

Iren Rafael

Pallanuoto

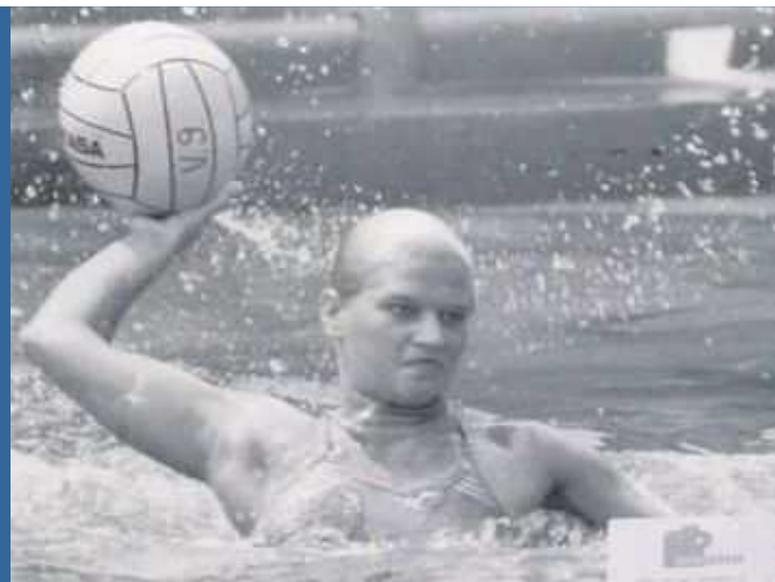
Ha scritto alcune tra le migliori pagine della storia della pallanuoto femminile. Prima professionista in Europa nel 1988. Dal 1984 al 1998 è stata capitano della nazionale ungherese (più di 400 presenze), vincendo i campionati del Mondo ed Europei.

"Con la ZONA ho riscontrato maggior resistenza e lucidità superiore quando affaticata"

"Benessere fisico e mentale è vivere serenamente! Perché non farlo?"

"Ho 40 anni, dormo bene, mi sveglio fresca e la sera sono pronta per un altro allenamento"

"Sono molto più lucida durante gli ultimi due tempi!"



Nata il 10\11\1966 a Gyongyos(Ungheria)

172 cm x66 kg

Inizia a nuotare all'età di 4 anni con la squadra agonistica di Egger

Dal 1986 al 1989 e 1991 -1992 gioca nel BSCV Budapest.

Tre stagioni a Berlino dal 1989 al 1991 ,arriva in Italia nel 1993, dopo una stagione a Szentes.Milita a Bologna Albenga, Catania ,Torino, Leonessa Brescia dal 2001 al 2005 e conclude la sua carriera a Lerici.

Con la nazionale:

Campionessa del mondo 1994 a Roma

Campionessa d'Europa 1991 ad Atene(Grecia)

4 volte vice campione d'Europa (85-87-89-95)

Classificata una volta seconda e due terza alla Coppa Fina(88-92-96)

Primati personali

Miglior realizzatrice ai campionati europei Atene 1991

Miglior giocatrice dell'anno(2 volte)in Ungheria

Miglior realizzatrice campionati 2002-2003-2004

Con i club

3 volte campione d'Ungheria(Budapest)

2 volte campione di Germania(Berlino)

Campione d'Europa con il Szentes 1993