

2015. január 11., vasárnapi mozgalmas edzés

A vasárnapi edzésre 9:27-kor kocsival érkezem a Sportuszodába. Társaimat 9:30-ra hívtam, mert több dolog vár ránk.

2014 májusában elfogadott új alapszabályunkhoz kiegészítést kért a Megyei Törvényszék. 36 fő szerepelt annak idején a közgyűlés jelenléti ívén, most 9-en jelentek meg közülük az edzésen.

Kiss Ambrus a Bátor Tábor nevében egy rajzokból összeállított füzetet adott át részemre. A készült fotókon a Pázmányi fiúk is szerepelnek édesapjukkal, akik a tavaly novemberben elmaradt 2000 m-es úszásukat jöttek pótolni.

Ugyancsak felmérő úszásra jelentkezett új tagunk, Rácz Lajos.

A csapat többsége szokásos edzésre érkezett. 20 fővel teljes volt a két pálya.

2015. január 1-eje óta az uszodai házirend szigorú betartására több felszólítást kaptunk. Most is. A Mindenkinék igaza van című írásomban részletesen kitérek a felek szempontjaira. Véleményem szerint nem sérül lakossági úszó érdek.

Édesanyám öt év kihagyás után kezdett újra úszni tavaly novemberben. 600-1000 m-es adagok után ma először úszott 1200 m-t!

Az edzés megtartása után klubbérlettel újra beléptem és felmérő úszást tartottam magamnak is 800 m-en. Az eredményem biztató!

Több társammal úsztam a ráadás edzésen (Tóth Bélával, Gere Lajossal, Bohátka Sándorral).

A konkrétumok:

Eddig jutottam az edzés napján, 2015. január 11-én 22:21 perckor. 2015. december 27-én 23:10 és december 28-án 0:09 perc között folytattam az edzés leírását és fényképes bemutatását.

A 2014. december 21- edzésfüzet bejegyzései:

A 6-os pályán Rentka Lászlóné (1929), édesanyám úszott **1200 m-t!**

„Az első 20 hossz nem esett jól,fáradtnak éreztem magam. A második 20 hossz jól esett, és még nyolc hosszat úsztam.,,

1-2-es pálya: Legoza Éva

Vas András

Salamon Tibor

váltás: olvashatatlan szó

Én Pázmányi Sándor, Sanya, Zalán

2000 m

Rácz Lajos 6:17 (valószínűleg 400 m)

Kovács Misi 6:15 (valószínűleg 400 m)

10:17:09-kor rajtoltak:

Pázmányi Zalán 2006 1:04:13,40 (ennyivel úszott több időt a testvérénél: 0:18:49,59)

Pázmányi Sándor 2004 0:45:23,81

Az 50 m-es medencében a 8-as pályán 500 m melegítés Tóth Bélával, majd egy lendületes 800 m időre:

Rentka László 5:58,48 2 mp 3 mp (órakezelés)

6:00,60 2 mp 3 mp (órakezelés)

11:49 A gyulai 800 m-es gyorsúszásra teszteltem magam, hogy tudok-e 12 percen belül menni? 11:59 volt órakezeléssel együtt az összidő, a 11:49-es idő valószínűsíthető. Enyhe émelygésem azért volt...

A 6-os pályán Gere Lajos, az 5-ösön Bohátka Sándor (DEAC – Atomki) úszott

2015. december 26-án utólagos 23:47-kor feldolgozás vége.

Képek szerkesztése 2015. december 2-én 0:08 percig:



Kiss Ambrussal a Bátor Táboról



A Pázmányi fiúkkal



Húgom és Édesanyám érkeznek



A 2000 m-es és a 400 m-es próbázók: Pázmányiék, Kovács Misi, Rácz Lajos



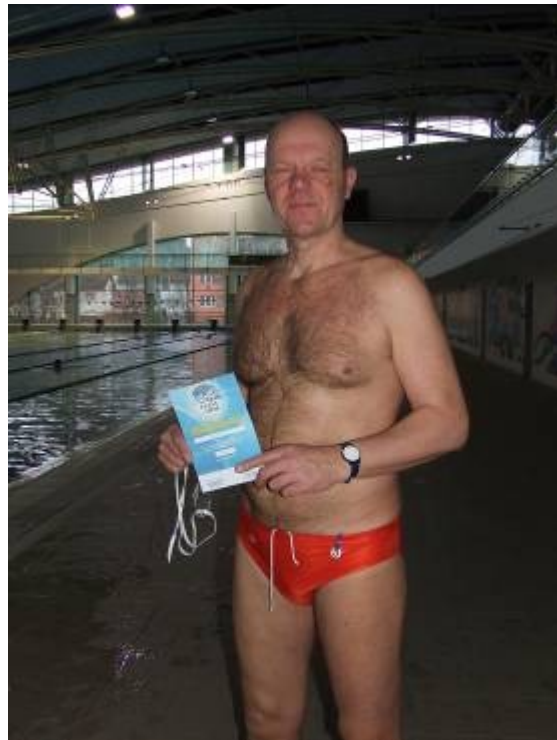
Zalán még úszik!



Pázmányi Zalán, Sándor és Sanya



Két aranyérem 2000 méterért!



Tóth Béla edzés előtt