

Schwimmen

Erwachsenen-Kraulkurs

Seit einigen Jahren bietet der SCU neben den „klassischen Schwimmkursen“ für die Kleinen auch zwei Mal im Jahr einen Kraulkurs für Erwachsene an. Nach den guten Erfahrungen der letzten Jahre war es auch in diesem September wieder soweit. Mit 10 Teilnehmern war die Beteiligung optimal für uns als Trainer – genug Leute um eine lustige Gruppe zu bilden, aber auch nicht zu viele Teilnehmer, sodass wir immer Zeit hatten alle individuellen Schwimmstile zu verbessern. Genau hier, auf dem Verbessern und Verfeinern der Kraultechnik lag auch unser Fokus. Das ist für uns als Trainer immer eine Herausforderung und macht deswegen auch besonders viel Spaß. Erwachsene trainieren ganz anders als unsere Kleinen und dementsprechend wird das Training gestaltet. Je nach Wunsch und Leistungsniveau der Kursteilnehmer darf natürlich auch die Rollwende nicht fehlen. Hier sind vor allem die ersten Versuche für alle amüsant. An dieser Stelle möchten wir gerne noch einmal unsere motivierten Schwimmer loben, von denen einige bereits zum zweiten Mal dabei waren. Vielleicht konnten wir ja auch dieses Mal wieder den ein oder anderen für unseren nächsten Kraulkurs begeistern. Wir würden uns freuen.

Anja und Lisa

Sportlerabend des SCU



Unsere Bar-Mädels: Alex, Lisa, Marion (kein Bar-Mädel), Anja, Lisa, Alex (erst recht kein Bar-Mädel!), Tamara und Anika

Auch heuer fand wieder der alljährlich Sportlerabend des SC Uttenreuth in unserem Vereinsheim statt, diesmal am 24.10.2015. Wir als Schwimmabteilung haben im letzten Jahr zum ersten Mal die Organisation der Bar übernommen und wollten das

Schwimmen

auch in diesem Jahr beibehalten. Es hat allen nicht nur riesigen Spaß gemacht, sondern auch das Feedback der Gäste und der Erfolg haben uns motiviert, auch diesmal keine Mühen zu scheuen. Die Vorfreude beim Organisieren und planen in unserer Mädels Runde war bei allen zu spüren. Um 19 Uhr, die Bar war aufgebaut und dekoriert, konnte es endlich losgehen.

Als unserer Abteilungsleiter Christoph Trabold plötzlich nach vorne trat, um unseren Technischen Leiter und Cheftrainer Alexander Nijhuis zu ehren, war nicht nur Alex überrascht. Er wurde für sein großes Engagement, das er seit vielen Jahren bei uns im Verein einbringt, mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet. Als zweites wurde Ronald Kuhn, der seit über 35 Jahren Mitglied beim SC Uttenreuth ist und unter anderem auch bei uns in der Schwimmabteilung als Athlet, Trainer und Abteilungsleiter aktiv war, mit einer Urkunde und der goldenen Ehrennadel geehrt.

Rundum war es ein sehr gelungener Abend mit vielen leckeren Cocktails und guter Laune.

Herzlichen Dank auch an Elke Mauri, die den Abend toll organisiert hat und an die zahlreichen Bargäste, die für eine super Stimmung gesorgt haben. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Anika

DMSJ Bezirksfinale in Erlangen

Dieses Jahr nahmen wir nur mit einem Jugend B mixed Team an den DMS-J im Frankenhof teil (in den Vorjahren hatten wir regelmäßig drei Mannschaften an den Start gebracht). Doch die eine Mannschaft war dafür umso motivierter.

Der Ausfall einer Schwimmerin konnte der Motivation nichts anhaben. Jeder einzelne, Peter Werner, Katharina Drexler, Paul Arneth und Mark Baena-Boer, gab sein Bestes und so kam jeder auf einige neue Bestzeiten.

Nur vier Schwimmer in einem Team heißt natürlich auch, dass keiner mehr krank werden darf bzw. keiner disqualifiziert werden darf. Aber auch das meisterten die vier hervorragend.

