

# CLUBZEITUNG

Offizielles Cluborgan

34. Jahrgang

Nr. 107

15.02.2015



Chlaushock - Aargauer Open - Hallenjugendtag Oerlikon  
Terminkalender - Ausschwimmen ist wichtig!

**SC TÄGI**  
SCHWIMMCLUB  
WETTINGEN

Schwimmclub Tägi Wettingen  
Postfach 338 - 5430 Wettingen  
[www.sc-taegi.ch](http://www.sc-taegi.ch)

Joop van der Sluis



**EDITORIAL**

*Liebe Leserinnen und Leser*

*Am 6. Dezember standen die Aargau Open wieder auf dem Programm.*

*Seit Jahren findet dieser Anlass in Aarau statt und integriert dabei auch gleich die Austragung der Aargauer Meisterschaften. Sehr Motiviert wurden durch die jungen Tägianer sehr viel neue Bestzeiten geschwommen. Leider gab es für uns dieses Jahr keinen Aargauer Titel.*

*Doch wir sollen nicht nur zurück, sondern auch vorwärts schauen: Unsere Wettkampfgruppe hat wieder einige neue und junge Gesichter bekommen.*

*Im April steht bereits wieder das Trainingslager in Fuerteventura vor der Tür und vor- und nachher werden unsere Schwimmer bei einigen Wettkämpfen auf Herz und Nieren getestet. Das erste grosse Ziel nach dem Lager ist unser eigener Tägi Cup, der am 9. Mai stattfindet!*

**WEIBEL** HAUPTSPONSOR

**VORSTAND**

**INHALTSVERZEICHNIS**

Editorial	2
Aargauer Open	3
Hallenjugendtag	4
Terminkalender	5
Ausschwimmen	6
Chlaushock	7

Präsidentin	Katharina Urfer	079 403 31 15	k.urfer@sc-taegi.ch
Vize Präsident / Finanzen	Hanspeter Urfer	079 738 15 23	hanspeter.urfer@bluewin.ch
Bekleidung	Bernadette Ernst	056 426 41 62	b.ernst@sc-taegi.ch
J+S Coach	Thomas Beiner	079 630 12 20	t.beiner@sc-taegi.ch
Cheftrainer	Joop van der Sluis	056 426 51 60	joop@sc-taegi.ch

Robin Haag



**AARGAUER OPEN, AARAU**

Am Samstag, den 6. Dezember, wurden in Aarau die Aargauer Meisterschaften ausgetragen. Es ging für die jüngere Mannschaft, mit Jahrgang 2001 und jünger, früh los.



In Aarau angekommen besetzten wir unsere Plätze und gingen nach einem Aufwärmprogramm, einschwimmen. Es gab wenig Platz, da das Hallenbad nur vier Bahnen besitzt. Somit konnten wir nur kurz einschwimmen und nur 1 mal sprinten. Dann ging es los. Viele mussten jedoch lange warten. Deshalb spielten wir Karten oder hörten Musik.

Die Stimmung war am Anfang locker, doch einige waren genervt weil so viele die ganze Zeit umher gerannt sind. Gegen den Schluss aber besserte sich dies. Es gab viele neue Bestzeiten und auch in den Staffeln haben die Gruppen nicht schlecht abgeschnitten.

Wie immer, in Aarau durfte der Lauferste einen Preis mitnehmen. Deshalb durften sich einige Schwimmer über neue Badetücher, Schwimmbrillen, Shampoo und viele andere Sachen freuen.

Im grossen und ganzen ist alles reibungslos abgelaufen.

**WERDEN SIE GÖNNER !!**

Als Gönner erweisen Sie unseren Schwimmern mit ihrer Unterstützung einen grossen Dienst.



Die Beiträge ermöglichen es uns unter anderem, grössere Ausgaben wie Startgelder, Trainingslager, Material usw. zu decken.



