

# 100x50 m

Klubunk 2004-ben, még a Tóth Árpád Gimnázium tanuszodájában folytatott edzéseink idején iktatta be az év utolsó edzései közé a sokak számára önmegerősítést adó 100x50 m-es egyéni úszást, percenkénti rajtolással.

2017. december 22-én, pénteken 19-en léptünk be edzésre a Debreceni Sportuszodába, és 15-en teljesítettük sikerrel a teljes távot, míg a többiek is "sokat" úsztak.

A pályaátalakítás miatt 10 perces késéssel kezdtünk, de így legalább volt idő a csoportképek elkészítésére. Köszönöm Petruszka Imrének, hogy úszása mellett a fotózásra is volt ideje, ereje és mobiltelefonja!

A pályabeosztás ez volt:

1-es pálya: Nagy-Kovács Ádám (végig erősen, a végén erősebben, 36 mp-ig javulva úszott)

Rentka László (köhögve, az utolsó 20x50 m erősen)

Szekeres Ákos (három hét kihagyás után örömmel úszott)

Petruszka Imre (bokavédővel úszott, ezt a futót egy sérülés hajtotta közénk...)

Bihari Árpád (sokat fejlődött gyorsan, a 24 órás úszáson a 42 km-re, majd a 45-re hajt...)

Legoza Éva (a végén folyamatosan úszott, februárban a kecskeméti UNIVER24 - Az úszás ünnepén 30 km a

terve)

Balogh Gergely (egyet kihagyott szemüveg probléma miatt, majd a végén pótolta! Sorozatát teljesnek fogadjuk el!)

Kiss Loránd (80x50 m-t javasoltam, 100-12=88 sikerült!)

2-es pálya: Kiss Dániel (váltott vezetéssel, a végén túlélésre)

Salamon Tibor (váltott vezetéssel, egyenletesen, általában

40

mp alatt)

Vas András

Kovács Mihály

Nemes Dániel

Mechler Andrea

Batta Gyula

Mauks Levente (eddig mindenkinek teljes sorozat)

Tóth Balázs (8-10 táv kimaradt)

3-as pálya: Szombathy Péter (2000 m folyamatosan)  
4-es pálya: Petruszka Erzsébet: "sokat úszott"

Petruszka Imre fotóit innen lehet letölteni:

<https://drive.google.com/folderview?id=1hfdW-WX51JiTqIVp1r7ep8bix2bm> 19d

A pályaátalakítás és a várakozás izgalmas percei:









Csoportkép úszás előtt... (17 fő, hiányzik Batta Gyula fotós és Nagy-Kovács Ádám, aki a legjobb átlagú sorozatot úszta)

...és úszás után (18 fő, hiányzik Szombathy Péter):



## 50x50 m

Másnap, december 23-án, szombaton a délutáni technikai edzésen hárman úsztak 50x50 m-es fél sorozatot: Mauks Levente, Bihari Árpád (erős, 54 mp körüli 50 m-es véghajrával) és Gombos Réka.

