

**FIGYELEM!**

Február 8-án, kedden, 15 órától nyílt napot tartunk az egyesület telephelyén. Várunk minden érdeklődőt és leendő evezőst!

Címünk: **Margitsziget, Hajós Alfréd sétány 2.**

Információk kezdő evezősöknek

A Danubius Nemzeti Hajós Egylet evezni vágyó, 1997-ben vagy 1998-ban született lányokat és fiúkat keres.

Helyszín: Egyesületünk a Margitszigeten, a Nemzeti Sportuszoda mellett, a Hajós Alfréd sétány 2. szám alatt található. Szárazföldi klubházunkban női és férfi öltözőket (állandó szekrényekkel), zuhanyzókat, irodát, konditermet, konyhát, társalgót és hajójavító műhelyt rendeztünk be. Az egyesületet a Margitsziget budai oldala mellett ringó két úszóházról lehet távolról felismerni. Ezekben az úszóházakban tároljuk egyre gyarapodó hajóparkunkat, ezekről szállunk vízre is ide érkezünk az edzések végén. A DNHE egyik legnagyobb vonzereje éppen az elhelyezkedésében rejlik: a Margitsziget Budapest szívében található, kiválóan alkalmas szárazföldi edzésekre, félórányi evezés után pedig már az Óbudai-sziget oldalában, majd a Római-parton, nyugodt természeti környezetben találjuk magunkat.

Milyen edzésekre kell számítani? Az evezős évad a július közepén megrendezésre kerülő Országos Bajnokságra való készülés jegyében telik. A téli hónapokban (november elejétől február végéig) a jégzajlás és az alacsony hőmérséklet miatt nem tudunk vízre menni, így szárazföldi alapozással fejlesztjük az evezéshez nélkülözhetetlen állóképességet, erőt és koncentrációképeséget. Hetente egyszer tanmedencébe járunk, ami a Népstadionnál, a KSI-ben található, itt a technika frissen tartására helyeződik a hangsúly. Péntekenként a Moszkva tér melletti Kosztolányi Dezső Gimnáziumban tornatermi edzéseket tartunk, szombat délelőttönként pedig a Hármashatárhegyen erdei futással erősítjük állóképességünket. Kedden, szerdán és csütörtökön a Margitszigeten edzünk. Minden hétköznapi edzés 15 órakor kezdődik, a szombati erdei futás pedig 9 órakor.

Persze nem állandó hajszaként kell elképzelni a téli edzéseket. Az erőt és állóképességet fejlesztő feladatok is játékos formában zajlanak, de emellett nagyobb közösségi programokkal (pl. kirándulás) győzzük le a téli edzések monotonitását. Az előbbi két bekezdés csak március elejéig érvényes, tavasztól teljesen megváltozik az edzések képe!

Vízi edzések márciustól. Kora tavasztól az őszi hónapokig az evezős élet szinte kizárólag vízi edzéseket jelent. A kezdők az első hetekben szoros edzői felügyelet mellett, négyszemélyes hajókban tanulják meg az evezős technikát. A későbbiekben, a versenyzési időszak közeledtével a legjobbak könnyebb, vékonyabb, gyorsabb hajókba ülnek át és állandó egységet alkotva igyekeznek összecsiszolni állóképesség, technika és csapatszellem tekintetében egyaránt. Az evezés – bizonyos idő elteltével – nem pusztán délutáni szórakoztató szakkört jelent, hanem új életformát, második családot és második otthont a Dunán és a Duna partján.

Mik az elvárások? A kezdőket semmiféle elvárás vagy kötelezettség nem terheli az első hónapban. Egy hónap van eldönteni, hogy tetszik-e a sportág, a társaság és az egyesület. A „próbaidő” leteltével igyekszünk rendszeres és gyakori edzésre biztatni az újabbakat.

Edzőink állandó kapcsolatot ápolnak a szülőkkel, ezzel biztosítva, hogy még véletlenül se menjen az evezés a tanulás rovására. A Danubius aktív tagja a budapesti egyetemi és főiskolai sportéletnek, evezőseink nagy többsége a felsőoktatásban folytatja tanulmányait az érettségi után.

Költségek: A tanfolyami díj havonta 7500 forint, ami korlátlan számú edzésre jogosít fel. Ez a díj magában foglalja a klubház infrastruktúrájának használatát, az oktatást, télen a tornaterem és a tanmedence bérleti díját, nyáron pedig a versenyhajók és az úszóházak karbantartásának, felújításának költségeit.

Személyes konzultáció, elérhetőségek: További információk olvashatók az egyesület honlapján (www.dnhe.hu, www.rowing.hu), blogján (dnhe2.blog.hu) és Facebook-profilján. Az egyesület irodájával a 06-1-239-4241-es telefonszámon lehet felvenni a kapcsolatot. Minden további kérdésre szívesen válaszolunk elérhetőségeinken.

Pakó Barbara,
az utánpótlás korú lányok edzője
+3670 201 89 23
pako.barbara@gmail.com

Hörcher Dániel,
az utánpótlás korú fiúk edzője
+3630 576 1 572
horcher@danubiusnhe.com