

5.MUDANYA KÖRFEZİ AÇIK DENİZ YÜZME MARATONU 12KM..18.07.2026

Yarisa katilacak olanlara birkac hatirlatma...

01- Acikdeniz her zaman sürpriz yapabilir..Hava şartları zorlu olabilir..

Onun için yarış sabahı zinde olmanız lazım..

02- Son üç gece erken yatın..Bolca uyuyun..

03- Deniz tutması problemi olanlar , yarışa başlamadan önce bir adet bulantı hapi yutarsa rahat eder .

04- Mudanya Körfezde hakim rüzgar durumu poyraz..Su serin ama yüzmeye daha uygun olur..

05- Havanın lodos olması durumunda sporcuların denizde calkalanmaya ve daha çok yorulmaya hazır olması gerekir.

06- Yaris oncesi zorlu antreman yapmayın.. Son iki gün aktif dinlenme yapmanız yararlı olur..

07- Yarisma sabahi cok hafif bir kahvalti olabilir...Sadece o kadar...Sakin agir

bal..pekmez..lokum gibi seyler yemeyin...

08- Yarismada son iki gunde depoladiginiz enerjinizi kullanacaksınız...

09- Cuma gunu son yemeginiz aksam 18.00 siralarinda olsun...Haslama et tavuk ve makarna olabilir...Yesillik ot ve salata yemeyin...

10- Sabah 04.00 gibi kalkin...Iki buyuk bardak ilik su icin...Bu bagirsaklarinizi calistiracak ve buyuk tuvaletinizi yapmanizi sagliyacaktir..Yarismada cok rahat edersiniz...

11- Yarismadan once 1 adet 100mgr coraspin yutun (bebe aspirini)..Bu sizin kaninizi sulandirip kaslara enerji sevkini daha kolay hale getirecektir..

12- Mudanya Körfezde yuzmek bir ayrıcalıktır...Daha uzun ve karizmatik parkurlar için önemli bir başkangıç noktasıdır..Keyfini cikartin..Selametle insallah...

Özel not..

6,7,8,9,10,11. maddeleri aynı zamanda tüm triatlon,koşu, maraton ve uzun mesafe yüzme yarışlarında aynen uygulayabilirsiniz..

Beslenme notu..

Yarıştan önce salı ve çarşamba protein ağırlıklı,, perşembe ve cuma karbonhidrat ağırlıklı beslenin..

Katiyyen yeşillik, salata vs yemeyin.. Hazmı ve bağırsaklardan atılması zor oluyor..

Yarış günü hem mideniz, hem de bağırsaklarınız boş olmalı..

Lojistik notu..

Yarış sırasında alacağınız sıvı veya katı beslenmenizi hazırlayın..

Hangi sıra ile kullanacaksınız numaralandırın..

Bir kutu içinde tekneye yardımcınıza teslim edin..

Sağlık tedbiri..

Gerek güneş yanığı gerekse denizanası vs karşı vücudunuzu yağlamanız önerilir..

Vazelin, Capsolin vs ile tüm vücudunuzu yağlayın..