

Schwimmen

Minitrainingslager in Kirchehrenbach vom 26.10. bis 28.10.

An einem halbwegs schönen Freitag Nachmittag machten sich dieses Jahr, wie immer zu Beginn der Herbstferien, 12 unserer großen kleinen Nachwuchsschwimmer wieder einmal auf nach Kirchehrenbach. Einige von ihnen wussten schon was sie dort erwarten würde, und die anderen ahnten vielleicht, dass es eines der lustigsten, aber auch anstrengendsten Wochenenden der letzten Zeit werden würde. Und das nicht nur für sie, sondern genauso für ihre Trainer, die direkt nach der Ankunft in der kleinen Turnhalle anfangen sich ihr Hirn zu zermartern, wie man denn das abendliche Training gestalten könnte. Während die Kinder sich so richtig in der Turnhalle austobten, und über jeden Trainer herfielen, der ihnen ins Blickfeld kam um ihm oder ihr dann die Schuhe zu klauen, oder einfach nur zu fragen, ob er sie auf einem der Langen Seile die von der Decke hingen anschubsen könnte. Scheinbar machte es ihnen garnichts aus die ganze Zeit zu toben, denn als es um 9 Uhr abends zum schwimmen los ging, schienen sie alle noch putzmunter. Nach zwei Stunden wirklich hartem Training sah das aber schon ganz anders aus, als sie zurück in die Turnhalle kamen stürzte sich keiner mehr auf die Seile, oder fing an auf den Weichbodenmatten herumzuhüpfen, jeder aß noch schnell seine Suppe und dann gings ab in die vorher fleißig zurechtgemachten Betten. Die einen gelangten schneller dort hin, die anderen etwas langsamer, da sie noch etwas länger trainieren mussten. Auch die Trainer, die sehr froh über die plötzlich eingetretene Ruhe waren konnten diese nicht allzulange nutzen, da sie selber nach zwei Stunden des Erklärens und Verbesserns doch recht geschafft waren. Am Samstag morgen hieß es dann früh aufstehen, denn das Training wollte nicht mehr lange auf sich warten lassen. Dieses mal waren die Trainingspläne allerdings etwas milder als am Tag zuvor, es ging, wie in den nachfolgenden Trainings mehr um die technischen Details, im Gegensatz zum Vortag an dem wie man so schön sagt: eher „Kilometer gemacht wurden“. Doch auch nach diesem Training und dem anschließenden Mittagessen wurde in der kleinen Turnhalle nicht mehr die Lautstärke erreicht, wie noch am Abend zuvor. Nach einem kurzen Mittagsschlaf, den auch ausnahmslos alle Trainer gern in Anspruch nahmen, um die nächtlichen Defizite wieder wett zu machen, ging es dann mit der Hälfte der Truppe zum alljährlichen erklimmen des Walberlas.

Oben angekommen gab es einen Apfel und ein Corny, damit auch jeder der Freiwilligen wieder heil unten ankommen würde. Nach ca. anderthalb Stunden war auch diese Hürde geschafft und die tapferen Wandersleut mischten sich wieder unter ihre Mitschwimmer, die in dieser Zeit einige Spiele gemacht hatten. Nach einigem toben und einem kleinen Imbiss ging es dann nochmal ins Schwimmbad um weitere technische Feinheiten zu bearbeiten. Nachdem alle mit ihrem Programm fertig waren, durfte sich jeder noch im Aquajogging probieren, wobei die Trainer feststellten, dass die „Badenixen“ die normalerweise im heimischen Bad plaudernd mit einem Schwimmgürtel um den Bauch ihre Bahnen joggen vielleicht doch nicht so untätig sind, wie es immer aussieht. Auch an diesem Abend war nach dem Abendessen nicht mehr allzulange ein leises Gemurmel von der Tribüne der kleinen Turnhalle zu hören, bei den Trainern allerdings dauerte der Abend noch etwas länger, wohl wissend, dass die Zeitverschiebung auf ihrer Seite war kosteten sie diesen Vorteil richtig aus. Nach einem letzten Training am Sonntagmorgen, in dem auch die lang ersehnte Staffel stattfand, halfen dann noch alle zusammen um die Turnhalle wieder in ihren Ausgangszustand zu versetzen. Und als auch diese Hürde genommen war, verteilten sich die ganzen kleinen und großen Schwimmer wieder auf die Autos und waren froh, auch dieses Trainingslager heil überstanden zu haben und sich endlich daheim ins kuschlige Bett legen zu können.

Schwimmen



Mit dabei waren: Antonia, Tamara T., Julia, Adrian, Tom, Lara, Susan, Tamara H., Eva, Tamara O., Lea, Robin, sowie die Trainer Christoph, Andi, Lisa K., Kerstin, Lisa S. und Vera

© Christoph

Trainingslager in Bayreuth vom 29.10. bis 2.11.

Am 29.10.2007 standen um 9:30 Uhr in aller Herrgottsfrühe (Ja, es sind ja schließlich Ferien!!) 12 auserwählte Schwimmer und Schwimmerinnen auf, um sich von unseren lieben Freunden aus Herzogenaurach (Delphin 77 Herzogenaurach) in einem Bus nach Bayreuth karren zu lassen, um dem Trainingslager des oben genannten Vereins beizuwohnen. Nach einer, dann doch erstaunlich entspannten Fahrt erreichten sie auch ihr Ziel, die Jugendherberge in Bayreuth, wo ihnen erstmal eine ganze Stunde Zeit blieb um die Zimmer zu beziehen, nur um dann gleich zum ersten Training aufzubrechen. Am Abend standen dann noch ein paar Formalitäten und eine kleine Bewegungseinheit an, bevor sich unsere tapferen Helden auch auf ihre Gemäcker zurückzogen. Man wollte ja für den morgigen Tag gewappnet sein... Denn da drohte auch schon das erste große Unheil: der 3000 Meter-Test. Ja, für einen Außenstehenden mag das harmlos klingen, doch sollte dieser auch wissen, dass wir dafür immerhin eine knappe Stunde (manche auch weniger) unserer „kostbaren“ Trainingszeit geopfert haben. Aber unsere kampferprobten Vorbilder überwandern auch diese Hürde, um sich am Nachmittag nach der zweiten Trainingseinheit der Kultur Bayreuths zu stellen. Man wurde dazu verdonnert, das örtliche Schloss anzuschauen und durch den angrenzenden Schlosspark zurückzuirren.

