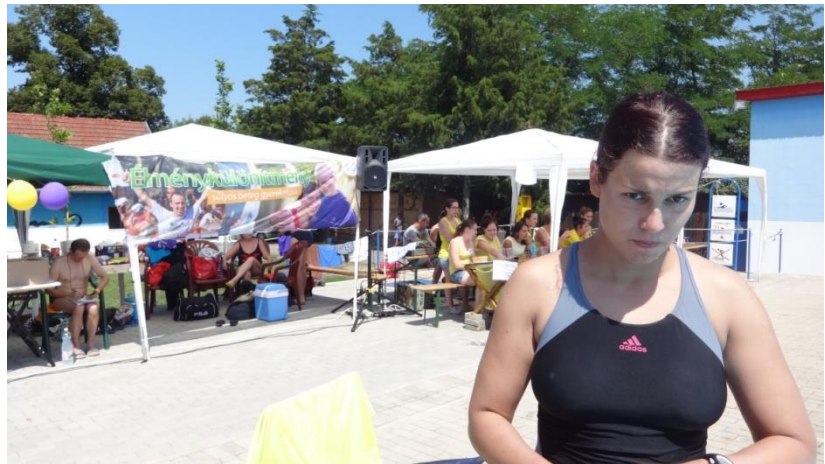


24 órás úszás, 2016.08.06-07. Nagykálló

Igazából nem készültem erre a versenyre lelkileg. Abban a tudatban voltam, hogy szombaton túratriatlonra megyek velencére, vasárnap meg öbölátúszás a Balatonon.

Már hamarabb beneveztem az említett versenyekre, a 24 órás pontos időpontja pedig csak 2 héttel az esemény előtt derült ki, szóval szóba se jött nekem egészen addig, amíg a 2 nyíltvízi rendezvényt el nem halasztották az időjárás viszontagsága miatt.

Előző nap pénteken délben derültek ki a lemondások, 2-ig dolgoztam. Próbáltam a munkára koncentrálni, de egyre kevésbé ment, ahogy elkezdett realizálódni bennem, hogy a verseny, amire már egy fél éve készülök, nem egy hónap múlva, hanem már másnap meg lesz tartva. Eredetileg szeptemberben, Nyírbátorban terveztem megcsinálni ezt a távot.



De így a megmérettetés hamarabb jött.

Végeztem munkában, nagyon fáradt voltam. Igazából még a múltkori, 3. Balatoni kiruccanásomat se pihentem ki. A délelőtti hetet meg alaphoz utálom, sose tudom magam rendesen kialudni.

Gyorsan beugrottam a lufiboltba, szerezni egy pár szurkolós kelléket, hogy színesítsük a rendezvényt. Majd irány a Biotech. Itt vettem Energia-, zab-, proteinszeleteket, magnézium, energy shotokat.

Délután Dáviddal még beugrottunk a tescoba kajáért az és másnapra, illetve a sportdirectben neoprént kerestünk, de nem volt. Tudtam, hogy a strandon, szabadban kell majd úszni és félttem az éjszakai hidegtől.

Este összekolcsos gyorsan, másnap reggel 8kor indulás Nagykállóra. A buszvégen felvettük egy csapattársunkat, Árpit.

Megérkezünk, regisztrálunk, átvettük a karszalagokat, amiket Zsuzsa biztosított nekünk.

Volt saját pályánk, kettő is, ez nagyon tetszett. Átöltöztem, még ettem egy kicsit (bőséges reggeli otthon már megvolt), naptejzel, magnéziummal bekentem magam, és szombat 10:00-kor elrajtolt a mezőny.

Az első hosszaknál megpróbáltam összerakni a fejemben a taktikát. Egy km ugye 15 kör, mivel 33 méteres a medence. Számoltam Én is, Dávid is, és az erre a feladatra beosztott emberke is.



Végig voltak mellettem csapattársak, akik szintén úsztak. Talán éjszaka volt 2 óra amikor egyedül voltam a medencében, de erről majd később.

Felosztottam 4x10 km-re a távot fejbem, és besaccoltam egy körülbelüli időt, hogy melyiknek mikorra kell meglenni. Azt biztosan tudtam, hogy minél több időt kell a vízben tölteni ekkora táv teljesítéséhez, nem szabad

nagyon szétdarabolni a 10 km-eket.

Az első 10 nagyon rosszul esett. Éreztem, hogy nem vagyok ott fejbem. Különböző hülye gondolatok jöttek úszás közben, hogy atyaég, minek vagyok én most itt mikor nem ez volt a terv, mennyi van még hátra, ez nagyon unalmas lesz, hogy kéne közben ennem, és társaik. Aggasztott, hogy otthon felejtettem az izotóniás ital koncentrátumomat, ami jobban hidratál, mint a víz. Edzésekre is mindig viszek.