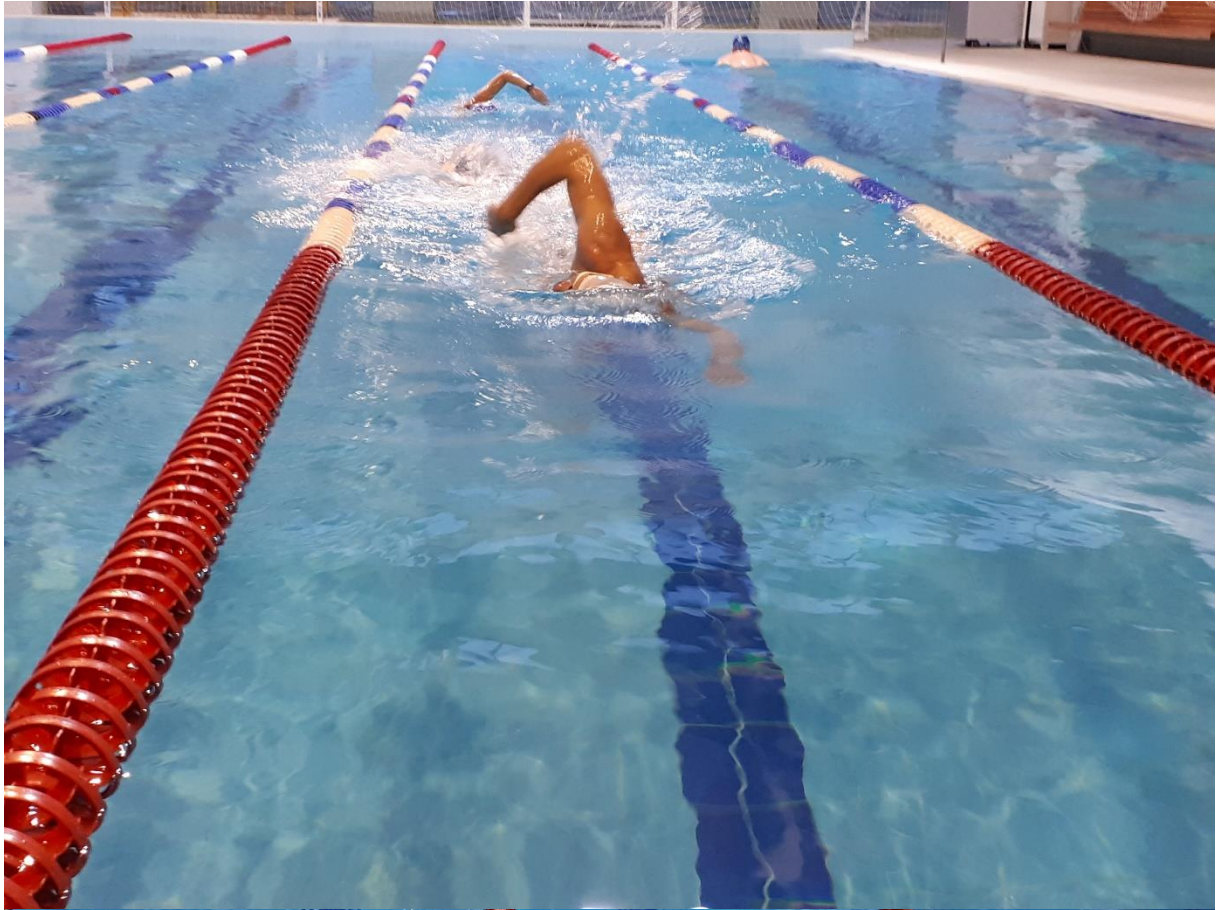
Penke Bertalan és Gombos Géza technikájukat fejlesztették. Rentka László indított és fotózott.

















2014 decemberében háromszor is leúsztuk a 100x50 m-t:

2014. december 28.







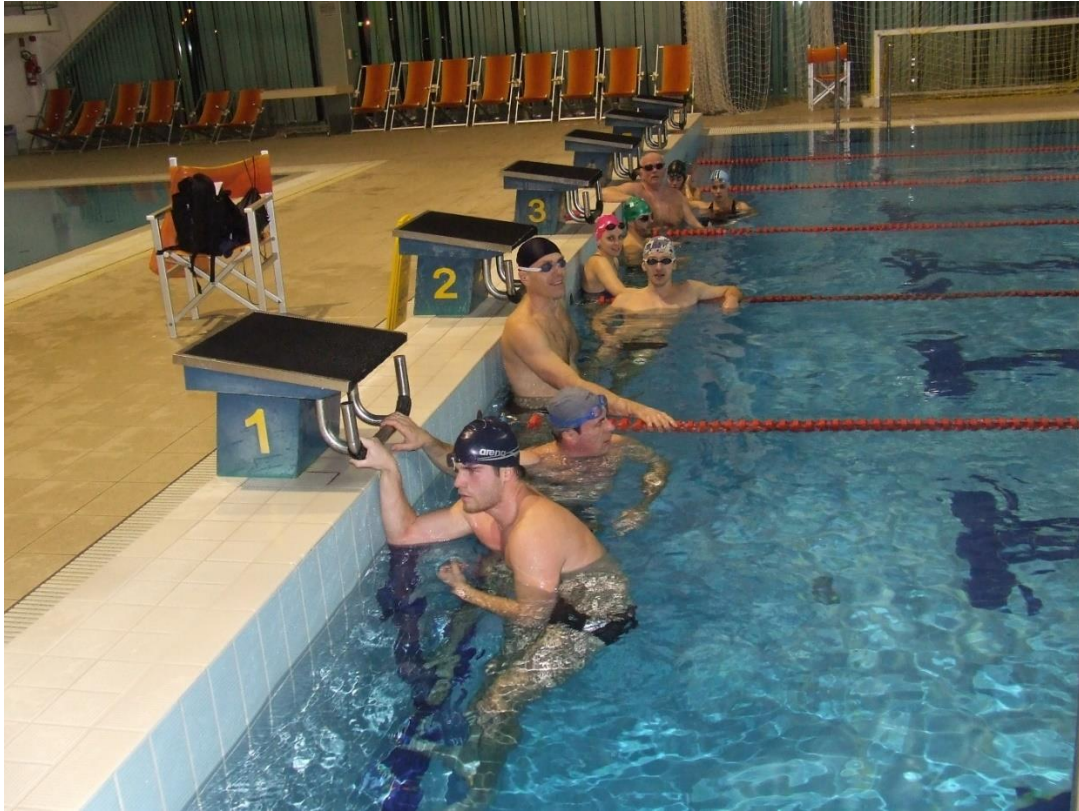
2014. december 30.