Bei den 4x100m Freistil legte das Team eine Spitzenzeit von 05:33,22 hin, wobei sich vor allem Mark Baena-Boer als Startschwimmer über seine neue Bestzeit von 1:19,69 freuen kann.

Bei den 4x100m Brust konnte sich vor allem Peter Werner über seine neue Bestzeit von 01:30,59 als Startschwimmer freuen. Paul Arneth konnte seine 100m Rücken Bestzeit um mehr als 30 Sekunden verbessern und auch Katharina Drexler konnte ihre Bestzeit auf 100m Schmetterling um 10 Sekunden schlagen.

Nachdem Peter Werner am Sonntag erfahren hatte, dass er die 100m Schmetterling zweimal schwimmen musste, war das Ziel, bei den zweiten 100m an die erste Zeit heranzuschwimmen. Dies schaffte er auch bis auf 2 Sekunden.

Freuen durfte sich unser Team am Schluss über den 2. Platz und eine Gesamtzeit von 32:28,07 freuen.

Schwimmen

Nächstes Jahr werden wir die DMS-J hoffentlich wieder mit mehreren Mannschaften ROCKEN - Ich freu mich drauf

Lisa S.

Kurzbahn-Bezirksmeisterschaften in Nürnberg-Langwasser

Wettkampfroutine. Die hat man irgendwann als Schwimmer – könnte man meinen. Dem ist aber eher nicht so, wenn zwischen dem letzten Wettkampf noch ein ganzer Sommer liegt, inklusive Urlauben und allem was so dazugehört. Um nun eben jene Wettkampfroutine wiederzuerlangen bestreitet man als ambitionierter Schwimmer Vorbereitungswettkämpfe um dann für die eigentlichen Saisonhöhepunkte richtig fit zu sein. Der Nachteil an diesen Vorbereitungswettkämpfen ist allerdings, dass sie aus dem Training heraus geschwommen werden. Das heißt zum Beispiel, am Tag vorher im Krafttraining nochmal richtig Gas geben bis die Arme glühen. Der Muskelkater geht dann beim Schwimmen schon weg. Oder so. Pssst, kleines Geheimnis: tut er nicht.

Aber es hilft ja alles nichts, und so machte sich eine, aufgrund der anspruchsvollen Pflichtzeiten eher kleine aber feine Truppe an Schwimmerinnen und Schwimmer mit schweren Armen auf in das nagelneue Schwimmbad in Langwasser. Dort hatte man den ansässigen Schwimmvereinen ein riesen neuen Hallenbad-Komplex spendiert, inklusive Sprungturm und 50-Meter-Bahn nur für Vereine. Aber nicht täuschen lassen, auch in einem 50-Meter-Becken kann man Kurzbahnwettkämpfe schwimmen: einfach genügend Bahnen nebeneinander packen, dann ist das Becken irgendwann 25 Meter breit und man muss nur noch Leinen quer einziehen und fertig ist das Wettkampfbecken. Genug Platz für zwei weitere Becken zum Ein- und Ausschwimmen gibt es dann auch noch.



Die Bezirks-Schwimmer: Bianca, Annika, Jonas, Alex (Trainer), Lukas, Alex und Paula. Tamara fehlt auf dem Bild leider.

Schwimmen

Aus Trainersicht hätte dieser Wettkampf dann auch gar nicht besser laufen können. Nach leichten Startschwierigkeiten mit technischen Problemen und nicht eindeutigen Startsignalen schwamm sich die angereiste Mannschaft regelrecht in einen kleinen Rausch. So gut wie jeder der angetretenen Schwimmerinnen und Schwimmer knackte persönliche Bestzeiten und sogar Vereinsrekorde. Trotz Muskelkater und sicher noch nicht vollem Trainingsstand stachelten sich die Teilnehmer gegenseitig so lange an bis jeder mit seiner Leistung zufrieden war. Und wenn dieser Wettkampf unter diesen Umständen mitten in der Vorbereitung schon so gut läuft, wie wird es denn dann wohl erst an den Saisonhöhepunkten laufen, wenn die Wettkämpfe nichtmehr aus dem Training geschwommen werden? Kann man nur ahnen, aber wir freuen uns auf jeden Fall darauf!

