



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

„Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program”



Nyílt rendezvények a Debreceni Sportuszodában, melyekhez a megadott időszakokban és a megadott létszám határig díjtalan belépéssel lehet csatlakozni! A „Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program” rendezvényei 2018. december 31-éig folytatódnak!

A Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége által kiírt

Őszi hosszútávú postaverseny

keretében a Debreceni Szenior Úszó Klub a Debreceni Sportuszodában több alkalommal díjtalan belépési lehetőséggel

2000 méteres úszást szervez

időmérés, jegyzőkönyvvezetés és az eredmények továbbítása mellett, amelyek alapján elkészül a „postaverseny” korcsoportonként is értékelt ranglistája.

A 2000 m-es úszáshoz nem kötelező csatlakozni, mindenki úszhatja saját szokásos programját is!

Az elmúlt évek rendezvényeiről: <http://www.dszuk.hu/oszihosszutav/oszivers.htm>

A jelenlegi Őszi postaverseny kiírásáról: <https://mszuosz.hu/verseny/2018-10-20/oszi-hosszutavuszo-postaverseny>

Ajánlott úszási időszakok:

2018. november 25., vasárnap délelőtt

9.00 – 12.00 között a **25 m-es** medencében 2 bérelt pályán összesen 20+20 fő úszhat két másfél órás turnusban. Vízilabda mérkőzések miatt csak a 25 m-es medence használható. A díjtalan beléptetés kezdete 8.40, találkozunk az előtérben. Szárazföldi és igény esetén néhány hosszás medencei melegítés után az első rajtot 9.00 – 9.15 között tervezem. A két pályán legfeljebb 4 – 4 fő úszhat megfelelő körülmények között. A később érkezők folyamatosan beléphetnek a jobb oldali pénztárnál. Kérem a jelenléti ívet kitölteni! 10 órakor és 11 órakor tervezek még

közös rajtot, de ahogy leúszta néhány jelentkező a 2000 m-t, a megürült helyekre – „kerek” percnél indulva – újabb úszók kerülhetnek.

11.00 előtt lépjen be az utolsó érdeklődő is! A 2000 m-es táv leúszásán kívül a „szokásos” távú örömuszásra is lehetőség van, kísérők, családtagok is díjtalanul beléphetnek!

Eddigi jelentkezések:

10 órai rajttal: Gazda Zsuzsa, Szöllősi Laci, Takácsné Kati, Bihari Árpí (mellen)

2018. november 25., vasárnap délután

15.30 – 17.00 között az **50 m-es** medencében 2 pályán összesen max. 24 főnek a 2000 m-es táv leúszását is tervezzük! Az első csoport beléptetése 15.15-től kezdődik. A később érkezők folyamatosan beléphetnek a jobb oldali pénztárnál a jelenléti ív kitöltése után. Várjuk a csatlakozókat kezdés előtt az előtérben, vagy folyamatos érkezéssel! Első rajt 15.30-kor, majd a pályák ürülésekor újabb jelentkezők csatlakozhatnak. Igény esetén egy harmadik pályát is nyithatunk (24 belépő után).

16.00-ig lehetőleg minden érdeklődő lépjen be!

Debrecen, 2018. november 23.

Dr. Rentka László
a Debreceni Szenior Úszó Klub elnöke
mobil: 06 30 742 52 44
e-mail: rentkaszenior@freemail.hu
honlap: www.dszuk.hu



