

posunu arttırmaya yönelik program söz konusudur.

Bu tür gıda programı ile antreman programının da beraber öngörüldüğü gibi aksamadan yürümesi gerekir.

Protokol şöyledir.

	Karbonhidrat Açlığı	Karbonhidrat Yükleme
gün	1 2 3	4 5 6 7
gıda alınır.	Fazla protein fazla yağ Az karbonhidrat alınır. Normal sıvı alınır.	Az protein Az karbonhidrat alınır. Az yağ alınır. Çok sıvı alınır.
Fiziki Aktivite	Yoğun Antreman	Ağır Antreman
		Hafif Antreman

Bu protokole sporcunun uyumu şarttır.

SOSYAL ETKİNLİKLER

Yazan : Azade Sucuoğlu Sosyal üye

13-16 Şubat 1992 Uludağ Gezisi

13 Şubat 1992 Perşembe günü saat 14.00'de güneşli bir kış gününde Bursa'ya hareket ettik.

Her nedense bu yıl Uludağ Gezisi alışılanın altında katılımlarla gerçekleştirildi.

Buna rağmen küçük otobüsümüz ve güneşli kış gününün verdiği sıcaklık, birde katılan dost ve arkadaşlarımızın güler yüzleri ile çok güzel bir gezinin başladığı inancını veriyordu. Yazdan kalan bir havada Bursa'ya geldiğimizde bastırın sis dumanlarla dolu kirli havadan biran evvel kurtulmak için dağa tırmanmaya başladık.

Yapraklarını dökmüş ağaçlar kahverengi bir tül gibi yamaçları sarmıştı. Bu mevsimde güneş batışını Uludağ yamaçlarından seyretmek. Ufku saran pempe ve kızıl renkleri seyretmek doyulmaz bir güzellikteydi.

Milli Park girişinde artık dağ yolunda olduğumuzu fark etmiştik. Kar iyice etrafı sarmıştı.

Saat 18.00'de kayak evindeydik her zamanki dost yüzlerle sıcak mütevazi fakat rahat yuvamıza yerleştik. Yemekten sonra kısa gezintilerden sonra uykuyu hak etmiştik.

Cuma ve Cumartesi günleri telesiyeye yapılan gezintiler ve yürüyüşlerle kar ve dağı herkez hissetmiş oldu.

Cumartesi gittiğimiz kervansaray otelindeki müzayede katılanlara zevkli dakikalar yaşattı. Cumartesi gecesi yaşadığımız olay katılanları için gezinin en unutulmaz anısıydı kuşkusuz. Deneyimli dağcı arkadaşımız Faruk Sükan'la beraber 8 hanım arkadaş gece yürüyüşü yapmak üzere yola çıktık. Uludağ'da pırl pırl mehtap ve 2 metreyi bulan kar ve karlarla kaplı çam ağaçları arasında Fatin tepesine çıkıp oradan Bursa ovasının parlayan ışıklarını seretmek nefes kesen bir güzellikteydi. Fatinde içtiğimiz çay, ocakbaşında ateşin etrafındaki sıcak dostluğu oyun havalalarını ve oyunları her halde ömür boyu unutamayız. Başlangıçta bir arkadaş (Çılgınlık bu yaptığımız gecenin bu saatinde) diyordu. Dönüşte saat 11.00 olmuştu aynı kişi (yokmu başka bir tepe oraya da çıkalım) diye sesleniyordu.

Bir diğer dost (Siz Aya gidiyoruz deseniz hiç düşünmeden gelirim) diye memnuniyetini belirtiyordu.

İşte böylece kısa fakat güzel anılarla dolu bu gezi gecesinde bitmiş oldu.

Pazar günü saat 13.00'de yola çıktık. Özdilek'te alışveriş Safranbolu lokumcusu derken gene güneşli bir akşam üstünde rahat bir yolculukla İstanbul'a döndük.

Yeni gezilerimizde beraber olmak üzere sağlıklı neşeli günler dileriz.