

# Hírlevél 21.



2018 március



**Márton Richárd** egyesületi színekben áll rajtkőre március közepén Belgiumban, ahol más magyar úszók társaságában versenyez és méri fel aktuális formáját a kemény edzőtáborozás után az OB előtt. Hajrá Ricsi!



Egy kis visszatekintés a székesfehérvári versenyeredményekre

**Bencsics Angéla** (2010): 50m gyors 2.hely; 50m hát 2.hely

**Illy Lili** (2008): 200m hát 2.hely; 100m pillangó 3.hely

**Pálinkas Luca** (2008): 200m mell 2.hely


**4x100m leány vegyes váltó** 3.hely (Kulcsár Lili, Pálinkás Luca, Illy Lili, Sánta Villő)



Ime, a honlapon már megjelent, összefoglaló táblázat a BFSE úszókat idén érintő országos bajnokságokról.


A bajnoki szinttáblázatok a honlap aktuális hírénel tekinthetők meg.


Verseny megnevezése	Helyszín	Versenyidőpont
CXX. Országos Bajnokság Széchy Tamás emlékére (Open Kvalifikációs)	Debrecen	2018. március 28-31.
XC. Országos Ifjúsági Bajnokság (Open Kvalifikációs)	Hódmezővásárhely	2018. május 30. - 02.
LXII. Országos Serdülő Bajnokság (Open kvalifikációs)	Győr	2018. július 25-28.
LI. Országos Gyermekek Bajnokság	Kecskemét	2018. július 18-21.
III. Országos Cápa Bajnokság	Miskolc	2018. július 11-14.
VII. Országos Delfin Bajnokság	Győr	2018. július 06-07.
XV. Országos Rövidpályás Bajnokság (Open Kvalifikációs)	Százhalombatta	2018. november 07-10.
Budapest Bajnokság (Open Kvalifikációs)	Budapest – Duna Arena	2018. június 27-30.
V. Országos Nyíltvízi Úszó Bajnokság (Open)	Balatonfüred	2018 június 16.
IV. Országos Hosszútávúszó Medencés Bajnokság (Open)	Békéscsaba	2018. május 11-13.

 Tavaszi szünet! 

**március 30 – április 04**

Az iskolai szünethez is igazítva a versenyzők ( Lukács Zsuzsa és Éva csoportjai) március 30 – április 04 között tavaszi szünetet kapnak. (utolsó edzésnap március 29 csütörtök, első edzésnap április 04 szerda). Horváth Tamás csoportjának március 28 –és április 05 között tart a szünet, persze közben zajlik a felnőtt OB.... Jó pihenést!


 Lassan közeledik az idei év első jelentős megmérettetése, az **Országos Felnőtt Bajnokság** (március 28-31. Debrecen). A viadal egyben az augusztusi EB válogatója is, mert Dr.Sós Csaba szövetségi kapitány a versenyt követően kihirdeti az EB csapatot, amibe ki nem, de bekerülni még lehet.... Az M4 TV közvetíti és a MÚSz Stream-en is lehet követni a versenyt.

 Nem mindennapi fizikai és szellemi tréning várta a Jövő Bajnokai Pest megyei és Budapest 2. régióit március 10-én délelőtt 9:30-tól a budaörsi Sportcsarnokban a Magyar Úszó Szövetség megújult Jövő Bajnokai programja keretében.

Az úszás helyett most a szárazföldi felkészülésé volt a főszerep, így a parton SMR hengerekkel lehetett dolgozni, közben pedig az ifjú tehetségek hasznos gyakorlati tanácsokat szerezhettek Harmat Ákos „Az izomlazítás felsőfokon” és Reisz Dániel „A funkcionális edzés alapjai” előadásain keresztül.

A Fókák részéről **Potesz Levente** és **Lukács Zsuzsa** edző vett részt a találkozón.



 A hónap műhelye utánpótlás-nevelési díj alapítói – a Magyar Olimpiai Bizottság, a Decathlon Magyarország és az Utanpotlassport.hu szerkesztősége - az idei **Az év műhelye gálát** március 26-án rendezik meg, melyre - díjazottként – meghívják a **BFSE** delegációját.

A vacsorával egybekötött, ünnepi gálaesten, ezúttal nem csak a múlt évi győztesek (vagyis Az év műhelye díj 2017. évi jelöltjei), hanem a 2013 óta íródo történet valamennyi, elismerésben részesült szakosztálya képviselteti magát.

