



Magyar Evezős Szövetség



Utánpótlás-nevelési Igazgatóság

Az evezős utánpótlás válogatott keret 2010. évi felkészülési programja



Budapest, 2009. november

Készítette: Ficsor László
Szövetségi kapitány

I. Helyzetelemzés

A jövő évi ifjúsági világversenyekre előretételezve (VB, olimpia), úgy vélem, hogy a rendelkezésünkre álló versenyzői gárda képességei, adottságai, és eredményei alapján jövőre maximum 6-7 egységgel tudhatunk versenyképes (minimum „B” döntős) egységeket kiállítani. Annak érdekében hogy döntős eredményeket érhessünk el, meg kell felelni a felkészülési programban szereplő objektív paramétereknek (edzésterjedelemi-, kondicionális mutatók, időeredmények, morális alkalmasság, ...), mivel ezen eredmények hiányában továbbra is csak álmodozhatunk a VB, netán olimpiai döntős szereplésről! Nagyrészt a Héraklész program jóvoltából, kerettagjaink központi edzőtáborozási költségei biztosítottak, azonban a jelentős nemzetközi eredmények eléréséhez egész éves magas színvonalú edzőmunka szükségeltetik melyet - az edzőtáborozási időszakok kivételével - egyesületi helyszínen kell megoldani, ennek a követelménynek azonban a személyi, tárgyi feltételei (egyesületek helyzete) nem mindig biztosítottak. Elengedhetetlenül szükséges a jövőben a képesítéssel – vagy képesítéssel nem - rendelkező edzőink központosított (tovább)képzésének megoldása, mely reményeim szerint a nemzetközi eredményesség javulásában is megnyilvánulna.

II. Célkitűzések

A 2010. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, a teljes (58 fő) evezős utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2009.évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők mellé további tehetséges versenyzők folyamatos felzárkóztatása, az elmúlt évi eredmények megőrzése, felülmúlása, és ehhez biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világbajnokságokon való részvétel szakmai és anyagi feltételeit.

- Olimpiai Reménységek Versenye
- Jeunesse Kupa
- Ifjúsági világbajnokság
- Ifjúsági olimpia

Olimpiai Reménységek Versenye

2010.05.28.

Kruszvicza/ Lengyelország

A csapatverseny

I.-II. hely

Megjegyzés: 2010. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny győzelem visszaszerzése mellett minőségileg jobb eredmény (relatív több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítása, indítása, – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően - csak versenyképes csapatokkal!

Jeunesse Kupa

2010.07.31.-08.01.

Hazewinkel / Belgium

Ezen a versenyen a VB. kiküldetésről lemaradó, de az egész évben nyújtott jó teljesítményt mutató ifjúsági, esetleg serdülő versenyzők, csapatok (ifi második vonal) indulhatnak.

Ifjúsági Világbajnokság

2010. 08.04.-07.

Racice / Csehország

Női egypárevezős

VI.-IX. hely

Női kétpárevezős

VI.-X. hely

Férfi kétpár-, vagy négpárevezős

X.-XIII. hely

Férfi kn. kettes, v. négyes

IX.-XII. hely

Női kn. négyes

VII-X. hely

Férfi egypárevezős
Női kn. kettes

VIII.-X. hely
VIII-XII. hely

II. Válogatási elvek, és szempontok

Serdülők

A 2010. évben a serdülő korcsoport számára ismét két verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret. Ennek menete a következő: A felmérőkön, edzőtáborokban, valamint a velencei kishajós tájékoztató versenyen mutatott teljesítményük alapján kialakításra kerülnek az ORV-re tervezett csapatösszeállítások, mely kijelölt csapatoknak a szegedi válogató versenyen (ORV válogató) kell speciális egységben megvédeniük ORV indulási jogosultságukat. A kijelölt csapatok ellen, szabadon lehet más egységeket összeállítani (versenyegyesülés). Mind kis-, mind csapategységben az ORV válogató verseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra.

A válogató verseny távja megegyezik az ORV rendező által kiírt versenytávval (1500, vagy 2000m).

Irányadó csapatösszeállítási szempontok a velencei tájékoztató verseny után:

1.	NS 1x	győztese 1x
2.	NS 2-	győztese 2-
3.	FS 1x	győztese 1x
4.	FS 2-	győztese 2-
5.	FS 2x	győztese 2x
6.	NS 2x	győztese 2x
7.	NS 1x	II-III. helyezett 4x-
8.	FS 1x	II-III. helyezett 4x-
9.	NS 2x	II. helyezett 4x-
10.	FS 2x	II. helyezett 4x-
11.	FS 2-	II-V. helyezett 4-
12.	NS 2-	II-III. helyezett 4-
13.	FS 2-	II-V. helyezett 4+

Megjegyzés: A fentebb leírt csapatösszeállítási szempontok csak irányadóak, a válogatott csapatokat a szövetségi kapitány állítja össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...) alapján. Legjobb serdülőinknek lehetőséget biztosítunk nemzetközi. versenyen való indulásra is (Brno, Bled, ...).

