

Schwimmen

Minitrainingslager 2012



*Die Teilnehmer des Minitrainingslager 2012 in Gräfenberg/Obertrubach:
vorne v.l.n.r.: Nicole, Kathi, Paulina, Tobi, Peter, Andreas, Isabell, Leonard, Alex, Jonas,
Nadja, Jan, Laura, Andreas, Tanja und Paul
hinten v.l.n.r.: Sophie, Helena, Claus, Nele, Yvonne, Nina, Vanessa, Oliver, Kerstin, Kristin,
Johanna, Lisa, Nils, Marion, Anna, Andrea, Annika*

Wie jedes Jahr sind wir am ersten Wochenende von den Herbstferien ins Minitrainingslager gefahren. Da das Bad in Kirchehrenbach geschlossen wurde, haben wir dieses Jahr in Obertrubach übernachtet und sind im Gräfenberger Hallenbad geschwommen.

Am Freitag haben wir uns auf den Weg gemacht und uns vor unserer Unterkunft für das Wochenende getroffen. Dort wurden wir auf die Zimmer aufgeteilt und haben dann erst einmal unsere Taschen ausgepackt. Anschließend trafen wir uns im Essensraum, dort haben unsere Trainer uns die Tagesabläufe mit samt den Küchendiensten mitgeteilt. Nach dem Essen haben wir ein paar lustige Spiele im Sternchenzimmer gespielt. Bei diesen haben wir uns alle besser kennengelernt. Für die kleineren ging es ab ins Bett und die Trainer durften mit den größeren Jungs und Mädels noch ein bisschen aufbleiben.

Am nächsten Morgen stellten wir alle erstaunt fest, dass es geschneit hatte.

Schwimmen

Um noch zu frühstücken und pünktlich im Hallenbad anzukommen mussten wir alle um 6:00 Uhr früh aufstehen. Zusammen mit den Trainern fuhren wir ins Bad und trainierten. Nach dem ersten Training sollten wir uns alle ein bisschen ausruhen. Eigentlich wollten wir dann wandern gehen, da aber Schnee lag und es deshalb sehr matschig war, veranstalteten wir eine Schneeballschlacht.

Abends ging es wieder zum Schwimmtraining. Anschließend gingen die jüngeren von uns ins Sternchenzimmer und haben sich eine beruhigende Geschichte zum Einschlafen angehört. Währenddessen haben die älteren von uns das Spiel „Wer bin ich“ gespielt. Wir waren unter anderem Uli Hoeneß, Prinzessin Lilli Fee, das Sams und unser Trainer Claus. Als sich endlich alle erraten hatten hörten wir auch die Geschichte an, wobei manche fast eingeschlafen sind.

Wie am Samstag auch, fuhren wir gleich nach dem Frühstück zum Schwimmen. Dieses war nach unserem Empfinden das anstrengendste Training. Als wir wieder in Obertrubach waren, mussten wir unsere Taschen wieder packen, unsere Zimmer aufräumen und durchkehren. Nach dem Essen, haben wir alles in die Autos verfrachtet. Dann ging es nochmal ab zum Schwimmen. In der ersten Hälfte der Zeit sind wir geschwommen und die zweite Hälfte haben wir das dort vorhandene Wassertrampolin aufgebaut und hatten dann noch sehr viel Spaß bei der Bayrisch-Kongo-Staffel.

Natürlich sind wir immer alle motiviert zum Training gegangen. Nach dem lästigem Haare föhnen ging es dann ab nach Hause. Dort haben viele wahrscheinlich erst einmal geschlafen.

Laura, Jan, Jonas

DMS-J 2012

Am 27. und 28. Oktober fanden wie jedes Jahr die DMS-J in Nürnberg Langwasser statt. Dieses Jahr konnten wir neben der A- und B-Jugend Mannschaft auch zum ersten Mal eine Mannschaft der C-Jugend aufstellen. Der Wettkampf verlief insgesamt sehr gut, obwohl alle Schwimmer noch in der Vorbereitungsphase waren. Besonders starke Zeiten sind von Paula Hebecker, Lara Burgermeister und Anna Dittrich geschwommen worden, aber auch die Schwimmer aus der zweiten Wettkampfmannschaft, insbesondere Sarah Bullita und Kati Wiedenbrüg, haben sich sehr gut geschlagen. Vor allem die 100 m Delfin waren für alle Schwimmer der WK-2 eine Herausforderung, die sie aber gut bewältigt haben. Mit den Platzierungen der Mannschaften können wir auch sehr zufrieden sein:

Für die *Jugend A mixed* Mannschaft (Anja Burgermeister, Nils Dittrich, Susann Müller, Alexandra Röss und Kati Wiedenbrüg) reichte es sogar für einen zweiten Platz in ihrer Wertung.

Schwimmen

Die *Jugend B mixed* Mannschaft (Jan Brackenhammer, Lara Burgermeister, Eva Herrmannsdörfer und Oliver Kuhn) schwamm sich auf den dritten Platz. Und auch die *Jugend C weiblich* Mannschaft (Sarah Bulitta, Anna Dittrich, Pia Herrmannsdörfer und Paula Hebecker) erreichte mit einem fünften Platz eine gute Platzierung. Damit war der erste Wettkampf der Saison wirklich erfolgreich. Und wie so oft hatten alle Schwimmer Spaß am Wettkampf. Unter anderem weil es einer der wenigen Wettkämpfe im Schwimmsport ist, bei dem es auf Zusammenhalt und Teamgeist einer Mannschaft ankommt.

