

CLUBZEITUNG

Offizielles Cluborgan

32. Jahrgang

Nr. 100

15.05.2013



Wettkampf Baar - Terminkalender
Trainingslager Fuerteventura

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Heute befindet sich die 100. Ausgabe unserer Clubzeitung vor Ihnen. Zu Beginn wurde sie Tägi-Frosch genannt danach zum Blauen Heftli unbenannt und seit der Jahrtausendwende nennen wir sie unsere Clubzeitung.

In dieser Ausgabe bieten wir Ihnen einen Einblick in unser wundervolles einwöchiges Trainingslager. In diesem Jahr hatten die jüngeren Schwimmer/innen die Möglichkeit mit den älteren Schwimmer/innen (A-B) das Trainingslager zu verbringen.

Das Wetter spielte hervorragend mit, es war schon fast zu heiss. An manchen Tagen blieb das Thermometer erst bei 35C° stehen. Dies hatte auch zur Folge, dass der Pool zu warm wurde, um richtig zu trainieren.

Bei allen die schon einmal im Lager in Fuerteventura waren, war die die Vorfreude auf das grosse Buffet am Grössten. Genug Kalorien hatten wir auch dringend nötig, nach dem wir die von Joop geschriebenen Trainings absolviert hatten. Joop jagte uns nicht nur durch den Pool und durchs Meer, er liess uns auch noch Fitness und Kraft-Koordinationsübungen machen. Da floss manche Schweissperle.....Mit dem einen oder anderen Sonnenbrand kehrten die Schwimmer/innen aus dem Trainingslager in Fuerteventura zurück.

Unsere jüngsten Schwimmer/innen absolvierten ihren ersten Wettkampf in Baar und dabei haben sie die Faszination die uns zu tollen Leistungen antreibt, ebenfalls erfahren können.

Nun wünsche ich Ihnen noch viel Vergnügen beim Lesen unserer Clubzeitung und danke Ihnen für ihr Interesse und die tolle Unterstützung.

Lucas Brouwer



WEIBEL HAUPTSPONSOR

VORSTAND

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial 2
 Trainingslager 3
 Trainingslager 4
 Trainingslager 5
 Terminkalender 6
 Wettkampf Baar 7

Präsidentin	Katharina Urfer	056 426 88 04	k.urfer@sc-taegi.ch
Vize Präsident	Hanspeter Urfer	056 426 88 04	hanspeter.urfer@bluewin.ch
Kassierin	Sonja Voboril	079 711 78 86	sonja.voboril@gmx.ch
Bekleidung	Bernadette Ernst	056 426 41 62	sonneninsel@gmx.ch
J+S Coach	Hans Zellweger	056 535 35 19	h.zellweger@sc-taegi.ch
Cheftrainer	Joop van der Sluis	056 426 51 60	joop@sc-taegi.ch

TRAININGSLAGER FUERTEVENTURA

Tereza Novotny



Um 11:00 besammelten sich alle am Flughafen. Mit der ID in der Hand ging es auf zum Check-In. Immer in der Hoffnung der Koffer sei nicht schwerer als 20 Kilo :) Irgendwann sassen wir dann im Flugzeug, alle noch topmotiviert.