Schwimmen

Am nächsten Tag stand nach dem zweifachen Schwimmbadbesuch ein Besuch im Kino an. Dieses Angebot nahm jedoch keiner von uns wahr, da man sich um sein leibliches Wohl (in Form von Schlaf! Über das Essen in der Jugendherberge schweigen wir...) sorgen musste. Auch am Programm am folgenden Tag nahm keiner teil, da Schlittschuhlaufen in der benachbarten Eishalle die, eh schon schmerzenden Muskeln, noch mehr belastet hätte, was sich keiner zumuten wollte.

Am nächsten Morgen stellten wir erstaunt fest, das auch schon der letzte Tag unseres Fitness-Ausfluges angebrochen war, was unsere Hauptdarsteller mit neuer Motivation in das vermeintlich letzte Training gehen lies. Doch, wir hatten uns zu früh gefreut: Es würde noch ein zweites „Spiel-und-Spaß-Training“ geben. Dieses entpuppte sich letzten Endes als harmloser Zettel, mit ein paar vielversprechenden Serien beschriftet, am Beckenrand. Das krönende Finale wurde durch eine Staffel (Ja bei so was sind wir Schwimmer immer sehr kreativ!) und ein Polonaisen-Wettrennen gebildet.

So fiel einem der Rückweg zur Herberge gar nicht mehr so schwer, denn unsere 12 Schwimmerchen hatten ja die Aussicht auf das heimische Bett und eine große, warme Portion auf dem Teller. Einen leichten Dämpfer bekamen sie leider dadurch, dass sich unser Busfahrer ein kleinwenig in der Zeit verschätzt hatte. Doch warteten trotz Komplikationen in der Heimat ein kleines Begrüßungskomitee um die Heimkehrer in Empfang zu nehmen.

© Lukas

Nürnberger Langstreckenschwimmen am 27.10. und 18.10.

Auch dieses Jahr war unsere Schwimmabteilung am 27/28.11. in Nürnberg stark vertreten. Dieses Mal nutzten wir den Wettkampf als „Test“ für die DMS, die am 18.11. unser wichtigster Wettkampf des Jahres sind. Und die Ergebnisse konnten sich durchaus zeigen lassen:

Anja und Karolin rückten mit ihrer Brustzeit erfolgreich in die erste Wettkampfmannschaft auf und die Ergebnisse können sich durchaus sehen lassen.

Claus schwamm sich über 200m Schmetterling zielstrebig in die männliche Bestenliste unseres Vereins.

Sowie Bianca die ihre Zeit auf 200m Schmetterling um 6 Sekunden verbesserte.

Auch Lukas erreichte in Freistil eine Platzierung in unserer Besten liste.

An dem Wettkampf nahmen auch einige der Trainer teil. So traten Jochen, German und Martin auf Freistil, sowie Alex auf Brust an.

Bettina und Tamara konnten leider wegen Krankheit nicht teilnehmen.

Insgesamt auf jeden Fall ein guter Vorbote für die kommenden DMS.

Es schwammen: Lukas, Joana, Jochen, German, Alex, Tobias, Stephanie, Karolin, Vanessa, Alexandra, Anja, Bianca, Martin, Claus, Anna-Maria, Marie-Theres, Marion, Lisa und Anika

© Bianca

Trainingslager in Rothenburg vom 01.11. bis 04.11.

Da am 18.11. unser wichtigster Wettkampf vor der Tür steht, haben wir beschlossen vorher noch mal das Training zu vertiefen. Die „Alte Garde“ des Vereins machte sich für 4 Tage auf nach Rothenburg.

Am 1.11. trafen wir uns vormittags am Erlanger Bahnhof. Nach gut 2 Stunden und einigen Zwischenstopps erreichten wir dann das schöne Rothenburg. Untergebracht waren wir in der Jugendherberge.

Schwimmen

Nach dem Beziehen der Betten ging es auch gleich weiter in Richtung Schwimmbad. Nach 2 Stunden gemütlichen Trainings stand dann das Abendessen auf dem Plan. Danach noch das abendliche Dehnen.

Die nächsten Tage waren, dank Betti gut durchorganisiert. Frühstück, Training, Mittagessen, Training, Abendessen und Dehnen.



Die Trainings gestalteten sich sehr kreativ, da wir zwischen den intensiveren Einheiten sogar mit diversen Spielsachen wie Bällen, Ringen und sonstigen Artikeln „spielen durften“. Aber es war eine ganz interessante Auflockerung, obwohl man sich ja schon etwas komisch vorkommt, wenn auf den anderen Bahnen das normale Schwimmbadpublikum etwas amüsiert herüberschaut. ☺

Es waren sehr schöne vier Tage mit doch über 30 km im Wasser.

Bei dem ganzen „Spas“ waren German, Bettina, Jochen, Martin, Andi, Sebi, Christoph, Anika, Alex, Marion und ich dabei.

Schauen wir mal ob das Trainingslager was gebracht hat, ich denke aber schon.

© Thorf



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!