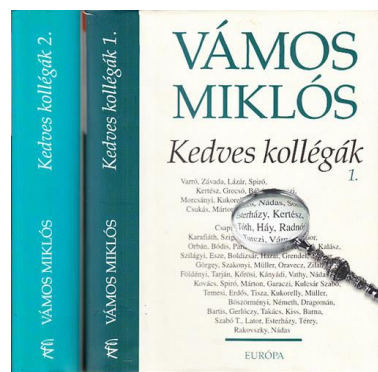


Kedves kollégák



Kedves kollégák – ez a Vámos Miklós könyvcím (interjú magyar írókkal két kötetben) jutott eszembe erről a 2007-ben készült fotóról. Zalaegerszegen a Sri Chinmoy Maraton Team 12 órás éjszakai úszásán 39 km-t teljesítettem, tájékoztató és motiváló táblámat, rajta a 12 óra alatt leúszott kilométereket jelző 39-es számot mutatom a „kollégáknak”, az uszoda emeleti helyiségében (büfé, klub, társalgó) lévő akváriumi halaknak.

Klubunk honlapjának (<http://www.dszuk.hu/>) 2008. évi Archívumában, a Ti írtatok! rovatban található a 2007. évi úszásomat érintő írás:

92. [12 órás éjszakai úszás. Tapasztalataim összefoglalása Medve \(Füzi László\) felkérésére. összeállította Dr. Rentka László](#)

<http://www.dszuk.hu/archiv/a08/08deb161.htm>

Tájékozódás: jó, ha az ember tudja, hol tart időben és távban. A hossz-számlálók is fáradtak, de km-enkénti jelzésre rávehetőek. 2007-ben lapozható távjelzőt alkalmaztam a medence falára kikötve (lapozás csapattársi segítséggel).

Fáradás: ez okozza az iram lassulását, a szépen induló remények fokozatos átértékelését. A pulzus ritkán éri el a 120-at percenként (Váci Mihály: Százhuszat verő szív), az oxigénhiány sem jellemző, a vércukorszint, ionok, folyadék egyensúly folyamatos bevitel révén fenntartható, viszont a kar húzó- és tolóereje a 3 - 4. órától már nem a kezdeti, és megsúgom, több krízis várható. (Javaslom

tanulmányozni a km-es időimet. A 10 - 11. órában, a 35. és a 36. km-nél voltam a leglassúbb, melyet egy gyorsúszásban végrehajtott utolsó 3 km-es „hajrá” zárt, a végtelenség (ti. hogy soha sem lesz vége!) érzését keltve. Az utolsó órában megszakítottam a partiakkal a kontaktust, enni és inni nem kértem, mindössze a 39 km-es lap lehajtását figyeltem, ami a lefújás előtt 44 mp-cel meg is történt. A jegyzőkönyv szerint még egy 42 mp-es utolsó 50 m-t úsztam ezután.

A 2007. évi 12 órás úszáson az alábbi úszási sebességgel teljesítettem a versenydőt:

Táv (km)	Verseny-idő	1 km-es részidő	100 m-es átlag	Táv (km)	Verseny-idő	1 km-es részidő	100 m-es átlag	Táv (km)	Verseny-idő	1 km-es részidő	100 m-es átlag
1	0:15:44	15:44	01:34,4	16	4:35:00	17:38	01:45,8	31	9:20:09	18:37	01:51,7
2	0:31:59	16:15	01:37,5	17	4:53:38	18:38	01:51,8	32	9:39:45	19:36	01:57,6
3	0:48:21	16:22	01:38,2	18	5:11:07	17:29	01:44,9	33	10:00:06	20:21	02:02,1
4	1:04:33	16:12	01:37,2	19	5:28:56	17:49	01:46,9	34	10:20:06	20:00	02:00,0
5	1:21:02	16:29	01:38,9	20	5:47:16	18:20	01:50,0	35	10:41:24	21:18	02:07,8
6	1:37:27	16:25	01:38,5	21	6:05:54	18:38	01:51,8	36	11:03:56	22:32	02:15,2
7	1:54:12	16:45	01:40,5	22	6:24:40	18:46	01:52,6	37	11:23:35	19:39	01:57,9
8	2:11:07	16:55	01:41,5	23	6:44:03	19:23	01:56,3	38	11:42:14	18:39	01:51,9
9	2:28:40	17:33	01:45,3	24	7:03:01	18:58	01:53,8	39	11:59:16	17:02	01:42,2
10	2:45:57	17:17	01:43,7	25	7:22:01	19:00	01:54,0				
11	3:03:35	17:38	01:45,8	26	7:41:03	19:02	01:54,2				
12	3:21:32	17:57	01:47,7	27	7:59:50	18:47	01:52,7				
13	3:40:00	18:28	01:50,8	28	8:21:26	21:36 *	02:09,6 **				
14	3:59:00	19:00	01:54,0	29	8:41:12	19:46	01:58,6				
15	4:17:22	18:22	01:50,2	30	9:01:32	20:20	02:02,0				

* kb. 3:35 mp szünet (jkv alapján)

** a korrigált (a pihenőidő levonásával számolt) 100 m-es átlag 1:48,0

2016-ban is lesz 12 órás éjszakai úzás a Sri Chinmoy Maraton Team rendezésében. Nevezési határidő október 1. A Bátor Tábor támogató élménykülönítményes úzócsapat több tagja (<http://www.elmenykulonitmeny.hu/esemeny?kid=88>) készül egyéniben és váltóban a versenyre! Beszámoló a tavalyi úzásról: <http://www.dszuk.hu/archiv/a15/15deb322.pdf>

61. [Ötödször úsztak a Bátor Táborért a debreceni szeniorok](#) küldte dr. Rentka László (2015.12.18 11:50)

Az idei kiírás:

<http://srichinmoymaraton.hu/2016/06/30/12-oras-ejszakai-uszas-szekesfehervar-2016-oktober-29-30/>

**Sri Chinmoy 12 órás Éjszakai Úzás
Székesfehérvár, 2016. október 29-30.**

Rentka László