

## Kurzbericht über das Trainingslager der Kreisschwimmverbandes Schaumburg-Weserbergland

Das Trainingslager der Landkreise Schaumburg und Weserbergland startete am Abend des 01.08.18.

Von unserem Verein waren Linus, Yannick und Jannis mit dabei. Untergebracht waren wir in einem Landschulheim in Unsen in der Nähe von Hameln. Gleich daneben befand sich ein kleines Waldbad, wo wir das Wassertraining absolvieren konnten, welches jeweils bis zu 2 Stunden lang war.

Am Donnerstag und Freitag begann der Tag bereits um 7:30 Uhr mit einer Laufeinheit. Bei den anschließenden Wassereinheiten wurden wir in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Älteren (und Linus!) durften bei Tom (Reuther) und Freddy (Ehmke) trainieren. Wir arbeiteten mit Tom viel an unserer Technik und übten besonders die Starts und Wenden. Da Tom selbst Leistungsschwimmer ist, konnte er uns viele Tipps geben, worauf wir beim Training und auch beim Wettkampf besonders achten müssen. Zudem lernten wir völlig neue Trainingsmethoden kennen. Nach dem Mittagessen war Trockentraining geplant, welches erst wie ein Zirkeltraining aufgebaut war. Doch aufgrund der zu hohen Anstrengung haben wir dann ab Freitag Basketball auf dem neben der Herberge gelegenen Tartanplatz gespielt. Freitagabend wurde gegrillt, wozu auch Trainer von den einzelnen Vereinen eingeladen waren. Von unserem Verein war Marcus da.

Um zu sehen, ob wir uns wirklich verbessert hatten, mussten wir am Mittwoch jede Lage 100m sprinten. Die Zeit wurde gestoppt und mit den Zeiten, die wir dann am Sonntagmorgen bei unserer letzten Trainingseinheit erschwammen, verglichen.

Letzendlich hatten sich alle um ein paar Sekunden verbessert.

Zwischen den 3 Trainingseinheiten hatten wir meistens ein paar Stunden Freizeit, die wir oftmals erschöpft auf unseren Zimmern verbrachten. Oder wir spielten Tischtennis, auf dem Tartanplatz z.B. Basketball oder im Gemeinschaftsraum Spiele. Obwohl die 4 Tage sehr anstrengend waren, hat es uns allen gut gefallen.