

Tisztelt Sportbarátaim!

2011. december 4-én, vasárnap a Debreceni Sportuszoda 50 m-es medencéjében 10 – 11 óra közötti edzésünkkel Kerekes Sanyi sporttársunkra emlékezünk. (Egy hét múlva megismételjük az emlékúszást.)

9.30-tól gyülekező a Sportuszoda előterében, beléptetés 600 Ft-os önrésszel (az 50 m-es medencében bérlünk pályát). Aki hosszabb úszást (uszodai jelenléttel) tervez, bérlettel 3 órás időtartamra is beléphet.

Szakmai program: Melegítés, 200 m-es pillangóúszás, 650 m-es egyéni úszás és 13x50 m-es váltóúszás több rajttal. A 2000 m-es távon (3x650 m + 50 m) is lesz egy futam igény esetén.

December 9-én, pénteken 19 órától Budapesten egy 12 órás váltóúszásba kapcsolódunk be néhányan (Kókai Dániel, Godó Soma, Jakoda Ádám, Rentka László).

Időpont: 2011. December 9. Péntek , 19:00 – 07:00

Helyszín: BCE-KIK Uszoda, Budapest XI. Mátyóki út 9.

Rendező: A BESF megbízásából a SokSport Klub

December 11-én, vasárnap a Debreceni Sportuszodában 10 órától szintén Kerekes Sanyira emlékezve úszunk.

A 25 m-es medencében kellő számú jelentkező esetén 3 óra alatt megismételjük a **650x25 m-es váltóúszást**, illetve a 26x25 m-es váltóúszásokat.

2011. december 16-án, pénteken 16 órakor kezdődik Szarvason a 24 órás úszás, ahol váltóban vagy egyéniben lehet úszni.

2011. december 18-án, Luca napja után öt nappal Godó Luca 17. születésnapján kezdünk neki a **650x25 m-es víz alatti váltóúszásnak**. A 4 – 4 és fél órás rendezvényhez keressük azt a 12 – 16 résztvevőt, akik legalább a fél versenydőben kitartanak és képesek sorozatban 25 m-eket víz alatt úszni.

Szilveszterig még a 100x50 m-es úszás vár ránk, amelyet több csoporttal és több alkalommal tervezek. Rajt egy percenként, tehát 1 óra 40 perces programról van szó.

Az oktató medencében 650x6 m-es egyéni mellúszást tervezek, váltóban várom az ellenfeleket, pl. 10-20 hosszankénti váltással.

A két **650 hosszal váltóra** várom a jelentkezőket!!!

Debrecen, 2011. december 3.

Tisztelettel

Rentka László
06 30 742 52 44