

A photograph of a rowing team in a boat on a body of water. The boat is dark-colored, and several rowers are visible, each with their oars extended into the water. The water is light-colored and shows some ripples. The background is a vast, open expanse of water under a clear sky.

# A 2009. évi szakmai beszámoló

Előadó: Ficsor László  
MESZ szövetségi kapitány

# A 2009.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

## 1. Ficsor László

edzőbizottság vezető, mesteredző, szakedző

e-mail: [laszloficsor@hunrowing.hu](mailto:laszloficsor@hunrowing.hu)

tel: 30/747-4080

## 2. Szakági vezetők:



Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Felnőtt női váltott-, és pár	Búza József	<a href="mailto:gabona51@freemail.hu">gabona51@freemail.hu</a>	30/512-1683
Felnőtt férfi pár (ideiglenesen)	Ficsor László	<a href="mailto:laszloficsor@hunrowing.hu">laszloficsor@hunrowing.hu</a>	30/747-4080
Felnőtt férfi ks. pár	Rapcsák Károly	<a href="mailto:vvec@dunaweb.hu">vvec@dunaweb.hu</a>	27/319-015
Felnőtt férfi váltott	Molnár Dezső	<a href="mailto:molnar.d@omkft.hu">molnar.d@omkft.hu</a>	30/925-8371
Felnőtt férfi ks. váltott	Bartos Nándor	<a href="mailto:bsvsc@libermail.hu">bsvsc@libermail.hu</a>	70/332-8373

# A 2009.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

## 3. Csapatokat felkészítő edzők (A válogató verseny után kerültek kijelölésre)

Felnőtt VB:	Bene László	Nks 2x
	Rapcsák Károly/Bartos Nándor	Fks 2x
	Búza József	Fks 8+
	Székely István	Adaptív 1x
U23 VB:	Molnár Dezső	F2-
	Búza József	Nks 1x, N2x
	Bartos Nándor	Fks 4-
	Forró Dezső	Fks 4x
	Jelenka Ferenc	Fks 2-
	Bene László	F4x
EB:	Bene László	Nks 2x
	Molnár Dezső	F2-
	Dani Zsolt	Fks 4-
	Rapcsák Károly	N1x
	Rapcsák/Bartos/Szögi/Forró	F 1x
	Forró Dezső	F 2x

# A 2009.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

## 4. Közreműködő orvosok

Dr. Deák Valéria OSEI

Dr. Györe István Teljesítmény élettani szakember OSEI

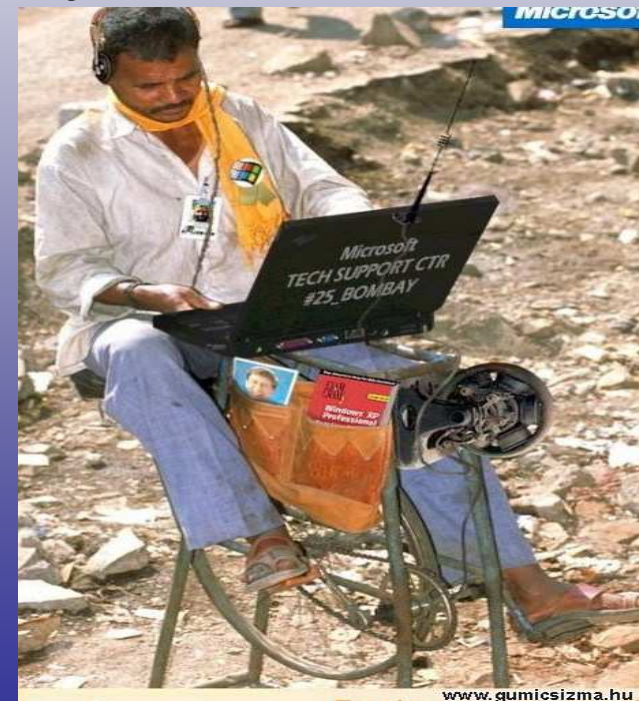
Dr. Petrakanics Máté Teljesítmény élettani szakember  
Semmelweis Egyetem

## 5. Közreműködő pszichológus

OSEI

## 6. Közreműködő gyűró

OSEI



# Követelményszintek

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
U23	7-12x	45-150'	60% és 40%
Felnőtt	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)

Felnőtt	U23
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

# Követelményszintek

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000.m	6000.m	2000.m	6000.m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000.m	6000.m	2000.m	6000.m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

# Edzésnaplók/ FF

<b>Férfi felnőtt párevezés</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	12	13	12	9	8	8
havi átlag /óra	8,0	9,6	10,4	12,9	11	12
legtöbb edzés /óra	11,0	16,3	14,1	17,7	15,6	16,2
legkevesebb edzés /óra	5,4	4,7	4,1	8	6,9	6,5