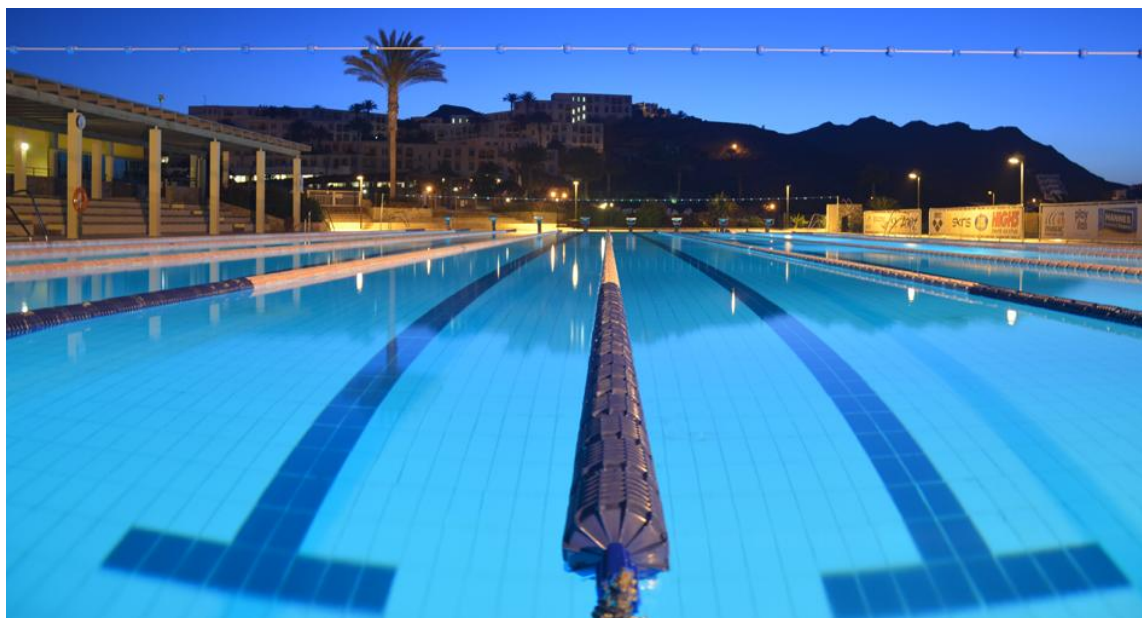
Nach langen 3 einhalb Stunden waren wir endlich da ! Sonne, Strand und Meer. Also ab zur Gepäckausgabe, jedoch mussten wir sehr lange warten. Einige hatten ihre Koffer sofort, andere mussten, wie schon erwähnt, lange warten.

Dann endlich auf zum Bus, dieser blieb jedoch nach 10 Minuten Fahrt stehen, irgendwelche Probleme mit dem Kühler. Also mussten wir warten. Volle 15 Minuten, oder länger? Es kam uns wie eine Ewigkeit vor. Denn entweder konnte man 15 Minuten im Bus schmoren, oder draussen an der prallen Sonne. Dann endlich kam unsere Rettung. Ein anderer Bus. Alle halfen das Gepäck umzuladen. Und dann ging es endlich wieder los. In Richtung Playitas.

Im Hotel, auf der Hotelanlage, angekommen, konnten wir sehr schnell auf unsere Zimmer. Jedoch rannten zwei SchwimmerInnen vorher noch in den Laden Wasser zukaufen. Nachdem wir uns im Zimmer einigermassen eingerichtet haben, gingen wir ins Restaurant. Es war Abendessen angesagt.

1. Tag:

Aufstehen um 5:45, denn bevor es ins Training ging mussten wir uns gut mit Sonnencreme eincremen, mit der Sonne dort ist nicht zu spassen. Um 6:30 befanden sich alle versammelt am olympischen Schwimmbecken. Es war am Morgen schon ziemlich heiss. Kein Wind in Sicht. Das Wasser war, vom Gefühl her, noch wärmer als die Luft. Einige von uns wurden dadurch müde während dem Training. Nach dem Training wurde reichlich gefrühstückt. Am Nachmittag, und auch schon vor dem Mittag fand kein Krafttraining statt. Es war einfach zu heiss. Da kein Krafttraining stattfand gingen alle ins Meer. Es war angenehm kühl. Der Sand jedoch schrecklich heiss, so dass alle ins Meer rannten als ginge es um ihr Leben.



Bilder Lager:
Thomas Bodmer

TRAININGSLAGER FUERTEVENTURA (TEIL 2)

Tereza Novotny



Danach war wieder Essen angesagt, in unserem Stammlokal. Es wurden viele Cordon Bleus bestellt, aber auch neue Sachen probiert. Am Nachmittag, um 16:45 versammelten wir uns nicht beim Becken aber am Strand.

Joop wollte uns zur einen Boje und wieder zurück schwimmen lassen. Die Grossen, also Grupe A-B, inklusive Beverly, durften dies. So gab uns Joop ein paar Anweisungen wie man im offenen Gewässer schwimmt.

Kim Riemenschneider



Da die Wellen nicht gerade klein und in der Nähe Steinfelsen waren, wollte Katharina die Kleinen, Gruppe C, nicht schwimmen lassen.



