

Schwimmen

Minitrainingslager in Kirchehrenbach vom 28.- 30. Oktober

Die Chance eines kurzen Trainingslager in Kirchehrenbach zu Anfang der Herbstferien ließen sich 18 schwimmbegeisterte Kinder nicht entgehen. Das Trainingslager startete am Freitag mit einem 1,5-2 Stunden Training bevor es dann nach einem kleinen Süsschen in die Schlaflager ging. Am Samstag Vormittag wurden erneut zwei Stunden trainiert bevor sich die Trainer ans Spaghetti kochen machten. Die alljährliche Wanderung zum Walberla war auch dieses Jahr wieder für den Samstag geplant. Dass sich der Oktober noch einmal mit so viel Sonnenschein blicken ließ, hatten wir aber nicht erwartet. Die Sonne hat allen nochmal gut getan! Zurück in unserer Unterkunft mussten die mitgebrachten Taschenlampen ihren Dienst antreten, weil eine Sicherung heraus gesprungen war und es teilweise etwas dunkel war. Am Sonntag standen noch zwei Einheiten auf dem Programm, wobei die letzte eher aus Spiel und Spaß mit Staffeln und Wasser-Triathlon bestand.

Während des Trainingslagers wurden in allen drei Gruppen einige Tests von 50 bis 200m geschwommen. Die Kinder strengten sich sehr an und viele konnten sich bei der zweiten Durchführung der Tests am Sonntag deutlich steigern. Der Trainingseffekt war bei allen stilistisch zu erkennen! Wir hoffen ihr behaltet euren Stil und verbessert ihn weiterhin. Alle Teilnehmer und Trainer hatten viel Spaß in den zwei Tagen und freuen sich aufs nächste Jahr!

Marion & Vanessa

Schwimmen



Untere Reihe: Bastian, Moritz, Paul, Jonas, Peter, Alex, Johanna, Anna, Nina
Obere Reihe: Claus, Max, Vanessa, Paulina, Kerstin, Nadja, Marion, Benjamin, Kristin, Kathi, Lisa, Andrea, Annika, Bianca und Nico (der sich versteckt ;-)

Trainingslager in Hof

Wie in den letzten Jahren schon öfters hat es uns Schwimmer in den Herbstferien dieses Jahr wieder nach Hof verschlagen. Dort wollten wir gemeinsam die Vorbereitung für die letzten Wettkämpfe des Jahres und die DMS zu Beginn des nächsten Jahres anpacken.

Das erste Training war mit zwei Zeitnahmen auf jeweils 1500m Kraul gleich ein richtiger Brocken. Doch trotz der Strapazen war die Stimmung danach überraschend gut – wie soll das auch anders sein, wir sind ja im Trainingslager und da ist per Definition gute Laune angesagt.

Schwimmen

In den folgenden 4 Trainings haben wir unsere neue Unterwasserkamera ausgiebig getestet. Wir konnten unseren Schwimmern Fehler zeigen, die man mit einem Film vom Beckenrand nie eindeutig nachweisen konnte. Während dem Training wurden die Trainer am Beckenrand immer fröhlich bis laut von unserer jüngsten bald-Schwimmerin Samira unterhalten – liebevoll Samiräää genannt.

Am Montag Abend gab es einen kleinen Vortrag zur Ernährung im Wettkampfsport. Ansonsten war für die, die nach zwei mal zwei Stunden Training am Tag nicht sofort halbtot ins Bett gefallen sind noch ein Filmchen drin. Danach sind dann aber wirklich alle wunschlos glücklich im Bett versunken.

Christoph



Anja Burgermeister bei den DMS-J in Langwasser (Bericht folgt)

Schwimmen



Teambesprechung mit Trainer Alex (rechts) auf den DMS-J in Langwasser



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!