

SZENIOR HÍRMONDÓ



INGYENES

II. évf. 10-11-12. szám

SPORTSZERŰEN ÚSSZ AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

2005. okt.-nov.-dec.



FELHÍVÁS!

Úszó Szövetségünknek még nincs logója. Az itt látható logót Jarolics Béla Szentesi úszótársunk tervezte. A stilizált uszodából 13 hullám alakú, stilizált úszó emelkedik ki, mint a rendszerünkben levő 13 korcsoport. A tervet kérjük véleményezzétek! Várjuk hozzászólásaitokat!

MÚSZ-SZÚASZ

Támogatja:

www.nsh.hu



**MOZDULJ,
MAGYARORSZÁG!**



www.magyar.sport.hu



2006. ÉVI VERSENYNAPTÁR

a 2005/3. sz. Elnökségi határozat alapján

Január 14-15. Debrecen
(Idény nyitó rövid pályás verseny)
Február 18-19. Nyíregyháza
Március 18-19. Békéscsaba
Április 15-16. Kaposvár
Május 13-14. Hajdúszoboszló
Június 3-4. Szentés
Június 17-18. Százhalombatta
Július 22. Tótkomlós
Augusztus 1-17. San Francisco VB
Augusztus 5-6. Balatonfüred
(Folyamúszó szenior bajnokság)
Augusztus 25-27. Szenior OB Gyula
Szeptember 9-10. Csongrád
Szeptember 16-17. Eger
Október 15. Székesfehérvár
November 4-5. Hódmezővásárhely
December 2-3. Budapest

A 2005. júliusi elnökségi ülésen a versenynaptár elfogadása mellett 2006. január 1-től érvényes új nevezési szabályokat hozott az elnökség, a nevezési fegyelmezetlenség ellen.

A versenykiírásban szerepeljenek a díjtételek és azt be is kell tartatni. A versenyzők a mellékelt nevezési lapokon nevezzenek.

A nevezésekkel együtt kell elküldeni a nevezési díjat is. Amennyiben nem küldik helyszíni nevezésnek számít. A következő díjtételeket fogadta el az elnökség: nevezési díj 500, határidő után beérkezett nevezések és nevezési díjak esetén 700 Ft, helyszíni nevezésre, illetve a nevezés lemondására lehetőség nincs. **(2005/4. e. h.)**

TÉLI ÉLVEZETEK

Hamam vagy szauna?

A fürdőzésnek egyes országokban a messzi múltba visszanyúló kultúrája van, mely szerencsére terjedőben van hazánkban is: egyre szélesebb körben kedvelt időtöltés a szaunázás, és egyre több wellness központ kínálja a török örökség legszebb hagyatékát, a pihentető, „léleksimító” és egyben egészséges gőzfürdőzést.

A gőzfürdő a tél közepén, micsoda élvezet! Ellazít, felmelegít és segít gyógyulni a kisebb meghűlésekből. Száraz vagy nedves a gőz – válassza azt, amelyik önnek a legmegfelelőbb.

Akár Skandináviából, akár a Földközi-tenger medencéjéből származik, a gőzfürdőnek azonosak az előnyei. Elűzi a stresszt, fellazítja az izmokat, elősegíti a jó alvást és a mérgező anyagok távozását a szervezetből, továbbá – mindezeknek köszönhetően – újjáéledt bőrünkben „szultánnőnek” érezhetjük magunkat. Esetleg karcsúsít is? Nemigen (hacsak utána nem veszítjük el az étvágyunkat...) Ugyanis az a 700-1000 gramm, amelyet általában egy alkalom során testsúlyunkból veszíthetünk, nem zsírból, hanem vízből tevődik össze...

A hamam (török gőzfürdő) enyhébb, mint a szauna

A gőzfürdő azok számára ellenjavallt teljes mértékben, akik valamilyen súlyos betegségben szenvednek, légzőszervi vagy vérkeringési zavarokkal küszködnek, vagy magas a vérnyomásuk. Ha kétségei vannak afelől, hogy a hamam ajánlatos-e az ön számára, feltétlenül kérjen tanácsot orvosától. 50 Celsius fokos hőmérsékletével és 100%-os páratartalmával – szemben a szauna 80-100 Celsius-fokos levegőjével és 3-20%-os páratartalmával – a hamam az a gőzfürdő, melyet az emberek többsége könnyebben elvisel. Ezért van az, hogy kevesebb ellenjavallattal vehető igénybe, mint a szauna. A vele kapcsolatban időnként felmerülő problémák túlnyomó része pedig a józan ész – és az önmérséklet – hiányával függ össze!

Nedves vagy száraz gőz – mindkettő elővigyázatosságot igényel.

A szaunában leggyakrabban a kályha okozta égési sérülések fordulnak elő. A hammamban pedig a legtöbb bal eset az átázott, csúszós padról való leesések miatt következik be. Amellett, hogy minderre vigyáz, tanácsoljuk még: hagyja az ékszereit és a szemüvegét az öltözőben, mivel a nagy melegben a fémek felforrósodnak, továbbá a hőségben megdagadt ujjakról nehéz a gyűrűt lehúzni. A szaunában ne viseljen kontaktlencsét sem, mert a melegtől kiszáradva irritálja a szemet. Arra is ügyeljen, hogy ne öntsön



egyszerre túl sok vizet a forró kövekre, mert a felcsapó gőz megégetheti a bőrét.

Ajánlható a gőzfürdő étkezés után?

Igen, amikor uzsonnáról van szó – és semmiképpen sem ünnepi lakomáról, mert a túlságosan tele gyomorral való gőzfürdőzés rossz közérzetet eredményezhet. Viszont kerülje azt is, hogy teljesen üres legyen a gyomra, és ha a legkisebb émelygést is érzi, azonnal távozzon! Annak érdekében, hogy valóban kellemes és egészséges szórakozás legyen a gőzfürdőzés, ismerje meg és vegye figyelembe szervezetének korlátait. Például kezdje úgy, hogy kevésbé meleg helyre ül a gőzfürdőzés során, és ki-megy, amikor úgy érzi, hogy kellemet-

lenné válik az ön számára...

Mit kell tennie, hogy a kellemes kikapcsolódás mellett a lehető legjobban egészségére váljon a gőzfürdőzés?

Az érzéki gőz keleties módra
Zuhanyozzon le.

Lépjen be a hammamba, üljön le a földre, ahol kevésbé van meleg. Maradjon ott 10 percig, majd menjen át a pihenő terembe.

Ismét zuhanyozzon le langyos vízzel, és mosakodjon meg lehetőleg olívaolaj alapú fekete szappannal.

Térjen vissza a hammamba. Maradjon ott 10-20 percig – ami a kellő izzadási idő lehet.

Zuhanyozzon és mosakodjon újra.

Masszírozza meg magát. Alkalmazzon hidratáló olajat. Igyon egy pohár mentateát vagy ásványvizet.

Erősítő fürdő skandináv módra

Zuhanyozzon le.

Öntsön egy kis vizet a kövekre.

Helyezkedjen el, és maradjon 15 percig a helyiség legkevesbé meleg, alsó részében

Tusoljon ismét, mosakodjék meg először langyos, azután hideg vízzel (ha bírja a hideg vizet). Ezután dörzsölje át magát jó erős szálú törölközővel.

Térjen vissza a száraz gőzzel töltött helyiségbe.

Mielőtt visszatér a gőzfürdőbe, frissítse fel magát zuhanyozással, mosakodással harmadszor, majd negyedszer is.

Fejezze be a gőzfürdőzést azzal, hogy olajjal vagy hidratáló tejjel bekeni magát (különösen, ha száraz a bőre). Nyújtóztassa ki magát kb. negyedóráig, mielőtt felöltözik.

(Galenus)

További információk a www.patikamagazin.hu

Gyógymódok • Gyógynövények • Mit érdemes tudni?

GYÓGYNÖVÉNYEK MEGHŰLÉSRE

Az influenza, illetve a meghűlés számos kellemetlen tünettel keseríti meg a betegség idejét. Azonban a tünetek enyhítésére, a panaszok csökkentésére számos gyógynövény áll a rendelkezésünkre.

A tünetek enyhítésére többféle, teaként fogyasztható vagy fürdőnek elkészíthető gyógynövény, különféle gyógynövényes készítmények és illóolajok, valamint egyszerű, táplálékként is fogyasztott növények (pl. fokhagyma, vöröshagyma, torma) és „házi orvosság” (pl. mézes torma, mézes fekete retek, pirított és cukorral karamellizált édesköménymag, mézes hagymatea) áll hathatós szolgálatunkba. A meghűlés és influenza okozta panaszok kezelésében fontos szerepük van az izasztó, láz- és fájdalomcsillapító hatású növényeknek. Ilyenek a szalicilsav-származékokat tartalmazó és ezért „természetes aszpirinnek” is tekinthető fűzfakéreg és a réti legyezőfű, valamint a közismert hársfa- és bodzavirág, melyekből gyógyteát és/vagy gyógyfürdőt készíthetünk. A panaszok mielőbbi megszűnése érdekében a gyógyteák fogyasztása mellé ágynyugalom ajánlott.

A légúti megbetegedések lefolyásának meggyorsításában és a legyengült szervezet roborálásában különösen fontos a bőséges C-vitamin-fogyasztás, lehetőleg természetes formában. C-vitamin-forrásként a citromfélék (citrom, narancs, grépfrút) présleve mellett a csipkebogyó és a homoktövis termése, valamint az afrikai mályva (*Hibiscus sabdariffa* L.) élénkpiros színű, húsos csészelevele jelentős.

A légúti megbetegedések kezelésében különösen fontosak azok a gyógynövények, amelyek hatóanyagként nyálkaanyagokat tartalmaznak. Ezek közé tartozik a keskeny útifű levele, a fehér mályva vagy orvosi ziliz (*Althaea officinalis* L.) levele és gyökere, az erdei és papsajtmályva (*Malva silvestris* L. és *M. neglecta* Wallr.) levele és az erdei mályva virága, valamint részben idetartozik a már említett hársfa- és bodzavirág, illetve a szervezet nem specifikus védekezőképességének fokozásában fontos szerepet játszó kasvirág is. Ez

utóbbi növények a nyálkaanyagok mellett egyéb hatóanyagokat is tartalmaznak.