**Jahresbeitrag für Gönner ab Fr. 50.--**

Die Gönnerkarten sind bei Joop erhältlich



Raffaele Minghetti



## INTERNATIONALER HALLEN- JUGENDTAG, OERLIKON

Es ist Samstag der 17.01.2015 und alle sind anwesend, alle, ausser unser Trainer. Lukas Voboril vertrat an diesem Anlass unseren Cheftrainer. Wir warteten und warteten und warteten doch er tauchte nicht auf. Alle jüngere Schwimmer waren schon längst am Einschwimmen und haben wahrscheinlich gar nicht daran gedacht wer an die Mannschaftsführersitzung gehen muss, also blieb Xeno und mir nichts anders übrig, als zu der Mannschaftsführersitzung zu gehen.

Das erste was ich bemerkte als ich den Raum betrat, in dem die Mannschaftsführersitzung gehalten wurde, waren die misstrauischen Gesichter die uns beide anblickten, doch keiner der Trainer gab einen Kommentar ab. Kurz darauf als die Sitzung zu Ende war, traf Lukas Voboril ein, der uns erklärte, dass sein Zug Probleme hatte. Ohne weitere Vorfälle verlief der Wettkampf einigermaßen gut, es gab zwar keine Medaillen, doch es wurden 47 neue Bestzeiten geschwommen.

Die Durchschnittliche Leistung lag bei 112,9%. Der beste Rang, der erreicht wurde war Rang 6, was eine gute Leistung ist, wenn man in Betracht zieht, dass in einige Disziplinen über 100 Schwimmer

teilnahmen und dass dies ein internationaler Wettkampf war. Die grösste Verbesserung war von Glaus Linda über 100m Brust.

Gegen Mittag verliessen allmählich alle unsere Schwimmer das Bad, da sie am Nachmittag keine Wettkämpfe mehr zu schwimmen hatten.

Übrig blieben nur Lukas Voboril, Xeno und ich, da wir beide am Abend noch 200m Lagen schwimmen mussten.

Bis zu unserem letztem Wettkampf an diesem Tag, waren wir fünf Stunden entfernt, also mussten wir uns etwas überlegen um die Zeit tot zu schlagen.

Zum Glück gab es an diesem Tag einen Skirennen und so hatten wir ein bisschen Unterhaltung. Nachdem auch der letzte Wettkampf ausgetragen wurde, konnten wir endlich nach dem langen Tag nach Hause gehen.

Über den Sonntag kann ich nicht detailliert erzählen, da an diesem Tag nur die jüngeren Schwimmer teilnahmen; doch wie gesagt, wurden auch am Sonntag viele neuen Bestzeiten geschwommen.

Am Ende war es ein erfreulicher Wettkampf und ich denke jeder hatten seinen Spass.



### “De schnällscht Wettiger-Fisch“

Wettschwimmen für Kinder bis 14 Jahre

**Datum** Samstag 25. April 2015, 10:00 – 12:00 Uhr

**Info** [www.sc-taegi.ch](http://www.sc-taegi.ch)

**TERMINKALENDER**

**Februar**

21.-22.02. Internationaler Hi Point Meeting Oerlikon Limite

**März**

07.03. Regionaler Jugendcup Uster A-C

21.03. Test Wettkampf Wettingen A-D

28.03. Delegiertenversammlung FSN Bern-Ittigen Präsidentin

**April**

12.04.-19.04. Trainingslager Fuerteventura Einladung

25.04. "De Schnällscht Wettiger-Fisch" Wettingen 14 Jahre -

**Mai**

09.05. 20. Tägi Cup Wettingen A-D

23.-24.05. Eulach Meeting Winterthur A-B



... for the SPIRIT of SPORT



**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	Alice Voboril	056 282 34 91	alice.voboril@gmx.ch
Breitensport	Joël Benz	076 448 28 48	joelbenz1996@gmail.com
Masters	Hans Zellweger	056 535 35 19	h.zellweger@sc-taegi.ch

Joop van der Sluis



## AUSSCHWIMMEN IST WICHTIG

Man sollte immer 10 bis 20 Minuten Ausschwimmen (600 bis 1000 Meter).