A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2010. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő (A kn kettesek tájékoztató versenyen mért ideje legalább 15-, ill 20"-el legyen jobb az egypárevezősök idejénél!)
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

Ifjúságiak

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre, majd ezután a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján a világversenyekre. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását, emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

A világbajnokságon-, ill. az olimpián indítandó, egységek számára külön válogató verseny kerül megrendezésre. Egy versenyző mindkét világversenyen történő indulása szakmai, és kiutazási okok miatt kizárt!

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2009. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajó tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nk. verseny időeredményei alapján csapatkijelölés a nk. versenyekre.
- 4.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a világbajnokságra.
- 5.) A hazai olimpiai válogató verseny alapján csapatkijelölés az olimpiára (FI 1x, NI 2-győztesek).

Az ifjúsági válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság

- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
Serdülők	5-7x	45-120'	50-55% és 45-50%
Ifjúságiak	6-10x	45-120'	55% és 45%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Serdülő	Ifjúsági
Legalább 8 óra/hét	Legalább 10 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"	20'50"
Serdülő*				
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'40"	24'30"	6'40"	21'36"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"	22'15"

* A serdülő korcsoportnál az adatok csak tájékoztató jellegűek, hiszen ennél a korosztálynál a fizikális teljesítmény még nem döntő jelentőségű.

Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3%= 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A verseny menete:

Délelőtt: egyenkénti indítással, rangsorolással (jobbak elől), 2000m-ről, 30mp-ként pontonról.

Minden versenyző egy előzetesen kijelölt sávban mehet a cél felé.

Délután: a teljesítményszintet elérő versenyzőket időeredményük alapján döntőbe soroljuk.

A nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján valamint az ifi világbajnokságokon győztes csapatok átlagidejeit is figyelembe véve* a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok, kiemelten a felnőtt olimpiai versenyszámokban.

*Mivel a felnőttekkel ellentétben (világkupák) a világbajnokság előtt nincs módunk a teljes nemzetközi mezőny feltérképezéséhez, ezért a világbajnoki kiküldetéshez szükséges egy objektív, csapatokra lebontott szintidő teljesítésének bevezetése, amelynek az elmúlt világbajnokságokon győztes csapatok átlagideje szolgál alapul. (Átlagidő + 10")

Aranyérmesek idejei ifjúsági világbajnokságokon

Szám	Átlag / legjobb idő	Szám	
1989-2007			
FI 4+	06:26,03 / 06:12,44	FI 2+	07:19,3 / 07:03,39
NI 2-	07:31,51 / 07:16,58	NI 2x	07:21,68 / 07:00,15
FI 2-	06:42,98 / 06:36,15	FI 2x	06:36,51 / 06:19,40
NI 4-	06:56,26 / 06:46,07	NI 4x	06:43,38 / 06:32,00
FI 4-	06:10,57 / 06:03,00	FI 4x	06:11,27 / 05:51,90
NI 1x	07:57,67 / 07:39,61	NI 8+	06:30,83 / 06:13,81
FI 1x	07:06,96 / 06:55,91	FI 8+	05:49,37 / 05:35,43

* A szintidők kimért pályán (Szeged, Velence), szélcsendes körülmények közötti eredményekre értendőek! Erős tolószélben a legjobb időeredmények az irányadóak! (Szükséges, egy szélérősség mérő műszer beszerzése!)

A válogatás szakmai követelménye:

- Serdülő korcsoportban az ORV-n teljes csapat indítása, nemzetközi mezőnyben versenytapasztalat szerzés.
- Ifjúsági korcsoporttól kezdődően elsődlegesen olimpiai versenyszámokban, minél több „versenyképes” (VB, Olimpia I.-XII. helyezés) csapat kialakítása, versenyeztetése.

Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.

Válogató csapategységre

A szövetségi kapitány, ill. a szakági vezető kijelölése alapján:

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon verseny egyesülhetnek
- a válogató verseny győztese szerezhet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

A tájékoztató-, és válogató verseny eredményei alapján a szövetségi kapitány által kijelölt csapatok kapnak lehetőséget a nemzetközi versenyeken való indulásra. A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világbajnokságra, illetve az ifjúsági olimpiára tervezett csapatok.

III. A szakosztályi és keretmunka aránya

A válogatott kerettagok felkészülése részben a klubokban, részben összevont edzéshelyszíneken, edzőtáborokban folyik, kluboknál klubedzőjünkkel, összevont edzéseken pedig a megbízott szakági vezető, ill. felkészítő edző(k) irányításával.

