

Balaton Part menti körbeúszása

A Debreceni Szenior Úszó Klub öt tagja által váltóban teljesítve!

2019.07.29.-2019.08.07.

Lengyel Stella beszámolója

A kezdetek...

Az ötlet a 2016-os Szarvasi 24 órás verseny után fogalmazódott meg bennem, amikor a csapat tagjai összesen 219 km-t teljesítettek egy teljes nap leforgása alatt.

Ez több mint a Balaton kerülete.

Az agymenés innen indult. Elkezdtem tervezgetni, szervezgetni, melybe beszálltak a csapattársak is. Voltak jó és rossz gondolatok is, számolgattunk, ötleteltünk éjjel-nappal, hogyan is kéne kivitelezni...



Az elsődleges terv 4 nap lett volna 20 fővel, ennek vázolására engedélyeztettünk egy próbanapot is 2017 júniusában, mely az időjárás miatt sajnálatos módon kudarcba fulladt. Aztán nekem közbe jött egy csípőprotézis műtét, munkahely és városváltás, így a 2018-ra tervezett eseményt egy évvel el kellett halasztani.

Tény, hogy az időjárás miatti kiszámíthatatlanság több csapattársunk kedvét szegte, egyesek pedig inkább magánéleti céljaik, elfoglaltságaik felé fordultak. Mások pedig sérülés miatt nem tudnak velünk lenni sajnós.

Végül maradt egy 5 fős kemény mag: Dr. Rentka László klubvezetőnk, Danyi József, Tóth Béla, Póti Eszter és jómagam. Elhatároztuk, hogy véghez fogjuk vinni a tervet! Ennyivel tartozunk azon csapattársaknak is, akik nem tudnak velünk tartani, hogy megcsináljuk!

A felkészülés....

Én 2018 szeptembere óta készültem heti négy edzéssel (három úszás, egy kondi). Versenytapasztalataim és úszóedzői tanulmányaim alapján összeállítottam magamnak egy éves edzéstervet, melynek részei lettek 2019 februárjától a tíz napos úszások.

Részletesen:

Február: munkanapon 3, pihenőnapon 5 km (Teljesített össztáv: 40 km)

Március: munkanapon 4, pihenőnapon 8 km(Teljesített össztáv: 55.6 km)

Április: munkanapon 5, pihenőnapon 12 km(Teljesített össztáv: 92 km)

Május: munkanapon 5, pihenőnapon 15 km(Teljesített össztáv: 80.4 km)

Június: munkanapon 5, pihenőnapon 20 km (betegség miatt elmaradt)

Az éves edzéstervet egy excel táblázatba dokumentáltam, ahol szépen látszik a periodizáció, fizikai-lelki állapot napi szinten 1-10-ig színskálával jelölve, és a heti százalékos és szöveges értékelés is.

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap		Összesítés
	Pihenőnap		Fitness		Úszás		Pihenőnap		Pihenőnap		Úszás		Úszás		
hossztávú iramozás	x		Béres Alexandra intenzív zsírégető torna		3x200 laza bemelegítő 1000 gyors – iramjáték: egy hossz erős, két hossz laza 1000 gyors – kényeiemesen, jólesően + lev.		x		x		2x1600 gyors – egyenletes iram, lendületes, kettő között min. 2 perc: pihenő (2x24 kör)		200 gyors + 200 gyors 5-ös levegővel 2000 gyors – egyenletes iramban + lev.		100%
	x		2.5 kg-os súlyzóval: 55 perc, 100%. (semmi kedvem nem volt kimozdulni)		3x200 bemelegítés: vegyes, gyors, hát. 2x1000: 10:21, 21:13, 60 perc, 100%.		x		x		32:16, 32:59. 70 perc, 100%.		200 gyors, 6x33 gyors 5-ös. 2000 gyors: 42:49. 55 perc, 100%.		A héten borzasztó időket úsztam. Ennek oka a munkabeosztásomban (9-19, 10-20) és a korán kelésben keresendő. Úgy néz ki, nekem reggel 7 előtt nem szabad időre úsznom, mert akkor még a szok. Sár! Gyakorlatilag optimális erőbevetéssel végigcsinálni az edzéseket (100%-ot nem adhattam bele, mert utána még várt rám 10 óra munka...), mégis gyatra időeredmények születtek. De nem vagyok csalódott, mert belátom, hogy nem szükséges minden edzésen egyéni csúcsot úszni, nem is lehet. Igazából ezt mérni se lett volna kötelező, a lényeg, hogy elmentem és megcsináltam.
	0	0	B	B	4	6	0	0	0	0	5	7	3	5	

A tíz napos úszásokkal a regeneráció hiányát szerettem volna modellezni, a növekvő távokkal pedig pszichésen is igyekeztem felkészíteni magam a nagy eseményre (egyéb magánéleti elfoglaltságok, betegség miatt nem sikerült tökéletesen teljesíteni a tíz napokat).