A nyálkaanyagokat tartalmazó növényekből összeállított gyógyteák szerepe, hogy a légutak nyálkahártyáit bevonva csökkentsék azok irritálását, enyhítsék a kellemetlen torokkaparást és közvetve mérsékeljék a gyulladást.

A letapadt kóros váladék elfolyósításában a szaponinokat tartalmazó növényi részeknek (ilyen pl. az ökörfarkkóró-virág) és az illóolajoknak (pl. eukaliptusz, borsmenta, kamilla, édeskömény, kakukkfű) van elsősorban jelentőségük. Ez utóbbiakat fogyaszthatjuk gyógyteaként, de forró gőzűket inhalálva is bejuttathatjuk a légutakba az egyes illóolaj-alkotórészeket. Az utóbbi esetben a légutak fertőtlenítése mellett javíthatjuk azok átjárhatóságát is. Emellett megelőzhetjük azt is, hogy a baktériumokkal teli váladék az orr- és homloküregekben lerakódhasson.

A szervezet nem specifikus védekezőképességének fokozásában, az influenzás fertőzések megelőzésében leginkább a különféle kasvirágfajok gyökereiből és leveles-virágos hajtásaiból előállított készítményeknek van jelentőségük, melyekből hazánkban is több van forgalomban.

Teakeverék meghűlésre

Hársfavirág 3 rész

Bodzavirág 2 rész

Legyezőfű 2 rész

Csipkebogyó 2 rész

Borsmentalevél 1 rész

A teakeverékből 1 evőkanálnyit 3 deciliter forrásban lévő vízzel leöntünk, majd 15 percig lefedve állni hagyjuk. Ezután szűrjük, és mézzel ízesítve, langyosan fogyasztjuk, naponta 3-5 csészényivel.

Gyógyfürdő készítése:

1,5-2 liter forrásban lévő vízbe 150-200 gramm növényt vagy növénykeveréket teszünk, majd 1-2 perces „takarékláng” melletti forralás után a főzetet 10-15 percig lefedve állni hagyjuk, majd szűrjük és a fürdővízhez öntjük.

FŰZFA (*Salix alba* L.)

Felhasznált része: ágkéreg.

Fontosabb hatásai: lázcsillapító, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő.

Alkalmazás: lázzal járó hűléses megbetegedések, influenza.

Felhasználás formái: gyógytea, gyógyfürdő.

*

RÉTI LEGYEZŐFŰ (*Filipendula ulmaria* [L.] Maxim.)

Felhasznált része: virágos hajtás vagy a virágok.

Fontosabb hatásai: lázcsillapító, fájdalomcsillapító.

Alkalmazás: lázzal járó hűléses megbetegedések, influenza.

Felhasználás formái: gyógytea, gyógyfürdő.

*

CSIPKEBOGYÓ (*Rosa canina* L.)

Felhasznált része: termés.

Fontosabb hatásai: roboráló.

Alkalmazás: hűléses megbetegedések.

Felhasználás formái: gyógytea, szörp, cukorka, lekvár.

*

HOMOKTÖVIS (*Hippophaë rhamnoides* L.)

Felhasznált része: termés.

Fontosabb hatásai: roboráló.

Alkalmazás: szervezet ellenálló képességének fokozása.

Felhasználás formái: olaj, szörp, lekvár.

*

HÁRS (*Tilia cordata* Mill., *Tilia platyphyllos* Scop.)

Felhasznált része: virágzat.

Fontosabb hatásai: izzasztó, lázcsillapító, immun stimuláns.

Alkalmazás: légúti megbetegedések.

Felhasználás formái: gyógytea, szirup.

*

BORSMENTA (*Mentha piperita* Huds. L.)

Felhasznált része: levél és illóolaj.

Fontosabb hatásai: antimikrobiális, helyi érzéstelenítő.

Alkalmazás: légúti megbetegedések.

Felhasználás formái: gyógytea, illóolaj, gyógycukor, cseppenként adagolandó készítmény.

KESKENYLEVELŰ ÚTIFŰ (*Plantago lanceolata* L.)

Felhasznált része: levél.

Fontosabb hatásai: antibakteriális, köptető, köhögéscsillapító.

Alkalmazás: légúti megbetegedések, száraz köhögés.

Felhasználás formái: gyógytea, szirup.

*

SZÖSZÖS ÖKÖRFARKKÓRÓ (*Verbascum phlomoides* L.)

Felhasznált része: virág.

Fontosabb hatásai: köptető, köhögéscsillapító.

Alkalmazás: légúti megbetegedések, száraz köhögés.

Felhasználás formái: gyógytea, szirup, összetett készítmény.

*

BODZA (*Sambucus nigra* L.)

Felhasznált része: virág.

Fontosabb hatásai: izzasztó, lázcsillapító, immun stimuláns.

Alkalmazás: légúti megbetegedések.

Felhasználás formái: gyógytea, szirup.

*

BÍBOR KASVIRÁG (*Echinacea purpurea* Moenc.)

Felhasznált része: gyökér, leveles hajtás.

Fontosabb hatásai: immun stimuláns, antimikrobiális, gyulladáscsökkentő.

Alkalmazás: meghűlés, hörghurut, középfülgyulladás, mandulagyulladás.

Felhasználás formái: cseppekben adagolandó készítmény, tableta, injekció, gyógycukor.

Az írás célja az egészségügyi ismeretek bővítése, és szükség esetén nem helyettesíti a gyógyszerész, az orvos vagy más szakember felkeresését!

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



A fenti írás a Patika magazinból származik. További információk a Patika magazinban illetve a www.patikamagazin.hu oldalon található.

„FEDETTPÁLYÁS 2000 M” IV. MASTERS ÚSZÓNAP AZ EGÉSZSÉGÉRT

2005. Abszolút eredménylista

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely	Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
1.	Sasvári Balázs	84.02.25	24:14:44	1	43.	Dr. Rentka László	57.03.12	31:47:00	1
2.	Szabó Tamás	88.04.23	24:57:00	1	44.	Pál József	57.12.23	31:53:30	2
3.	Hajdú László	61.03.01	25:23:32	1	45.	Szombati Krisztina	81.08.25	31:53:35	3
4.	Wirtz Melinda	87.06.30	26:01:56	1	46.	Balázsa Bence	92.06.24	32:10:06	3
5.	Gábe Tamás	90.00.59	26:17:00	2	47.	Jámbor Zoltán	67. .	32:12:00	2
6.	Nagy Nándor	91	26:21:00	3	48.	Tóth Tamás	92.01.05	32:17:22	4
7.	Molnár Gergely	80.10.08	26:23:50	1	49.	Sebők János	56.12.15	32:26:72	3
8.	Jeszzenszky Ádám	91. .	26:43:00	4	50.	Vidó Bence	93. .	32:29:00	5
9.	Fehérvári Júlia	92. .	26:57:00	1	51.	Dr. Mechler Andrea	62.11.15	32:29:08	1
10.	Nagy Tamás	85.08.17	26:90:00	2	52.	Bagdi Ferenc	89. .	32:30:00	10
11.	Szász Balázs	92. .	27:02:00	1	53.	Antali Olivér	95. .	32:37:00	6
12.	Horváth Dániel	91. .	27:07:00	5	54.	Bohus Gergely	95. .	32:43:00	7
13.	Sasvári László	90.01.13	27:16:45	6	55.	Szabó Tamás	71.11.09	32:44:20	2
14.	Hebbache Szabrina	88.01.30	27:37:85	2	56.	Rétfalvi Róbert	64.04.21	32:50:00	3
15.	Gondi Noémi	86.12.25	27:42:00	3	57.	Nagy Katalin	95. .	32:53:00	7
16.	Simkó Tamás	90.07.17	27:42:09	7	58.	Bagi Péter	94. .	32:53:00	8
17.	Horváth Zoltán	71.05.06	27:58:00	1	59.	Gévay Liliána	64.03.07	32:55:69	2
18.	Varjas Réka	86.07.05	28:01:89	4	60.	Fábián Vince	81.06.10	33:23:90	7
19.	Kiss Csaba	67.04.30	28:08:12	1	61.	Dr. Kerekes Sándor	67.11.20	33:26:00	3
20.	Hanyecz Nóra	90. .	28:10:00	5	62.	Kutassy Jenő Dr.	65.12.13	33:27:66	4
21.	Árvai Péter	76.04.24	28:10:33	2	63.	Widder Konrád	95.09.17	33:32:10	9
22.	Bozsogi Tamás	83.07.12	28:19:85	3	64.	Kóczyán János	50.03.27	33:34:45	1
23.	Nagy Imre	88. .	28:56:00	8	65.	Farsang Ferenc	63.05.13	33:35:00	5
24.	Palai Patrik	76.01.09	29:00:90	3	66.	Pécz Dávid	95.01.24	33:36:07	10
25.	Dr. Venczel Kincső	74.11.08	29:03:00	1	67.	Bebes Mátyás	94.10.30	33:39:14	11
26.	Fodor György	81. .	29:13:00	4	68.	Horváth László	61.07.13	33:40:00	6
27.	Kardos Dániel	86.01.26	29:17:80	9	69.	Német Ibolya	70.06.18	33:40:05	1
28.	Sándor Fanni	92.10.28	29:21:05	2	70.	Juhászné Tóth Margit	53. .	33:43:60	1
29.	Verasztó Edit	92. .	29:28:00	3	71.	Nagy Emese	69.01.03	33:44:00	2
30.	Kiss Fanni	83.02.04	29:30:00	1	72.	Pengő Erzsébet	65. .	34:00:00	3
31.	Palásti Éva	90.06.25	29:35:03	6	73.	Godó Bence	90.08.16	34:05:00	11
32.	Felvégi Zsuzsanna	79.05.23	30:15:00	1	74.	Tóth Zoltán	76.11.17	34:14:02	4
33.	Lender György	65.10.08	30:16:13	2	75.	Ferencz Ferenc	52.12.05	34:19:00	2
34.	Papp Fanni	94. .	30:43:00	4	76.	Vincze Gábor	91. .	34:27:00	12
35.	Lipták Tímea	93. .	30:51:00	5	77.	Dr. Mikó Sándor	48.01.24	34:39:43	2
36.	Konczér Adrienn	82.01.31	30:57:19	2	78.	Jámbor Zoltán	92. .	34:40:00	12
37.	Galgóczi Krisztina	88. .	31:05:00	7	79.	Harangozó Gergely	93.08.23	34:41:38	13
38.	Bajnóczki Csongor	92.12.08	31:05:22	2	80.	Bakonyi Tamás	93. .	34:46:00	14
39.	Tari László	54.09.12	31:12:03	1	81.	Debreczeni Beáta	73.11.30	34:51:28	2
40.	Sztrunga Tünde	94. .	31:13:00	6	82.	Pál Tamás	95. .	35:11:00	15
41.	Kiss Zoltán	84.05.27	31:14:62	5	83.	Máté Levente	95. .	35:17:00	16
42.	Fábián Ákos	82.03.09	31:26:02	6	84.	Dombi Kristóf	95. .	35:24:00	17

