

## OTT A HELYED! HIDD EL MEGÚSZOD!

*„2011-ben az időjárás sokáig nem kegyelmezett az úszóknak, néha már-már kora tavaszi hideggel és tartós esővel jelentkezett a Balaton-átúszás lehetséges hétvégéinek közeledtével. Persze hétköznap alig győztük a meleget, de hétvégére mindig elromlott az idő.*

*Végül augusztus elején egy napos és viszonylag szélcsendes szombaton nekivághattunk a távnak. A víz nagyon hideg volt, de megúsztuk. Mi katonák, a 10. „Úszó Erőd” tagjai több mint százan indultunk neki, és senki sem adta fel!*

*Pedig nehéz volt. Hiába használtunk krémet, a testünk áthűlt, amíg célba értünk. Utána a táborban jól esett a meleg babgulyás, a tea és a kávé. Kemény próba volt, de megérte!*

Felhívjuk minden érdeklődő figyelmét, hogy a 30. Balaton-átúszáshoz kapcsolódóan a 11. „Úszó Erőd” is megkezdte a helyek feltöltését. A Magyar Honvédség állománya és hozzátartozóik ingyenesen, a nevezési díj befizetése nélkül teljesíthetik a távot. Az Erőd parancsnoka idén is Dr. Orosz Zoltán altábornagy úr, a Honvéd Vezérkar főnök helyettese lesz.

A próbára a tervek szerint **2012. július 07-én**, szombaton kerül sor. A szervezők tartalék napokkal is készülnek, ami a fenti dátum után következő összes szombatot és vasárnapot jelenti augusztus 20-ig.

Az „Úszó Erőd” 10.00-kor száll vízre, előtte 09.45-kor, a révfülöpi indítóponthoz melletti sportpályán kerül sor a résztvevő állomány eligazítására. Nagyon fontos tudnivaló, hogy csak azok mentesülnek a nevezési díj alól, akik az Erőddel együtt szállnak vízre!

**Kérünk minden érdeklődőt, hogy legkésőbb 2012. június 30-ig jelentkezzen az [uszoerod@hm.gov.hu](mailto:uszoerod@hm.gov.hu) e-mail címen neve, rendfokozata, alakulata, születési ideje és elérhetősége megadásával!**

További információ a [www.balaton-atuszas.hu](http://www.balaton-atuszas.hu) címen található. Az Úszó Erőd írnoka, akihez szintén lehet kérdéseket intézni: Dr. Eleki Zoltán alezredes, kiemelt testnevelő főtitkár (mobil: 0630-815-0537).

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 indítóponthoz. A hajók folyamatosan szállítják az úszókat a két állomás között. Aki Révfülöpre érkezik, otthagyhathja 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. 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.

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 érni. 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 úzás közben a lábad, vagy a kezed (ritkábban a nyakad) görcsöt kap. Ilyenkor se ess pánikba! Azonnal válts úzásnemet, 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 folyadékra. Az emésztő rendszernek ugyanakkor nyugalomra, hogy a vér az izmok ellátásában vehessen részt.

Mindezt úgy biztosíthatod, ha az úzás előtt két-három órával energiadús, könnyen emészthető reggelit fogyasztasz, majd a rajt előtt kb. fél órával gondoskodsz 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 úzás 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!**