

Schwimmen

Kurzbahn-Bezirksmeisterschaften im Erlanger Frankenhof

Am Sonntag, den 23. Oktober sind wir zum sehr bekannten Frankenhofbad aufgebrochen, wo um 8 Uhr das Einschwimmen begann. Da dies der erste Wettkampf nach der langen Sommerpause war, konnte man sich nur mit den vorherigen Trainings darauf vorbereiten. Doch das sollte zu schaffen sein und alle haben mit guter Laune, auch wenn einige etwas verschlupft und müde waren, dort teilgenommen. Schließlich sind wir dann eingeschwommen und haben unsere Starts geübt, damit bei den Strecken auch nichts schief geht. Um 8:50 Uhr hat dann der Wettkampf begonnen. Es gab viele gute Leistungen und insgesamt war das eine tolle Stimmung, die dort im Bad herrschte. Aber auch wenn man keine neue Bestzeit hatte, oder mit seiner Leistung nicht 100% zufrieden war, ist das kein Problem, denn wir haben die ganze Saison Zeit, um uns immer wieder zu verbessern und unsere Bestzeiten zu toppen.

Annika



Trainingslager in Bayreuth

Wie das Jahr davor, waren wir (WK1, WK2 und einzelne von den Piranhas) in den Herbstferien im Trainingslager in Bayreuth, das vom Sonntag, den 30. Oktober über Halloween bis zum 1. November ging. Wir hatten zwei Trainings pro Tag, das erste hatten wir auch gleich nach der Ankunft in Bayreuth. Danach hatten wir eine kleine Pause vor dem Mittagessen in der Jugendherberge, in der wir übernachtet haben. Uns allen hat das Essen dort sehr gut geschmeckt, vor allem die Nachspeisen. Zur selben Zeit war der Herzogenauracher Schwimmverein in derselben Herberge untergebracht. Wir hatten alle viel Spaß und gute Laune, trotz der anstrengenden Trainings. Hoffentlich konnten wir alle unsere Technik und Zeiten verbessern.

Anna

Schwimmen



Mini-Trainingslager

Dieses Jahr wagte eine überraschend hohe Zahl an Kindern die Teilnahme am Mini-Trainingslager. Zwanzig an der Zahl fuhren zusammen mit Sanni, Jan und Peter nach Gräfenberg um dort das kommende Wochenende zu trainieren.

Nach dem Einstiegstraining am Freitagvormittag ging es direkt weiter zu unserer Unterkunft in Almos bei Hiltpoltstein, wo als aller erstes einmal dreieinhalb Kilo Nudeln in etwa so vernichtet wurden, wie frisches Fleisch vertilgt wird, das man in ein Becken voller ausgehungertes Piranhas wirft. Nach dem Essen begann die Wanderung, und unsere kleine Legion marschierte tapfer dem Sonnenuntergang entgegen, bis schließlich bei einbrechender Dunkelheit die vertrauten Umrisse unserer Hütte wieder zu sehen waren. Dieser schöne Tag, auf den noch zwei weitere folgen sollten, wurde schließlich mit einer sehr risikobereit gespielten Pokerrunde gekrönt.

Auf die Müdigkeit am nächsten Morgen wurde mit einem frühen Training geantwortet und spätestens nach den ersten paar Bahnen war diese auch gänzlich besiegt. Auch wenn die Lust auf das zweite Training am Nachmittag zu schwinden schien, ließen sich die Kinder kaum etwas anmerken und sprangen ohne Protest ein weiteres Mal an diesem Tag ins Becken. Nach diesen insgesamt drei Stunden im Wasser war es kein Wunder, dass einige die Erlaubnis bis zehn wach zu bleiben, gar nicht erst nutzen wollten und sich nach dem Abendessen gleich zu Bett legten. Andere jedoch schienen die zehn-Uhr Regelung längst überholt zu finden und begannen alle zusammen solange auf den Trainern herumzuspringen, bis ihre Reformationsgedanken in die Tat umgesetzt werden würden. Doch um Zehn lagen schließlich alle im Bett, und der Schlaf überkam sie letztlich schneller, als sie anfangs gedacht hätten.

Das disziplinierte Zubettgehen war aber auch notwendig gewesen, denn andernfalls wäre die Mannschaft am frühen Sonntagmorgen noch mehr in den Seilen geblieben

Schwimmen

als sowieso schon. Gott sei Dank war das Training an diesem Tag nur zur Hälfte mit Schwimmen aufgebaut. In der letzten halben Stunde wurde Wasserball gespielt, und danach durfte jeder wieder nach Hause. Hoffentlich mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck!

Peter

Kreismeisterschaften Lange Strecke

Am Samstag den 12.11.2016, keine zwei Wochen nach dem Trainingslager, fand in Lauf das Langstreckenschwimmen statt. Dieser Wettkampf stellt nun seit einigen Jahren den Ersatz für das Langstreckenschwimmen in Nürnberg dar. Nachdem das Langstreckenschwimmen in Nürnberg ab jetzt wieder stattfinden soll, war es wohl das letzte Langstreckenschwimmen im Laufer Bad. Schade eigentlich, denn dieses Jahr konnten wieder einige gute Zeiten auf den 400 Lagen und 400, 800 und 1500 Freistil erzielt werden.

Entsprechend wenige Meldungen waren eingegangen und es kam ein erfrischend kurzer Wettkampf auf uns zu, insgesamt nur knapp über 2 Stunden. Für den SC Uttenreuth starteten Lara und Anja Burgermeister, Bettina Kuhn, Jonas Melchner, Jan Miltner, Peter Ott, Annika Wallerer, Paula Hebecker, Anika Schroft und Anna und Nils Dittrich. Fast alle konnten zumindest nominell ihre Bestzeit verbessern, insgesamt konnte man erkennen, dass sich das Trainingslager gelohnt hatte.

So gab es auch auf diesem Wettkampf drei Vereinsrekorde, und das bei nur 15 Einzelstarts. Dabei verbesserte Anika Schroft eine vier Jahre alte Bestzeit über 800 Meter Freistil auf 10:07,4 Minuten. Nils Dittrich verbesserte über 400 Meter Lagen mit 5:08,2 Minuten den alten Rekord um wenige Zehntel. Über 400 Meter Freistil hingegen setzte er neue Maßstäbe mit einer Zeit von 4:21,2 Minuten, fast 12 Sekunden unter dem alten Vereinsrekord. Aber auch andere Zeiten waren rekordverdächtig. So schwamm sich Paula Hebecker in 19:50,7 Minuten über 1500 Meter Freistil zum ersten Mal unter die 20 Minuten, Anna Dittrich verbesserte ihre Bestzeit um mehr als zwei Minuten auf 21:09,8 Minuten, Annika Wallerer schwamm ihre ersten gewerteten 1500 Meter in 22:43,5!

Insgesamt also ein erfolgreicher Wettkampf, auch wenn dem einen oder anderen noch ein hartes Trockentraining vom Vortag in den Knochen steckte ;)

Großer Dank gilt den extra mit angereisten Kampfrichtern, sowie unserem Trainer Alex.

Nils



mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!