

Schwimmen

Kurzbahn Bezirksmeisterschaften 11.10.2009

Auch dieses Jahr begann die Saison wieder einmal mit den Kurzbahn Bezirksmeisterschaften im Frankenhof. Für unsere Schwimmer war dieser Wettkampf ein unverhofft guter Start in die Saison, da das Training nach den Sommerferien ja erst noch in der Wiederaufbauphase war.

So schwammen viele unserer Schwimmer/-innen trotz fehlendem Training neue Bestzeiten. Besonders erfolgreich war an diesem Sonntag Alexandra die in allen Strecken neue persönliche Bestzeiten aufstellte und sich über 50m Rücken sogar auf den 3. Platz der ewigen Top-10 der SCU Damen schwamm.

Auch Bianca erreichte auf fast allen gemeldeten Strecken, trotz fast einjähriger Pause, neue Bestzeiten.

Unsere Jungs Lukas und Nils konnten uns ebenfalls sehr starke Zeiten vorlegen.

Bei den erfolgreichen Schwimmern waren vertreten: Lara Burgermeister, Bettina Kuhn, Müller Karolin, Müller Susann, Ress Alexandra, Schmitt Bianca, Schroft Anika, Albert Lukas, Dittrich Nils(und Trainer Alex).

Im großen und ganzen war der Wettkampf ein voller Erfolg und lässt auf ein noch besseres Jahr 2010 hoffen und auf starke Mannschaften bei den DMS im Dezember.



Bianca

Betti beim Delphinschwimmen im Frankenhof

7. ESTW-Pokalschwimmfest in Erlangen am 17. und 18.10.2009

Am ESTW am Samstag den in der Hanna-Stockbauer-Halle nahmen dieses Jahr Christoph, Lukas, Betti, Tobi, Nils, Jan, Andrea, Marie, Vanessa, Alex und zum ersten mal auch Anna,

Schwimmen

Doro, Lea und Jakob unter der Leitung von Alex Nihijus teil. Es wurden gute Zeiten, teils auch Medallienplatzierungen erzielt, auch wenn der eine oder die andere durch das Trockentraining bzw. durch die langen Wettkampfstrecken 800/1500m Freistil angeschlagen waren. Besonders erfreulich waren die guten Zeiten der, zum ersten mal ESTW Schwimmenden Anna, Doro und Lea, und von Jakob auf 200m Lagen/Rücken/Freistil. Alles in allem ein erfolgreicher Wettkampf, abgesehen vielleicht von ein paar 200m Schmetterling- und 1500/800m-Zeiten.

Nils Dittrich

Fürther Kinderschwimmen

Am Samstag den 7.11.2009 fand das alljährliche Kinderschwimmen in Fürth statt. Am Vormittag hatten die Jahrgänge 2004-2000 ihren großen Auftritt. In diesem Jahr schwammen von uns sechs Kinder mit, von denen es für fünf der erste Wettkampf war. Trotz der Aufregung meisterten sie ihre Strecken (50m Brust, 50m Rücken und 50m Freistil) alle mit hervorragenden Zeiten!

Es schwammen: Paul Arneth, Paulina Hecker, Yannick Hecker, Marvin Rahn, Andreas Wallerer und Annika Wallerer.

Nachmittags kamen dann unsere zwei schon etwas größeren Wettkampfneulinge Tamara Ortlam und Laura Vorrath zum Zuge! Auch sie schwammen sehr gute Zeiten und zeigten uns, dass sie das was wir im Training predigen auch durchaus umsetzen können!

Dementsprechend hatten wir (als einer der wenigen Vereine) keine Disqualifikationen zu verzeichnen!

Es bedanken sich für den schönen Wettkampf

Andrea, Kerstin und Lisa S.



Die kleinen Stars des SC-Uttenreuth in Fürth (es fehlt Marvin Rahn)

Schwimmen

Minitrainingslager 2009

Am letzten Oktoberwochenende sind wir wie jedes Jahr nach Kirchehrenbach gefahren und haben dort ein wunderschönes und lustiges Trainingslager mit unseren „kleinen Nachwuchsschwimmern“ verbracht.

Am Sonntag haben wir nach der Anreise noch einen kleinen Spaziergang gemacht und ein paar Spiele gespielt, bevor wir dann in die Turnhalle gingen und unserer Sachen ausgepackt haben. Anschließend haben wir dann noch von 21 Uhr bis 23 Uhr trainiert.

