

Schwimmen

Ski-Wochenende im Skigebiet Brauneck

Wie jedes Jahr fand unser Skifahren eine Woche nach den DMS (DMS Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen) statt. Dieses Jahr ging es im Februar in das Skigebiet Brauneck in der Nähe vom Tegernsee. Untergebracht waren wir in einer ehemaligen Zollhütte nahe der Grenze zu Österreich.



Trotz des sonnigen und warmen Wetters konnte man oben am Berg Skifahren. Es ging am Freitagnachmittag los und man kam am Abend an, wo gleich die erste gemeinsame Mahlzeit eingenommen wurde. Dieses Jahr bekochten sich die Schwimmer selbst. Am nächsten Morgen musste früh aufgestanden werden, um die kühleren Temperaturen auszunutzen. Eingeteilt in mehrere Gruppen, traf man sich dann wieder zum Mittagessen auf der Kotalm, die aufgrund ihres Namens ausgewählt wurde. Danach fuhr man bis vier Uhr Ski und ging dann wieder nach Hause. Am Abend kochte man wieder gemeinsam und nach dem Essen unterhielt man sich und spielte Spiele. So wurde die Nacht sehr kurz, denn am nächsten Morgen war frühes Aufstehen angesagt. Schließlich wollte man noch etwas vom Tag zu haben und zudem musste man noch packen. Auch an diesem Tag aßen wir auf der Kotalm, aber man merkte beim Fahren, dass die Bedingungen schlechter wurden. So verging einigen so langsam der Spaß. Nach dem Essen fuhr man noch ein paar Stunden und trat dann gemeinsam die Heimreise an. Am Abend kamen dann alle wieder wohlbehalten zuhause an.



Alex S.

Schwimmen

„SCU-Corona-Challenge“: Ein besonderes Wettkampf-Programm zur Erhaltung des Leistungsstandes unserer Spitzenschwimmer(innen)

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen: Sicherlich ein etwas abgedroschenes Sprichwort, doch in der aktuellen Situation passt es doch erstaunlich gut. Eine besondere Maßnahme musste auf jeden Fall ergriffen werden, als bekannt wurde, dass unser gewöhnlicher Trainingsablauf mit fünf Trainingseinheiten in der Woche aufgrund der COVID-19-Pandemie nicht mehr stattfinden kann.

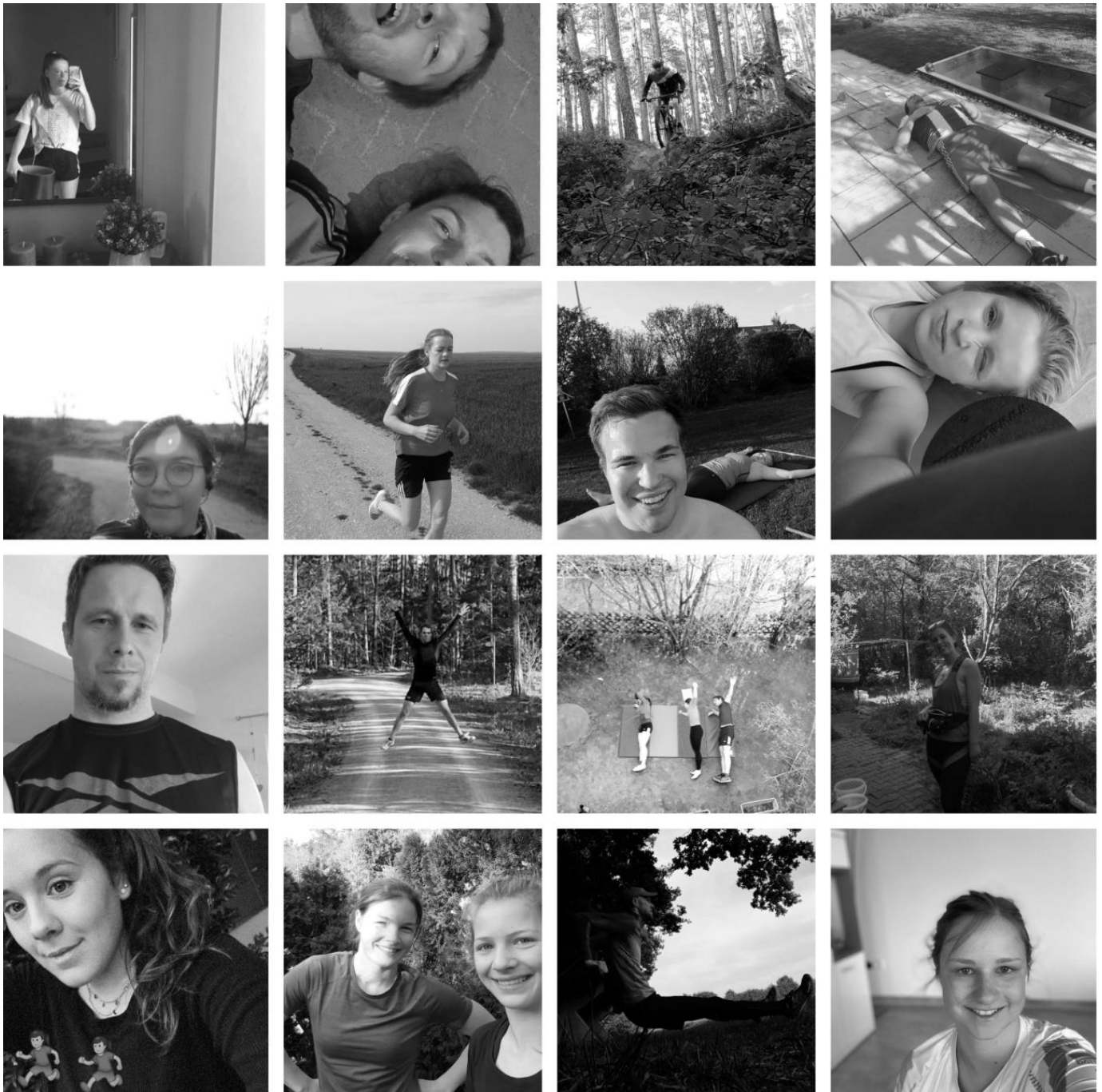
Selbstverständlich wäre es möglich gewesen, Einzelsport an der frischen Luft zu betreiben. Doch sicherlich ist es verständlich, dass es nicht so leicht ist wie im normalen Trainingsbetrieb, sich dabei zum Sport zu motivieren: Keine Teamkollegen, die einen mitziehen und keine festen Trainingszeiten. Selbstdisziplin ist hier der Schlüssel. Insbesondere, da vor allem das Ausdauertraining an Land nicht unbedingt der beste Freund des durchschnittlichen Schwimmers ist.