A regeneráció gyorsítása érdekében elvégeztem az edzői papíromra épülő kinesiotape alapképzést, és a flossing terápiát, melyek hatékonyak bizonyultak már a felkészülés során is.

A 24 órás versenyeken pedig sikerült megtanulnom a tökéletes frissítést, optimális tápanyag, só és ásványi anyag bevitelt.

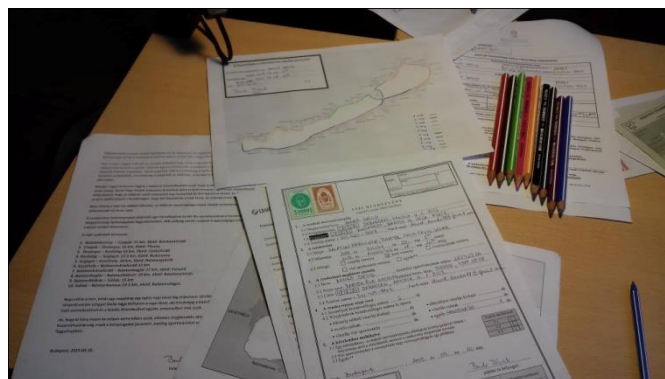
Az utolsó hónapban igyekeztem nyílt vízben is edzeni az iránytartás gyakorlása céljából, ezt a velencei tavon egy úszó bójával valósítottam meg.

Az utolsó pár hétben pedig két úszás, egy kondi, egy masszázs volt az arány a heti edzéstervben. Itt az úszásnál az előre tekintgetést gyakoroltam hat kartempónként, lehetőleg szabályosan kivitelezve („krokodil szem”).



A szervezés...

Az eseményt engedélyeztettem a Balatoni Vízi Rendészettel, és Budapest Kormányhivatalával. Az ehhez szükséges dokumentumokat már áprilisban postára adtam, nevezetesen: vízi rendezvény engedélyezése iránti kérelem, versenykiírás, méretarányos helyszínrajz, és kitöltöttünk egy adatlapot a hajósoknak szóló hirdetmény kiadásához is. A vízi rendészet kérése volt, hogy az úszás biztosítva legyen kísérő motoros kiscgéphajóval. Ehhez civil motorcsónakos kíséretet szerveztünk, így megfeleltünk az engedélyben szereplő feltételeknek.



Az engedélyhez szükség volt még egy felelős szervezőre, aki végig a hajón tartózkodik, tehát nem úszik.

Ezt a szerepet párom, Bankó Dávid töltötte be.

És a kivitelezés...

Kikötőről kikötőre haladva, parttól 200-500 méter távolságra haladtunk először az északi, majd a déli parton. A rajt és a cél Balatonkenesén volt.

Mivel kikötőben nem lehet úszni, ezért biztonságos távolságra eltávolodva attól a hajóról történt a rajt és a célba érkezés is.

A napi menü 15-22 km volt, tíz napon keresztül! Rossz idő esetén állás vagy csúszás bele volt kalkulálva a tervbe, de maximum három hét erejéig.

A napi szakaszok (tervezett távolságokkal):

1. Balatonkenese – Csupak: 21 km, ebéd: Balatonalmádi
2. Csupak – Örvényes: 21 km, ebéd: Tihany
3. Örvényes – Révfülöp: 19 km, ebéd: Zánkafürdő
4. Révfülöp – Szigliget: 17.5 km, ebéd: Badacsony
5. Szigliget – Keszthely: 18 km, ebéd: Balatongyörök
6. Keszthely – Balatonmáriafürdő: 15 km
7. Balatonmáriafürdő – Balatonboglár 22 km, ebéd. Fonyód
8. Balatonboglár – Balatonföldvár: 20 km, ebéd: Balatonszemes
9. Balatonföldvár – Siófok: 15 km
10. Siófok – Balatonkenese: 19.5 km, ebéd: Balatonvilágos.

A napi szakaszok összeállításánál szempont volt a hasonló távolságokon kívül, hogy az adott rajt/cél állomásnak lehetőség szerint legyen kikötője, és kempingje. 15 km felett pedig egy ebédszünettel is számoltunk (kikötő ehhez is szükséges).

Napi menetrend:

Minden délután fel kellett hívni a meteorológiát a másnapi időjárással kapcsolatban. Ekkor derült ki a következő napi rajt időpontja is, amit mindig előző este egyeztettünk az aktuális hajós kapitányunkkal. Ez jó idő esetén 6:00 volt, másodfokú viharjelzés előrejelzése esetén később. Elsőfokú viharjelzésben többször rajtoltunk, de másodfokúban nem lehetett úszni.

