

BOĞAZIÇI KITALARARASI YÜZME YARIŞMASI

Yarışa katılacak olanlara birkaç hatırlatma...

01- Boğaz hersene bir sürpriz hazırlar...Siz de hazırlıklı olun..

02- En olumlu rüzgar poyrazdır...Fazla açıkta kalmayın...Direkt finişe yüzün...

03- Lodos olursa sizi biraz zorlar ama gene de sorun yok...Ortalardan gelin ve GS adasını geçince finişe yüzün...

04- En zorlu durum rüzgar karayelden eserse oluyor..Ters akıntı ortalara kadar yayılıyor..Bu durumda kanalın ortasından gelin...Finişe dönmek için acele etmeyin...Hatta biraz aşağısına bile düşebilirsiniz...Finişin karşısından tam 90 derece ile direkt finişe yüzün...

05- Rüzgar yönü için tepedeki bayrak size yardımcı olur..

06- Parkur için tekne turuna katılırsanız teknenin arkasında durun ve uskur suyunu seyredin...Teknenin boğaz yukarı çıkış rotası sizin yüzme hattınızdır...

07- Yarışın ortasına geldiğinizde 1. Köprünün sağ ayağını sağ kulacınızın ucunda görmeye çalışın...Bu rota sizi direkt finişe götürür...

08- Sakın unutmayın...Yarış ancak gs adası önünde başlıyor...Öncesini bir şekilde yüzersiniz..Ama GS adasından sonra ters akıntılarla mücadele edeceksiniz...Enerjinizi muhafaza edin...

09- Yarış öncesi bekleme alanında güneş altında kalmayın...terlemeyin...Terle beraber çok kıymetli mineral ve tuzları kaybetmeyin.

10- Yarışma sabahı çok hafif bir kahvaltı olabilir...Sadece o kadar...Sakın ağır bal..pekmez..lokum gibi şeyler yemeyin...Yarışmada son iki günde depoladığınız enerjinizi kullanacaksınız...

12- Cumartesi günü son yemeğiniz akşam 18.00 sıralarında olsun...Haşlama et tavuk ve makarna olabilir...Yeşillik ot ve salata yemeyin...

13- Sabah 05.00 gibi kalkın...İki büyük bardak ılık su için...Bu bağırsaklarınızı çalıştıracak ve büyük tuvaletinizi yapmanızı sağlayacak..Yarışmada çok rahat edersiniz...

14- Yarışmadan önce 1 adet 100mgr coraspin yutun (bebe aspirini)..Bu sizin kanınızı sulandırıp kaslara enerji sevkini daha kolay hale getirecektir..

15- Boğazda yüzmek bir ayrıcalıktır...Keyfini çıkartın..Sağlıkla inşallah...

Özel not..

9,10..13,14.maddeleri aynı zamanda tüm triatlon,koşu maraton ve uzun mesafe yüzme yarışlarında aynen uygulayabilirsiniz..

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İTÜ)