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
85.	Kovács István	60.04.17	35:48:33	4
86.	Kelemen Dóra	93. .	35:53:00	8
87.	Csomai Veronika	80.09.25	35:56:02	2
88.	Szabó Katalin	88.09.05	36:00:00	8
89.	Garger Imre	58.01.28	36:06:18	5
90.	Szabó Éva	72.11.09	36:23:19	3
91.	Melkuhn Dezső	38.07.10	36:30:42	1
92.	Piskóthy Péter	40.10.15	36:32:17	2
93.	Halász György	75.02.08	36:32:80	3
94.	Dr. Batta Gyula	53.06.03	36:36:00	3
95.	Fehér Edit	68. .	36:38:00	3
96.	Balogh Zsolt	78.08.04	36:43:00	5
97.	Vági András	48.10.01	36:51:40	3
98.	Juhász Judit	92.06.08	37:02:99	9
99.	Légár Béla	64.12.01	37:03:58	7
100.	Balogh Áron	95. .	37:04:00	18
101.	Szabados József	55.04.08	37:09:07	4
102.	Károlyi Sándor	59.06.08	37:12:31	6
103.	Fejér Attila	91.01.25	37:16:60	13
104.	Kertes Renáta	92. .	37:28:00	10
105.	Boriné Lajos Anikó	76.10.08	37:36:27	3
106.	Nagy Imre Zsolt	68.01.26	37:38:00	4
107.	Kiss Lajos	63.10.15	38:08:02	8
108.	Klima András	71. .	38:13:70	4
109.	Bánhidi Péter	73.06.06	38:18:00	5
110.	Ruzsa Zita	96. .	38:24:00	35
111.	Kertész Attila	59.06.10	38:44:04	7
112.	Sztanyek Tímea	81.03.23	38:45:30	4
113.	Sillinger Andrea	95.10.03	38:52:02	12
114.	Pappné Marik Sarolta	56.04.06	38:59:00	1
115.	Földy Tímea	74.09.01	39:01:23	4
116.	Szigeti Attila	64. .	39:06:00	9
117.	Tóth Szilárd	78. .	39:10:00	6
118.	Godó Soma	92.07.03	39:17:04	19
119.	Venyige Ádám	96.04.02	39:19:26	20
120.	Tóth Csaba	77.10.15	39:19:37	7
121.	Elek Zsuzsanna	92. .	39:23:00	13
122.	Hájas László	92.01.22	39:23:24	21
123.	Simkó Petra	88.04.07	39:26:00	9
124.	Guth Béláné	64.12.05	39:29:77	4
125.	Joó Réka	95.08.20	39:43:05	14
126.	Gergely András	76.11.27	39:44:41	8
127.	Geröly Csaba	61.01.12	39:58:44	10
128.	Juhász Lilla	93. .	40:00:00	15
129.	Németh Zoltán	94.12.12	40:01:66	22
130.	Nagy Anna	92. .	40:02:00	16
131.	Angyalföldi Éva	44.02.01	40:06:48	1

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
132.	Tölgyesi Irén	44.02.17	40:10:04	2
133.	Rozovljan László	87.12.01	40:11:00	14
134.	Jeszenszky Márk	97. .	40:19:00	23
135.	Volosinovszki Anita	95. .	40:21:00	17
136.	Ország Róbert	59.01.11	40:28:13	8
137.	Csajági István	74.09.20	40:33:40	6
138.	Borbola Martin	95. .	40:51:00	24
139.	Pál Emese	73.03.23	40:55:05	5
140.	Újlaki Péter	64.05.10	40:59:00	11
141.	Kun Rubina	86.08.10	41:14:24	10
142.	Komoróczy Gergő	89.12.15	41:16:01	15
143.	Kőhegyi Borbála	76.02.27	41:17:20	4
144.	Koic Mihajlo	53.09.08	41:27:77	5
145.	Alaitner Viktor	75.07.27	41:32:88	7
146.	Császár Gábor	89.11.19	41:33:09	16
147.	Varga Tamás Ervin	86.02.11	41:55:00	17
148.	Pető László	42. .	42:00:00	1
149.	Dr. Bitskey István	41.03.26	42:00:00	2
150.	Kaszab Róbert	91.05.07	42:02:00	18
151.	Varga Máté	93. .	42:07:00	25
152.	Cifra Norbert	97. .	42:09:00	26
153.	Kele Máté	96. .	42:16:00	27
154.	Hegedűs Imre	97. .	42:18:00	28
155.	Dr. Kanyó Ádám	41.11.12	42:19:00	3
156.	Szentpáli Gábor	47.12.15	42:26:22	4
157.	Horváth Károly	96. .	42:27:00	29
158.	Bojt Laura	94. .	42:30:00	18
159.	Gerebenics Enikő	92. .	42:38:00	19
160.	Nagy Péter	96.06.06	42:39:20	30
161.	Liker Dávid	95. .	42:40:00	31
162.	Kovácshegyi Pál	48.11.07	42:46:92	5
163.	Csüllög Anna	93. .	42:47:00	20
164.	Jámbor Ágnes	95. .	42:47:00	21
165.	Zimmermann Zita	96. .	42:50:00	22
166.	Andó Benedek	94. .	42:51:00	32
167.	Szász Boglárka	97. .	42:55:00	23
168.	Kaszab Imre	66.02.16	42:57:00	5
169.	Zsarnóczay Lajos	56.12.25	43:05:00	9
170.	Koszepek Barnabás	96.09.10	43:18:01	33
171.	Bertényi Mária	44.10.07	43:24:00	3
172.	Fügi Andrea	53.05.24	43:28:26	2
173.	Harangozó Kitti Katalin	96.04.11	43:41:19	24
174.	Varga Olivér	94. .	43:44:00	34
175.	Havasné Gallyas Nóra	64.03.31	43:45:80	5
176.	Máté Barbara	96. .	44:13:00	25

