

Schwimmen

Minitrainingslager 25. – 27.10.2013



Die Teilnehmer und Trainer des Mini-Trainingslagers: Andi, Nele, Paulina, Alex, Nadja, Johanna, Lisa, Ben, Charlotte, Lukas, Lena, Sarah, Andrea, Isabell, Jonas, Paul, Annika, Anna, Marion, Oliver und Tobi

Wie auch schon in den letzten Jahren, fand am ersten Wochenende der Herbstferien das Minitrainingslager für die Schwimmer unserer Nachwuchsgruppen und Teile der 2. Wettkampfmannschaft statt. Nach einigen Schwierigkeiten bei der Schwimmbad- und Unterkunftssuche waren wir in Wilhermsdorf im Landkreis Fürth fündig geworden. Die Hütte des CVJM, in der wir Unterschlupf gefunden hatten, lag etwas außerhalb zwischen ein paar Fischweihern und einem Waldstück. Solarstrom gab es nur für die Beleuchtung und geheizt wurde mit einem Holzofen im Erdgeschoss. Glücklicherweise war das Wetter recht gut und es wurde uns nicht zu kalt. Die Mädchen machten es sich im Dachgeschoss in einem Matratzenlager gemütlich und die Jungen blieben im Erdgeschoss neben dem Gemeinschaftsraum. Nachdem alle Betten zurechtgemacht und alles verstaut war, gab es erstmal eine kleine Stärkung für das bevorstehende Training. Danach ging es auch schon los Richtung Schwimmbad. Leider verzögerte sich der Beginn des ersten Trainings ein bisschen, aber den Trainern blieb trotzdem noch genügend Zeit sich einen Überblick über das Können der Schwimmer in ihren Gruppen zu verschaffen. Nach dem Training gab es dann noch für alle ein Joghurt oder ein Stück Obst und dann ging es ab ins Bett.

Am nächsten Morgen fuhren wir nach dem Frühstück wieder ins Bad um zwei Stunden zu trainieren. Je nach Gruppe standen Technikverbesserungen, Zeitnahmen oder das Schwimmen langer Strecken an. Etwas erschöpft und hungrig kamen wir wieder in unserer Hütte an und begaben uns gleich an die Zubereitung des Mittagessens. Leider hatte der Gasherd nur eine Platte mit großer Flamme, weshalb es dann noch etwas dauerte bis die 21 hungrigen Mäuler gestopft werden konnten. Nach dem Essen machten es sich alle gemütlich

Schwimmen

und ruhten sich ein bisschen aus oder spielten im Gemeinschaftsraum. Irgendwann waren alle wieder fit und gingen nach draußen. Im zweiten Training am Spätnachmittag bzw. Abend hielten alle tapfer bis zum Schluss durch, obwohl manchen die beiden vorherigen Trainings schon sichtlich in den Knochen steckten. Nach dem Abendessen wurde Musik gehört oder gespielt bis es dann irgendwann für alle Richtung Bett ging.

Das Aufstehen am Sonntagmorgen war wie jedes Jahr hart, denn das Training begann bereits um acht Uhr und vorher sollte es ja auch noch ein Frühstück geben, da half auch die geschenkte Stunde der Zeitumstellung nicht viel. Trotzdem kamen wir pünktlich im Bad an und jeder wurde irgendwann (spätestens im Wasser) wach. Zurück in der Hütte musste dann alles aufgeräumt und saubergemacht werden. Alle halfen kräftig mit und so waren wir schnell fertig. Unser Mittagessen gab es dann draußen auf überdachten Bänken und danach spielten wir außen noch ein paar Spiele. Das letzte Training am frühen Nachmittag war etwas kürzer als die anderen und bestand nur zur Hälfte aus „echtem“ Training, in der restlichen Zeit schwammen alle (auch die Trainer) ein paar Staffeln und plantschten ein bisschen. Danach mussten wir uns etwas beeilen um rechtzeitig wieder an unserer Hütte zu sein, damit die Eltern, die zum Abholen gekommen waren, nicht warten mussten. Wir verteilten noch ein paar übriggebliebene Lebensmittel und luden das Gepäck in die Autos und schon ging es wieder nach Hause, wo wir bereits von einigen Eltern erwartet wurden.

Wir hoffen, dass es allen mindestens genauso viel Spaß wie uns gemacht hat und wir freuen uns schon aufs nächste Mal! Neben vielen Verbesserungen in der Schwimmtechnik können alle Teilnehmer stolz sein, wie viel sie geschwommen sind, denn ALLE Gruppen schwammen diesmal über zehn Kilometer in knapp neun Stunden Training!

©Andrea

DMS-J Bezirksfinale

Bei den diesjährigen DMS-J am 19./20. Oktober 2013 in Nürnberg Langwasser, waren wir mit 3 Mannschaften vertreten. Alle Schwimmer waren, trotz der geringen Vorbereitungsphase nach der Sommerpause, bestens in Form und glänzten mit super Zeiten, manche sogar mit Bestzeiten.

Bei der Jugend C weiblich (Bianca Grandjean, Paulina Hecker, Paula Hebecker, Lena Melchner, Leonie Kahlert) hatten einige Schwimmerinnen großen Respekt vor den 100m Delphin, die sie aber ohne Probleme und mit sehr guten Zeiten meisterten. Für Lena Melchner war der Wettkampf der erste, doch mit der Unterstützung ihrer Mannschaftsmitglieder wurde auch das gut gemeistert. Paula Hebecker schaffte es sogar, ihre am Sonntag geschwommenen Bestzeiten auf 100m Delphin und Rücken, ein paar Läufe später nochmal zu knacken.