Nicht gerade die besten Voraussetzungen, um den über den gesamten bisherigen Saisonverlauf hart erarbeiteten Leistungsstand zu halten und sportlich fit zu bleiben. Doch zum Glück ist ein Leistungssportler leicht zu manipulieren. Es reicht schon eine Plattform zu schaffen, auf der er sich mit seinen Konkurrenten vergleichen kann, um den inneren sportlichen Ehrgeiz zu wecken. Um dies zu ermöglichen, wurde die „SCU-Corona-Challenge“ ins Leben gerufen. Dazu wurden die erste Wettkampfmannschaft sowie die Masters in sechs Teams mit jeweils sechs Leuten eingeteilt. Der Wettkampf besteht darin, durch eine sportliche Einheit Punkte zu sammeln. Pro Tag kann maximal eine Ausdauerinheit sowie maximal eine Krafeeinheit zur Bewertung eingebracht werden.

Bei der Ausdauerinheit kann zwischen Joggen und Radfahren gewählt werden. Für 4 km Joggen bzw. für 11 km Radfahren gibt es einen Punkt. Zwei Punkte können erzielt werden, indem 8 km gelaufen bzw. 25 km Rad gefahren werden. Die Krafeeinheit besteht jeweils aus einem ca. 45 minütigen Kraftworkout – angelehnt an unser wöchentlich stattfindendes Athletiktraining – und wird mit 2 Punkten bewertet. Pro Tag und Person ist somit eine Maximalpunktzahl von 4 Punkten zu erreichen. Dabei kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, wie viele Punkte er sammeln will. Um etwas mehr Motivation zu schaffen, gibt es jeweils für das Team sowie den einzelnen Teilnehmer mit den meisten Punkten einen kleinen Preis zu gewinnen. Außerdem gibt es eine Aufgabe für das Verliererteam. Dieses muss – sobald es die Umstände erlauben – ein Team-Event für die gesamte Schwimm-Mannschaft organisieren. Von dieser „Bestrafung“ wird dann im Endeffekt jeder etwas haben.

Mit heutigem Stand (12.05.) kann ich sagen, dass meine Erwartungen an die Teilnehmer deutlich übertroffen wurden. Bis heute (41 Tage) wurden durch alle Teilnehmer insgesamt **2883 km** gelaufen und **9611 km** Fahrrad gefahren. Betrachtet man zudem die ersten 18 Tage, so erzielte jedes Team im Schnitt 16,46 Punkte. Das sind nicht weniger als 2,74 Punkte pro Person und Tag! Geht man davon aus, dass 2 Punkte ca. 45 Minuten sportliche Betätigung erfordern, so sind das fast 62 Minuten Sport pro Person und Tag! Eine beachtliche Leistung, auf die jeder Teilnehmer sehr stolz sein kann.

Schwimmen



Impressionen von der SCU-Corona-Challenge

Ich hoffe, dass die Teilnehmer weiterhin mit so einer überwältigenden Motivation an der Challenge teilnehmen und dass wir bald wieder in einer größeren Gruppe zusammen Sport machen können. Denn trotz Challenge macht Sport in der Mannschaft immer noch am meisten Spaß.

Jonas



... mit allen Wettkampfergebnissen und allen nötigen Infos!