Lényeg, hogy a tervezett 14:00 helyett 14:30-ra lett meg az első tízes. Itt volt fél óra szünet, ettem, wc-ztem. Majd 15:00 után nem sokkal ismét csobbantam. Ekkor már elkezdtem élvezni az úszást, a folyamatát, ahogy ringat a víz. Kettes levegővel teljesen szabályos, ütemes mozgásforma alakul ki ilyenkor. Csak szépen, kényelmesen...Fordulónál összegömbölyödök, majd egy erős elrugaszkodás után kezdődik minden előről, közben számolom a köröket folyamatosan. 8-10 kör után meg kilométer végénél egyeztettem Dáviddal, aki mindig pontosan, szorgalmasan számolt nekem.

Hát az se egy hálás feladat amúgy egész nap, baromi unalmas lehet...

A következő 10-es 20:00-ra lett meg. Már este 6 körül elkezdtem fájni, ahogy hűlt le kint a levegő.

Zsolt kölcsönadta nekem a neoprénjét. Ami nagyon jól esett felvétel után, hogy meleg. Viszont rossz volt benne, hogy nem meglepő módon nem az én méretem volt... A karomat húzta vissza, rátapadt a vállamra és féltem, hogy ebből vállfájás is lehet, és attól féltem a legjobban.

Ja igen, a lényeg. Sikerült kitapasztalnom időközben azt a technikát, amivel nem terhelem a vállamat. Kecskeméten februárban az Univer 24-ben azért értem el 40 helyett csak 30 km-t, mert teljesen szétment a vállizmom, nem tudtam megemelni utána a karom. Ezért gyakorolgattam már nyáron a debreceni sporusziban 10-20 km-eken, hogy próbáljam megtalálni a helyes technikát, ami terheli a vállamat 40 km-en se.

Az én technikám pedig a következő:

Rájöttem, hogy gyors kartempónál a vízfogás pillanatában teljesen felesleges, hogy a tenyér kifelé nézzen. Ez adja a vállnak azt a nyíró erőt, ami 20-30 km után már teljesen szétszedi az izmot. Tehát az első 5 km után már úgy csináltam, hogy a tenyér befelé néz, külső kéz éllel érkezik a kézfejem a vízbe, a kisujj először. Aztán már nem is kell forgatni a tenyeret, mert már egyből húzó pozícióba érkezik a vízbe. A kézfejet nem feszítem, nem zárom össze az ujjaimat. Húzáskor csak úgy „liffeg” a víz alatt,

derék mellett megteszi az „S” alakot, és hátul, a fenekem után szabadítom ki a vízből. Majd kezdődik minden előlről.

20 km után kijöttem a vízből, már nagyon fáztam. Fújt a szél. Bementem a forró termál vízbe, ott ücsörögtem egy 25 perct. Pihepuha, meleg fürdőköntösömet felvettem, meg a meleg csikos



térdzoknimat. Elkezdtem keresni a vazelint, gondoltam az fog engem megmenteni. Meg a meleg tea. Ettem bőségesen, volt vitaminsaláta, fasírt, töltött káposzta, szendvicsek, amiket hoztunk, meg Bioteches műkaják. A műkajákat próbáltam a végére hagyni, mert oké, hogy laktat, de órákon keresztül szét tudja szedni az ember gyomrát és akkor már nem tudod pótolni a kalóriát normális kajával utána, mert nem fogsz kívánni semmit és idő előtt lemerülsz. A előző 20 km-en a medence széléhez kihajolva ettem egy pár banánt, diákcsemegét aszalt gyümölcsökkel, meg némi chipset.

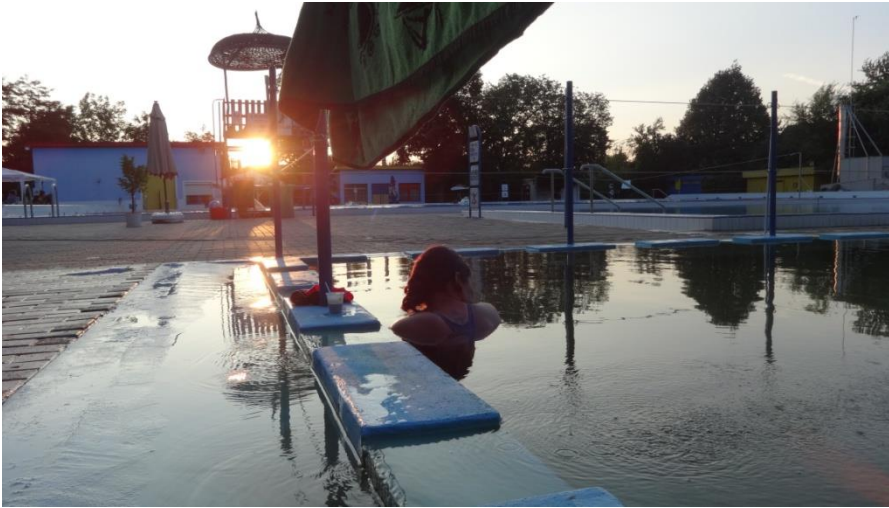
Ahogy elkezdtem fázni, egyből ittam a meleg teát folyamatosan. Mindig csak egy pár kortyot, hogy ne kelljen sűrűn kiszállni wc-zni, mert azzal is megy az idő. Így is 2-3 km-enként kénytelen voltam meglátogatni a mellékhelyiséget. Ráadásul ilyenkor felgyorsul az anyagcserém és muszáj vagyok óránként kiszaladgálni.