Lukas



Auch das gehört dazu: Jonas entspannt zwischen seinen Starts.

Kreismeisterschaften Lange Strecke in Lauf

Trotz des harten Trainingslager in Bayreuth, das noch nicht mal eine Woche zurück lag, waren die 16 Schwimmer, die auf den Kreismeisterschaften Lange Strecke am 14.11.2015 in Lauf antraten optimistisch – so wie auch der Trainer. Die Trainingsleistungen unter der Woche waren einfach zu gut, um Schlechtes zu erwarten.

Häufig bewahrheiten sich solche Einschätzungen nicht. Diesmal kam es aber anders – oder eben genau so. Niemals zuvor war es den SCUlern gelungen auf der bei vielen ungeliebten langen Strecke durch die Bank so starke Leistungen abzurufen.

Ein erstes richtiges Highlight war ein internes Duell zwischen Lukas Albert und Jonas Melchner über die 400m Freistil. Bis zur Hälfte des Rennens lag Jonas in Front, doch am Ende zahlte sich die Erfahrung von Lukas aus und er schlug ein paar Sekunden früher an. Beide belohnten sich mit klaren Bestzeiten (4:44 und 4:47).

Schwimmen

Annika Wallerer und Mascha Lenk überraschten mit sehr starken Zeiten über die 800m Freistil. Annika war sensationelle 1:13 Minuten schneller als noch im Februar dieses Jahres und Mascha Lenk auf ihrem ersten Start über diese Distanz nur geringfügig langsamer.

Bianca Grandjean und Anna Dittrich katapultierten sich mit ebenso klaren Bestzeiten deutlich in die Vereins Top 10 auf derselben Strecke. Und Bettina Kuhn feierte ein sehr gelungenes Wettkampf-Comeback nach der Geburt ihres zweiten Kindes.

Zum Wettkampfe kam es nochmal zu zwei großen Highlights. Paula Hebecker und Anika Schroft lieferten sich ein unglaublich spannendes und hochklassiges Duell um den 400m Lagen-Vereinsrekord. Beim Wechsel von Brust auf Kraul lag Paula, die bisherige Rekordhalterin, bereits um sieben Sekunden vorne, doch Anika Schroft startete über die Kraulstrecke eine grandiose Aufholjagd und hatte Paula 15m vor Schluss eingeholt. Doch überholen ließ sich Paula nicht, am Ende hatte sie drei Zehntelsekunden Vorsprung – und durfte den Rekord behalten, der nun mit 5:45 um fünf Sekunden unter dem alten liegt. Eine sensationelle Leistung von beiden Mädels! Anna Dittrich schlug ca. 30 Sekunden später ebenfalls mit einer hervorragenden Zeit von 6:16 an, die sie, wie schon bei den 800m Freistil, in die Vereinsbestenlisten beförderte.

Und dann kam noch Nils Dittrich. Der 400m Lagen Vereinsrekord gehörte zu den wenigen, die er noch nicht hielt, vor einem Jahr war er um ein paar Zehntel gescheitert. Mit beherztem Angang setzte er diesmal alles daran, es besser zu machen. Und er schaffte es mit 5:08 am Ende doch relativ klar, die 5:10 von German Kuhn zu unterbieten. Ein Rekord aus den 90er Jahren war gefallen. Im gleichen Lauf kam Jonas Melchner noch zu einer klaren Bestzeit.

Klare Bestzeiten standen zudem für Emilia Bodenschatz (400m Lagen, 400m Freistil), Ben Czesla und Christoph Stadelmaier (1500m Freistil), Peter Ott (400m Freistil, 400m Lagen) und Peter Werner (400m Freistil) zu Buche. Für Marie-Theres Gmeiner stand am Ender der 800m Freistil zwar keine Bestzeit, sie konnte mit der geschwommenen Zeit aber sehr zufrieden sein.

Nach diesem erfolgreichen Tag blicken wir alle entschlossen in Richtung des nächsten Highlights: Auf dem Heunisch-Guss-Pokal in Bad Windsheim wollen wir die Bude zum Beben bringen!

Alex



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!