<b>Férfi felnőtt váltott evezés</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő		5	4	6	2	
havi átlag /óra		7,8	9,6	13,3	14,4	
legtöbb edzés /óra		10,8	11,9	15,1	14,5	
legkevesebb edzés /óra		4,4	8,3	11,2	14,4	

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek (FF)

	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov 6km	Dec 6km	Jan 6km	Febr 2km
1	Simon Béla	Tisza EE	1988	20,06,9	19,45,0	19,35,2	6,04,8
2	Szekér László	Danubius NHE		19,41,2		19,29,7	6,05,6
3	Tari János	Szegedi VE	1986	19,34,0	19,25,8	19,33,1	6,06,6
4	Csankó Péter	Velencei-tavi VSI	1990	20,18,6	20,09,4	20,10,5	6,10,0
5	Szabó Dániel	Vác VEC	1988	19,58,0	20,17,5	20,02,6	6,11,7
6	Orbán Gergely	Danubius NHE	1983	20,08,5	20,17,3	20,05,0	6,14,8
7	Juhász Adrián	Tisza EE	1989	19,36,7	19,30,6	19,35,3	6,14,9
8	Kelemen Áron	Bajai SVSC	1988	20,21,6	20,13,0	20,05,0	6,16,3
9	Rókus Zorán	Bajai SVSC	1989		21,20,6		6,16,5
10	Széli Domonkos	Csepel EK	1989	20,12,0	20,06,5	20,26,8	6,18,4
11	Kiss Viktor Bence	Szegedi VE	1989	20,05,5	20,19,1	19,57,5	6,18,5

# Edzésnaplók/ FFks

<b>Férfi felnőtt ks váltott</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	10	13	15	11	7	7
havi átlag /óra	7	8,8	8,7	10,6	8,9	9,6
legtöbb edzés /óra	10,5	12,2	12,5	16,2	10,8	13,9
legkevesebb edzés /óra	6	5,6	5	6,5	7,3	3,8

<b>Férfi felnőtt ks párevezés</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	11	9	10	7	5	7
havi átlag /óra	10,4	10,4	12,2	14,7	12,7	12,8
legtöbb edzés /óra	13,6	13,1	15,2	17,3	13,7	15,4
legkevesebb edzés /óra	7,8	7,7	8,5	11,5	11,8	8,4

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek (FFks)

	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov. 6km	Dec. 6km	Jan. 6km	Febr. 2km
1	Varga Tamás	Bajai SVSC	1978	19,52,0	19,46,7	19,41,1	6,11,5
2	Lőrinczy Péter	Külker EK	1982		20,10,7		6,14,9
3	Galambos Péter	Vác VEC	1986	20,10,6	20,06,7	19,59,6	6,18,4
4	Markgruber Balázs	Csepel EK	1988	20,15,7	20,11,0	20,17,6	6,20,8
5	Kitka Gergely	Szegedi VE	1980	20,12,5	20,16,5	20,05,9	6,22,5
6	Rácz Róbert Bence	Danubius NHE	1988	20,35,2	20,23,6	20,27,8	6,23,8
7	Dajka Levente	Külker EK	1987	21,03,7	21,12,6	21,18,7	6,24,3
8	Csepregi Gábor	Danubius NHE	1987	20,30,7	21,01,1	20,51,5	6,25,1
9	Varga Zsolt	Külker EK	1983	20,54,5	20,46,4	20,46,0	6,28,7
10	Kondér Barna	Vác VEC	1989	21,16,7	21,15,1	20,56,9	6,32,3
11	Forrai Dávid	Bajai SVSC	1989	21,13,0	21,02,7	21,02,0	6,32,6
12	CselinácZ János	Bajai SVSC	1986	20,39,0	21,29,5	20,44,6	6,39,4

# Edzésnaplók/ NF és NFks

<b>Női felnőtt párevezés (ks és normál egyben)</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	15	12	14	13	12	10
havi átlag /óra	7,8	8,5	8,1	10,4	9,6	7,4
legtöbb edzés /óra	14,3	12,9	13,54	15,8	13,2	16
legkevesebb edzés /óra	3,8	5,4	4,25	7,6	6,3	7

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek (NF)