Nach dieser Erfrischung gingen wir zum Becken und schwammen noch einige, viele, Meter auf Technik.

Beim Abendessen wurde wieder zuge schlagen. Nachtruhe war für die Gruppe C um 21:00 und für die Gruppe A-B um

22. April das frühe Morgen Training war nicht aussergewöhnlich hart, aber weil das Wasser immer noch ziemlich warm war, ist man schnell ermüdet und man konnte nicht so richtig Gas geben. So auch im Nachmittag Training, welches doch intensiver war als das am Morgen.

Auch heute wieder war das Essen lecker und man konnte die freie Zeit gut am Strand oder sonst wo geniessen, da Joop das Krafttraining wegen der ungewöhnlichen Hitze ausfallen liess.

Dienstag, 23.04, auch heute war, wie immer, früh aufstehen angesagt. Der Beinschlagtest stand auf dem Training, das heisst: 800 schnell, 200 locker, 400 schnell, 200 locker, 200 schnell, 200 locker, 100 schnell.

Die schnellen Distanzen; Beine, und die lockeren; normal. Danach noch Technik und einige 100-er und 50-er Sprints.

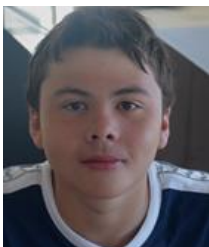


Zum Glück war das Wasser nicht mehr ganz so warm... Vor dem Nachmittag Training hatten wir heute wieder Krafttraining und haben Liegestütz- und Rumpftests gemacht.

Leider musste ich das Nachmittag Training aussetzen, aber dem Programm nach, gab es viel Crawl-Arme und alle Lagen.

TRAININGSLAGER FUERTEVENTURA (TEIL 3)

Caetano Chappuis



Am Donnerstag Morgen waren alle Schwimmer fast topfit beim Schwimmbecken. Es war erst 6:45 und wir waren wir schon beim Einschwimmen.

Diesen Morgen war es sehr windig und alle frierten sobald sie aus dem Wasser stiegen. Aber das war schnell vergessen da wir uns alle auf das grosse und feine Frühstücksbuffet freuten. Raffaele und Jakob machten sich wie immer einen riesigen Specksandwich. Danach gingen alle wieder ins Zimmer zurück um sich umziehen und dann zum Strand zu gehen. Einige von uns spielten Volleyball und die anderen faulenzten am Strand. Einige von uns trauten sich in das kalte Meer reinzugehen. Weil es so kalt war rannten wir schnell in das kleine warme Schwimmbecken wo wir coole Unterwasserfotos machten.

Um 11:30 war dann Krafttraining angesagt. Nach dieser harten Anstrengung freuten wir uns, besonders Caetano, auf das Mittagessen. Das Restaurant lag neben der Hotelanlage und wir mussten über Steine klettern um nicht nass zu werden. Jeder hatte sich etwas anders bestellt. Das Restaurant war ziemlich günstig und das Essen schmeckte gut. Um 16:45 ging es mit dem Training weiter. Wir waren fast vollständig.

Nur Maxim und Bodmer fehlten, weil sie mit Fabian einen Ausflug machten und dabei eine Panne hatten. Dafür brachten sie Aloe Vera Pflanzen welche gegen Sonnenbrand helfen und sehr erfrischend sind. Sie gingen zu einem Strand wo ganz grosse Welle waren. "Maxim sagte er brauche unbedingt eine Sonnenbrille. Zwischen dem Mittagessen und dem

Nachmittagstraining haben sich die einen im Zimmer ausgeruht, die anderen gingen am Strand und andere waren im kleinen Laden um Wasser und Glace einzukaufen.

Um 19 Uhr war Zeit zum Abendessen. Das Buffet war gross aber leider schmeckte nur die Hälfte davon gut. Um 9 war es schon Nachtruhe und alle lagen dann schon ziemlich erschöpft im Bett.