Napközben az aktuális úszónak adott volt a feladat, a felelős szervezőnek pedig az úszó szemmel tartása mellett egy jó pár telefont el kellett intéznie.

Például aznapra szállást kellett találni. Nem lehetett hamarabb, mert az időjárás miatt sose tudhattuk, hogy egy adott nap meddig jutunk! Szerencsére a motorcsónak elvitt minket egy 10 km-es körzetben ahova kértük nap végén (sprint sebessége 50 km/h), és ha egy adott nap legalább fél távig eljutottunk, akkor már nagyjából lehetett tervezni. Mindig megpróbáltunk először panziót vagy apartmant találni elfogadható árban. Ha nem ment, akkor maradt a kemping. Szempont volt a nagy csomagunk miatt, hogy a másnapi rajt helyszínétől maximum húsz perc sétára legyen.

Tartani kellett a csapattársakkal is a kapcsolatot, megbeszélni velük, hogy hova jöjjenek a másnapi rajthoz attól függően, hogy éppen hol tartunk. Ez a csapattársaktól is extra rugalmasságot igényelt.

Az ebédhez és a célba érkezéshez szükséges kikötési feltételeket is előre egyeztetni kellett a kikötő vezetővel telefonon.

Minden nap igyekeztünk mihamarabb elérni az aktuális célunkat, hiszen sosem tudhattuk, mikor rakják fel a másodfokú viharjelzést, ami akadályoz minket a haladásban. Az ebédszünetet is igyekeztünk egy órába beleprézselni, de ez a kikötés, ételre való várakozás, sétálgatás miatt nem mindig sikerült.

A napi bruttó úszási idő 9-11 óra között alakult. Ha egy adott nap már elértük az aznapi célunkat, de még rendelkezésünkre állt úszási idő, akkor igyekeztünk előnyt szerezni, amit időjárás miatti állás esetén felhasználhattunk.

Minden nap úszás előtt és után egy órával értesíteni kellett írásban a vízi rendészetet a rajt és a célba érkezés időpontjáról és helyszínéről, tehát hogy egy nap milyen szakaszon mozogtunk az adott időintervallumban. Ez is a felelős szervezőnk feladata volt.

Az úszás befejezése után pedig boltot kellett találni, ahol a másnapi reggelinket megvehettük. Napi egy kiadós étkezésünk volt, a vacsora. Ezt éttermekben intéztük (ebédre sokszor csak lángost, hamburgert vagy hot-dogot találtunk). Ezeken túl el kellett foglalni a szállást (kemping esetén a sátor állítás-bontás este és reggel extra 45 percet elvett), és össze kellett állítani a másnapi motyót száraz úszócuccal, és az úszás közben használt frissítéssel. Plusz használni kellett a tanult regenerációs eljárásokat, hogy bírjam a másnapi terhelést (tape, floss használata, fehérje, kombinált aminosavak, és ízületvédő elfogyasztása). Majdnem kifelejtettem, hogy mosni is kellett, mivel csak pár napi ruhát vittünk magunkkal három hétre (ennek ellenére így is volt kb.40 kg cuccunk, amit szegény Dávid cipelt).

Ezek után pedig le kellett feküdni aludni mihamarabb, mert 6 órás rajt esetén 4-kor keltünk.

Mindezekből látható, mi volt a legnehezebb a tíz nap alatt: a reggeltől estig tartó állandó pörgés. Másnap pedig kezdődött élőről.

Most pedig nézzük napi bontásban az eseményeket...

1. Nap: Balatonkenese-Csopak

Az első két nap Póti Eszterrel váltóztunk két óránként. Az első nap rajtjáról az előző esti kőpapír-olló döntött (a vesztes kezdett, mert szemerkélő esőt, hideget mondott a rajtra az előrejelzés) ☺.

Én rajtoltam 6:12-kor, haladtam 2 órát a Balatonfűzfői öbölíig, majd Eszter következett 1 óra 45 perccel.

Az öböl jelentős részét praktikussági okokból levágtuk (nem haladunk vele, de az idő meg telik). Utána kiszálltunk Balatonalmádin, boltba mentünk 40 percre (vasárnap nem sikerült kaját vásárolni Kenesén).

Almádin én jöttem megint 2 órával, majd 1 óra 15 perc után kiszálltam káptalanfüredi strandnál, mert gyomor bántalmakkal küszködtem, egy előző hétről maradt bakteriális fertőzés miatt.



