



# Schwimmen



Stand: 19.10.2015

## Trainingslager 2015

Am Samstag den 10.10.2015 ging es für uns 16 Schwimmer, 12 aus der 1. Mannschaft und 4 aus der 2. Mannschaft, in das 7-tägige Trainingslager nach Neuss. Geschlafen haben wir alle in der Jugendherberge in Neuss-Uedesheim. Birgit Schulte, unsere Trainerin der 1. Mannschaft und Julia Kaiser, die für Thomas Hanke als Trainer der 2. Mannschaft mitfuhr, sorgten für ein anspruchsvolles Training im Wasser und auch an Land.

Insgesamt hatten wir 12 Trainingseinheiten à 2 Stunden im Wasser und 5 Trainingseinheiten an Land mit Lauf- und Krafttraining. Mittwochnachmittag machten wir einen Ausflug nach Duisburg. Dort spielten wir Moonlight Minigolf und stellten unsere Beweglichkeit in einem Laser-Game unter Beweis. Am Freitagabend trainierte unsere erste Mannschaft gemeinsam mit der ersten Mannschaft aus Neuss. Dadurch konnte Julia Kaiser mittrainieren, weil Birgit Schulte sich dann um die 2. Mannschaft gekümmert hat. Wir haben in 90 Minuten 5 km trainiert, was wir sonst oft in 2 Stunden nicht geschafft haben.



Es war extrem anstrengend, aber auch eine tolle Erfahrung. Wir mussten alle an unsere Grenzen gehen, aber wir waren richtig stolz auf uns. Nach dem Training gingen wir gemeinsam Pizza essen und hatten danach noch eine Abschlussbesprechung der gesamten Woche. Es hat allen gut gefallen. Die erste Mannschaft hat insgesamt 52 km und die 2. Mannschaft 26 km geschwommen. Am nächsten Morgen sind wir nach dem Frühstück zur letzten Trainingseinheit gefahren und danach dann direkt nach Hause. Wir kamen dann am 17.10.2015 nachmittags durchtrainiert, aber auch erschöpft in Sundern an.