

CLUBZEITUNG

Offizielles Cluborgan 35. Jahrgang | Nr. 114 04.12.2016



De schnällscht Wettiger-Fisch 2016
Regionale Meisterschaften, Kloten
Zimmerbergcup, Wädenswil
Terminkalender

SC TÄGI
SCHWIMMCLUB
WETTINGEN

Schwimmclub Tägi Wettingen

Postfach 338 | 5430 Wettingen | www.sc-taegi.ch

Editorial

Joop van der Sluis

Liebe Leserinnen und Leser

Ein weiteres Jahr neigt sich dem Ende zu mit vielen Ups and Downs für unsere Schwimmer.

Dieses Jahr war ein sehr intensives gewesen mit viele Wettkämpfe, die Berichte von den Regionalen Meisterschaften, Zimmerbergcup und Thalwiler Cup, sind in diese Ausgabe zu lesen.

Man sollte nicht vergessen, dass Erholung die wertvolle Basis für ein gutes Training ist. Abschalten und die Batterien wieder aufladen, um dann im neuen Jahr wieder erfolgreich angreifen zu können.

An dieser Stelle wünscht der Vorstand der Tägi-Familie Frohe Festtage und einen guten Rutsch ins 2017!

Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
RM-RZO, Kloten	Seite 3
Zimmerberg / Thalwil	Seite 4
Optimale Finger	Seite 5
Schnällscht Wettiger-Fisch	Seite 6
Terminkalender	Seite 7
Redaktionsschluss	Seite 8

Fotos: Fabian Urfer
Joop van der Sluis



Vorstand

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

Beverly Chanda



RM-RZO, Kloten

Dieses Jahr fanden die Regionalen Hallenmeisterschaften am 29. Und 30. Oktober in Kloten statt. Da niemand am Samstag morgen schwimmen musste, schliefen die meisten von uns aus. Am 11:30 Uhr war es dann aber Zeit und wir versammelten uns beim Parkplatz vom Tägi. Das Tägi-Team von 15 Schwimmer und Schwimmerinnen, welches am Wettkampf teilnahm verteilten sich auf die Autos und machten sich auf den Weg Richtung Kloten.

Als wir dann am Mittag in Kloten ankamen, fanden noch die Siegerehrungen von den morgigen Rennen statt.

Danach begann wie üblich das Einschwimmen. Viel Platz gab es leider nicht und wir schlängelten uns von Beckenrand zu Beckenrand.

Nach dem Einschwimmen begann von unserer Seite auch endlich der Wettkampf. Die Männer starteten mit 100m Delfin. Danach folgte 200m Rücken, 100 Brust und zuletzt 200 Freistil.

Der Veranstalter des Wettkampfs (WSCK) stellte eine Turnhalle uns Besucher zur Verfügung, bei welcher wir etwas zu Essen kaufen oder uns ausruhen konnten. Erwähnenswert war ein Bildschirm, welcher dort aufgestellt wurde.

Dort wurden die aktuellen Läufe mit den jeweiligen Endzeiten angezeigt. Somit konnten wir Schwimmer, welche unten in der Halle waren, immer stets aktuell bleiben und verpasste somit kein Rennen.

Insgesamt war es ein langer, dennoch erfolgreicher Tag und wir freuten uns, dass wir nach erfolgreichen acht Stunden das warme Hallenbad verlassen durften.

Der nächste Tag startete für den grössten Teil der Mannschaft schon sehr früh. Wir versammelten uns um 7:00 Uhr beim Tägi Parkplatz. Zum Glück konnten wir wie jedes Jahr, an dem die Regionalen Meisterschaften stattfinden, die Uhr eine Stunde zurückstellen, sodass wir trotz frühem Aufstehen eine Stunde länger schlafen konnten.

Der Zweite Wettkampftag begann mit 400m Crawl und 200m Brust. Also Rennen, welche viel Zeit einnahmen. Die Meisten schwammen top super Bestzeiten!

Am Mittag trafen auch die letzten Schwimmer vom Tägi ein. Als diese dann einschwammen und sich umzogen begann nach der Mittagspause den zweiten Teil des Wettkampfs. Es folgte 200m Lagen, 100m Rücken, 200m Delfin und am Ende 100m Crawl. Zwischen diesen Disziplinen gab es für Viele riesige Pausen, welche mit Kartenspiele, lernen oder plaudern gefüllt wurden.

Somit war die Zeit rasch um und der Wettkampf auch zu Ende.

Fazit des Wettkampfes: insgesamt starten 15 Schwimmer an 50 Rennen während diesem Wochenende. Davon waren 26 neue Bestzeiten.