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely	Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
177.	Tamás József	56.05.09	44:17:30	10	222.	Maróti Ágnes	79.07.16	48:26:79	5
178.	Tasnádi Tünde	69. .	44:34:10	4	223.	Jámbor Zita	96. .	48:37:00	33
179.	Dr. Ember Ágoston	78.04.03	44:39:99	9	224.	Volosinovszki			
180.	Polonkai Ákos	68.11.20	44:43:00	6		Zoltánné	62. .	48:46:00	7
181.	Kellner Zoltán	70.05.04	44:46:92	7	225.	Németh D.Natáli	93.04.10	48:47:00	34
182.	Vascher Zoltán	83.12.29	44:48:13	8	226.	Kótai Zsuzsa dr.	52.01.02	48:47:50	3
183.	Lekrinszki Éva	56.08.31	44:51:78	2	227.	Lukács Andrea	58.03.13	49:08:01	3
184.	Szöllősiné				228.	Borbola Gábor	70. .	49:10:00	9
	Terényi Rita	69.10.25	44:56:94	5	229.	Mészáros Viktoria	72.09.11	49:21:30	6
185.	Csüllög Eszter	91.01.03	45:11:00	11	230.	Szőke Csaba	64.10.21	49:22:06	14
186.	Szabó István	55.06.05	45:11:47	6	231.	Schrieffert Józsefné	38. .	49:27:00	1
187.	Györfi Máté	84.01.15	45:15:00	9	232.	Dr. Zoltán Teodóra	50.12.21	49:36:06	3
188.	Varga Dániel	81.10.06	45:15:00	10	233.	Horváth Csaba	93. .	49:38:00	44
189.	Tálas Dávid	97. .	45:18:00	35	234.	Magyarosi Katalin	67.12.20	49:46:09	8
190.	Varga Dorottya	95. .	45:32:00	26	235.	Horváth Zsófi	95.9 .	50:00:40	35
191.	Móhr Ildikó	67.12.23	45:43:45	6	236.	Kaczkó Enikő	95. .	50:06:00	36
192.	Torkos Sándor	47.03.10	45:47:00	6	237.	Dr. Nagy			
193.	Kovács János	28. .	45:56:00	1		Sándor Tibor	29.03.08	50:08:00	2
194.	Medve Jánosné	45. .	46:05:00	4	238.	Dr. Baráth Csaba	44.09.29	50:10:36	4
195.	Szili Imre	52.03.05	46:05:01	7	239.	Terhes Ágota	70.12.02	50:14:00	9
196.	Ujhelyi Gábor Alex	72.05.24	46:08:06	8	240.	Márkus Dóra	97. .	50:17:00	37
197.	Márkus Zsófi	95. .	46:14:00	27	241.	Bálint Zoltán	65.08.31	50:19:00	15
198.	Mihucz György	94. .	46:17:00	36	242.	Horváth Tibor	69.05.11	50:58:67	10
199.	Száler Gábor	94.04.24	46:23:04	37	243.	Kovács László	56.01.15	50:59:70	12
200.	Fülöp Adél	95. .	46:29:00	28	244.	Csaba Zoltánné	50.05.07	51:04:08	4
201.	Dr. Tóth Ilona	47. .	46:29:00	1	245.	Vörösne Estók Éva	73.03.02	51:07:82	7
202.	Csernus Máté	92.06.13	46:29:00	38	246.	Purczeld Tamás	80.07.23	51:11:17	10
203.	Kovács Tamás	92. .	46:30:00	39	247.	Polonkai Vanda	95.12.18	51:12:00	38
204.	Csonka András	74.10.21	46:37:05	9	248.	Köves Péter dr.	35.09.27	51:21:04	1
205.	Utassy Tibor	69. .	46:39:80	8	249.	Horváth Eszter	75.10.19	51:36:00	8
206.	Székely Eszter	64.09.28	46:45:64	6	250.	Bocskay Zsófia	47.03.25	51:41:00	5
207.	Szöllősi Boglárka	83.09.16	46:48:69	5	251.	Barsi Géza	78.01.21	51:47:21	11
208.	Vágó Dalma	95. .	47:01:00	29	252.	Kiss Boldizsár	96. .	51:55:00	45
209.	Dr. Bárány Sándor	62.10.20	47:03:50	12	253.	Illich Anita	93. .	51:55:00	39
210.	Dr. Csernus Sándor	54.11.14	47:11:25	8	254.	Willem Peeters	81.06.21	51:55:00	11
211.	Harb Máriaó	95. .	47:18:00	40	255.	Dr. Tóth Judit	68.07.12	51:59:03	10
212.	Csorba Katalin	96. .	47:23:00	30	256.	Béres István	96. .	52:00:00	46
213.	Dr. Vinczéné				257.	Gyurkovics Ágnes	50.04.21	52:07:03	6
	Dócs Katalin	68. .	47:25:00	7	258.	Kiss Ágnes	27.00.94	52:12:07	1
214.	Kigyós Sándor	58.01.15	47:28:00	11	259.	Cseszlai Zsombor	95.07.16	52:19:04	47
215.	Szigeti Evelin	95. .	47:40:00	31	260.	Villányi Ildikó	75.06.10	52:28:30	9
216.	Szelei Zsófi	95. .	47:46:00	32	261.	Dibusz Roland	77.08.01	52:30:42	12
217.	Pelényi Márta	50.11.07	47:48:48	2	262.	Hoffman Dániel	93. .	52:35:00	48
218.	Okos Ákos	97. .	47:57:00	41	263.	Szakács Ernő	35.05.27	52:35:39	2
219.	Szerdahelyi Mátyás	62.03.22	48:00:09	13	264.	Kasoly Bence	93. .	52:36:00	49
220.	Ménesi Károly	95. .	48:06:00	42	265.	Jámbor Sándorné	40. .	52:41:90	2
221.	Ménesi Szabolcs	97. .	48:18:00	43	266.	Kincses Alexandra	95. .	52:55:00	40

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
267.	Zsarnóczay Emese	97. .	53:04:00	41
268.	Szilágyi Tamásné	74. .	53:14:00	10
269.	Ambrus József	55.06.05	53:17:00	9
270.	Gyimóthy Zsolt	66.12.15	53:21:04	11
271.	Rosa Norbert	72.04.12	53:21:16	10
272.	Dr. Györfi Gergő	82.01.12	53:24:00	12
273.	Kerekes Fanni	90.05.02	53:27:03	12
274.	Hoffman Tamás	96. .	53:28:00	50
275.	Csepeli Pálma	44.08.07	53:29:16	5
276.	Kósik Nikolett	96.05.08	53:30:59	42
277.	Szoboszlai Gábor	96. .	53:35:00	51
278.	Dr. Tóth Zsófia	71.08.19	53:37:18	11
279.	Kovács Lukácsné	35.07.23	53:41:00	1
280.	Simonyi Ágnes	52.08.24	53:47:80	4
281.	Koszpek Attila	65.07.29	53:53:04	16
282.	Tóth Márkó	96. .	53:59:00	52
283.	Csillag Péter	66.02.12	54:00:30	12
284.	Maglay Ildikó	53.01.13	54:11:32	5
285.	Balázs Lajosné	40.09.15	54:15:28	3
286.	Fröhlich Georgina	80.04.27	54:15:60	6
287.	Császár László	58.06.06	54:16:05	13
288.	Krajcsi Emese	95. .	54:20:00	43
289.	Biró Boglárka	76.07.30	54:36:14	7
290.	Kocsor Ferencné	46. .	54:44:90	7
291.	Györfi József	54.01.14	54:50:00	10
292.	Györi László	78.08.15	54:59:07	13
293.	Garics Gábor	58.05.17	55:07:12	14
294.	Mátrai János	52.05.29	55:12:00	11
295.	Balog Mihály	38.09.16	55:26:00	3
296.	Mozsolics Tibor	59.09.03	55:26:07	15
297.	Dr. Fábián István	56.06.04	55:30:00	16
298.	Vajda Fruzsina	95.10.05	55:33:03	44
299.	Ambrus Laura	90.12.20	55:39:00	13
300.	Dr. Pap Gyula	54.05.12	55:47:00	12
301.	Németh Kristóf	91.07.20	55:48:00	19
302.	Kazsa József	62.09.13	55:48:00	17
303.	Kárnyáczki Viktória	96. .	56:15:00	45
304.	Mészár Brigitta	70. .	56:22:00	11
305.	Cseh Miklós	48.04.20	56:23:00	7
306.	Buzgán Katalin	58.03.01	56:29:00	4
307.	Fröhlich Henrik	44.03.15	56:34:73	5
308.	Petruska Miklósné	44.05.21	56:42:37	6
309.	Dr. Boros Izabella	61.06.09	56:48:00	8
310.	Szilágyi Zsanett	97. .	57:03:00	46
311.	Veres János	68.10.05	57:05:00	13
312.	Tóth Péter	71.05.11	57:28:00	11
313.	Petrovszki Csenge	97. .	58:00:00	47

Absz. hely	Név	Szül. dátum	Idő-eredm.	Kcs. hely
314.	Nagy Zsuzsanna	77.05.02	58:09:93	8
315.	Polgár Tibor	67.04.28	58:09:99	14
316.	Gabnai Gergő	92.11.06	58:27:00	53
317.	Bakai Anita	91.01.31	58:55:05	14
318.	Pintér András	69.12.11	58:59:06	15
319.	Tóth Ilona	45. .	59:10:00	7
320.	Benedek Sándor	72.06.07	59:12:02	12
321.	Hájas Krisztián	97.12.11	59:26:09	54
322.	Kolossváry Judit	54.06.17	59:27:50	6
323.	Kupi Jánosné	52.06.12	59:44:00	7
324.	Jáki Zoltán	96.08.21	59:57:00	55
325.	Jámborné Nagy Rózsa	62. .	60:03:32	9
326.	Vincze Dávid	97. .	60:05:42	56
327.	Dr. Bánki Horváth Béla	20.12.20	60:30:00	1
328.	Róna Róbert	45.04.19	60:33:59	6
329.	Cseszlai Evelin	93.07.30	60:46:00	48
330.	Zarnócz Mihály	61.05.03	61:04:00	18
331.	Simkó Zsolt	60.09.02	61:13:00	17
332.	Szántó Endre	36.05.21	61:17:69	4
333.	Pozsár Norbert	93.11.06	61:21:00	57
334.	Kasoly Attila	67. .	61:30:00	16
335.	Fejér András	97.11.11	62:04:16	58
336.	Horváth István	60.09.11	62:06:00	18
337.	Pozsár Csilla	87.02.11	62:08:04	15
338.	Tóthné Palásti Anna	60.12.11	62:16:98	5
339.	Gruber Ilona	76.03.18	63:06:10	9
340.	Rezeli József	54.09.01	64:08:00	13
341.	Tamás Dániel	81.12.09	64:56:27	13
342.	Szentimrey Melinda	77.06.17	65:12:09	10
343.	Dr. Bakóczy Ágnes	59.04.04	66:04:03	6
344.	Lemkényi Emese	42.09.27	66:19:00	8
345.	Regele Piroska	46. .	69:02:00	8
346.	Pati Nagy Adrienn	92.05.30	72:00:22	49
347.	Gaál Hedvig	60.03.29	73:13:00	7
348.	Hutvágner Tímea	79.04.25	75:24:30	11
349.	Vizi Béla	46.03.09	76:40:49	8
350.	Horváth Zoltán	65.06.09	98:20:00	19
351.	Góg Imre	24. .	115:19:00	1



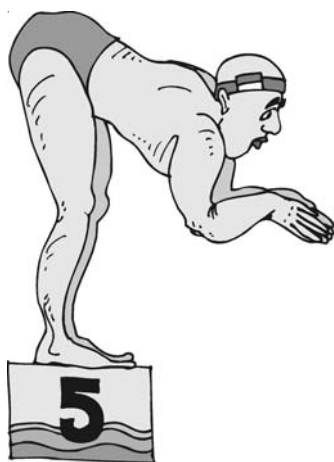
Néhány jó tanács a sportoláshoz, edzésekhez

A MEGFELELŐ SPORT

A nem megfelelően megválasztott sport árthatmas is lehet. Hogy az edzések során ne okozzon kárt szervezetében, a korának, életmódjának, testalkatának megfelelő mozgásforma kiválasztása mellett még számos szempontot érdemes figyelembe vennie.



Ne akarjon már az első alkalmak után látványos izomnövekedést elérni! A testedzés megkezdésének legbiztonságosabb módja a kiválasztott gyakorlatok alacsony intenzitással való végzése, amíg a végtagok kellemesen el nem fáradnak, vagy enyhe fájdalom nem kezdődik bennük.