Sikeres manőver után Alsóörs előtt nem sokkal fejeztünk be ezt az újabb 2 órás etapot.

Alsóörsön kiszálltunk enni egy nagyot, ez 1 óras szünet volt.

Szünet után visszamentünk az előző pontra gps koordináta alapján, majd Eszter következett ismét.

Mivel a szünetek miatt így 1 óras csúszásban voltunk a hajóskapitánynak leadott tervhez képest, ezért szorgalmaztam a Eszter leváltását 1 óra úszás után, aki vállát fájlalta és ez egy picit meg is látszott a tempón. De sajnos 45 perc után én visszaszálltam a hajóra, mert mozgásra gyomor bántalmaim elviselhetetlenné váltak.

Itt már csak 800 m maradt Csopak kikötőig, a célba Eszter érkezett meg 17:08-kor. Az időnk bruttó 11, nettó 9 óra volt.

Az úszás dokumentálására egy Polar multi sport karórát használtunk, ami ekkor még nem mért jól (első 80 percre 1970 m). Ennek ellenére hordtuk úszás alatt, mert a nyomvonalat szépen mutatta.

Dávid igyekezett kb. fél óránként írni a motorcsónak gps jelét a hiba utólagos korrigálására.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/95AAJ2S5FRtQK3d67>

2. Nap: Csopak – Örvényes

Eszter kezdett 6:10-kor, majd 2 óra után váltottam.

A délelőtti folyamán egy hattyú család szegődött a nyomunkba. Módszeresen körül vettek minket: míg az egyik szülő Eszter szendvicseit követelte a motorcsónak egyik oldalán, addig a másik oldalon a másik szülő és a gyerekek engem tartottak szemmel a vízben. Miután a mama hattyú rám fújt két méter távolságból, kapitány hátrafele tolatással tömegosztatásba kezdett. Szerencsére senkinek nem esett bántódása.



Fél 11-kor Tihanyban, az apátság alatt tartottunk nagy szünetet (lángos).

Fél 12 kor megint Eszter rajtolt 2 órára, eközben a Tihanyi révnél át kellett hajózni párszáz métert, ahol nem úszhattunk. Majd a félsziget nyugati partján egy kis szembeszéllel kellett megbirkózni. Ebből én is kaptam a végére (első fokú viharjelzés).

Sikeresen elértünk Örvényesre bruttó 10 óra alatt.

Pontosan a terv szerint haladtunk, 16:06-kor értünk célba.

Ez alatt a két nap alatt úszás közben többször ránk tekeredett valami szúrós vízínövény, ez nem volt túl kellemes.

Áthajóztunk Szántódra, itt szálltunk meg kempingben.

Másnap reggel pedig visszavitettük magunkat Örvényesre, mert nincs kikötője.

A gyomrom szerencsére aznap már nem vacakolt, de a kialvatlanság annál jobban megviselt. Vasárnap a panzió mellett mulató egyénektől csak pár órát tudtunk aludni, előző nap pedig a bevásárlással csúsztunk meg egy órát, amiből fél tízes fekvés és reggel hajnal négyes kelés lett.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/dX3sNrvv7Vxi2kvj7>

3. Nap: Örvényes – Révfülöp

A harmadik nap egyedül úsztam. Reggel Szántódról visszamentünk Örvényesre, így csak 6:30-kor volt a rajt.

A víz az idő kétharmadában hullámzott, volt elsőfokú viharjelzés is. Balatonakaliban álltunk meg Zánkafürdő helyett.

Tizenkét kilométer után sűrűbben kerestem a hajón lévő emberek társaságát, a megbuggyanás elkerülése végett. Nagyon meleg volt aznap, égetett a nap.

Nagyon elfáradtam, és nagyon elegem lett a végére. Főleg azért, mert google maps-on nem lehetett jól belőni a maradék távolságot. Amikor Dávid mondta, hogy még 600 m van a célig, az legalább 3x600 m-nek érződött.

Az időm bruttó 10 óra pár perc volt 16:35-ös célba érkezéssel. Leégtem, fájt mindenem.

Pedig reggel és délben kentem magam 50 faktoros naptejjel, de ez kevésnek bizonyult. Ha óránként vagy kétóránként kenem magam, akkor meg nem férünk bele a rendelkezésre álló időbe, mivel minden nap bruttó 10 óra alatt kellett befejezni az aznapi távolságot.



Mindennek ellenére jó volt látni a megtett távolságot, amit a mellékelt képen Dávid egy útközben talált Balaton térképen szemléltet ☺.

Révfülöpön sikerült panziós szállást találni.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/phrqveXhy7QYMHD99>

4. Nap: Révfülöp - Szigliget

Ez a nap szuperül ment!