NF	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov. 6km	Dec. 6km	Jan. 6km	Febr. 2km
1	Szabó Katalin	Vác VEC	1986	22,10,3	22,14,5	21,33,6	6,45,0
2	Verőci Lília	Mohácsi TE	1983		22,54,4	22,35,2	7,07,7
3	Tóth Evelin	Csepel EK	1990	23,13,6	22,49,9	beteg	7,16,1
4	Sáska Beáta	Esztergomi EHE	1990	23,35,9	23,18,3	23,07,2	7,17,2
5	Bende Zsófia	Mohácsi TE	1987	23,34,1	23,01,9	22,47,3	7,20,2

NFks	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov. 6km	Dec. 6km	Jan. 6km	Febr. 2km
1	Alliquander Anna	Danubius NHE	1977	22,29,5	22,21,8	22,12,0	7,06,4
2	Hajdú Zsuzsa	Csepel EK	1985	23,09,0	22,55,4	22,45,4	7,16,1
3	Novák Zsófia	Külker EK	1986	23,55,4	23,28,0	23,32,4	7,29,3*
4	Novák Mariann	Külker EK	1988	24,13,3	23,58,5	23,58,1	7,30,9

# Versenyszeredmények

## Felnőtt Világbajnokság, Poznan

- Statisztika: 53 ország, 335 csapat, 957 versenyző
- A VB 27 (14 olimpiai + 8 nem olimpiai + 5 adaptív) versenyszámában 20 ország osztozott az érmeiken, ebből 12 ország szerzett aranyérmet.
- Éves program szerinti eredményességi terv:
- Férfi ks kétpárevezős VII.-XII.
- Női ks kétpárevezős VII.-XII.
- Női egy- vagy kétpárevezős X-XII.
- Férfi ks egypárevezős V-VIII.
- Férfi ks nyolcas VI.-VIII.
- Férfi ks korm. n. kettes VII.-XII.

# Módosított eredményességi célkitűzések:

Hajóegység	Célkitűzés	Tény
Női ks kétpárevezős	VII.-X.	VIII. (16 induló)
Férfi ks egypárevezős	III.-VI.	V. (24 induló)
Férfi ks nyolcas	VI.-VIII.	IX. (9 induló)
Női adaptív egypárevezős	VII.-IX.	VI. (8 induló)



## Európa Bajnokság, Brest

- Statisztika: 32 ország, 149 csapat, 458 versenyző.
- Az EB 14 versenyszámában 16 ország osztozott az érmeiken, ebből 8 ország szerzett aranyérmet.

Éves program szerinti eredményességi terv:

Európa bajnokság

Női ks kétpárevezős	III-V.
Férfi ks kétpárevezős	III-VI.
Női egy- és/vagy kétpárevezős	VII-X.
Férfi két- vagy négy párevezős	VII-X.
Férfi kn négyes vagy nyolcas	VII-X

Módosított eredményességi célkitűzések:

<u>Hajóegység</u>	<u>Célkitűzés</u>	<u>Tény</u>
Női egypárevezős	V.-IX.	VIII. (12 induló)
Női ks kétpárevezős	IV.-VI.	IV. (10 induló)
Férfi egypárevezős	V.-VIII.	X. (18 induló)
Férfi korm. n. kettes	IV.-VI.	V. (12 induló)
Férfi ks korm. n. négyes	VI.-X.	VIII. (12 induló)
Férfi kétpárevezős	VIII.-XII.	IX. (11 induló)

## U23 Világbajnokság, Racice

- Statisztika: 56 nemzet, 307 csapat, 856
- A VB 21 versenyszámában 22 ország osztozott az érmeiken, ebből 7 ország szerzett aranyérmet.



Éves program szerinti eredményességi terv:

Férfi két- vagy négy párevezős	IV-VI.
Férfi ks kétpárevezős	IV.-VI.
Férfi ks. négy párevezős	IV.-VI.
Férfi kn kettes vagy négyes	V-VIII.
Női két- / vagy négy párevezős	VII-X.
Női ks egypárevezős	VII-XII.
Férfi ks kn. négyes vagy kettes	VII-XII.

Módosított eredményességi célkitűzések:

<u>Hajóegység</u>	<u>Célkitűzés</u>	<u>Tény</u>
Női ks egypárevezős	V.-IX.	III. (18 induló)
Női kétpárevezős	VII.-X.	V. (10 induló)
Férfi korm. n. kettes	III.-VI.	II. (13 induló)
Férfi ks korm. n. négyes	VI.-X.	V. (19 induló)
Férfi négy párevezős	IV.-VII.	XVI. (19 induló)
Férfi ks négy párevezős	I.-V.	VI. (13 induló)
Férfi ks korm. n. kettes	VII.-XII.	VII. (9 induló)

# A 2009. évi ifjúsági felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

Edzők:

