

## **A BALATON ÁTÚSZÁS SZERVEZŐI IDÉN IS NAGY SZERETETTEL VÁRJÁK A KATONÁKAT!**

Az idén 32. alkalommal, július 5-én kerül sor a Révfülöp és Balatonboglár közötti Balaton-átúszásra. A katonák pedig 13. alkalommal alakítják meg az „Úszó Erődöt”, és kelnek át az északi partról a délire, az 5,2 km-es táv teljesítésével.

Az úszók mellett idén is várjuk az MH 5. Bocskai István Lövészdandár könnyűbúvárait, akik a víz alatt kelnek át a tavon. Emellett újdonság lesz az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred és az MH 37. II. Rákóczi Ferenc Műszaki Ezred közötti verseny, melynek keretében nehézbúváraik gyalognak át a tó medrén sétálva.

A katonák, honvédségi közalkalmazottak, és a Honvédelmi Minisztérium kormánytisztviselői, valamint közvetlen hozzátartozói ingyenesen, nevezési díj megfizetése nélkül vehetnek részt a próbán az alábbi feltételek teljesítése esetén:

- **Regisztráció.** 2014. június 15-30. között a [www.hososz.hu](http://www.hososz.hu) honlapon található nevezési lap kitöltése és megküldése az [uszoerod@hm.gov.hu](mailto:uszoerod@hm.gov.hu) címre. Egyben kérjük, hogy a Balaton-átúszás honlapján ne regisztráljanak! (A regisztráció során mindenki válaszevélben kapja meg azt az űrlapot, melyet ki kell tölteni.)
- Lehetőség szerint rendelkezik **orvosi engedéllyel.**
- A regisztráció és a gyors előzetes orvosi vizsgálatot követően, **9.45-kor készen áll** a próba megkezdésére Révfülöpön, a kikötő melletti füves labdarúgó pályán. (Felhívjuk a figyelmet, hogy az ingyenes részvétel feltétele, hogy az úszó az Úszó Erőddel együtt, 10.00-kor kezdje meg az úszást!)

Az Erőd parancsnoka idén is Dr. Orosz Zoltán altábornagy úr, a Honvéd Vezérkar főnök helyettese lesz.

Balatonbogláron minden úszót vár az Úszó Erőd tábor meleg ebéddel és hűvös árnyékkal, a célba érkezés helyéhez képest 11 óránál, kb. 200 méterre.

További információ a [www.balaton-atuszas.hu](http://www.balaton-atuszas.hu) címen található. Az Úszó Erőd koordinátora, akihez szintén lehet kérdéseket intézni: Dr. Eleki Zoltán alezredes, kiemelt testnevelő főtitest (mobil: 0630-815-0537), valamint Farkas László nyá. alezredes (mobil: 0620-421-9445).

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

### **Technikai információk:**

A rajt Révfülöpön, a sportpálya mellett található, a cél Balatonbogláron a Platán-strandon. 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, otthaghatja a ruháját, amit kérésre átszállítanak a célhoz, vagy az úszót szállítják vissza az úszás után. Ugyanez fordítva is történhet, ha Balatonboglárra érkezel, hajóval átszállítanak Révfülöpre. Hozzátartozók (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 hullámzást 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.

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 úszás 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 érni. A víz hullámzásától függ, hogy mennyire kell kiemelned levegővételhez a fejed. Egy idő után átveszed a hullámzás 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 görcs 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 folyadékra. 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 gondoskodsz a további szénhidrát, só és folyadék bevitelről. 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!

## **Vedd hát elő az állóképességedet, és csatlakozz az „ÚSZÓ ERŐD”-höz! Találkozunk Révfülöpön!**



A célbaérkezés szemből



A célbaérkezés madártávlatból



Voltak bajtársaink, akik a verejtékben úsztak



Mások a felhőket tartották távol