

## (Élmény)Beszámoló a 12 órás székesfehérvári, éjszakai úszásról

Előzetesen egy igazi, jó hangulatú élménybeszámolót szerettem volna írni, amit általában pl. nyaralásról vagy egy baráti, családi eseményről szoktak, de a november 26-ai, 12 órás úszásom kapcsán – remélem senkit sem elijesztve hasonló erő-, pontosabban KITARTÁS próbán való részvételtől - én inkább mégis csak egyszerűen a beszámoló szót használnám.

Az utazásunk a MÁV-val oda és vissza is zökkenőmentes volt, nem kellett egyik vonattól a másikig soványmalac vágóban eljutni. Az uszodába is időben sikerült megérkeznünk, ahol apró, de bosszantó dologgal szembesültünk, legalábbis ami engem illet. A rendezők nem biztosítottak számunkra öltözőszekrényeket, pedig azokból nem volt hiány, csak éppen nem használhattuk. Az már viszont kellemetlen meglepetés, valódi arcucsapás volt, amikor kiderült, hogy a víz hőmérséklete nem több mint 26,8 C fok. 12 órás éjszakai, medencés hosszútávúszó versenyen ez elegendő lenne??? Nekem ez ijesztően kevésnek tűnt, és ez később be is igazolódott. Egyébként a szervezéssel kapcsolatosan más probléma nem merült fel.

A kiírásnak megfelelően este 8-kor csobbantunk az 50 m-es medencében. Nem tudom km-ről km-re felidézni az eseményeket, az biztos, hogy az első 7 km-t könnyedén letudtam, mindezt nem egészen 2 óra alatt. Utólag átgondolva, lehetett volna lassabban is kezdeni, de ott és akkor így esett jól. Nevezhetem akár rutintalanságnak is, ami igaz is, hiszen ez volt az első ilyen versenyem!

Ezután kezdődtek a nehézségeim. Kicsit váratlanul korán, hiszen ebben az évben már kétszer is úsztam 7km-nél hosszabb távot és egyiknél sem volt problémám. Jöttek a pisilések, amik után dideregve visszamászni a hideg vízbe kissé megterhelő volt az idegeimnek. A 7. km-től a 17. km-ig fogalmam sincs, hogy hogyan jutottam el, mivel az egyetlen dolog, ami úszás közben foglalkoztatott, az az volt, hogy milyen érzés lesz majd jégkockákat pisilni.

Egy dologra, a számláló emberem arányosan odabiggyesztett mondatára viszont konkrétan emlékszem, mely hallatán nem tudtam, hogy sírjak-e vagy nevessek. Ez így hangzott: „...csak úgy hasítod a vizet, nagyon szépen haladsz...”. Az biztos, hogy nem előre kigondolt távokat úsztam, hanem mindig két hasmenés között úsztam néhány kilométert.

A 17.-től a 21. km-ig kiszállás nélkül eljutottam, ez után beiktattam egy nagyobb 45 perces szünetet, gondoltam hátha kiolvadok. Ezt furcsa, de praktikus módon próbáltam elérni, a mosdóban a fali kézszáritó alá álltam. A kiáramló levegőt ekkor ugyan forrónak éreztem, de utólag kiderült, hogy éppen csak langyos volt.

Az utolsó 5 km-re sírógörccsel küszködve, lila szájjal, vacogva másztam be a vízbe, mivel a felmelegedésem nem járt túl nagy sikerrel. Minden kilométer után éppen csak annyira kapaszkodtam ki, hogy megigyak pár korty cukros teát. Alig haladva, szinte csak simogatva a vizet próbáltam leküzdeni a métereket és nem különben az időt is.

Reggel 7-kor szinte teljesen kimerülve, kockára fagyva hagytam el a medencét 26000 leúszott méterrel a hátam mögött, az utolsó 1 órát már képtelen lettem volna abban a hideg vízben eltölteni.

A 26 km alatt az úszásban számomra eddig teljesen ismeretlen érzések kerítettek hatalmukba. Először a vállaim kezdtek bedurranni, így kénytelen voltam erősebben lábtempózni. Ettől a combtöveim fájdtak meg, ami nálam visszatérő probléma. Volt egy szakasz, amikor úgy éreztem, mintha egy mázsás ember ülne a hátamon és a derekamat nyomná lefelé. A vállaimban és a könyökeimben érzett fájdalom az utolsó kilométereken ahhoz kezdett hasonlítani, mintha késsel döfködné valaki, miközben kalapáccsal is ütögeti.

A karjaim terhelését úgy próbáltam csökkenteni, hogy minden hossz után a lehető legnagyobb erővel rúgtam el magamat a faltól és siklottam ameddig csak tudtam, hogy ezzel minél kevesebb legyen a kartempók száma. Ennek az lett következménye, hogy a talpam görcsölt be. Ekkor átváltottam mellúszásra, ami kívülről komikus fuldoklásnak tűnhetett, ráadásul a térdeim minden tolásnál belenyilalltak... szóval ez sem jött be. De az összes rossz közül a legrosszabb a már említett hasmenés és a 12 órás hidegrázás volt. További nyűgjeim között említeném az úszódressz dörzsölését, a sapka és szemüveg szorítását, valamint azt, hogy 12 órán át lélegeztem be a klóros vízpárát, ami a torkomat végigmarta. Mikor kiszálltam a vízből, minden levegővételnél azt éreztem, mintha összement volna a tüdőm és csak minimális levegő férne bele.

A díjátadás követően ismét vonatra szálltunk. 27 óra ébrenlét után az út hazáig többnyire alvással telt el, habár ezt inkább ájulásnak nevezném. Gondolom, sokan tapasztalták már, hogy vonaton ülve mennyire nem lehet pihenni, alig vártam, hogy ágyba kerüljek.

Másnap reggel, 11 óra alvás után az ágyból való kikászálódásom kívülről nézve komikus, részemről viszont tragikus volt. Az ágy melletti csörgőóra elhallgattatását a „felkelek, odanyúlok és kikapcsolom” folyamat végrehajtása helyett inkább azt választottam, hogy „Anyuci majd megunja, bejön és kikapcsolja”. Ezúttal is köszönet Neki, hogy reggel még otthon volt, különben pizsiben mehettem volna dolgozni. Mindez persze nem azért történt így, mert élvezettel hallgattam a vekker szirénázását, hanem mert egyszerűen meg sem bírtam mozdulni a fájdalomtól. Izomláz volt a létező összes porcikámban, ami mérhetetlen, hasító izületi fájdalommal párosult, melyet a vállaimban és a combtöveimben éreztem.

Mindezek ellenére mégsem bánom, sőt nagyon örülök, hogy kipróbáltam a hosszútávúzásnak ezt a formáját is. Megtapasztalva sok-sok mindent, most már tudom, hogy ha esetleg megint eszembe jut elmenni egy ilyen próbára, akkor pár dolgot mindenképpen magammal viszek: még több vazelint, amivel be tudom kenni az egész testemet, így lepereregnek rólam a fagyosnak tűnő vízcseppek. Vinnék egy másik „őrültet” (bár Rentka Laci ott volt ☺, de hét pályával odébb úszott), akivel egy tempóban úszva megkönnyítem a vízben töltött magányos hosszakat, órákat. Nem utolsó sorban pedig elkelné egy medencén kívüli segítő TÁRS is, aki biztat, masszíroz, melegít és tartja bennem a MEGFAGYOTT lelket.

Debrecen, 2011. december 01.



Nagy Réka