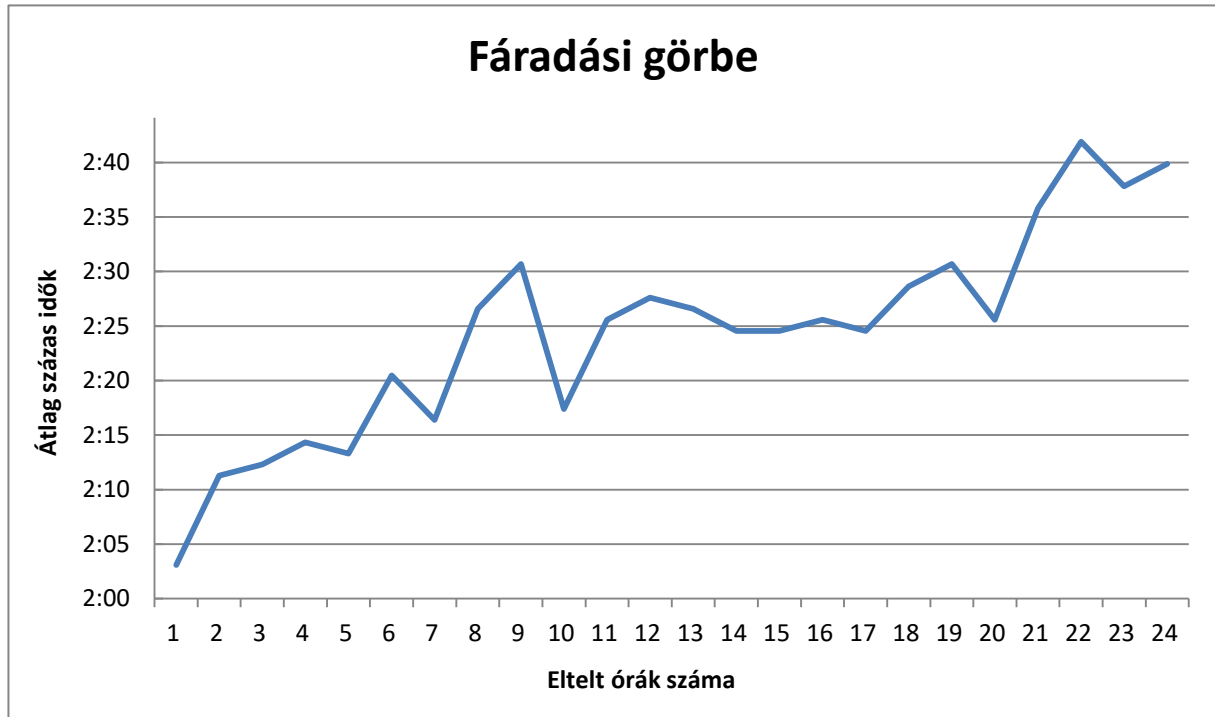
<http://www.nemzetisport.hu/uszas/kep-2600-gyerek-es-felnott-vett-reszt-az-uszofesztivalon-2748117>



Most pedig jöjjön a jegyzőkönyv kiértékelése...

A számláló bírók 4 db A4-es lapon vezették, hogy száz méterenként 0-24 óráig mikor fogtam falat körönként, 55 km-en keresztül. Ezeket az időket felvezettem excel táblázatba (nem kis meló), és kiszámoltam a száz méteres részidőket.

A részidőket óránként átlagoltam, így az eltelt idő függvényében elkészítettem a fáradási görbét, lássuk:



Gábor készített 5 db videót is a technikai romlás megfigyelése céljából:

A rajtnál:

<https://drive.google.com/file/d/1VXH-K3TqLwh4Zy3EzEg2fN5BGnAcHgBj/view?usp=sharing>

6 óránál:

https://drive.google.com/file/d/1bHkw-Sps0bGYcYX_In28Y6AMh1FAMh4i/view?usp=sharing

12 óránál:

https://drive.google.com/file/d/1SPH9jT2UK6b0dWNOUP_Ir5tIQxlu7u8e/view?usp=sharing

18 óránál:

<https://drive.google.com/file/d/169vKLhip8fP4ybZ6T9IABtoOAixHF1Jc/view?usp=sharing>

24 óránál:

<https://drive.google.com/file/d/16rKeAOIbpWq0bFI4zozYotD73Q0wRCCy/view?usp=sharing>

Az esemény szomat 11:00-tól vasárnap 11:00-ig tartott. Két durva lassulás figyelhető meg a grafikonon. Az első a 9. óránál, ezt az éj beköszöntének tudom be. A második a 22.óránál, ezt gondolom nem kell magyaráznom. Itt már minden baja van az embernek.

Egyébként ezek a részeredmények nem csak az úszás sebességét, hanem a vízben evéssel, ivással, sapka-szemüvegigazítással eltöltött idő nagyságát is megmutatják.

A verseny szabályzat szerint 3 óránként 15 perc pihenő időt engedélyeztem magamnak, ez volt, hogy egy picivel több, volt, hogy sokkal kevesebb lett. A jegyzőkönyvben ez úgy mutatkozott meg, hogy pl. 2:59:36-nál és 8300 m-nél falat fogtam, a 8400 m-t 3:16:32-nél értem el. A két idő különbsége együttesen adja meg a pihenőidőt a pihenőidő utáni első százás részidőt. Mivel senki nem jegyezte, hogy a szünetek után mikor csobbantam (ez nekem se jutott eszembe), kénytelen voltam a sorozatba illeszthető átlag időt számolni erre a száz mééterre. Így már tudtam számolni pihenő időt (amikor kimásztam a vízből) és nettó vízben töltött időt is.

A fentiek alapján elmondható, hogy hozzávetőlegesen 1:45:55-et töltöttem a parton, és 22:14:05-öt a vízben.

A huszadik órától már csak wc szünetre mertem kimenni, a tűzriadó okozta extra szünet és a várható rohamos lassulás miatt veszélyben éreztem az 55 km-t, így nem kockáztathattam.

Órák	Átlag százás időeredmények	Pihenőidők
1	2:04	
2	2:12	
3	2:13	
4	2:15	14:44
5	2:14	
6	2:21	
7	2:17	12:22
8	2:27	
9	2:31	
10	2:18	15:02
11	2:26	
12	2:28	
13	2:27	13:56+9:34 tűzriadó
14	2:25	
15	2:25	
16	2:26	14:51
17	2:25	
18	2:29	
19	2:31	16:27
20	2:26	3:38
21	2:36	
22	2:42	5:21
23	2:38	
24	2:40	

Végezetül pedig következzen egy közös kép csapattársaimmal, az esemény végeztével.... 😊

Ők együtt 100 km felett teljesítettek az egyéni úszásokat és a váltó részvételt is figyelembe véve. Eredményükhöz ezúton is gratulálok!



Fontosnak tartom megemlíteni, hogy ez az eredmény nem csak az én érdemem.

Segítők nélkül biztos, hogy nem jutottam volna el ideig! Köszönöm szépen Szandinak és Ádámnak a felkészítést és a támogató jelenlétet, illetve Gábornak és Barbinak, hogy lesték minden kívánságomat 24 órán keresztül! Hálás vagyok Nektek ezért! 😊