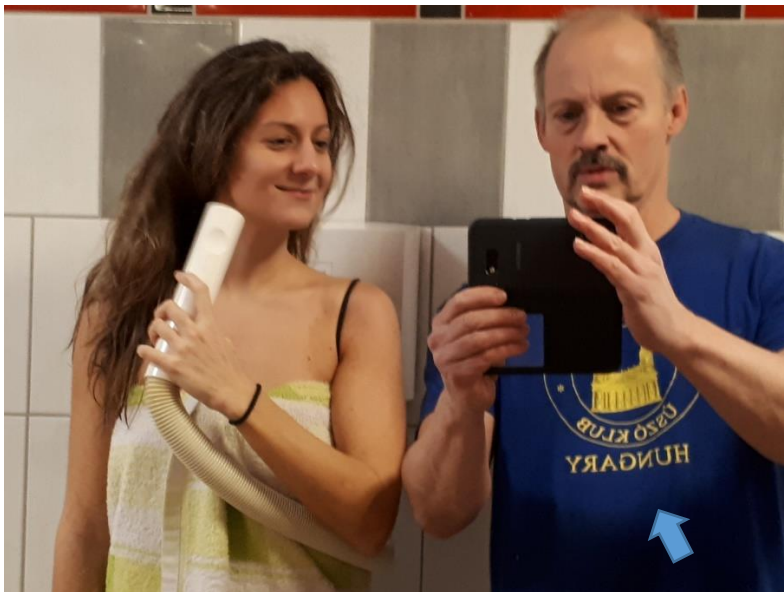
2014. december 31.



A 2017. december 23-ai 50x50 m-es úszás előtt 15:21-kor készültek az alábbi fotók: csillagszóró helyett vaku villanása az öltözői tükörben.



Ugyanaz vaku nélkül. Virágos Eszterrel, a Debreceni Szenior Úszó Klub tagjával, akivel eddig a Masters vizes vb nyíltvízi versenyén, a 2017. évi gyulai és szentendrei medencei versenyen, valamint hétvégén a Debreceni Sportuszodában találkoztunk.







Akit zavar a tükörképes, fordított leképzés (lásd a pólóm feliratát), annak a kedvéért függőleges tengely melletti forgatást hajtok végre, sőt szelfi üzemmódban is készítek két fotót!





Egyébként Eszter Édesapjával, Virágos Zsolttal (a professzori úszóversenyek résztvevőjével) gyermekkoromban még edzettem együtt, és Eszter nagybátyja, Kovács Zsolt mellúszó ellenfelem volt... („Kicsi a világ, és úszó benne minden férfi és nő.” Intertextuális ironia Shakespeare sommás értékelésére – vajon ő tudott úszni? A Viharban számos vizes jelenet van... Prospero könyvei címmel készült belőle különleges filmváltozat.)







Legalább nem a trambulínról...



Virágos Zsolt és Bitskey István a 2009. évi Professzori úszóversenyen

Összeállította Rentka László