Szóval pihenő megvolt, vazelin, magnézium, kajálással. Este 9kor futottam neki a harmadik tízesemnek. 25 km után kezdtem elérni a flow-állapotot. Csak mentem, mentem, nem éreztem már hideget, fájdalmat (előzőleg a bal bokám vacakolt) sem, csak befelé figyeltem. És a célra, ami teljesen egyértelmű volt számomra, hogy el fogom érni. Olyan opció nincs, hogy nem, mondogattam magamban...

Végeztem 30 km-rel hajnal 2-re. Itt már kezdett rám ülni a kimerültség, az álmoság. Át a melegbe, ücsörgés következett. Kiszálltam, rázott a hideg, remegtem. Forró víz után a hideg szél, kimerülten nem a legjobb kombináció. Dávid megtörölgetett, rám adta a köntöst és ráhúzta a lábamra a zoknit. Még a papucsát is a lábamra adta, mert az enyém időközben elszakadt. Elkevergettünk egy csomag Flector port vízben, ez szuper gyulladáscsökkentő az izmoknak. Nem volt nagy bajom, a jobb vállamat éreztem minimálisan, inkább csak preventíven vettem be. Fastum géllal pedig bekenegtettem.

3-kor csobbantam, lenyomtam 5 km-t reggel fél 6-ra. Azért itt már erősen lassult a tempó. De az utolsó 10 km kikínálódására direkt hagytam 7 órát (3-10-ig), mert tudtam, hogy lassú és fájdalmas lesz.

Negyed 7kor ismét vízbe szálltam remegve. A tüdőm már sípolt, megviselte az éjszakai hideg levegő. Hapciznom kellett folyamatosan.



Ezután már csak wc szüneteket tartottam. Folyamatosan ittam a meleg teát, amit Dávid 2-3 decinként hozott a medence széléhez. Teljesen felesleges volt többet hozni, mert negyed óra alatt kihűlt, olyan hűvös volt.

Az utolsó kilométeremet Dávid

bemondatta, a csapattársak kiszálltak a vízből és elkezdtek szurkolni nekem. Ez hihetetlenül jól esett.

Poénból lenyomtam egy hossz pillét a végére. A technikának köszönhetően nem volt semmi baja a vállamnak.

Végül reggel 08:49:45-kor ért végem a szenvedésem. Mindenki gratulált, fotózkodtunk. Én közben próbáltam magamhoz térni, hogy ez tényleg a vége, megcsináltam!

Megcsináltam, amiről már egy fél éve álmodtam! És tényleg volt értelme a fél-, egész napos edzéseknek is!

Végezetül a leírom, hogy a 4x10 km időben hogy nézett ki:

1. 10 km: 10:00-14:30 (4,5 óra; fél óra pihenő)
2. 20 km: 15:00-20:00 (5 óra; 1 óra pihenő)
3. 30 km: 21:00-02:00 (5 óra; 1 óra pihenő)
4. 40 km: 03:00-08:50 (szűk 6 óra, itt A 2x5 km között is volt 45 perc pihenő)

Átlag 2 km/h-ra jöttem ki. Bruttó 22 óra 50 perc volt, nettó 20 körül.

Pontos adatok a jegyzőkönyv elemzése után várhatók.

Reggel 10-ig még páran visszamentek úszni, köztük Dávid is megmártotta magát egy kilométerre.

10-kor lezárták a versenyt. Kihirdettek abszolút győztesnek. Mögöttem Bihari Árpád csapattárs végzett majd 32 kilométerrel, mögötte Dr. Rentka László edzőm 26 km-rel. Ő a nyírbátori megmérettetésre készült, ez



most csak örömszás volt neki ☺.

Végül hazamentünk kocsival hárman, Dávid, Árpi, és Én. A kocsiban már aludtam. Rosszul voltam, nagyon kimerültem.

Összességében szuper 2 nap volt ez! Örülök nagyon, hogy ilyen jól össze tudtam rakni fejben a dolgokat annak ellenére, hogy váratlanul jött ez az egész.

Dávidtól Hétfőn kaptam egy arany kupát egy plüss nyuszival. Nagyon örültem neki. Bele is könnyeztem, úgy meglepett vele...

Decemberben Szarvason folytatás következik... ☺

