

2013. december 20., péntek, 12:00 – december 21., szombat 12:00

24 órás úszás

Nyírbátor, Sárkány Wellness és Gyógyfürdő,

25 m-es medence, 5-ös pálya

Indulás Debrecenből két kocsival (Barta Ádám 10 órakor és Tóth Balázs)

Barta Ádám	20 978 3074	éjfél-1 óráig, min. 10 km
Rentka László	30 742 52 44	végig, 50 km
Godó Bence	30 966 1558	végig, 42 km
Godó Luca		végig, sokat
.....		

Tóth Balázs		} este visszautaznak, addig segítenek
Bihari Árpád	30 2019655	

Rajt: 12:00

Hatan kezdünk, legalább 2 órán keresztül (fejenként kb. 6 km-ig) mindenki kitart!

Godó Soma	70 532 9130	este érkezik, min. 21 km
-----------	-------------	--------------------------

Tóth Béla pénteken este kocsival jön, 2-3 üres helye van		
	30 4491521	19 órától 2,5 órás úszás, majd még legalább 2x1 óra

Molnár Attila		este érkeznek
---------------	--	---------------

Molnár Péter: keveset (min. 30 percet) tervez

Kiss Márton	30 67 67343	pénteken este (?) (szombat hajnalban?)
-------------	-------------	--

Kiss Dániel		kocsival jönnek
-------------	--	-----------------

Durányik Krisztina	20 542 4658	jön, sokat úszik!
		kocsival vagy máshogy

Szebellédi Soma	20 556 7346	jön, úszik, fotóz (?)
-----------------	-------------	-----------------------

Salamon Tibor		} este esetleg meglepnek bennünket...
Krucsó Zsolt		

Venczel Miklós

óvatos érdeklődést mutattak

Rotyis Márk

Külön meghívottak: sokan mások, pl. az egyetemi úszócsapat kb. 25 tagja, Jakoda Ádám, Jakoda Balázs.

Extra tervek:

Rentka László: pénteken 12:00 – 24:00 között egy 12 órás úszást két-három 5 perces frissítéssel bevállalok! (Ez 36 km. Utána pihenetek, eszegetek, úszogatok...ha van tétje, kevés a sérülés és a nyűg, akár összesen 50 km-ig)

Godó Bence: az első 5 órát ússza, majd kisebb szakaszokat. Összesen 42 km-t tervez.

Jó lenne a kezdeti 2 órás, 6 fős szakasz után is mindig legalább két csapattag mellettünk a pályán! (Ha nem vagyunk legalább 5-en, „vendég” úszót adhatnak a pályánkra!)

Általános szempontok:

A rendezők az első 12 órás szakaszt szeretnék pályánként 5-6 fővel teljesíteni, hogy a tervezett Guinness-rekord (24 óra alatt több, mint 1375 km leúszása egy medencében) 70 %-ban megvalósuljon félidőben, éjfélkor. Az éjszaka és a hajnali időszak a „pályafenntartás” időszaka lesz a gyerek csapatoknál és valószínűleg nálunk is... Reggel 7-től a gyerek csapatok ismét full-ra töltik a pályákat! Remélem, mi is felfrissülünk reggelre!

Csoki, üdítő legyen frissítésül a pálya mellett!

Mi végig az 5-ös, szélső pályán úszunk. A számolás pályánként történik, valószínűleg nem személyekre lebontva. Ennek ellenére javaslom, hogy az elkülöníthetőség lehetőségét adjuk meg a pályabíráknak-rendezőknek:

Minden debreceni úszó csoport vízre szállásakor a rangidős debreceni csapattag egy táblázat oldalán adja meg a következő szakaszban úszók nevét, mellette a **sapka szint**, esetleg **csuklopánt** vagy **óraszíj** szint, jellemzést (pl. Rentka Lászlónál: öregúr, aki sokat úszik, Lucánál: lány uszonnyal (ha tényleg lehet uszonnyal úszni), Kriszmisznél: „lassan úszó” stb.)

Az egyes csapatok névsora nálunk is maradjon meg, a rajt időpontjával (célszerű a versenyidőt felírni, amely tavaly futó óra volt feltűnő piros számokkal).

Kérek minden csapattagot, hogy kiszállása után írja fel nevét, úszási szakaszát (pl. 23 órától 1 óra 31 perc), és hogy számolása szerint hány hosszat vagy

milyen távot úszott! (A medence 25 m-es, 40 hossz egy kilométer.) Ha van hivatalos számolási eredményed, azt is mellé írhatod, de a pályabíró ne zaklassd, ha nem tudja mondani, és ne is kezd el számolgatni a strigulákat! Utólag igyekszem megszerezni a jkv lapok fénymásolatát.

240 km-t terveztem 24 órára, a realitás 200 km elérése.

Kérek mindenkit, hogy tudása, edzettsége és tűrőképessége szerint minél nagyobb úszási időt és minél nagyobb távot vállaljon, hogy csapatunk szokás szerint erőn felül kivegye részét az új Guinness-rekord felállításából!

Bárki csatlakozhat, aki kocsival vagy vonattal eljut Nyírbátorba, a Sárkány Wellness és Gyógyfürdőbe 2013. december 20-21-én, pénteken déltől szombaton délig! A szimbolikus részvételi díj 300 Ft, végig ingyenes büfé üzemel!

A „kemény mag” az eredményhirdetésig marad, utána vonattal utazunk vissza Debrecenbe.

Debrecen, 2013. december 18., 22:00

Tisztelettel Dr. Rentka László
csapatvezető