Az erőnlétet inkább a testedzés intenzitása, nem pedig az időtartam határozza meg. A gyakorlat akkor jó, ha az izmok az edzést követő napon kissé fáznak, de az izomláz a következő 24 órában teljesen megszűnik.



A sérülések megelőzése érdekében nagy jelentőségű a bemelegítés. Az izomzatnak hozzá kell szoknia a terheléshez. A leghatékonyabb, ha lassan ugyanazokat a mozdulatokat végezi, amelyek a későbbi sportolás közben is előfordulnak. A nyújtó gyakorlatokat bemelegítés vagy edzés után kell végezni. A megfelelő sportfelszerelés és cipő kulcsfontosságú a sikeres és biztonságos sportoláshoz.



Kutatások szerint a korai testmozgás jobban serkenti az anyagcserét, mint a nap többi részében végzett, és még órákig érezhető a hatása. Ez azt jelenti, hogy ilyenkor a szervezetnek szinte egész nap fokozott az energiafelhasználása. A korai edzés jó hatással van az agyműködésre is.



OLVASÓINK KÜLDTÉK

Gondolatok Stockholmról

A mennyország kapujában Szent Péter várja az érkezőket, s bemutatja nekik a poklot és a mennyországot. Az újonnan érkező úrhölgy a következőket látja:

Szent Péter elvezeti a pokolba:

– a környezet szép,

– a terem közepén egy kondérban ínycsiklandozó leves fortyog,

– a kondért lesoványodott, elkeseredett emberek ülnek körül, kanállal a kezükben, de a kanál nyele a karjuknál hosszabb ezért hiába próbálkoznak, nem tudják a kanalat a szájukhoz emelni, így éhesek, hiába a finom leves.

Majd elvezeti a mennyországba:

– a környezet ugyanúgy szép,

– a kondér a terem közepén, melyet elégedett, jóllakott emberek ülnek körül, ugyan olyan hosszú nyelű kanállal, mint a pokolban.



Fehér Edit

Az úrhölgy Szent Péterhez fordul:

– Nem értem, minden ugyan az, miért mások az emberek?

Mire Szent Péter:

– Itt az emberek megtanulták etetni egymást!

S hogy miért írtam le ezt a kis tanmesét?

Az idei Európa Bajnokságon felfedezni véltem, hogyan „etettük” egymást.

Aki volt már résztvevője világversenynak az tudja, hogy reggel 8-tól délután négyig, de volt már rá példa (München), hogy éjszaka is folyamatosan folynak a versenyek. Nem várják el a versenyzők, hogy mindenki mindenkit (Magyart) megnézzen, szurkoljon, mert nem is lehet egy hetet az uszodában tölteni, de nyugodtan állíthatom, hogy kezd kialakulni a lelátón a Magyarok tábora. Ezen az EB-n sosem kellett Magyarokat keresni, tudtuk, hogy a lelátóra hova kell menni, hol vannak a többiek.

S akik ott voltak, szerintem egyet értenek velem abban, hogy a nyílt vízi verseny feltette az i-re a pontot. Reggel az első busszal vonult ki a Magyar csapat, versenyzők, szurkolók együtt. Egy fa alá telepedtünk, s a fa ágaira hamarosan felkerült a Magyar zászló, úgy ahogy több nemzet zászlaja is lengett a fákon. A hideg víz és mérsékelt hőmérséklet ellenére nagyon jó hangulatban folyt a felkészülés. Az első futam indításán a kint lévő összes nemzet együttes felháborodása és füttykoncertje indította a versenyzőket. A 19,6 fokban közel 5 percig várakoztatták az első indulókat, ami a többi versenyző segítségére volt, mert, ezután a Magyar csapat együtt mozgott az induló versenyzőkkel fél perces időjelzésekkel, hogy mikor menjenek a vízbe, hogy ne kelljen sokáig a hideg vizet taposni, de ki ne zárják a rajtnál. Ugyanúgy együtt mozgott a csapat, hogy az éppen induló társaink bekenésénél illetve ruhái csomagolásánál, rajt nehézségeinél segítsünk, s kialakult a rajt-cél közötti ingázás.

Az izgalom fokozódott, mert sejtelmünk sem volt, hogy hogyan áll a verseny, mert nem lehetett belátni a pályát, próbáltuk ugyan távcsővel követni, de nem túl nagy sikerrel. Az első „meglepetés” a Dia – Kriszta kettős győzelme volt, amit a Magyar tábor ovációja fogadott, mely Norbi győzelmével folytatódott. Természetesen a többiek teljesítménye is rendkívül meggyőző volt, akiknek a nevét nem említettem meg, mert legyünk őszinték, hányan vállaltuk volna ezt a távot 20 fok alatti vízben. Nem lehet leírni a lelkesedést, és örömet, meghatódottságot, amit, azt hiszem, nyugodtan állíthatom, hogy a kint lévő egész magyar tábor érzett, aki ott volt igazolja, aki nem, annak kívánom, hogy legyen része hasonlóban.

A szövetség megalakulásával, de lehet, hogy e nélkül is kialakult volna, ez a kis közösség, ami a szenior úszósport területén egyre inkább egy nagy baráti társasággá válik, szép lassan, úgy érzem, mindenki beilleszkedik ebbe a kis-nagy közösségbe.

„Etessük” tovább egymást gyerekek!

ZODS-IBJEIN IEIJÉRT CSÚCSIEIEIDIMÉNYIEK

FÉRFIAK:

1. kcs (25-29)	200 m hát	Harcz Csaba (1976) Újbuda	2:37,67	2005.07.29.	Gyula
		régi:			
	50 m mell	Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	30,07	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	30,51	2004.06.06	Riccione
	100 m mell	Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	1:07,23	2005.08.18.	Stockholm
		régi: Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	1:07,35	2004.06.07.	Riccione
	200 m mell	Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	2:33,71	2005.08.20.	Stockholm
		régi: Boros Gábor (1978) Kaposvári aréna	2:33,74	2004.06.05.	Riccione
2. kcs (30-34)	100 m hát	Bitskey István (1974) Debreceni szenior	1:07,89	2005.04.17.	Kassa
		régi: Bitskey István (1974) Debreceni szenior	1:08,19	2004.	
3. kcs (35-39)	200 m gyors	Dr. Nagy Norbert (1969) Regele szenior	2:12,76	2005.08.20.	Stockholm
		régi: Rékási Sándor (1965) Bp. szenior	2:13,57	2005.07.25.	Gyula
	400 m gyors	Dr. Nagy Norbert (1969) Regele szenior	4:38,82	2005.07.30.	Gyula
		régi: Kiss Kálmán (1967) Kaposvári aréna	4:51,80	2004.	
	400 m gyors	Dr. Nagy Norbert (1969) Regele szenior	4:34,04	2005.08.20.	Stockholm
		régi: Dr. Nagy Norbert (1969) Regele szenior	4:38,82	2005.07.30.	Gyula
	800 m gyors	Dr. Nagy Norbert (1969) Regele szenior	9:19,92	2005.08.16.	Stockholm
		régi:			
4. kcs (40-44)	50 m gyors	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	25,24	2005.07.30.	Gyula
		régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	25,35	2004.	
	50 m gyors	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	25,20	2005.08.20.	Stockholm
		régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	25,24	2005.07.30.	Gyula
	100 m gyors	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	56,10	2005.07.31.	Gyula
		régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	56,91	2004.	
	100 m gyors	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	55,63	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	56,10	2005.07.31.	Gyula
	200 m gyors	Hajdú László (1961) Regele szenior	2:12,80	2005.09.17.	Eger
		régi: Hajdú László (1961) Kecskemét	2:20,66	2003.	
	400 m gyors	Hajdú László (1961) Regele szenior	4:46,72	2005.09.17.	Eger
		régi: Hajdú László (1961) Kecskemét	4:48,73	2001.08.27.	Gyula
	800 m gyors	Hajdú László (1961) Regele szenior	9:50,76	2005.08.16	Stockholm
		régi:			
	50 m pille	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	27,09	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	27,18	2004.08.24.	Gyula
50 m pille	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	26,81	2005.09.17.	Eger	
	régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	27,09	2005.08.19.	Stockholm	
50 m pille	Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	26,70	2005.11.05.	Hódmezővásárhely	
	régi: Lévai Zoltán (1963) Budapesti delfinek	26,81	2005.09.17.	Eger	
50 m mell	Kripkó Zoltán (1965) Egeri szenior	32,90	2005.07.31.	Gyula	
	régi: Vermes Albán (1957) Egeri szenior	33,30	2001.		
200 m mell	Kripkó Zoltán (1965) Egeri szenior	2:55,00	2005.07.30.	Gyula	
	régi: Jurák Árpád (1961) Debreceni szenior	3:10,70	2003.		
5. kcs (45-49)	100 m gyors	Beák Attila (1958) Újbuda	1:00,51	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Beák Attila (1958) Bp. szenior	1:00,51	2004.	
	50 m pille	Márton István (1958) Budapesti szenior	29,03	2005.05.01.	Bécs
		régi: Zsembery Barnabás (1958) Bpesti szenior	29,17	2004.	
6. kcs (50-54)	400 m gyors	Dr. Pócs Alfréd (1955) Egeri szenior	5:24,92	2005.04.16.	Kassa
		régi: Heverdle István (1952) Egeri szenior	5:27,78	2003.	
	400 m gyors	Dr. Pócs Alfréd (1955) Egeri szenior	5:22,80	2005.05.08.	Hajdúszoboszló
		régi: Dr. Pócs Alfréd (1955) Egeri szenior	5:24,92	2005.04.16.	Kassa
7. kcs (55-59)	50 m gyors	Csaba Gábor (1947) Újbuda	28,04	2005.07.30.	Gyula
		régi: Csaba László (1948) Budapesti szenior	28,12	2004.06.11.	Riccione
	50 m gyors	Csaba Gábor (1947) Újbuda	28,03	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Csaba Gábor (1947) Újbuda	28,04	2005.07.30.	Gyula
	100 m gyors	Csaba Gábor (1947) Újbuda	1:01,19	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Csaba Gábor (1947) Újbuda	1:02,81	2004.	
	200 m gyors	Csaba Gábor (1947) Újbuda	2:18,21	2005.09.17.	Eger
		régi: Csaba Gábor (1947) Újbuda	2:20,80	2003.	
400 m gyors	Csaba Gábor (1947) Újbuda	5:08,50	2005.03.13.	Békéscsaba	
	régi: Csaba Gábor (1947) Bp. Szenior	5:17,42	2002.		
100 m pille	Csaba Gábor (1947) Újbuda	1:08,23	2005.07.30.	Gyula	
	régi: Csaba Gábor (1947) Budapesti szenior	1:08,60	2003.		