Am Freitag standen wir wie immer auf und trainierten hart. Dieses Mal war der Trainingsinhalt Hypoxic. Nach dem Training und dem Frühstücksbuffet unternahmen wir alle Unterschiedliches. Die einen blieben im Zimmer um sich ausruhen und die anderen gingen zum Strand. Wir merkten das wir alle ziemlich K.O waren. Zum Glück hatten wir kein Krafttraining mehr gemacht. Um 16:45 trainierten wir zum Glück nur eine Stunde. Die zweite Stunde durften wir auswählen was wir machten. Wir haben eine Stafette gemacht.

Wir waren in zwei Teams eingeteilt. In jedem Team mussten immer zwei Schwimmer zusammen schwimmen; wobei der vordere Schwimmer nur Armzug machte und der Hintere sich am Vorderen hielt und dabei Beinschlag machte. Das Superteam hat gewonnen! Danach machten wir wieder sehr coole und schöne Unterwasserfotos. Nachdem wir unser letztes Nachtessen in diesem Trainingslager genossen hatten spielten wir noch eine Runde Volleyball.

Leider war es unser letzter Abend aber dafür war die Nachtruhe ein bisschen später!? Ich glaube wir alle fanden das Trainingslager supertoll und sehr cool und wir freuen uns schon auf das Nächste.

TERMINKALENDER

Mai

11.05.	18. Tägi Cup	Wettingen	A-D
18.-19.05.	Basler Cup	Basel	A-B

Juni

01.06.	Eichholzcup	Gerlafingen	A-D
15.-16.06.	Regionale Meisterschaften RZO	Winterthur	A-B
22.06.	Bülly-Cup	Bülach	C-D

Juli

18.-21.07.	Schweizer Nachwuchsmeisterschaften	Chiasso	Limite
------------	------------------------------------	---------	--------

Termininformationen finden Sie unter: www.sc-taegi.ch



TRAINER / TRAINERIN

Cheftrainer	Joop van der Sluis	056 426 51 60	joop@sc-taegi.ch
Breitensport	Jakub Novotny	078 619 85 88	j.novotny@sc-taegi.ch
Breitensport	Lucas Brouwer	079 129 88 16	lucas.brouwer@bluewin.ch
Breitensport	Alice Voboril	056 282 34 91	alice.voboril@gmx.ch
Breitensport	Gabriele Minghetti	076 307 74 12	gabmingh@aim.com
Masters	Hans Zellweger	056 535 35 19	h.zellweger@sc-taegi.ch

WETTKAMPF BAAR

Tim Reel



Ich war sehr erleichtert als ich hörte dass der Wettkampf nicht so früh wie immer startete. Nach dem alle mittags um 12:00 am Parkplatz ankamen ging die Fahrt Richtung Baar auch schon los. Die Fahrt dauerte eine gute halbe Stunde.

Gleich nach der Ankunft um 12:45 starteten wir auch schon mit dem Einschwimmen. Anschliessend hielten unser Cheftrainer Joop und die anderen Trainer eine Mannschaftsführersitzung. Um 14:00 war Wettkampfbeginn während die ersten Schwimmer schon einturnten.



Der Wettkampf dauerte nicht sehr lange, da es nicht sehr viele Läufe gab. Es war sehr spannend zu sehen, dass es einige sehr schnelle Schwimmer hat, auch in unserem Club.



Wir haben einige Medaillen abgeräumt. Ich gratuliere noch dem Herrenteam (Janick Zimmerli; Fabian Riener; Armando Chappuis; Rikki Skölderfors) zum dritten Platz in der Staffel.

Auch das Damenteam war gut, nur schade, dass es nicht für das Treppchen gereicht hat! Nach einiger Zeit war der Wettkampf vorbei und alle gingen nach einem erfolgreichen Tag glücklich und erschöpft nach Hause.

TÄGI CLUB-BADEKAPPE

Die Badekappen für Fr. 14.-- sind bei Joop erhältlich!



LAGERSPONSOR



REDAKTIONSSCHLUSS

für die nächste Ausgabe ist der 25. Juni 2013
E-Mail: joop@sc-taegi.ch

THEMEN SIND

- Tägi Cup
- Wettkampf Basel
- Wettkampf Gerlafingen
- Wettkampf Regionale Sommermeisterschaften
- Nachwuchswettkampf Bülach



Schweizerischer
Schwimmverband