Mit dieser so genannten aktiven Erholungsmassnahme verkürzt sich die Erholungszeit im Vergleich zum passiven Ausruhen um fast die Hälfte, wie verschiedene Studien gezeigt haben.

Die Wirkung wird damit begründet, dass sich die Blut-Laktatwerte mit aktiven Erholungsmassnahmen schneller zurückbilden, weil die Durchblutung der Muskeln auf einem höheren Niveau gehalten wird.

Nur bei kurzen Sprintserien sind passive Pausen wirksamer als aktive.

(Einfluss unterschiedlicher Pausenlänge und aktiver und passiver Erholung auf die Sprintfähigkeit).

Für Mittel- und Langstreckler gilt aber die Regel des Ausschwimmens nach wie vor.

Darüber hinaus werden beim aktiven Ausschwimmen die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt, was es ihnen ermöglicht, die verbrauchten Energiereserven rascher aufzufüllen (Gluconeogenese, Fettstoffwechsel).

### Ausschwimmen nach Rennen ...

Trainer haben es nicht leicht, die Schwimmer vom Wert des Ausschwimmens zu überzeugen.

Das Ausschwimmen ist eine wichtige Voraussetzung für weitere gute Leistungen.

### ... und nach dem Training

Auch im Training muss der Grundsatz des Ausschwimmens befolgt werden, vor allem nach anaeroben und intensiv aeroben Leistungen.

Mit dem Ausschwimmen wird der Grundstein für eine rasche Erholung gelegt.

Eine der häufigsten Ursachen von Kopfschmerzen nach dem Training ist mangelndes Ausschwimmen.

## 20. Tagi Cup 2015

Samstag 9. Mai 2015 Hallenbad Tägi Wettingen

Einschwimmen: 11.15 Uhr, Anfang: 12.15 Uhr



Tereza Novotny



## CHLAUSHOCK, WÜRENLOS

Der Chlaushock fand dieses Jahr in einem anderen Rahmen statt.

Zum ersten Mal fanden vorher keine Siegerehrungen der Clubmeisterschaften statt, da wir diese direkt an die Clubmeisterschaften anhängen konnten.

Was sich nicht veränderte war der Standort. Als die Schwimmer und Ex-Schwimmer nach 14:00 Uhr langsam eintrafen, war das Feuer vor der Hütte gemacht.

Die "Kleineren" spielten vor der Hütte oder suchten nach einem passenden Stock zum "brötle".

Dieses Jahr gab es keinen Catering mehr, sondern es gab Würste vom Metzger. Dazu Salat von Bernadette, feines Schlangenbrot von Manuela und ganz ganz viel Dessert. :)

Jeder Schwimmer bekam auch ein Chlaussäckli. Welches sofort verspeist wurde.

Nach dem Essen spielten die "Kleineren" draussen Verstecken und die "Grösseren" unterhielten sich in der Wärme.

Als wir es geschafft hatten alle zusammen zu trommeln, überreichten wir auch unsere Geschenke an Katharina und Joop.

Der Nachmittag ging sehr schnell vorbei. Alle hatten sich gut amüsiert und auch der Teamgeist konnte dadurch noch mehr gestärkt werden.

Die Hütte leerte sich immer mehr und alle gingen zufrieden und vollgestopft nach Hause.



## REDAKTIONSSCHLUSS

für die nächste Ausgabe ist der 30. April 2015  
E-Mail: [joop@sc-taegi.ch](mailto:joop@sc-taegi.ch)

## THEMEN SIND

- Hi Point Meeting, Oerlikon
- Regionaler Jugendcup, Uster
- Terminkalender
- Trainingslager



Member of  
**swiss**  
swimming

*Leviatán*  
**JS**  
Jugend + Sport