

„ÚSZÓ ERŐD” 2013-BAN IS!

„Nehezen hittük el, hogy 2012. július 7-én szombaton elsőre megvalósulhat a Balaton-átúszás. Péntek délelőtt az látszott, hogy marad a meleg, és a mérsékelt szél. Mégis péntek este, a közel két órás zivatar alatt megfordult a fejünkben, hogy elszámoltak valamit a meteorológusok. Reggel aztán megnyugodva néztünk körül. Sehol egy felhő, csendes a víz, és ami a legfontosabb, ezrével érkeztek az úszók.

Az Úszó Erődbe 306 katona jelentkezett, ami rekordnak számít.”

Örömmel adunk hírt róla, hogy a 31. Balaton-átúszáshoz kapcsolódóan a 12. „Úszó Erőd” is várja az úszókat 2013. július 6-án Révfülöpön, vagy Balatonbogláron. Várjuk a katonák és közvetlen hozzátartozóik jelentkezését az uszoerod@hm.gov.hu címen. Aki ezen a címen regisztrál, annak nem kell a Balaton-átúszás honlapján külön bejelentkezni, ugyanakkor mentesül a részvételi díj megfizetése alól.

Az ingyenes részvétel feltétele az is, hogy az úszás napján 9.45-ig átessenek az úszók a helyszíni ellenőrzésen, és 10 órakor az Erőddel kezdjék meg az úszást. Az erőd parancsnoka idén is dr. Orosz Zoltán altábornagy, a Honvéd Vezérkar főnök-helyettese lesz.

Nem csak azokat várjuk, akik már átúszták a magyar tengert, de azokat is, akik eddig még csak gondolkodtak rajta! Egy kis felkészülés után, megfelelő egészségi állapotban mindenki nekivághat a távnak. Fontos tudnivaló, hogy csak megfelelő víz hőmérséklet és időjárási viszonyok esetén kerülhet sor a próbára, ezért előfordulhat, hogy a július 6-i időpont helyett a következő vasárnap, vagy a későbbi hétvégék valamelyikén kerül sor az úszásra.

Az idei évtől újdonság, hogy a 30 napnál nem régebbi orvosi igazolással érkező úszóknak nem kell helyszíni orvosi vizsgálaton részt venni, így gyorsabban lehetnek túl az előzetes ellenőrzéseken.

Kérünk minden érdeklődőt, hogy legkésőbb 2013. június 30-ig jelentkezzen az uszoerod@hm.gov.hu e-mail címen a nevezési lap kitöltésével, neve, rendfokozata, alakulata (családtagi státusza), születési ideje, elérhetősége és annak megadásával, hogy hányadik alkalommal vág neki a távnak.

További információ a www.balaton-atuszas.hu címen található. Az Úszó Erőd koordinátora, akihez szintén lehet kérdéseket intézni: dr. Eleki Zoltán alezredes, kiemelt testnevelő főtitzt (mobil: 0630-815-0537), valamint Farkas László nyugállományú alezredes (mobil: 0620-421-9445).

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

Technikai információk:

A rajt Révfülöpon, 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, 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 kilométer, ami teljesíthető, de fel kell rá készülni. Aki 2 kilométert tud úszni egyhuzamban, annak érdemes elkezdni a felkészülést az 5 kilométeres 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 hátúzás, vagy a mellúzás alkalmas lehet a pihenésre. A felkészülés során fokozatosan kell emelni a távot. Ha már 4 kilométert 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 Celsius-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 napvédőt 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 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 görcs ellenkező irányba feszíteni. Ilyenkor gyakran le is kell állni, amíg csillapodik a görcs.

Táplálkozás:

Ahhoz, hogy a szervezeted ennyi ideig képes legyen az erőkifejtésre, 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 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 fogyaszthatasz.

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!**