

## BERICHT 1. Trainingslager in Amden 5.-11. Oktober 2008

24 Schwimmerinnen (im Alter von 8-17 jähig) und 4 Trainerinnen (Carry, Lorena, Lucia und Susi) nahmen am Sonntagnachmittag den kurzen Weg von Zürich nach Amden in Angriff, nachdem sich alle von ihren Eltern verabschiedet hatten. Nicht allen fiel die Trennung leicht, denn einige Nixen waren zum ersten Mal in einem Trainingslager.

Doch was meinten die Nixen Nuria, Noreen und Co. dazu: Nach knapp 1 Stunde Fahrzeit kamen wir im Hotel Rössli in Amden an. Zuerst war Zimmerbezug und alle waren zufrieden mit der Zimmerzusammenstellung. Dann wurden wir von Susi eingeladen zu einer Ovo-maltine mit Nussgipfel und wurden dabei über das Lager grob informiert. Dann gings



zufuss ins Hallenbad (ca. 7 Minuten) zum Training. Vor allem war Schwimmen angesagt. Aber auch die Oertlichkeiten wurden uns erklärt. – Wir wurden eingeteilt in 3 Gruppen D-Gruppe, Jug. II, Jug. III und Novizen. Nach einem 2-stündigen lockeren Training, spazierten wir zurück ins Hotel, wo uns ein gutes Nachtessen erwartete. Nach dem Essen gings in die Rösslistube, wo wir die Selektionskür noch lernen mussten; und schon war der erste Tag vorbei.

Am Montagabend durften wir dann nebst Körperarbeit auch etwas für den Geist machen. Frau Nelly Widmer, Sportpsychologin erklärte uns, was wir tun müssen, um vor einem Test oder am Wettkampf nicht so viel Angst zu haben. Mentales Training, viel Uebungen ausführen, um Sicherheit zu erlangen etc., na ja wir werden ja sehen, ob alle gut aufgepasst haben. Es wäre ja auch gut, ein Trainingsbuch zu führen!

Jeanine und Liana erlebten einen weiteren Tag wie folgt: Bereits um 06.40 Uhr standen wir auf, damit wir um 07.00 Uhr das Frühstück rechtzeitig und in Ruhe einnehmen konnten. Bereits um 08.00 Uhr waren wir in der Turnhalle, um den Spagat zu üben; rechts 5 Minuten und links 5 Minuten, den Mittelspagat zwei Minuten. Zum Teil schmerzten diese Ueberspagate, doch können wir ihn jetzt viel besser ausführen. Nach dem Nachtessen erzählte uns Patricia mit dem LNZ-Schweinchen einige lustige Geschichten.

Am Montag-, Mittwoch- und Freitagmorgen hatten wir je eine Stunde Ballett mit Isolina, gleichzeitig wurde



eine Kür einstudiert für die Weihnachts-Show in Dezember. – Am Mittwochnachmittag durfte ein Teil der Schwimmerinnen zusammen mit Carry mit dem Sessellift auf den Berg fahren, und mit einigen selbstgepflückten Blumensträusslein kamen wir nach hause. Diese schenkten wir mit viel Freude der Chefin des Hotels, die diese auf die Tische stellten und die Gäste erfreuten.

Die ganze Woche hatten wir hart gearbeitet an Testen, Pflichtfiguren, Technik und Kürren ausgearbeitet.

Aber auch das Konditionsschwimmen

wurde nicht vernachlässigt, also ein vielseitiges Programm. Am Samstagmorgen wurden dann auch noch einige Tests von 1-4 von Carry geprüft für die Novizen.

Der Freitag wurde von den Nixen Patricia, Mirella und Jasmin wie folgt erlebt:

Am Morgen hatten wir 3 Stunden Training. Danach übten wir in der Turnhalle den „Puppentanz“ für die Weihnachts-Show. Nach dem Mittagessen dehnte das D-Team in der Turnhalle und alle kommen nun fast ganz nach unten im Spagat. Dann konnten wir am Nachmittag wählen frei oder noch einmal mit Carry auf den Berg mit dem Sessellift. Wir bevorzugten frei und bereiteten uns für den Schlussabend vor. Zum Nachtessen gab es das von Vielen gewünschte „Chäsfondue“.... die übrigen 6 Nixen bevorzugten eine

feine Röschi. - Am Abschlussabend, im mit Ballonen schön geschmückten Saal hatten wir viel Spass und es gab viel zu lachen. Dass einzelne Nixen nebst Synchronschwimmen auch noch Klavierspielen können, sodass der Koch sich nicht mehr aufs kochen konzentrieren konnte sondern den Boogie-Woogie von Susi aus nächster Nähe miterleben wollte, erstaunte sehr. Nach dem Fest mussten wir noch unsere Koffer packen und dann gings ins Bett.



Es war eine unvergessliche Woche, denn auch das Wetter zeigte sich von der schönsten Seite. An dieser Stelle möchten wir auch Ines Marti danken, die Chefin des Bades, die uns die ganze Woche mit feiner Zwischenverpflegung bewirtete (Eisthe, Früchte und kleines Gebäck). Ein herzliches Dankeschön auch an Françoise Canova für die Vermittlung der Sportpsychologin und den dadurch fairen Preis des Vortrages. Auch für uns Trainerinnen war es eine unvergessliche Woche.

Susi Morger