In der Jugend A mixed II (Eva Herrmannsdörfer, Kati Wiedenbrüg, Jan Miltner, Peter Ott, Jan Brackenhammer) gab es trotz zwei angeschlagenen Schwimmern viele Bestzeiten und einen super 2. Platz in ihrer Wertung.

Die Jugend A mixed I (Alex Röss, Anne Hebecker, Jonas Melchner, Nils Dittrich, Lara Burgermeister) schaffte sogar den 1. Platz in ihrer Wertung mit vielen sehr guten Zeiten.

Somit war der 1. Wettkampf der neuen Saison (zumindest für die meisten) ein großer Erfolg und stärkte den Teamgeist der Mannschaften. Alle Schwimmer, aber natürlich auch die Trainer (Lukas, Alex, Lisa) hatten viel Spaß!

Schwimmen



Die erfolgreiche DMS-J Truppe: Jan & Kati, Jonas & Paulina, Jan & Lena, Alex & Lara, Peter & Eva, Nils & Bianca, Anne & Paula sowie die Trainer Alex & Lisa – es fehlen Leonie und Lukas

Mittelfränkische Kurzbahnmeisterschaften in Erlangen

Mitte Oktober, wenn sich die Schwimmer gerade wieder an das, bei entsprechender Trainingsintensität gar nicht mehr so kühle Nass gewohnt haben, steht schon das erste Kräfteressen mit den Besten aus unserem Regierungsbezirk auf dem Programm. Gerade einmal vier unserer Schwimmer stellten sich diesmal dieser Herausforderung im Erlanger Frankenhof. Eine ganz neue Wahrnehmung, handelte es sich hierbei doch mit Anika Schrott, Paula Hebecker, Nils Dittrich und Lukas Albert doch ausschließlich um Schwimmer die in den letzten, also stärksten Läufen einer solchen Veranstaltung mithalten können.

Lukas erwischte einen mäßigen Vormittag, als ihn besonders die 1:00,58 über 100 m Freistil wurmte. Nach der Pause aber entdeckte er seine neue Liebe zur Mittelstrecke, als er über 200 m Freistil eine klare Bestzeit in 2:13,90 setzte.

Nils startete mit einem Vereinsrekord über 200 m Rücken in den Wettkampf (2:26,54), lies danach aber einige Defizite in seiner Form erkennen. Was aber nicht verwundert, die Saison ist ja noch jung.

Für eine gute Frühform ist dagegen Anika bekannt. Sie war in 0:29,36 über 50 m Freistil so schnell wie seit Jahren nicht mehr. Über die 100 m Brust (1:25,05) belohnte sie ihr fleißiges Arbeiten an der Technik.

Schwimmen

Paula erwischte einen tollen Tag, an dem zwei Leistungen herausragten: Ihre Klassezeit über 200 m Lagen (2:45,90) und ihr erster Vereinsrekord über 50 m Brust in 0:37,30.

Der Saisonstart verlief also mehr als zufriedenstellend, so kann es weitergehen!

Alex

Herbsttrainingslager in Wilhermsdorf

Nachdem unser geplantes Bad in Hof dieses Jahr leider im letzten Moment abgesagt hat, mussten wir uns recht spontan nach einer Alternative umschauchen. Die fanden wir letztlich in dem Schwimmbad und der CVJM Hütte, in der unsere Kleinen am ersten Wochenende der Herbstferien bereits das Minitrainingslager absolvierten. Da in der Hütte allerdings zu wenig Platz für alle teilnehmenden Schwimmer war, verbrachten nur die Teilnehmer aus der WK2 ihre Nächte dort, gegessen und für die WK1 auch geschlafen wurde im „Zenntaler Hof“. Dorthin begaben wir uns am Donnerstag in den Ferien, vor uns sollten noch sieben Trainings liegen. Dieses Jahr kamen neben den „üblichen Verdächtigen“ der WK1 erfreulich viele Schwimmer aus der WK2 mit uns, außerdem freuten wir uns über unseren „Gastschwimmer“ Christoph Argauer aus Weiden.

Aus sportlicher Sicht folgte das Trainingslager einem neuen Konzept, es gab diesmal keine „harten“ oder „leichten“ Trainings, das Programm war erheblich abwechslungsreicher und bunter. Außerdem wurde dieses Jahr auf eine Technik-Video-Analyse verzichtet, stattdessen erhielten wir die Möglichkeit unsere Starts und Wenden zu verbessern. Die Trainingseinheiten wurden ohne viel Gemurre und durch die Bank mit viel Disziplin geschwommen, sodass auch jeder am Ende das ein oder andere Lob unseres Trainers Alex hören durfte. Einen herzlichen Dank natürlich an Alex selbst, der sich wieder einmal die Zeit genommen hat uns die zusätzlichen Einheiten zu ermöglichen, und natürlich auch an Tobi für die erfolgreiche Organisation.

Natürlich besteht ein Trainingslager im SC Uttenreuth aber nicht nur aus Schwimmen. Deshalb trafen wir uns meist nach dem Essen, das mal mehr, mal weniger pünktlich und mit vielen Nachschlägen kam, im Aufenthaltsraum. Hier wurde abends noch gekartelt, über den Verein diskutiert, Schwimmvideos analysiert oder einfach nur zusammen gegessen und geredet. Alles in Allem ein sehr schönes Trainingslager und eine tolle sportliche Basis für die Saison.

Nils



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!