Anja

Kreismeisterschaften Lange Strecke



Unsere Langstreckenschwimmer (und langstreckenschwimmende Sprinter): Lara Burgermeister, Christoph Stadelmaier, Paula Hebecker, Nils Dittrich, Anja Burgermeister, Alexandra Ress, Christoph Grandjean, Tobias Diercks, Lukas Albert, Tamara Kuhn, Claus Eichhorn, Anne Hebecker, Anna Dittrich und der Trainer Alexander Nijhuis

Zum ersten Mal überhaupt wurden am 10. November im Laufer Gymnasium-Hallenbad die Kreismeisterschaften Lange Strecke ausgetragen. Endlich wurde so die Lücke geschlossen, die der Wegfall des Nürnberger Langstreckenschwimmens hinterlassen hatte.

Schwimmen

Dementsprechend motiviert gingen die Uttenreuther Schwimmer in die alles andere als allseits beliebten Ausdauerstrecken. Anja und Lara Bürgermeister versuchten sich als einzige der Damen über die 1500 m Freistil. Anja gelang dabei die drittbeste Zeit in der Vereinsgeschichte. Lara, die ihr Rennen geschwächt von einer Erkältung bestreiten musste, zeigte immerhin die sechstbeste Leistung in der SCU-Historie.

Auch über die 800 m Freistil der Damen wurden reichlich Bestzeiten gesammelt, Tamara Kuhn, Anna Dittrich, Alexandra Röss und Anne Hebecker schwammen durchweg sehr gute Rennen. Anna gelang an ihrem Geburtstag (danke für den Kuchen!) sogar das Kunststück, mit ihrer 400 m-Durchgangszeit in die Bestenliste Eingang zu halten.

Die Herren ließen über die 1500 m Freistil aufhorchen. Claus Eichhorn hatte zwar einen gebrauchten Tag erwischt, dafür überzeugten aber Christoph Stadelmaier, Christoph Grandjean und Lukas Albert mit super Zeiten. Überstrahlt wurden diese aber von Tobias Diercks, der fast eine halbe Minute schneller war als je zuvor und von Nils Dittrich, der den alten Vereinsrekord von German Kuhn in einer fabelhaften Zeit von 18:41,2 ablöste. Nebenbei schwamm er „im Vorbeigehen“ die drittbeste 400 m-Zeit der SCU-Geschichte.

Über 400 m Lagen legte Nils noch die zweitbeste Zeit nach, obwohl er, ebenso wie Tobias Diercks, schon deutlich von den 1500 m Freistil geschlaucht war. Unsere Sportlerin des Jahres, Tamara Kuhn, schwamm ebenfalls eine ordentliche Zeit, war damit aber nicht ganz zufrieden. Paula Hebecker, unsere Jüngste, lieferte dagegen ein überragendes Rennen ab. Durch einen Wendenfehler wurde sie zwar disqualifiziert, aber sie deutete bereits an, dass man nicht zuletzt auf den Lagenstrecken noch viel von ihr hören wird.

Alex

Herbsttrainingslager in Bamberg

Welcher Schüler würde schon seine wohlverdienten Herbstferien dafür opfern, eine Woche lang jeden Tag um sieben aufzustehen und sich zwei mal zwei Stunden täglich in einem Schwimmbad zu quälen? Erstaunlich viele sogar! So machte sich eine bunt gemischte Truppe aus Schülern, Studenten und „Schon-Arbeitenden“, Mitgliedern der ersten Wettkampfmannschaft und einer kleinen Auswahl an Mitgliedern der zweiten Wettkampfmannschaft der Schwimmabteilung auf den Weg in die schöne Stadt Bamberg um dort, vom 31.10 bis zum 4.11. ihr Herbsttrainingslager abzuhalten. Genächtigt wurde in der Jugendherberge „Wolfsschlucht“ im Stadtteil Bug, trainiert wurde im Freizeit- und Spaßbad „Bambados“, etwa zehn Autominuten von der Unterkunft entfernt.

Dieses Trainingslager diente dazu, den Wettkampfmannschaften noch einmal den letzten konditionellen Schliff für die bald kommenden, ersten

Schwimmen

Saisonhöhepunkte zu geben und auch (unter anderem mit Hilfe von Unterwasser-Videoanalysen) die Technik zu raffinieren. Auf der Ausdauer-Seite standen unter dem Strich auch über 7500 Meter an GA2- und Sprintstrecken, auf die Gesamtstrecke im Trainingslager hochgerechnet eine beachtliche Menge.

Damit man sich bei solchen Distanzen auch wieder gut regeneriert und erholt gab es jeden Tag nach dem Mittagessen den obligatorischen Mittagsschlaf und nach der zweiten Trainingseinheit am Tag auch eine kurze Dehn- und Beweglichkeitseinheit für alle Schwimmer. Zusätzlich hatten alle volljährigen Schwimmer am Freitag die Gelegenheit sich im grandiosen Saunabereich des Bambados zu entspannen.

Aber so viel Trainingslagerspaß hat auch irgendwann seine Grenzen, deswegen waren auch alle Teilnehmer froh, dass es am Sonntag nach der letzten Einheit und einer kurzen Vergnügungszeit auf den Rutschen des Bambados wieder nach Hause ging.

Lukas



Die Schwimmer des Herbsttrainingslagers 2012



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!