



**Schwimm Union**  
— Generali Salzburg —

## **Trainingslehrgang Fuerteventura 2012**

Allen alles abverlangt. Das ist die Zusammenfassung des diesjährigen Klimalehrgangs von 4.2-18.2 2012 in Fuerteventura, den unsere Leistungsgruppen zur Vorbereitung auf die nationalen Hallenhöhepunkte eben absolviert haben.

15 Grad Außentemperatur, 22-24 Grad Wassertemperatur im olympischen Freibecken, auch für Fuerteventura ungewöhnlich kalte Temperaturen, dazu viel Wind, der meistens die Kälte verschärfte, Rahmenbedingungen, bei denen die Nerven, die Widerstandsfähigkeit und die Belastbarkeit sehr schnell verloren gehen, vor allem bei Kindern.

Nicht so bei unseren Sportlern: Lisa, Fabian, Juliane, Johanna, Elen, Rudolf, Sara, Sofia, Esther, Carina, Michi, Steffi, Teresa, Charlotte und Natalie zeigten unglaubliche Nehmerqualitäten, spulten das strenge Programm unseres Trainers Clemens bei 23 Einheiten nach Plan ab, waren auch bei Kälte immer wieder topmotiviert, schwammen zahlreiche Trainingsbestzeiten und außergewöhnlich schnelle Serien und gingen oft an das persönliche Limit. Dazu das konsequente Techniktraining, vor allem durch umfangreiche Videoanalysen, welche viele Fehler zum Vorschein brachten, sollten trotz teils sehr unspezifischer Vorbereitung allen Sportlern bei den anstehenden Meisterschaften Flügel verleihen. Die Härte, die Ausdauer und die vielen Technik Informationen werden bei allen Sportlern Früchte tragen, davon ist unser Trainer Clemens überzeugt.

„ Ich habe größten Respekt vor meinen teils noch sehr jungen Schwimmern, was sie in den letzten 14 Tagen bei diesen Rahmenbedingungen geleistet haben, dies ist nicht selbstverständlich- das ist auch ein ganz wichtiger Aspekt des Talents. Ich kann vor allen nur den Hut ziehen und sagen: Wer mit dieser Einstellung bei den Meisterschaften an den Start geht hat schon gewonnen.“ So die lobenden Worte unseres Trainers, der ebenso bei 15 Stunden Arbeitstagen oft an das Limit ging.

Nun heißt es sich schnell wieder akklimatisieren, und vor allem konsequent und häufig bis zu den Meisterschaften weiter trainieren, denn nur dann wirkt das umfangreiche Training auch dauerhaft!

Wir freuen uns auf die Meisterschaften der allg. Klasse ( 1-4.3.2012) in Graz, und vor allem auf unsere Heim Meisterschaften des Nachwuchses in Rif ( 10/11.3), bei denen wir gespannt auf unsere Schützlinge sein dürfen!