Ez elsősorban Danyi Józsinak köszönhető, aki a negyedik napot vitte. Igaz nem volt 17.5 km az aznapi szakasz csak kb 16, de tekintve a 45 perces kajaszünetet és a 6 órán belüli végzést, mindenképpen jár neki az elismerés! Józsi volt a leggyorsabb emberünk. Pedig küzdeni kellett rendesen a habokkal, volt szembeszél is. Ekkor már látszódott, hogy a napi tényleges távolságok a tervezetthez képest kb. 10%-kal kevesebbek lesznek az öblök levágása miatt. 7:10-kor rajtolt és 13:15-kor ért célba.

A cél után visszavittük Józsit motorcsónakkal Badacsonyra, mert Szigligetnek nincs vasútállomása. Ezután visszamentünk Szigligetre, ahonnan még úsztam 6.6 km-t 17:00-ig kényelmesen. Gondoltam luxus lenne nem kihasználni a rendelkezésre álló időt, főleg, hogy Szigliget után sima volt a víz! Nem értem el Balatonyörököt, még 2-3 km híja volt.. Felírtuk a gps koordinátát, másnap ide vittek minket vissza. Aznap Balatonyörökön kempingeztünk.



Az égésem ekkorra már nagyjából bebaráncult, szerencsére jó bőröm van.

A szenior póló mindig rajtam volt szárazon! Ment a reklám rendesen, páran érdeklődtek is, hogy mit csinálunk 😊.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/5sHbeo734SnhZmXL9>

5. Nap: Szigliget – Keszthely

Aznapsikerült a legkorábban rajtolni, 6:05-kor. Csak egy bő tízest úsztam. Ezzel, és az előző napi előnnyel elértem Keszthelyre 10:49-re.

Kimentünk egy órás ebédszünetre, és már nem tudtam visszamenni úszni másodfokú viharjelzés miatt.

Délután háromig vártunk készenlétben a kapitánnyal (közben volt kávé, sör, bananasplit és gyümölcskehely), de hiába. 15:00 után lefújtuk a nap további részét.



Elfogyasztottam az előző nap megszerzett előnyt, de még mindig a terv szerint haladtunk.

Innentől már mindig sikerült „rendes” szállást találni.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/1BaXAsbQeCoPLrmv8>

6.Nap: Keszthely – Balatonmárfiafűrdő

A hatodik napra egyedül maradtam.

6:07-kor rajtoltam Keszthelytől. Hüsi volt a levegő, de a víz kellemes.

Elsőfokúban kezdtünk ekkor is, de már megszoktuk. Az északi szél miatt már a rajtnál se volt sima a víz, de ez még tűrhető volt, míg délnek mentünk. Aztán leértünk a déli partra, és kezdődött a tortúra. 50-75 cm-es hullámok voltak, szélökésekkel. Egy fél liter vizet biztos nyeltem összesen.

Mondtam Dávidéknak hogy jöjjenek közelebb, mert ha pont közeledett felém egy hullám, akkor nem láttam belőlük semmit. Tehát többször kellett előre tekintetni is, mert nem mindig volt "sikeres".

Azt is láttam többször levegővételnél, hogy oldalról közelít egy, akkor inkább nem nyitottam ki a számat levegőre, nehogy megint nyeljek.

Tarajos hullámok és kereszt hullámok is voltak. Egyszerűen nem tudtam meghatározni honnan jönnek, mert úgy éreztem, hogy egyszerre támadnak minden oldalról. Szerencsére nem pánikoltam, próbáltam lazán úszni, figyelni arra, hogy ne szakadjon meg a mozgás ciklikussága.

A cél előtt 2 km-rel hátszelem is volt, egy löket biztos dobott rajtam egy métert néhol. Az elején még egészen elszórakoztatott a szitu, aztán már kezdett unalmassá válni, főleg, hogy iszonyatosan zabálta az erőmet a folyamatos koncentráció, amivel próbáltam magamat irányban tartani.



És végig csak elsőfokú viharjelzés volt. Az északi szél a déli partra gyűjti össze a hullámokat. A szél lehet nem volt nagy (első fok 40 km/h felett van, másodfok 60 km/h felett), de a víz mozgása megfelelt a másodfokúnál tapasztaltnak.

Egyébként a kapitány szerint a szélökések súrolták a másodfokú sebességet. Nekik is nehéz volt egyenesben tartani a hajót tötymörgős sebesség mellett.

Végül fél kettőkor értem célba. Kicentiztük, mert cél után tíz perccel felrakták a másodfokot. Nem álltunk meg pihenni a 15 km-es nap révén, de egy szűk órát biztos pihentem, több részletben (2x kenegetett Dávid Richtofittal amihez ki kellett mászni, illetve én akkor is leállítottam az órát, ha frissíték).