Am Samstag haben wir erst mal schön gemütlich gefrühstückt und sind anschließend wieder für zwei Stunden ins Schwimmbad gegangen. Nach dem Mittagessen gab es dann eine kleine Verschnaufpause, die nach einer Stunde jedoch wieder vorbei war. Damit die Kinder nicht nur Wasser sehen, haben wir uns überlegt einen kleinen Parcours aufzustellen, wo sie sich austoben konnten. Nach der Spielrunde ging es dann aber gleich wieder Richtung Wasser, wo wir wie jedes mal zwei Stunden trainierten.

Nachdem die Kinder dann nach dem Training richtig ausgelaugt waren, konnten sie alle sofort einschlafen um dann am Sonntag für die letzten Trainings fit zu sein.

Am Sonntag mussten wir dann schon ziemlich früh aufstehen um kurz zu frühstücken und dann um 8 Uhr wieder im Schwimmbad sein zu können. Nach dem großen Frühstück, mussten wir dann alles schön aufräumen, damit wir dann in Ruhe zum letzten mal schwimmen gehen konnten.

Nach unserem letzten Training, gab es noch eine kleine Stärkung und dann wurden auch schon die meisten Kinder von ihren Eltern abgeholt.

Das Minitrainingslager hat wie immer total viel Spaß gemacht und wir würden uns freuen wenn nächstes Jahr noch mehr Kinder mitgehen würden, denn mit vielen Leuten macht es noch viel mehr Spaß!!!

Mit dabei waren: Sarah, Max und Nico Balbach, Nicole Jeromin, Johanna Stengl, Jan Urbanczyk, Sophie und Felicitas von Erffa, Kathi Drexler, Peter Werner, Lea Schlagenhauser, Alex Stark, Bianca Grandjean, Tamara Ortlam, Laura Vorrath **Lisa Stelzer**



Die fleißigen Schwimmerinnen und Schwimmer kurz vor dem „Essen fassen“ im Mini-Trainingslager

Schwimmen

Where have all the „alten Säcke“ gone?

Was in den letzten Jahren als „Trainingslager der alten Säcke“ schon zu einer Tradition geworden war, erlebte in den Herbstferien dieses Jahres eine buchstäbliche Verjüngungskur. 13 Mitglieder der ersten (mit nur noch ganz kleinem Alte-Säcke-Anteil) und drei der zweiten Wettkampfmannschaft, sowie ein Trainer (100% Alte-Säcke-Anteil), begaben sich für vier Tage nach Hof, und das obwohl eine Vereinslegende besagt, dass Hof doof ist. Zweimal am Tag stürzte man sich für zwei Stunden in die Fluten, um an der Form für den bald anstehenden Saisonhöhepunkt, das Deutsche Mannschaftsschwimmen, zu arbeiten. Trotz eines holprigen Starts (ein schwacher 200S-Test verärgerte den Trainer zunächst ein wenig), lässt sich diesbezüglich Erfolg vermelden. Das durchaus harte Programm, bei dem sogar die drei Kleinen – äh Mittleren – ihre Paddles lieb gewinnen konnten wurde zwar durch Koordinations-, Technik- und Schnelligkeitsübungen aufgelockert, am Ende des Tages war aber jeder einfach nur fertig. Nach dem Essen, das allen für wenige Tage das Vegetariertum aufzwang, wurde dann mit einem kleinen Dehnprogramm der sportliche Teil abgeschlossen und zum gemütlichen Beisammensein übergegangen. Das bedeutete abspannen beim Filme-schaun und beim (Scheiße-)Labern. Dabei war die Stimmung, und das ist uns besonders wichtig, herausragend. Neben dem merklichen sportlichen Effekt hat das Trainingslager nämlich wieder einmal dazu beigetragen, dass man in der Individualsportart Schwimmen von einem Team sprechen kann. Und als solches werden wir beim Deutschen Mannschaftsschwimmen das Wasser mal wieder richtig zum Kochen bringen!



@lex

Dabei waren: (von links) Doro, Stephe, Lea, Tobi, Anna, Joana, Tamara, Alex, Lukas, (Trainer-)Alex, Franzi, Karo, Betti, Jan, Bianca, Nils und German

Schwimmen



Am 12.Juni 2009 haben Betti & German geheiratet.
Die Schwimmer gratulieren!



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!