

A nyári folyadékbevitelről:

A 60-as 70-es években még tömeges egyesületi atlétika volt és a Csepel SC (Szekeres Feri és sok más kiváló futó nevelőegyesülete) minden ősszel rendezett egy maratoni versenyt a szigetén. 1979-ben a 21. ilyen versenyen kicsit melegebb volt a szokottnál én viszont úgy gondoltam, hogy hát ez mégsem az a nyári szegedi maratoni bajnokság, amelyik délután 3-kor indulva a Dóm térről, a 45 fokos aszfalton zajlik és ebből kiindulva ezen az őszi versenyen gyakorlatilag ivás nélkül mentem végig. A célban orvosi vizsgálat volt, melynek keretében vért is vettek a befutóktól. Nos ez nálam nem sikerült, mert tíz perces - 3 mm-es átmérőjű (!) tűvel való - szivattyúzás után sem tudtak tőlem több vért kiszívni, mint pár milliméternyi sötétbarna, kátrányszerűen vánszorgó masszát. Akkor döböntem rá, hogy a szívemnek ezt a masszát kellett (volna) vagy 180-as pulzussal körbehajtania több tíz km-en keresztül a hajszálereimben. Hogy ez mennyire nem sikerült neki arról – vagyis az eredményemről – ne is beszéljünk.

Természetesen akkor – huszonévesen – még mit sem tudtam a stroke, a szívinfarktus, vagy a tüdőembólia veszélyeiről - azt, hogy ezeket a besűrűsödött vérben összetapadó vérrögök okozzák.

Azután már igyekeztem ennél jobban figyelni a folyadékpótlásra, de igazából csak mostanság összegződött bennem annyi tapasztalat, hogy néhány fontos dologra felhívjam minden hosszantartó erő kifejtést végző sportoló figyelmét:

- Amikor 2-3 órát kint hajtunk a melegben nem csak annyi vizet veszítünk, amennyit kiizzadunk, hanem annál lényegesen több elpárolog a bőrfelszínen kívül például a tüdőnkön keresztül is. Egy 20 – 30km-es futás során (tempótól és hőmérséklettől függően) minimum egy, de sokszor 2 liternél több is elvész – gyakorlatilag a vérsavóból. Ilyenkor a hematokrit értékünk (a vér sűrű részének a vérsavóhoz mért térfogataránya) bőven a veszélyes 50% fölötti értékre emelkedik. Ez azt jelenti, hogy az átlagos 6 liter vérünk helyett 4 liter körüli besűrűsödött mennyiséggel hajtjuk magunkat, ha közben nem ittunk eleget. Márpedig nem igen lehet két liter folyadékot meginni különösen nagy iramú verseny közben. (Ez a veszteség mennyiség azonban még hidegebb időben is össze tud jönni, ha túlóltözöttlen futunk). Ha sikerült megúsznunk a futás közbeni lehetséges következményeket (vagyis nem görcsölt be a lábunk mélyvénás trombózistól, nem kaptunk embóliát egy elakadt vérrögtől, akkor azonnal vessük rá magunkat a frissítőállomásra a célban, mert a dolog nem játék: 50 év futkorászásom alatt már több mint 10 ismerősöm nem ment haza soha többet hasonló okokból – és azokról nem is beszélek, akiket nem ismertem...
- Sajnos már én is megtapasztaltam milyen az embóliát kapni verseny közben – mondhatom nem egy extra felüdülés hápogva levegőért kapkodni, ha gyorsabban akarsz lépni, mint a csiga. Ehhez nem kellett mást csinálnom, mint egy forró, nyári, szombat délelőtt egy uphill (csak felfele) versenyt futni, ami után természetesen még vissza is kell futni lefele az indulási helyre, délután meg még egy félmaratont, mindezt egy augusztusi kánikulában. Valószínűleg többet kellett volna innom a két esemény között, mert én ilyenkor a lekvároskenyér nagy barátja vagyok – és a két verseny között meg nem elég a fél liter kakaó, mint folyadékpótlás.
- A következő jótanács, hogy mit ne csinálj a nyári futás (akár edzés) után az a szaunázás. Ekkor ugyanis még azt a kis maradék vérsavót is kiizzadja az ember, ami a

mozgás után megmaradt. Két - nálam több évvel fiatalabb - kortársam lett stroke-os ilyen módon.

Ami a jótanácsokat illeti a legfontosabb dolog természetesen a rengeteg folyadék bevitele.

Mostanság már 3 litert is megiszom egy nyári edzésnap, amit természetesen már erőltetni kell, mert az ember hajlamos néhány korty után telítődni, ami viszont lehet, hogy elég volt a gyomornak (mert éppen táplálék is van már benne), de közel sem elég az egész szervezetnek. Különösen, ha édességet is ettünk, mert annak a felszívódása sok vizet megköti.

Ezzel az elfogyasztott folyadékmennyiséggel azután már problémamentesen végig tudtam hajtani egy júliusi, 4 versenyes, hegyi, maratontávú hétvégét a korosztályos elsőséget is megszerezve, egy évvel azután, hogy tüdőembóliával szirénázó mentő vitt fel a Korányiba.

A másik baj elkerülési módszer kánikulában az öltözék minimalizálása.

Ez természetesnek tűnhet, de még egy nyári maratonon/félmaratonon is többségben vannak manapság azok, akik pólóban futnak, pedig az atlétatrikó nem véletlenül született meg: az ember a hónaljában termeli a legtöbb izzadtságot, de a póló ezt a felületet elzárja a folyamatot szellőzéstől vagyis a legjobb hűtési lehetőségtől.

Sokan kitalálták, hogy akkor félmeztelenül (nők esetében topban) futnak, de ennél van egy hatásosabb módszer: a folyamatosan vizesen tartott trikó! Még a pamuttrikó a legjobb megoldás, mert nagyon sok vizet meg tud tartani – többet, mint az új technikai felsők és lényegesen többet, mint a félmeztelen test bőre. (Megjegyzem félmeztelenül futni szabálytalan!)

Még egy kis trükk azoknak, akik félve a napszúrástól sapkában futnak. Én is nagyon utálok sapkát venni pokoli melegben, de árnyék nélküli versenypályán kifejezetten ajánlott a rosszullét elkerülése érdekében. Nos ilyen versenyeken már az indulás előtt vizezzük be a fejfedőt és minden frissítő állomáson merítsük meg a kádban, vagy legalább öntsünk rá egy pohár vizet nehogy kiszáradjon. De ez nem nagy ügy ezt mindenki tudja magától is. A hasznos tanács az, hogy ha mégis van néha árnyékos rész a pályán, akkor kapjuk le a fejfedőt és a kezünkben tartva hagyjuk lehűlni azt is és a fejünket is addig, amíg tart az árnyékos rész. Aztán amikor újra kiérünk a napsütötte részre meg fogunk lepődni, milyen hideget érzünk, amikor újra felrakjuk a fejünkre.

2018.aug