A felkészülés éves szinten az előre meghatározott szakmai program szerint - edzőtáborok, felmérők, összetartó edzések, mérések, ...- történik (lásd később).

A szövetségi kapitány, a szakági vezetőkkel valamint a szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza az utánpótlás korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálja és a szakági vezetőkön, ill. felkészítő edzőkön keresztül ellenőrzi a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kíséri a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tart a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény esetén szakmai segítséget nyújt számukra. Részt vesz a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az U.P.I. felé beszámol a keretben folyó munkáról. Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A szakági edzők felelősek a gondjaira bízott versenyzőkért, a szakmai munka zavartalanságáért, és részt vesznek az éves felkészülési terv megvitatásában, megvalósításában. Kapcsolatot tartanak a szövetségi kapitánnyal, valamint a kerettagokat adó versenyzők edzőivel. A szövetségi kapitány felé rendszeresen beszámolnak a rájuk bízott versenyzők felkészüléséről. A központi edzőtáborok ideje alatt feladatuk a rájuk bízott versenyzők, csapatok közvetlen szakmai irányítása.

A felkészítő edzők feladata a klubokban folyó szakmai munka közvetlen irányítása. Felelősek a gondjaikra bízott versenyzők felkészítéséért, a felkészülési munka zavartalanságáért, és részt vesznek a szakmai anyag megvitatásában, megvalósításában.

A 2010. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

Edzők:

1. Ficsor László

Szövetségi kapitány

e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu ,tel: 30/747-4080

2. Szakági vezetők:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Férfi ifi váltott	Molnár Dezső	molnar.d@omkft.hu	30/925-8371
Férfi ifi pár	Bene László	bene2004@t-online.hu	30/273-9920
Női ifi párevezés	Halmainé Mészáros Éva	lucia2@citromail.hu	20/523-9288
Női ifi váltottevezés	Kő Mercedesz	p.mercedes@t-online.hu	30/222-7899

3. Csapatokat felkészítő edzők

A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

Közreműködő szakemberek:

1. dr Deák Valéria

Keretorvos OSEI

2. dr Györe István

Teljesítmény élettani szakember OSEI

3. Dr. Szabó Tamás

Teljesítmény élettani szakember, UPI igazgató

3. Sziva Ágnes

Tudományos munkatárs UPI

IV. A válogatott keretek 2010. évi programja

Versenyeik

Fő versenyeik:

2010.05.

Olimpiai Reménységek Versenye

07. 31.- 08. 01.

Hazewinkel

Jeunesse Kupa

08. 04.- 07.

Racice

Ifjúsági Világbajnokság

08. 14.- 26.

Szingapúr

Ifjúsági Olimpia

Nemzetközi versenyeik

Ifjúságiak + serdülők részére

2010. 05. 01.-02.

Szeged

05. 22.-23.

Brno

06. 12.-13.

Bled

Tájékoztató-, válogató versenyek

2010. 04. 17.	Velence	kishajós tájékoztató 1x, 2- (Serdülők + Ifik)
05. 01.-02.	Szeged	Válogató speciális egységben (Serdülők + Ifik)
06. 04.	Vidék Bajnokság	Olimpiai tájékoztató 1000m, F 1x, N 2-
06. 25.	Szolnok	Olimpiai válogató 1000m, F 1x, N 2-

Tesztek

Ergométer teszt:

2009. 11. 21.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 19.	6000 m	Központi
2010. 01. 16.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02. 14.	2000 m	Ergo OB
11. 20.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 18.	6000 m	Központi

(Sí)Futás teszt:

2009. 10. 28.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)
2010. 01. 30.	~8000 m	Mitterbach (Ifik)
03. 31.	3200 m	Győri edzőtábor (Serdülők + Ifik)
10. 27.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)

Vízi teszt:

2009. 10. 17.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
10. 31.	Szolnok	10 km csapategységekben
2010. 03. 27.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+
10. 16.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
10. 30.	Baja	10 km csapategységben

Az említett felmérőkön és teszteken a válogatottaknak, ill. a válogatottságra pályázóknak a részvétel kötelező!

Edzőtáborok

2009. 10.21.-30.	Szolnok	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
2010. 01.23.-30.	Mitterbach (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
03.29.-04.10.	Győr	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
05. .	Régiós helyszín	ORV felkészítő
06.07.-10.	Régiós helyszín	Bledi nk. felkészítő (Ifik)
06.28.-07.10.	Régiós helyszín	Ifi VB felkészítő
07.20.-28.	Dunavarsány	Jeunesse Kupa felkészítő
07.20.-31.	Dunavarsány	Ifi VB formába hozó
07.20.-08.05.	Dunavarsány	Ifi Olimpia formába hozó
10.22.-31.?	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)

Az edzőtáborozási költségek nagy részét a Héraklészes kerettagok számára az UPI finanszírozza, a kereten kívüliek, meghívottak pedig egyéb finanszírozással vehetnek részt esetenként ezen edzőtáborokban.