1. Ficsor László

Utánpótlás 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	<a href="mailto:molnar.d@omkft.hu">molnar.d@omkft.hu</a>	30/925-8371
Férfi ifi pár	Bene László	<a href="mailto:bene2004@t-online.hu">bene2004@t-online.hu</a>	30/273-9920
Női ifi váltott-, és pár	Halmainé Mészáros Éva	<a href="mailto:lucia2@citromail.hu">lucia2@citromail.hu</a>	20/523-9288

3. Csapatokat felkészítő edzők

A válogató verseny után kerültek kijelölésre

Ifjúsági VB:

Pető Mercédesz

N8+

Halmainé Mészáros Éva

N1x, N2-

Szierer János

F1x

Tompos Péter

F2-

Bartos Nándor

N2x

Molnár Dezső

F4-

Bene László

F4x

# A 2009. évi ifjúsági felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

## Közreműködő szakemberek:

1. Dr. Deák Valéria

Keretorvos OSEI

2. Dr. Szabó Tamás

Teljesítmény élettani szakember, UPI igazgató

3. Sziva Ágnes

Tudományos munkatárs UPI

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
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"
Serdülő*			
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)			
	NŐK		FÉRFIAK
	2000 m	6000 m	2000 m
Ifjúsági	7'40"	24'30"	6'40"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"

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

# Edzésnaplók/FI

<b>Férfi ifi párevezés</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	13	12	14	7	11	11
havi átlag /óra	8	8,2	8,5	9,3	10,8	9,6
legtöbb edzés /óra	11,7	10,4	11	12,1	13,6	13,1
legkevesebb edzés /óra	6,2	6,1	3,6	5,7	7,6	7,3

<b>Férfi ifi váltott</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő		12	12	12	4	
havi átlag /óra		7,7	8,5	7,3	12,5	
legtöbb edzés /óra		11,8	11,8	19,4	14,4	
legkevesebb edzés /óra		3,6	6,3	7	11,2	

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek:

	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov 6km	Dec 6km	Jan 6km	Febr 2km
1	Varga Márton	Danubius NHE	1991	21,00,0	20,31,2		6,16,0
2	Elekes Szilveszter	Ganz Villany EK	1991	20,08,8	19,57,1	beteg	6,17,3
3	Fehér Szabolcs	Szegedi VE	1991	21,07,2	20,34,9	20,26,3	6,17,7
4	Mészáros Bence	Mohács	1991		20,57,3	20,51,1	6,22,7
5	Pálffy Róbert	MTK	1991	20,48,3	20,45,8	beteg	6,26,0
6	Bíró Márk	Velencei-tavi VSI	1993	21,28,9	21,18,7	21,31,6	6,27,5
7	Krpesics Péter	Csepel EK	1991		20,52,8	20,35,9	6,28,6
8	Kovács Zsolt	Danubius NHE	1993	21,56,0			6,30,1
9	Bajnóczki Bence	Tisza EE	1991	20,40,3	20,46,0	21,08,4	6,30,5
10	May Marcell	MTK	1991	21,17,9	20,49,3	21,41,9	6,30,7
11	Novák Edvin	Tisza EE	1992	21,23,1	21,17,6	21,02,8	6,31,3
12	Mikó Zsombor	Csepel EK	1991			21,09,7	6,31,3

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek (folyt.)

13	Farkas Tamás	Vác VEC	1992	21,37,6	21,27,5	21,14,6	6,31,9
14	Rácz Milán	Tisza EE	1993			21,35,7	6,32,9
15	Matyasovszki Dániel	Szegedi VE	1992	21,30,8	21,08,7	21,02,1	6,34,9
16	Pozsár Bence	Szegedi VE	1991	21,28,2	21,20,0	21,12,2	6,38,2
17	Fucskó Tamás	MTK	1991		21,53,4	21,37,1	6,38,4
18	Kölkedi Ákos	Mohácsi TE	1991	21,44,2	22,22,7	22,14,1	6,39,3
19	Lőrincz Ádám	Csepel EK	1992	21,14,4	21,03,4	21,06,6	6,41,4
20	Varga Béla	MTK	1991	21,22,6		21,34,0	6,41,6
21	Varga Dávid	Győri VSEK		21,39,1	22,26,0	21,29,8	6,45,9
22	Vermes Péter	Győri VSEK	1991	21,45,0	21,41,2	21,17,3	6,46,9
23	Pozsgai Viktor	Mosonmagyaróvári VE	1992		21,52,5	21,30,2	6,47,3
24	Major Márton	Győri VSEK	1992	21,48,6	21,43,2	21,26,7	6,52,5