Ennek ellenére meglepett, hogy milyen szép ívet jártunk be.

A bal bicepszem nagyon megsínylette ezt a napot, este raktunk rá tapet.

Ha lehunytam a szemem, azt érzem, hogy hullámzik alattam az ágy.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/1pnwd6LASuNrQf8x7>

7.Nap: Balatonmárfiafűrdő – Balatonboglár

Itt kezdett kijönni rajtam a kialvatlanság, ami miatt elkezdett gyengülni az immunrendszerem is.

Vonyarcvashegyen szálltunk meg előző nap (északi part), innen kellett átsprinteltünk reggel Balatonmárfiafűrdőre.

Első fokban indultunk.

Dr. Rentka László úszott végig, így én tudtam egy kicsit szundizgatni a motorcsónakban.

Viszonylag későn, 7:24-kor rajtoltunk.



Erős északi szél volt végig, délelőtt még nagyobb hullámok is voltak, mint előző nap nekem. De szerencsére voltak csendesebb szakaszok is.

13:00-ra érkeztünk meg Fonyódra. Ekkor már megvolt a tervezett 22 km-ből 14. Itt nagyobb ebédszünetet tartottunk, mint ahogy terveztük (másfél óra). Ennek oka az ebédre várakozás, és a motorcsónak időközi átparkolása volt. Illetve mi se voltunk már a leggyorsabbak a sokadik napunkon.

14:30 körül Laci ismét vízre szállt és 17:33-ig be tudta fejezni a távot, sikeresen megérkeztünk Balatonboglárra.

A táv végére kisimult a víz és levették az első fokot is.

Tehát Laci sikeresen teljesítette egyedül ezt a küzdelmes napot.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/AQJEYpEcE58jvL6N6>

8. Nap: Balatonboglár – Balatonföldvár

Ez a nap is szuperül ment. Már a reggeli rajtnál csatlakozott hozzánk Tóth Béla. Laci úszott délelőtt, Béla délután.

Laci kezdett Balatonbogláron 6:11-kor, elértünk vele Balatonszemesi kikötőhöz. Majd onnan még egy órát ráhúzva, 11:07-kor álltunk meg a kikötő után.

Az óra szerint 12.1 km-t ment.



Laci beszállt a csónakba, és visszamentünk Szemesre kaját szerezni. Itt elbúcsúztunk tőle, majd visszamentünk oda, ahol abbahagyta az úszást.

Innen rajtolt Béla 12:18-kor. Friss erőként minimális frissítéssel letolta a maradék távot, neki 8.8 km-t mértünk.

Végül 15:55-kor megérkeztünk a földvári kikötőhöz.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/khD1fqnVS7HbFKWS6>

9. Nap: Balatonföldvár – Siófok

6:08-kor rajtoltunk.

Bélának 2 óránkénti váltást javasoltam, én kezdtem.

Szántód előtt elúszhattam most, nem kellett beszállni a hajóba, mivel szerencsére nem volt nagy forgalom.

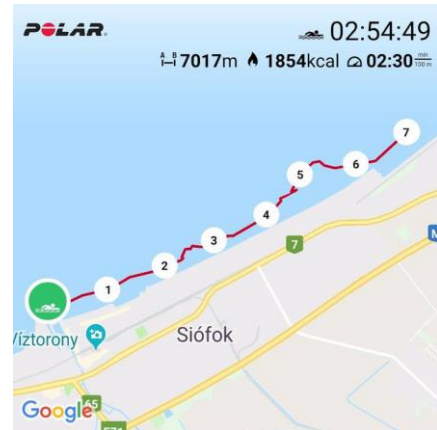
Az északi parton lévő nyakra tekeredő szűrés hínárokkal ellentétben itt hínár telepek vannak, melyek a tó fenekén vertek gyökeret.

Ebbe talán még rosszabb belegabalyodni, mert érzed, hogy bármerre indulsz, mindenhol ott van. Én irányváltással igyekeztem magamról lerázni és minél hamarabb kikeveredni belőle.

A következő két óra Béláé volt, majd Siófokig két egyórás váltás következett, Béla javaslatára.

Siófokra 12:19-kor értünk meg.

Kivételesen gyorsan oldottuk meg az ebédszünetet 45 perc alatt.



Ebéd után folytattuk az óránkénti váltást, egészen 16:15-ig. Így 7 km előnyre tettünk szert. 2-3 km között kaptunk egy vízi rendészeti ellenőrzést, mellyel biztos elment egy negyed óra.