	100 m pille	Csaba Gábor (1947) Újbuda régi: Csaba Gábor (1947) Újbuda	1:07,98 1:08,23	2005.08.17. 2005.07.30.	Stockholm Gyula
	200 m vegyes	Csaba Gábor (1947) Újbuda régi: Csaba Gábor (1947) Újbuda	2:38,61 2:39,29	2005.08.16. 2003.08.28.	Stockholm Riccione
8. kcs (60-64)	100 m gyors	Csikány József (1943) Újbuda régi: Csikány József (1943) Újbuda	1:08,80 1:11,27	2005.03.12. 2004.	Békéscsaba
	50 m hát	Csikány József (1943) Újbuda régi: Csikány József (1943) Újbuda	33,00 33,08	2005.08.18. 2004.06.07.	Stockholm Riccione
	50 m pille	Csikány József (1943) Budapesti szenior régi: Csikány József (1943) Bpesti szenior	32,40 32,72	2005.05.01. 2003.	Bécs
	200 m pille	Cseuz László (1944) Szentesi delfinek régi: Dr. Bitskey István (1941) Debr. szenior	3:52,06 4:00,00	2005.07.31. 2003.	Gyula
	200 m vegyes	Csikány József (1943) Újbuda régi: Csikány József (1943) Bpesti szenior	2:51,23 2:52,90	2005.08.16. 2004.08.29.	Stockholm Gyula
9. kcs (65-69)	100 m gyors	Vágújhelyi Lajos (1939) Újbuda régi: Vágújhelyi Lajos (1939) Bp. Szenior	1:10,61 1:11,98	2005.05.07. 2004.	Hajdúszoboszló
	200 m gyors	Vágújhelyi Lajos (1939) Újbuda régi: Gera Sándor (1938) Szentesi delfinek	2:39,10 2:52,07	2005.07.29. 2004.	Gyula
	400 m gyors	Vágújhelyi Lajos (1939) Újbuda régi: Gera Sándor (1938) Szentesi delfinek	6:01,22 6:08,16	2005.09.19. 2003.09.21.	Eger Eger
	50 m hát	Kováts Miklós (1940) Újbuda régi: Dr. Bánki Horváth Béla (1920)	34,82 37,21	2005.07.30. 1985.	Gyula
	50 m hát	Kováts Miklós (1940) Újbuda régi: Kováts Miklós (1940) Újbuda	34,78 34,82	2005.09.19. 2005.07.30.	Eger Gyula
	100 m hát	Kováts Miklós (1940) Újbuda régi: Tóth József (1938) Budapesti szenior	1:18,30 1:26,22	2005.07.31. 2002.	Gyula
	100 m hát	Kováts Miklós (1940) Újbuda régi: Kováts Miklós (1940) Újbuda	1:17,36 1:18,30	2005.08.20. 2005.07.31.	Stockholm Gyula
	200 m hát	Kováts Miklós (1940) Újbuda régi: Nyéki Imre Budapesti szenior	2:50,44 2:56,23	2005.07.29. 1994.	Gyula
	200 m pille	Melkhun Dezső (1938) Szentesi delfinek régi: Melkhun Dezső (1938) Szentesi delfinek	3:34,07 3:46,45	2005.07.31. 2004.	Gyula
11. kcs (75-79)	200 m gyors	Latin Ferenc (1928) Újbuda régi: Latin Ferenc (1928) Budapesti szenior	3:09,51 3:10,31	2005.07.29. 2004.06.12.	Gyula Riccione
	50 m pille	Zsótér András (1930) Tempero Sport Club régi: Szkladányi József (1925) Bp. Szenior	56,60 57,96	2005.03.12. 2000.	Békéscsaba
	100 m pille	Zsótér András (1930) Tempero Sport Club régi:	2:20,29	2005.05.08.	Hajdúszoboszló
	100 m mell	Zsótér András (1930) Tempero Sport Club régi: Mihály István (1929) Bp. szenior	1:59,75 2:01,00	2005.08.18. 2004.	Stockholm Riccione
	200 m mell	Zsótér András (1930) Tempero Sport Club régi: Bakocsi Gyula (1927) Szentesi delfinek	4:34,05 5:56,40	2005.07.30 2003.	Gyula
	200 m mell	Zsótér András (1930) Tempero Sport Club régi: Zsótér András (1930) Tempero Sport Club	4:22,20 4:34,05	2005.08.20. 2005.07.30	Stockholm Gyula
13. kcs. (85-89)	50 m gyors	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	49,17 54,64	2005.05.08. 2000.	Hajdúszoboszló
	200 m gyors	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	4:40,88 5:49,38	2005.04.17. 2002.	Kassa
	200 m gyors	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda	4:10,43 4:40,88	2005.07.29. 2005.04.17.	Gyula Kassa
	400 m gyors	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	9:02,75 11:10,48	2005.05.30. 2000.	Gyula
	800 m gyors	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi:	19:34,54	2005.08.16.	Stockholm
	50 m hát	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	52,70 55,35	2005.03.12. 2000.	Békéscsaba
	50 m hát	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda	49,27 52,70	2005.08.18. 2005.03.12.	Stockholm Békéscsaba
	100 m hát	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	1:54,15 2:14,81	2005.04.17. 2000.	Kassa
	200 m hát	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	4:24,97 5:14,54	2005.08.19. 2002.	Stockholm
	50 m pille	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi:	1:22,80	2005.07.29.	Gyula
	50 m mell	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	1:01,20 1:15,38	2005.11.05. 2000.	Hódm.vásárhely
	100 m mell	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi: Kovács György (1915) Pécsi TÁSI	2:22,50 3:19,43	2005.11.06. 2000.	Hódm.vásárhely

	200 m mell	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda	5:39,18	2005.07.30.	Gyula
	200 vegyes	Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda régi:	5:20,62	2005.07.31.	Gyula
NŐK:					
1. kcs (25-29)	50 m gyors	Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	27,74	2005.07.30.	Gyula
		régi: Lakos Gyöngyvér (1977) Bpesti szenior	27,78	2004.	
	100 m gyors	Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	1:01,80	2005.03.12.	Békéscsaba
		régi: Marosi Melinda (1970) Bp. szenior	1:02,61	1997.	
	100 m gyors	Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	1:00,68	2005.07.31.	Gyula
		régi: Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	1:01,80	2005.03.12.	Békéscsaba
	200 m gyors	Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	2:19,72	2005.07.29.	Gyula
		régi: Asztalos Fanni (1977) Bpesti delfinek	2:22,20	2003.	
	400 m gyors	Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda	5:02,20	2005.03.13.	Békéscsaba
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior	5:08,68	1999.	
	100 m pille	Asztalos Fanni (1977) Budapesti delfinek	1:08,36	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Asztalos Fanni (1977) Bpesti delfinek	1:09,97	2004.06.06.	Riccione
	200 m mell	Ficzere Szilvia (1977) Regele szenior	3:19,85	2005.07.30.	Gyula
		régi: Jaczkó Márta (1977) Debreceni delfinek	3:21,80	2003.	
	200 m vegyes	Asztalos Fanni (1977) Budapesti delfinek	2:34,27	2005.08.16.	Stockholm
		régi: Asztalos Fanni (1977) Bpesti delfinek	1:09,97	2003.09.20.	Eger
2. kcs (25-29)	200 m gyors	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior 97'	2:15,90	2005.07.29.	Gyula
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior	2:17,36	2004.06.08.	Riccione
	200 m gyors	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior 97'	2:14,18	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior	2:15,90	2005.07.29.	Gyula
	400 m gyors	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior 97'	4:44,49	2005.07.30.	Gyula
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior 97'	4:48,76	2004.06.09.	Riccione
	400 m gyors	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior 97'	4:41,41	2005.08.18.	Stockholm
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior	4:44,49	2005.07.30.	Gyula
	800 m gyors	Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	10:05,72	2005.08.16.	Stockholm
		régi:			
	100 m hát	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	1:16,42	2005.05.07.	Hajdúszoboszló
		régi: Czifrik Hajnalka (1966) Bpesti szenior	1:16,69	2000.	
	100 m hát	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	1:15,98	2005.07.31.	Gyula
		régi: Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	1:16,42	2005.05.07.	Hajdúszoboszló
	100 m hát	Szörcei Dóra (1975) Újbuda	1:12,69	2005.08.20.	Stockholm
		régi: Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	1:15,98	2005.07.31.	Gyula
	200 m hát	Szörcei Dóra (1975) Újbuda	2:42,73	2005.07.29.	Gyula
		régi: Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	2:44,70	2003.	Gyula
	200 m hát	Szörcei Dóra (1975) Újbuda	2:37,84	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Szörcei Dóra (1975) Újbuda	2:42,73	2005.07.29.	Gyula
	50 m pille	Henczkó Zsuzsanna (1972) Bpesti delfinek	31,67	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	32,13	2003.07.25.	Gyula
	100 m pille	Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	1:11,53	2005.07.30.	Gyula
		régi: Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	1:14,70		
	100 m pille	Henczkó Zsuzsanna (1972) Bpesti delfinek	1:10,27	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	1:11,53	2005.07.30.	Gyula
	200 m pille	Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	2:44,94	2005.07.31.	Gyula
		régi: Török Enikő (1971) Regele szenior	2:49,86	2001.07.01.	Mallorca
	200 m pille	Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	2:38,62	2005.08.16.	Stockholm
		régi: Kádár Krisztina (1972) Kaposvári aréna	2:44,94	2005.07.31.	Gyula
	200 m vegyes	Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	2:38,53	2005.08.18.	Gyula
		régi: Szokol Diana (1971) Nyírsenior	2:39,64	2004.06.08.	Riccione
3. kcs (35-39)	50 m gyors	Marosi Melinda (1970) Budapesti szenior	28,53	2005.05.01.	Bécs
		régi: Czifrik Hajnalka (1966) Budapesti szenior	28,65	2001.07.04.	Mallorca
	50 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda	28,50	2005.07.30.	Gyula
		régi: Marosi Melinda (1970) Budapesti szenior	28,53	2005.05.01.	Bécs
	50 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda	27,14	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Marosi Melinda (1970) Budapesti szenior	28,50	2005.07.30.	Gyula
	100 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda	1:02,23	2005.07.31.	Gyula
		régi: Csikány Csilla (1968) Budapesti szenior	1:02,23	2004.06.06.	Riccione
	100 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda	59,47	2005.08.19.	Stockholm
		régi: Marosi Melinda (1970) Újbuda	1:02,23	2005.07.31.	Gyula
	200 m gyors	Csikány Csilla (1968) Újbuda	2:18,01	2005.07.29.	Gyula
		régi: Csikány Csilla (1968) Budapesti szenior	2:18,91	2004.	
	200 m gyors	Csikány Csilla (1968) Újbuda	2:17,30	2005.08.17.	Stockholm
		régi: Csikány Csilla (1968) Újbuda	2:18,01	2005.07.29.	Gyula
	400 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda	5:04,70	2005.03.13.	Békéscsaba
		régi: Csikány Csilla (1968) Budapesti szenior	5:12,10	2003.	

