

Szeretnénk az alábbiakban néhány hasznos tanáccsal is szolgálni azoknak, akik először vállalkoznak a táv megtételére.

Technikai információk:

A rajt Révfülöpn, a sportpálya mellett található, a cél Balatonbogláron a Platánstrandon. Az „Úszó Erőd” résztvevői 07.00 - 09.45 között regisztrálhatnak az indítóponton. A hajók folyamatosan szállítják az úszókat a két állomás között. Aki Révfülöpre érkezik, otthagyhhatja a ruháját, amit kérésre átszállítanak a célhoz, vagy az úszót szállítják vissza az úzás után. Ugyanez fordítva is történhet, ha Balatonboglárra érkezel, hajóval átszállítanak Révfülöpre. Hozzá tartozók (akik nem úsznak) térítés ellenében szintén igénybe vehetik a hajójáratokat.

Röviden a felkészülésről:

A táv 5,2 km, ami teljesíthető, de fel kell rá készülni. Aki 2 km-t tud úszni egyhuzamban, annak érdemes elkezdni a felkészülést az 5 km-es távra. A felkészülésre 4-6 hetet kell szánni, heti 2-3 edzéssel. Ajánlatos gyorsúszással készülni, mert jól lehet vele haladni, és az oldal levegő vétel miatt jobban el lehet kerülni a nem várt hullámok miatti nyelést, ugyanakkor a hátúszás, vagy a mellúszás alkalmas lehet a pihenésre. A felkészülés során fokozatosan kell emelni a távot. Ha már 4 km-t tudsz úszni megerőltetés nélkül, akkor nem lesz gond. A próba napján 25-30 méterenként kishajók biztosítják az úszófolyosót, úgyhogy senki nem lesz veszélyben, ha véletlen elfogy az ereje.

Ha uszodában készülsz, az utolsó 1-2 hétben szabad vízre is ki kell menned. Ott nincs csík a medence alján, a tájékozódás csak a víz felett lehetséges, ugyanakkor a hullámozást is meg kell szokni. Sekélyebb szabad vízben számítani kell a vízben úszó homokszemcsékre, amik a comb belső felszínén és a hónalj területén horzsolásos sérülést okozhatnak (zsírozással elkerülhető).

Védőfelszerelés:

Mindig használj úszószemüveget és füldugót, még akkor is, ha egyébként nincs rá szükséged. Két-három óra alatt a víz kiáztatja a szemet védő váladékot és a fület védő zsírt, és a szabad vízben jelenlévő mikroorganizmusok fertőzéseket, gyulladást okozhatnak. Ma már a gyógyszertárakban meg lehet vásárolni azokat a szilikon alapú füldugókat, amik tökéletes zárás mellett sem rontják a komfort érzetet. Akinek szüksége van rá, orrcsipeszt is használhat, amit sportboltokban lehet beszerezni.

Az átúszás során fontos tényező az időjárás és a víz hőmérséklete. 22-23 fok felett nincs szükség különösebb előkészületre, ez alatt ajánlatos a zsírozás, ami bent tartja a test hőjét, illetve megakadályozza a bőr és a víz közvetlen érintkezését. A Balatonban sok a lebegő szemcse, ami kidörzsölheti a bőröd, leginkább a hónalj és a comb tájékán. Ez ellen is védhet a zsírozás.

Ha napsütéses idő van, használj napvédő szert, mert két-három óra alatt a vízből kiálló testrészeid le fognak égni. Úszósapkára is szükség lehet a napszúrás elkerülése érdekében. A tervek szerint egyébként az „Úszó Erőd” tagjainak központilag biztosított lesz az egységes úszósapka.

Taktikai tanácsok:

Az úzás során törekedj egy állandó kényelmes tempóra, ne törődj azzal, mások hogyan haladnak! Készülj fel rá, hogy először lassan fog telni az idő, és szinte nem is érzed, hogy haladsz. Ne bánkódj miatta, csak ússz tovább, és két-három órán belül át fogsz érní. A víz hullámozásától függ, hogy mennyire kell kiemelned levegővételhez a fejed. Egy idő után átveszed a hullámozás ütemét, és érezni fogod, mikor vegyél levegőt. Ha ennek ellenére vizet

nyelsz, ne ess kétségbe, szépen nyugodtan köhögd ki, ha kell állj le, és egyhelyben taposs, amíg kitisztulnak a légutak.

Előfordulhat, hogy úszás közben a lábad, vagy a kezed (ritkábban a nyakad) görcsöt kap. Ilyenkor se ess pánikba! Azonnal válts úszásnemet, amiben a görcsbe rándult izom pihenni tud, és közben kezd el az adott izmot a görcsrel ellenkező irányba feszíteni. Ilyenkor gyakran le is kell állni, amíg csillapodik a görcs.

Táplálkozás:

Ahhoz, hogy a szervezeted ennyi ideig képes legyen az erő kifejtésre, tápanyagra van szükséged. Elsősorban az izmok működéséhez szénhidrátra, ásványi anyagokra és folyadéokra. Az emésztő rendszernek ugyanakkor nyugalomra, hogy a vér az izmok ellátásában vehessen részt.

Mindezt úgy biztosíthatod, ha az úszás előtt két-három órával energiadús, könnyen emészthető reggelit fogyasztasz, majd a rajt előtt kb. fél órával gondoskods a további szénhidrát, só és folyadék beviteléről. Ilyenkor nagyon hasznosak az izotóniás italok, amikben a tápanyagok könnyen emészthető formában vannak jelen, illetve kis mennyiségben a szőlőcukor és a csokoládé (nagyobb mennyiség gyomorpanaszokat okozhat). Fitness boltokban lehet kapni zselé formájában is ilyen energia koncentrátumokat, amit a fürdőnadrág alá rejtve magaddal vihetsz, és úszás közben is fogyaszthatsz.

Ha már a fürdőruhánál tartunk. Könnyű, kényelmes, úszásra tervezett holmit vegyél fel, ami nem szívja tele magát vízzel, illetve nem fékez az úszásban!

Találkozunk Révfülöpön! Az Úszó Erőd téged is vár!