De nem volt semmi probléma, mindent rendben találtak. 5 km-nél pedig egy vízisí pályát kellett kikerülni, ez is látszik az óra nyomvonalán.

Itt már többször leért a lábunk, vicces volt, amikor Bélának derékig ért a víz 😊.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/PvurSv94zfDdiKvS7>

10. Nap: Siófok – Balatonkenese

Elindultunk az utolsó napunkra.

Ott kezdtük, ahol abbahagytuk, tehát Siófoktól 7 km távolságra, Balatonvilágos felé.

6:57-kor tudtuk csak elkezdeni az úszást.

Béla kezdett, majd óránként váltottunk. A szél csak 8-9 között kezdett rá jobban, addig sima volt a vízfelület (már amennyire ez a déli parton lehetséges).

Hatékonyan haladtunk, nagyon jól tartottuk az irányt a hullámok ellenére is. Szünetelés szóba se került.

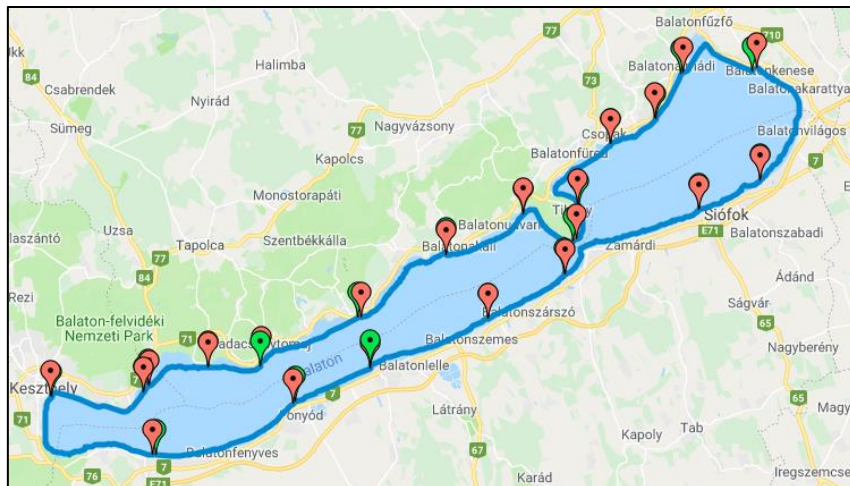
A táv a tervezettnél több lett, 14.6 km.

Ennek oka az lehet, hogy tervezéskor valószínűleg másik kikötőt néztünk.

Mindenesetre oda érkeztünk vissza, ahonnan elindultunk, a kenesei Bahart kikötőbe, 12:48-kor.

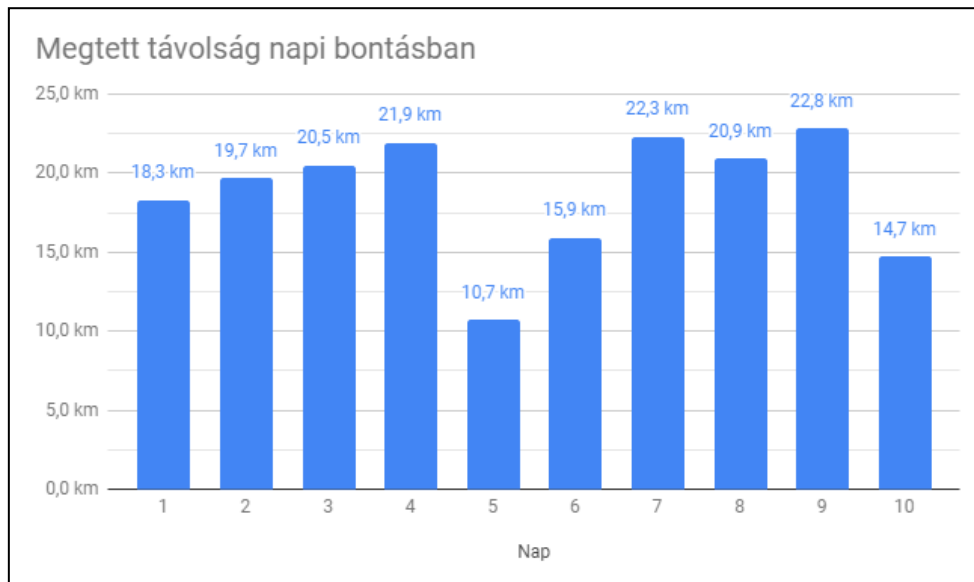
A célba érkezés után egy kiadós ebéd és pezsgő bontás következett ☺.

Képek (rajt és cél videókkal): <https://photos.app.goo.gl/g4NoDY64jHdCDgxu5>



És most következzen a mért adatok kiértékelése...