	400 m gyors	Marosi Melinda (1970) Újbuda régi: Marosi Melinda (1970) Újbuda	5:03,37 5:04,70	2005.07.30. 2005.03.13.	Gyula Békéscsaba
	400 m gyors	Kovács Rita (1970) Nyírsenior régi: Marosi Melinda (1970) Újbuda	5:02,98 5:03,37	2005.09.19. 2005.07.31.	Eger Gyula
	200 m pille	Nagy Emese (1969) Debreceni szenior régi: Nagy Emese (1969) Debreceni szenior	3:26,69 3:26,91	2005.07.31. 2004.	Gyula
	200 m mell	Almássiné Nagy Mária (1967) Bpesti delfinek régi: Almássiné Nagy M. (1967) Bp. delfinek	3:18,05 3:18,80	2005.07.30. 2003.	Gyula
	200 m mell	Almássiné Nagy Mária (1967) Bpesti delfinek régi: Almássiné Nagy M. (1967) Bp. delfinek	3:16,42 3:18,05	2005.09.19. 2005.07.30.	Eger Gyula
	200 m vegyes	Csikány Csilla (1968) Újbuda régi: Csikány Csilla (1968) Budapesti szenior	2:36,14 2:42,00	2005.08.16. 2004.07.24.	Stockholm Százhalombatta
4. kcs (40-44)	200 m gyors	Wolszki Éva (1965) Eger régi: Mechler Andrea (1962) Szentesi delfinek	2:39,68 2:46,70	2005.07.29. 2003.	Gyula
	50 m hát	Csák Zsuzsa (1961) Szentesi delfinek régi: Patoh Magda (1948) Budapesti szenior	39,17 39,59	2005.07.30. 1991.	Gyula
	50 m hát	Virágh Katalin (1965) Újbuda szenior régi: Csák Zsuzsa (1961) Szentesi delfinek	36,66 39,17	2005.09.19. 2005.07.30.	Eger Gyula
	50 m hát	Virágh Katalin (1965) Újbuda szenior régi: Virágh Katalin (1965) Újbuda szenior	35,50 36,66	2005.11.06. 2005.09.19.	Hód.m.vásárhely Eger
	100 m hát	Virágh Katalin (1965) Újbuda szenior régi: Lázár Rita (1965) Egri szenior	1:20,30 1:24,03	2005.11.05. 2002.09.21.	Hód.m.vásárhely Eger
	200 m hát	Lázár Rita (1961) Egri szenior régi: Lázár Rita (1961) Egri szenior	2:56,45 2:56,65	2005.09.17. 2004.06.05.	Eger Riccione
	100 m mell	Gévay Liliána (1964) Bp delfinek régi: Mechler Andrea (1962) Szentesi delfinek	1:30,70 1:30,89	2005.03.14. 2002.	Békéscsaba
	100 m mell	Gévay Liliána (1964) Bp delfinek régi: Gévay Liliána (1964) Bp delfinek	1:28,60 1:30,70	2005.11.06. 2005.03.14.	Hód.m.vásárhely Békéscsaba
	200 m pille	Wolszki Éva (1965) Eger régi:	3:07,46	2005.07.31.	Gyula
5. kcs (45-49)	50 m pille	Kertész Gyöngyi (1959) Regele szenior régi: Juhászné Tóth Margit (1953) Békéscsaba	37,33 37,54	2005.07.29. 2001.	Gyula
6. kcs. (50-54)	50 m pille	Juhászné Tóth Margit (1953) Bcsabai szenior régi: Baranyi Judit (1954) Budapesti szenior	37,90 37,98	2005.11.05. 2004.06.04.	Hód.m.vásárhely Riccione
7. kcs (55-59)	50 m pille	Kertész Zsuzsanna (1950) Budapesti delfinek régi: Weidinger Júlia (1947) Baja	44,36 46,81	2005.04.17. 2002.	Kassa
	100 m pille	Kertész Zsuzsanna (1950) Bpesti delfinek régi: Répási Ildikó (1944) Budapesti szenior	1:45,70 2:01,96	2005.03.12. 2002.	Békéscsaba
	100 m pille	Kertész Zsuzsanna (1950) Bpesti delfinek régi: Kertész Zsuzsanna (1950) Bp. delfinek	1:42,47 1:45,70	2005.07.30. 2005.03.12.	Gyula Békéscsaba
8. kcs (60-64)	50 m gyors	Balla Mária (1944) Újbuda szenior régi: Balla Mária (1944) Budapesti szenior	33,35 33,75	2005.09.19. 2004.	Eger
	100 m hát	Balla Mária (1944) Újbuda szenior régi: Balla Mária (1944) Budapesti szenior	1:23,24 1:23,71	2005.08.20. 2004.	Stockholm
	200 m hát	Balla Mária (1944) Újbuda szenior régi: Balla Mária (1944) Budapesti szenior	3:01,74 3:03,55	2005.08.19. 2004.06.09.	Stockholm Riccione
	100 m mell	Hantó Ferencné (1944) Debr. Szenior UK régi: Hantó Ferencné (1944) Debr. Szen. UK	1:46,48 1:47,90	2005.04.16. 2004.	Kassa
	100 m pille	Angyalföldi Éva (1944) Újbuda szenior régi: Angyalföldi Éva (1944) Újbuda szenior	1:57,80 1:58,13	2005.11.06. 2004.	Hód.m.vásárhely
9. kcs (65-69)	50 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Kászonyi Iona (1937) Budapesti szenior	43,66 43,80	2005.05.07. 2004.	Hajdúszoboszló
	50 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior	41,60 43,66	2005.11.06. 2005.05.07.	Hód.m.vásárhely Hajdúszoboszló
	100 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Molnárffy Maya (1938) Tempero sc	1:33,14 1:46,70	2005.05.07. 2004.	Hajdúszoboszló
	100 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior	1:32,50 1:33,14	2005.11.05. 2005.05.07.	Hód.m.vásárhely Hajdúszoboszló
	200 m gyors	Kisföldiné Zahorán Hajni (1940) Bcs. szenior régi: Molnárffy Maya ((1938) Tempero Sc	3:52,57 4:14,42	2005.07.29. 2004.	Gyula
	200 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Kisföldiné Zahorán Hajni (1940) Bcs. sz.	3:27,81 3:52,57	2005.08.18. 2005.07.29.	Stockholm Gyula
	400 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Molnárffy Maya (1938) Tempero sc	7:23,32 8:47,05	2005.05.08. 2004.	Hajdúszoboszló
	400 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi: Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior	7:06,09 7:23,32	2005.08.18. 2005.05.08.	Stockholm Hajdúszoboszló
	800 m gyors	Graffjódó Eszter (1940) Egri szenior régi:	14:41,55	2005.08.16.	Stockholm