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2009. 11. 30.-12.04.	Spiroergometriás vizsgálat (futószalagon)	UPI
2010. 03. 02.-04.	Klinikai + Küszöbvizsgálat	OSEI
04. 17.	dopping, Velence (kishajós tesztverseny)	
04. 20.-23.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	UPI
06. 17.-18.	Labor + küszöb	OSEI
11. 29.-12.03.	Spiroergometria (futószalagon)	UPI

Megjegyzés:

A tervezett klinikai, spiroergometriás, és küszöbvizsgálat a válogatott részére térítésmentes.

Utánpótlás éves program 2009.10.01. - 2010.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.
1		1		1	Spiro UPI	1		1		1		1	Tavaszi táb	1	Szegedi nk	1		1	Reg ifi táb	1	CDJ, Hazew	1	
2		2		2	Spiro UPI	2		2		2	Kl+küszöb	2	Tavaszi táb	2	Szegedi nk	2		2	Reg ifi táb	2	Ol táb. Dvars	2	
3		3		3		3		3		3	Kl+küszöb	3	Tavaszi táb	3		3		3	Reg ifi táb	3	Ol táb. Dvars	3	
4		4		4	Spiro UPI	4		4		4	Kl+küszöb	4	Tavaszi táb	4		4	Olimpiai táb	4		4	Ifi VB, Racice	4	
5		5		5		5		5		5		5	Húsvét	5		5	Vidék Bajn	5	Reg ifi táb	5	Ifi VB, Racice	5	
6		6		6		6		6		6		6	Tavaszi táb	6		6	Vidék Bajn	6	Reg ifi táb	6	Ifi VB, Racice	6	
7		7		7		7		7		7		7	Tavaszi táb	7		7	Bledi felk.	7	Reg ifi táb	7	Ifi VB, Racice	7	
8		8		8		8		8		8		8	Tavaszi táb	8		8	Bledi felk	8	Reg ifi táb	8		8	
9		9		9		9		9		9		9	Tavaszi táb	9		9	Bledi felk	9	Reg ifi táb	9		9	
10		10		10		10		10		10		10	Tavaszi táb	10		10		10	Reg ifi táb	10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12	Bledi nk	12		12		12	
13		13		13		13		13		13		13		13		13	Bledi nk	13		13		13	
14		14		14		14		14	Ergo OB	14		14		14		14	Rég ORV t?	14		14		14	Olimpia
15		15		15		15		15		15		15		15		15	Rég ORV t?	15		15		15	Szingapúr
16		16		16		16		16	Ergo 6km	16		16		16		16	Rég ORV t?	16		16	OB	16	Olimpia
17	HT 6km	17		17		17		17		17		17	Kishajó 2km	17		17	Lab+küszöb	17	OB	17	OB	17	Olimpia
18		18		18		18		18		18		18		18		18	Labor+küsz	18	OB	18	OB	18	Olimpia
19		19		19	Ergo 6km	19		19		19		19		19		19		19		19		19	Olimpia
20		20		20		20		20		20		20	Spiro UPI	20		20		20		20	CDJ, VB, Ol t	20	Olimpia
21	Őszi vízitá	21	Ergo 6km	21		21		21		21		21	Spiro UPI	21		21		21		21	Dvarsány	21	
22	Szolnok	22		22		22		22		22		22	Spiro UPI	22	Brnoi nk	22		22		22	Dvarsány	22	
23	Őszi vízitá.	23		23		23	Up sítábor	23		23		23	Spiro UPI	23	Brnoi nk	23		23		23	Dvarsány	23	
24	Őszi vízitá.	24		24		24	Mitterbach	24		24		24		24		24		24		24	Dvarsány	24	
25	Őszi vízitá.	25		25		25	Up sítábor	25		25		25		25		25		25		25		25	
26	Őszi vízitá.	26		26		26	Up sítábor	26		26		26		26		26	Olimpiai vál	26		26	Dvarsány	26	
27	Őszi vízitá.	27		27		27	Up sítábor	27		27	HT 6km	27		27		27		27		27	Dvarsány	27	
28	Őszi vízitá.	28		28		28	Up sítábor	28		28		28		28		28		28	Reg ifi táb	28	Dvarsány	28	
29	Őszi vízitá.	29		29		29	Up sítábor			29	Tavaszi táb	29		29		29		29	Reg ifi táb	29	Dvarsány	29	
30	Őszi vízitá.	30	Spiro UPI	30		30	Sífut. felm			30	Győr	30		30		30		30	Reg ifi táb	30	Dvarsány	30	
31				31		31				31	Tavaszi táb			31				31		31	Dvarsány	31	