A csatolt táblázatban láthatóak a naponta megtett távolságok. Egy-egy napot több szakaszra bontottunk, attól függően, hogy alakultak az ebédszünetek, illetve a kisebb pihenők. Az ebédszünet idejére általában kikötöttünk valahol. Ilyenkor gyakori volt, hogy az úszást a kikötő előtt fejeztük be, majd a kikötő után folytattuk. Ezek a távolságok olvashatóak a „kimaradt” oszlopban. Körülbelül 3,5 km maradt ki abból a kerületből, ami mentén mi úsztunk. Ez a teljes kör 2%-át sem teszi ki.

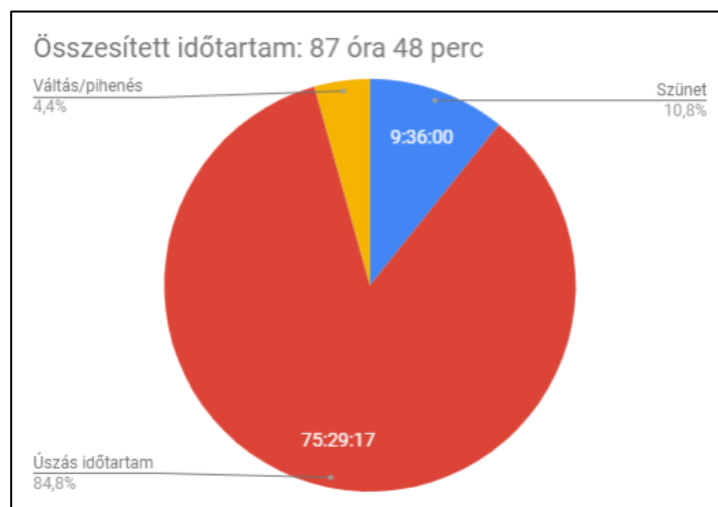


A teljes távolság, szakaszokra bontva megtekinthető az alábbi megosztott térképen:

<https://drive.google.com/open?id=1ARvEDivswONlpQxBi0DtkmuPiqHPLzUf&usp=sharing>

A google maps-on csalóka tud lenni a parttól mért távolság. Az útvonal meghatározásában sokat támaszkodtunk a kapitány megítélésére, illetve a saját szemmértékünkre. Igyekeztünk a parttól 500 méternél beljebb nem úszni (kivétel néhány indokoltabb esetben, pl sekély víz a déli parton).

Az időtartamot tekintve egész sok mindenre fény derül a mért és jegyzett adatok alapján. Minden nap, illetve szakasz mellé felírtuk az aktuális időt, hogy mikor kezdtük, illetve fejeztük be. A szakaszok közötti ebédszünet is rögzítve lett. Egy szakasz bruttó időtartama a kezdés és befejezés közötti eltelt idő plusz a szünet (általában ebédszünet).



Az „úszás időtartama” alatt azt értjük, amit a sportóra rögzített. Az óra az aktív mozgás során mérte az eltelt időt, amennyiben bármi okból megálltunk, igyekeztünk minden esetben szüneteltetni a mérést. Ennek az eredményét láthatjuk a „váltás/pihenés” oszlopban. Ezt az időt a szakaszokon belül azzal töltöttük el, amikor két úszó váltotta egymást, vagy megállt harapni és inni valamit. Meglepetésként ért, hogy a 10. nap végére majdnem 4 órát töltöttünk el az apró szöszölésekkel.



A sebesség oszlopban egy átlagolt értéket láthatunk, melyet az úszással töltött idő és a megtett távolság alapján számoltunk ki. Leggyorsabb úszónk Danyi József volt, de az ő második szakaszán is látható a lassulás, amit egyben a fáradás, de főként a szembe érkező hullámok jelentettek.

A sebesség grafikonon jól olvasható az egyes úszók lelkesedése majd fáradtsága:

Első két nap Stella és Eszter váltóban lelkesen, változó széllal úsztak, de a második nap végére látható a lassulás. A harmadik napon Stella egyedül egy stabil tempót hozott. Negyedik napon Józsi érkezése nagyot lendített az iramon, de a második szakaszán azért zavarta a szembe érkező hullámozás. Az ötödik és hatodik napon Stella a saját tempójában úszott, váltakozó erősségű széllal és hullámmal küzdve. A hetedik napon Laci frissen és lendületesen kezdte az úszást, de délutánra már befolyásolta a tempót a fáradás. A nyolcadik nap délelőttjén még az előző napi leterheltség mutatkozik meg. Délután Béla vette át a stafétát. Az utolsó két nap Stella és Béla váltóban úsztak, sebességüket gyakran befolyásolta a hullámozás ereje.

