

24 óra a medencében

A Dunaújvárosi 24 órás Úszógálán többször úsztam a TTF-Csuromvíz csapatában.

Mivel az idei Dunaújvárosi 24 órás Úszógálán való szereplésemet – előzetes csapatvezetői egyeztetés után – lemondtam, úgy gondoltam, valamilyen módon mégis részt kell vennem a Csapat munkájában. A valamilyen mód nálam általában az úszást jelenti. Mivel az 1200 km-es úszásomat október 12-én teljesítettem, de ráadás 300 km-rel lenne teljes ez az év, az Úszógála hetét egy kicsit „megnyomtam”, és 24 órát terveztem úszással tölteni ezen a héten, mentális támogatást nyújtva a TTF-Csuromvíz Csapatának.

Íme, az eddigi eredmény:

Úszás napja	Napi össztáv	Úszási idő
2014. október 20., hétfő:	8.700 m	2 óra 40 perc
2014. október 21., kedd:	11.700 m	3 óra 59 perc
2014. október 22., szerda:	13.314 m	4 óra 21 perc
2014. október 23., csütörtök:	10.900 m	3 óra 23 perc
2014. október 24., péntek:	9.525 m	3 óra 44 perc
<hr/>		
Összesen: 5 nap alatt	54.139 m	18 óra 7 perc

A TTF-Csuromvíz tavalyi 24 órás eredménye (81.700 m) nem forog veszélyben! 3404 m-t haladtunk óránként a váltóban, én ezen a héten alig 3000 m-es átlagsebességet tartottam eddig.

Íme, a tavalyi eredményjelző tábla:

CSAPATOK	12.00 - 14.00		14.00 - 16.00		16.00 - 18.00		18.00 - 20.00		20.00 - 22.00		22.00 - 24.00		24.00 - 02.00		02.00 - 04.00		04.00 - 06.00		06.00 - 08.00		08.00 - 10.00		10.00 - 12.00		
1. Tavirózsák és Himárok	95	84	94	104	96	98	82	88	92	78	86	91	8												
2. Jóbarátok	102	54	92	108	66	96	128	94	120	134	84	88	12												
3. Dunaújvárosi Acélszív	188	174	172	184	174	170	178	174	164	176	170	160	12												
4. TTF-Csuronvíz	136	126	136	130	134	126	130	154	142	136	136	148	12												
5. Törekvő Vízipókok	78	120	104	102	108	124	78	72	80	94	122	134	12												
6. Főnix Új Hullám	140	142	126	134	126	138	126	138	122	130	126	144	14												
7. Étil Alakulat	198	204	196	186	214	198	178	206	192	212	198	188	12												
8. Team Regatta Veszprém	142	140	128	136	138	138	118	150	136	142	146	146	12												
9. Edzésonline	134	132	124	140	140	120	124	150	112	132	132	130	10												
10. Budai XL	194	196	192	188	190	186	192	176	196	174	194	176	12												
11. Víziműtyműrűtők	140	88	110	140	120	110	156	112	102	104	124	120	8												
12. evopro sport club	166	150	140	168	154	146	188	148	136	182	152	166	12												
13. Víznyelők	180	172	172	180	184	186	176	192	170	194	170	176	18												
14. Fröccs	168	146	168	144	162	134	160	158	148	156	144	168	14												
15. Habroham Dunaterr Ifi	142	130	126	124	136	124	134	118	108	122	128	138	10												
16. Gumikacsák Szechenyi Gimnázium	156	148	128	198	152	144	196	154	84	136	120	150	12												

<http://uhuszok.uw.hu/13/index.html>

2014. évi 1200 km-es úszásom a Bátor Táborért – mivel október 12-én elértem az 1200 km-es távot – átkerült a lezárt rendezvények közé, de a TÁMOGASS! jelnél belépve, az ADOMÁNYOZÁS adatlapon a támogatandó „futó” vagy csapat rovatnál az **1200 km-es úszás, Dr. Rentka László** jelzés megadásával továbbra is küldhető adomány a Bátor Tábor Alapítványnak. Ne feledkezzetek meg az Üzenet rovatról sem!

Sok sikert az alig 4 óra múlva kezdődő váltóúszáson!!!

Debrecen, 2014. október 25. 8.00 Tisztelettel

Dr. Rentka László

<http://www.elmenykulonitmeny.hu/runner?id=693>