	200 m hát	Jámbor Sándorné (1940) Bcsabai szenior régi: Kovács Lukácsné (1935) Debr. szenior	4:30,09 4:45,10	2005.07.29. 2003.	Gyula
	50 m pille	Graffjódy Eszter (1940) Egri szenior régi: Uzdi Réka (1939) Budapesti szenior	52,92 54,42	2005.05.07. 2004.	Hajdúszoboszló
	50 m pille	Graffjódy Eszter (1940) Egri szenior régi: Graffjódy Eszter (1940) Egri szenior	50,90 52,92	2005.11.05. 2005.05.07.	Hódm.vásárhely Hajdúszoboszló
10. kcs (70-74)	200 m mell	Kovács Lukácsné (1935) Debreceni szenior régi: Becsák Jánosné (1934) Szentesi delfinek	4:46,97 4:50,77	2005.07.30. 2004.	Gyula
11. kcs.(75-79)	200 m gyors	Kiss Ágnes (1927) Egri szenior régi: Kiss Ágnes (1927) Egri szenior	4:17,88 4:20,76	2005.08.17. 2002.	Stockholm
	50 m hát	Kiss Ágnes (1927) Egri szenior régi: Kiss Ágnes (1927) Egri szenior	1:00,20 1:00,50	2005.11.06. 2002.	Hódm.vásárhely
	200 m vegyes	Kiss Ágnes (1927) Egri szenior régi: Kiss Ágnes (1927) Egri szenior	4:36,82 4:41,80	2005.08.16. 2003.	Stockholm
12. kcs (80-84)	50 m hát	Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek régi:	2:06,00	2005.03.12.	Békéscsaba
	50 m hát	Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek régi: Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek	2:05,70 2:06,00	2005.07.30. 2005.03.12.	Gyula Békéscsaba
	50 m hát	Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek régi: Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek	2:01,00 2:05,70	2005.09.04. 2005.07.30.	Csongrád Gyula
	50 m hát	Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek régi: Kovács Imréné (1921) Szentesi delfinek	1:57,00 2:01,00	2005.11.06. 2005.09.04.	Hódm.vásárhely Csongrád
4 x 50 férfi gyorsváltó					
	100-119	Mezőtúri szenior	1:56,20	2005.11.06.	Hódmezővásárhely
	200-239	Újbuda régi: Budapesti szenior	1:47,93 1:50,06	2005.08.17. 1999.07.16.	Stockholm Insbruck
	240-279	Újbuda régi: Budapesti szenior	1:59,05 2:00,26	2005.08.17. 2001.07.04.	Stockholm Mallorca
	280-319	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:21,17 2:23,49	2005.07.30. 2001.07.04.	Gyula Mallorca
4 x 50 férfi vegyesváltó					
	240-279	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:08,79 2:09,50	2005.08.79 2003.08.27.	Stockholm Millau
4 x 50 női gyorsváltó					
	100-119	Debreceni szenior SE régi:	2:45,02	2005.07.30.	Gyula
	120-159	Újbuda régi: Budapesti szenior	1:53,43 2:06,49	2005.08.17. 1999.07.16.	Stockholm Insbruck
	200-239	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:09,96 2:19,03	2005.08.17. 1999.07.16.	Stockholm Insbruck
4 x 50 női vegyesváltó					
	100-119	Debreceni szenior SE régi:	2:33,80	2005.07.29.	Gyula
	100-119	Vásárhelyi Tündérek régi: Debreceni szenior	2:14,70 2:33,80	2005.11.06. 2005.07.29.	Hódmezővásárhely Gyula
	120-159	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:20,64 2:30,08	2005.07.29. 1999.07.18.	Gyula Insbruck
	200-239	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:24,48 2:51,96	2005.08.20. 1996.06.24.	Stockholm Sheffield
4 x 50 mix gyorsváltó					
	100-119	Debreceni szenior SE régi:	2:21,25	2005.07.29.	Gyula
	240-279	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:04,61 2:08,98	2005.08.19. 2004.06.10.	Stockholm Riccione
4 x 50 mix vegyes váltó					
	100-119	Debreceni szenior SE régi:	2:28,86	2005.07.30	Gyula
	200-239	Újbuda régi: Budapesti szenior	2:10,71 2:12,89	2005.08.18. 2004.06.12.	Stockholm Riccione
	280-319	Újbuda régi: Budapesti szenior	3:01,13 3:02,57	2005.08.18. 2004.06.12.	Stockholm Riccione

JÁTÉK A SZÁMOKKAL

2005-ben elért csúcsok összesen:	161
2005-ben, a férfiak által elért csúcsok:	67
2005-ben, a nők által elért csúcsok:	77
2005-ben a váltók által elért csúcsok:	17



Korcsoportonkénti eloszlás:

	férfiak	nők	összesen
1. korcsoport:	4	8	12
2. korcsoport:	1	16	17
3. korcsoport:	4	14	18
4. korcsoport:	12	9	21
5. korcsoport:	2	1	3
6. korcsoport:	2	1	3
7. korcsoport:	8	3	11
8. korcsoport:	5	8	13
9. korcsoport:	9	12	21
10. korcsoport:	-	1	1
11. korcsoport:	6	3	9
12. korcsoport:	-	4	4
13. korcsoport:	14	-	14

2005-ben elért csúcsok egyesületenkénti eloszlása:

	férfiak	nők	mix	össz.
Újbuda szenior	42	29	3	74
Egri szenior:	4	14	-	18
Budapesti delfinek:	7	10	-	17
Regele szenior:	7	3	-	10
Debreceni szenior:	1	5	2	8
Nyírsenior	-	8	-	8
Kaposvári aréna:	3	4	-	7
Szentesi delfinek:	2	5	-	7
Tempo Sport Club:	5	-	-	5
Békéscsabai szenior	-	3	-	3
Eger	-	2	-	2
Mezőtúri szenior	1	-	-	1
Hódmezővásárhely	-	1	-	1

Legeredményesebb férfi csúcshalmazó 2005-ben:

Dr. Bánki Horváth Béla (1920) Újbuda szenior	14
Csaba Gábor (1947) Újbuda szenior	8
Lévay Zoltán (1963) Budapesti delfinek	7
Csikány József (1943) Újbuda szenior	5
Kováts Miklós (1940) Újbuda szenior	5
Zsótér András (1930) Tempo sport club	5



Legeredményesebb női csúcshalmazó 2005-ben:

Graffjódy Eszter (1940) Egri szenior	10
Dr. Szokol Diana (1971) Nyírsenior	7
Marosi Melinda (1970) Újbuda szenior	7
Lakos Gyöngyvér (1977) Újbuda szenior	5



A 2005-ben elért csúcsok helyszíneinek eloszlása:

Stockholm:	54
Gyula:	54
Hódmezővásárhely:	15
Eger:	11
Békéscsaba:	10
Hajdúszoboszló:	8
Kassa:	6
Bécs:	2
Csongrád:	1

A VII. Nemzetközi Senior „Nyéki Imre” úszóverseny

Budapest, 2005. december 3-4.

NYÉKI IMRE USZODA

1116 Budapest, Kondorosi út 14.
8 pálya, 33 1/3 m fedett uszoda,
vízmélység: 2 m, vízhőmérséklet: 27 °C
Kézi időmérés, a Fina és a MÚSZ szabályok a mérvadók.

A kluboknak a jelentkezéseket 2005. november 18-ig kell leadni a mellékelt jelentkezési lapon, a következő címre:

ÚJ BUDA Senior úszó SC. Budapest, Nyéki Imre uszoda, 1116 Budapest, Kondorosi út 14.

Jelentkezési díj mind a hazai, mind a külföldi versenyzőknek:

Egyéni számokban: 500 Ft/szám
Váltó: 1000 Ft/váltónként

A jelentkezési díjat a következő címre kell átutalni:

OTP Kereskedelmi Bank Rt.
Budapest, XI. Gellért téri fiók
11711034-20026460
„senior úszóversenyre jelentkezés”

DÍJAZÁS: A Nyéki Imre Emlékverseny 100 m-es férfi és női gyorsúszás győztese serleget kap. Az egyéni számok és a váltók 1-3. helyezetteit éremmel jutalmazzuk. A legeredményesebb hazai és külföldi klub serleget kap.

A VÁLTÓKBAN MINDEN ÚSZÓ CSAK EGY KORCSOPORTBAN INDULHAT.

MINDEN RÉSZTVEVŐ A SAJÁT FELELŐSÉGÉRE VESZ RÉSZT A VERSENYEN.

A VERSENY IDŐTARTAMA ALATT KÍVÁNSÁGRA ORVOSI ELLÁTÁST BIZTOSÍTUNK.



PROGRAM:

2004 december 3. szombat, 16 órától

Bemelegítés: 15:30 órától

1. 100 m férfi gyors
„Nyéki Imre” Emlékverseny
2. 100 m női gyors
„Nyéki Imre” Emlékverseny
3. 100 m férfi mell
4. 100 m női mell
5. 100 m férfi hát
6. 100 m női hát
7. 100 m férfi pillangó
8. 100 m női pillangó
9. 4 x 33 1/3 férfi vegyes váltó
10. 4 x 33 1/3 női vegyes váltó

2004 december 4. vasárnap, 9 óra

Bemelegítés: 8. 30 órától

11. 33 1/3 férfi gyors
12. 33 1/3 női gyors
13. 33 1/3 férfi mell
14. 33 1/3 női mell
15. 33 1/3 férfi hát
16. 33 1/3 női hát
17. 33 1/3 férfi pillangó
18. 33 1/3 női pillangó
19. 133 1/3 férfi egyéni vegyes úszás
20. 133 1/3 női egyéni vegyes úszás
21. 4 x 33 1/3 férfi gyors váltó
22. 4 x 33 1/3 női gyors váltó

Szálláslehetőség:

A *** Hotel Ventura szállóban 2 -3 ágyas szobákat tudunk külön kérés esetén biztosítani. a kerületi diákszállók is igénybe vehetők jóval kedvezőbb áron.

Telefon: Langó Katalin (06-1) 208-4026

Fax: (06-1) 208-4025

A december 3-i közös vacsorára jegyek az uszodában kaphatók. zene, tánc.

*Molnár Gyula polgármester
Dr. Csikány József főszervező*

A VII. Nemzetközi Senior „Nyéki Imre” úszóverseny

Budapest, 2005. december 3-4.

NEVEZÉSI LAP

Klub:

Cím:

	Név	Szül. idő	Kcs.	F/N	Versenyszámok sorszáma														
					1-2	3-4	5-6	7-8	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20						
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			

Dátum:

Alíírás:



A kiadásért felelős:

DOMOKOS ISTVÁN

E-mail: dompress@freemail.hu

Kiadó:

Magyar Úszó Szövetség Szenior Úszó Alsövetsége

5700 Gyula, Vásárhelyi Pál u. 4.

Fax: 06-66-468-098

E-mail: hunmasters@freemail.hu

Szerkesztő:

DR. TÖRÖK ENIKÓ

E-mail: teniko@pandy.hu

 fényszedés, Gyula

Nyomdai munkálatok:

ROTAPRESS BT.