# Edzésnaplók/NI

<b>Női ifi váltott és párevezés</b>						
	December	Január	Február	Március	Április	Május
létszám /fő	16	19	20	16	14	12
havi átlag /óra	5,7	8,1	8,2	10,7	10,4	8
legtöbb edzés /óra	8,1	10,4	10,3	15,6	12,4	10,1
legkevesebb edzés /óra	4,2	6	5,4	5,5	6,2	5,6

## Azon versenyzők névsora akik az ergométeres felmérések során adott szinten megfeleleltek:

	Név:	Egyesület	Szül. év:	Nov 6km	Dec 6km	Jan 6km	Febr 2km
1	Gyimes Krisztina	Győri VSEK	1992	23,17,9	22,47,8	22,58,0	7,01,9
2	Bóna Bianka	Bajai SVSC	1991	23,40,0	23,41,3	23,51,0	7,26,3
3	Kiss Hella	Csepel EK	1992	24,00,2	23,58,6	23,51,6	7,27,3
4	Bálint Sára	Szegedi VE	1992	24,29,9	24,43,8	24,26,0	7,29,2
5	Bácskai Dominika	Vác VEC	1994	26,37,4	24,54,1	24,48,3	7,29,2*
6	Szekér Júlia	Győri VSEK	1991	23,51,4	24,11,6	23,43,0	7,31,5
7	Beke Bianka	Győri VSEK	1991	24,52,0	24,40,7	24,40,8	7,34,1
8	Takács Rita	Győri VSEK	1993	24,30,5	25,05,5	24,50,9	7,36,9
9	Göndöcs Júlia	Győri VSEK	1992	23,57,4	23,51,0	23,50,0	7,40,3
10	Dohovics Virág	Győri VSEK	1993	24,47,2	24,30,3	24,17,8	7,44,1
11	Abid Syham	Tisza EE	1992	24,00,8	24,11,7	24,09,2	7,47,6
12	Rákó Krisztina	Csepel EK	1993	24,45,0	24,34,7	24,30,0	7,48,3
13	Uglik Szimóna	Bajai SVSC	1992	24,12,4		24,30,0	beteg
14	Bene Viktória	Csepel EK	1992	24,38,7	24,34,8	24,25,0	

## Ifjúsági Világbajnokság, Brive

- Statisztika: 65 ország, 270 csapat, 793 versenyző.
- A VB 13 versenyszámában 16 ország osztozott az érmeiken, ebből 7 ország szerzett aranyérmet.

Éves program szerinti eredményességi terv:

Női kétpár-, és/vagy négy párevezős	VI.-IX. hely
Férfi egypárevezős	VI.-X. hely
Férfi kétpár-, és/vagy négy párevezős	VI.-X. hely
Férfi kn. kettes, v. négyes	IX.-XII. hely
Női kn. négyes v. nyolcas	VII.-X. hely

Módosított eredményességi célkitűzések:

<u>Hajóegység</u>	<u>Célkitűzés</u>	<u>Tény</u>
Női egypárevezős	X.-XIV.	VIII. (31 induló)
Női kétpárevezős	X.-XIV.	XII. (20 induló)
Női korm. n. kettes	X.-XII.	XIV. (14 induló)
Női nyolcas	VI.-VIII.	VII. ( 7 induló)
Férfi egypárevezős	XIII.-XVIII.	IX. (34 induló)
Férfi korm. n. kettes	VIII.-X.	X. (25 induló)
Férfi korm. n. négyes	VIII.-XII.	XIV. (18 induló)
Férfi négy párevezős	VIII.-XII.	helyezetlen (30 induló)

## ORV, Racice

- Statisztika: 5 ország, 47 csapat, 122 versenyző
- Pontverseny:
  1. Csehország
  2. Magyarország
  3. Lengyelország
  4. Szlovákia



Eredményességi célkitűzés:  
Pontverseny I.-II. helyezés

<u>Hajóegység</u>	<u>Eredmény</u>
Férfi egypárevezős	I. (4 induló)
Férfi korm. négyes	II. (4 induló)
Férfi kétpárevezős	II. (6 induló)
Női korm nélküli négyes	II. (3 induló)
Női kétpárevezős	II. (4 induló)
Női korm. nélküli kettes	IV. (4 induló)
Férfi korm. nélküli kettes	II. (4 induló)
Női egypárevezős	III. (4 induló)
Női négy párevezős	I. (5 induló)
Férfi négy párevezős	III. (5 induló)
Férfi korm nélküli négyes	IV. (4 induló)

A csapatokban a legjobb versenyzők ültek,  
és őket a legjobb edzők készítették fel a  
versenyekre!



Köszönöm a figyelmet!