Ema Savic



Zimmerbergcup, Wädenswil

Am Samstag, den 17. September trafen sich die 16 Wettkampfschwimmer, die an diesem Wettkampf teil nahmen, auf dem Parkplatz vor unserem Hallenbad.

Die Fahrt nach Wädenswil dauerte eine halbe Stunde. Nach dem wir beim Hallenbad Untermosen angekommen waren, gingen wir einschwimmen um uns auf den Wettkampf vorbereiten zu können. Das Wasser dort war sehr warm und das Schwimmbecken war eng eingerichtet.

Nachdem Einschwimmen bereiteten wir uns auf die ersten Läufe vor. Wenn wir nicht gerade unsere Schwimmer während ihrem Lauf unterstützten oder nicht selbst an der Reihe waren, dann verbrachten wir die Zeit oben in der Halle mit Lesen, Essen und Kommunizieren, da unser Trainer, Joop van der Sluis es nicht schätzt, wenn wir die ganze Zeit an den Handys sind.

Vor und nach unseren Läufen gingen wir immer zu unserem Trainer, da er uns meistens noch Tipps mitgeben konnte, die uns vielleicht helfen würden.

Allgemein war es eher ein Trainingswettkampf und wir erwarteten auch nicht hohe Resultate. Aber trotzdem war es ein relativ erfolgreicher Wettkampf.

Nachdem wir zusammen gepackt hatten, verliessen wir das viel zu heisse und viel zu enge Hallenbad und machten uns auf den Weg zurück nach Hause. Die meisten Wettkampfschwimmer konnten sich zufrieden von unserem Trainer verabschieden und den Abend noch geniessen.

Wie schon erwähnt, dies war nur ein Trainingswettkampf, denn nur ein paar Monate später erwartete uns ein viel grösserer und wichtigerer Wettkampf.

Michelle Armandi



Thalwil Cup, Thalwil

Einen schönen Start in den kalten Morgen. Wir warteten dort mit Siegesfreude! Joop machte kurzen Prozess und wir fuhren schnell los. Als wir ankamen war schon viel los.

Mit und war nicht zu spassen, denn verbissen in den Sieg waren alle von uns. Mit der neuen Meute war heute sehr viel Freude. Als die Medaillen rasselten war SC Tägi dabei. Klipper di Klapper machten sie fast ganz allein.

Am Schluss war noch viel los, doch unser Club verabschiedete sich grandios.

22. Tägi Cup

Samstag 13. Mai 2017



Hallenbad Tägi Wettingen
Einschwimmen: 11.15h
Anfang: 12.30h

Optimale Haltung Finger

Die Handfläche besitzt eine Vielzahl von Rezeptoren, die für das Er tasten des Wasserdrucks wichtig sind. Man spricht dann vom viel zitierten Wassergefühl, wenn man in der Lage ist, diesen Druck zu erspüren und ihm im entscheidenden Moment den entsprechenden Gegendruck in Form des Unterwasserzuges entgegen zu setzen.

Dabei spielt die Grösse der Hand, also die der Antriebsfläche, eine entscheidende Rolle hinsichtlich der Effektivität der Vortriebsbewegungen. Oder einfach formuliert: Große Hände schwimmen meistens schneller.

Deshalb ist es wichtig, sich über den optimalen Unterwasserzug Gedanken zu machen. Doch es gibt noch eine andere Stellschraube, an der Sie drehen können: die Finger. Als flexibles Element der Hand spielen sie in diesem Geflecht eine deutlich grössere Rolle als häufig angenommen.

Zum einen können aktiv zusammengepresste Finger zu einem bedeutenden muskulären Aufwand führen, der gleich mehrere Folgen hat.

Hände auf den Tisch!

Das Zusammenpressen der Finger führt zu einer spürbaren muskulären Spannung in den Unterarmen, die sich häufig bis in den Oberarm und im ungünstigsten Fall bis in den Schulterbereich fortsetzen können.

Man empfiehlt deshalb eine möglichst entspannte Fingerhaltung einzunehmen, die keine unnötige Energie verbraucht. Legen Sie die Hand einfach einmal ganz entspannt auf den Tisch und schon haben Sie die ideale Positionierung quasi vor Augen.

Und dabei fällt noch etwas auf. Die Finger liegen mit einem kleinen Abstand nebeneinander.

In Computersimulationen konnte man feststellen, wie sich die Fingerposition auf das Ausmass der Antriebsfläche auswirkt. Dabei wurde festgestellt, dass die Finger einen kleinen Zwischenraum aufzeigen sollten. Im Idealfall sollten die Abstände etwa acht Millimeter betragen, um die während des Unterwasserzugs entstehenden Verwirbelungen in den Zwischenräumen als zusätzliche Antriebsfläche nutzen zu können.

Im Fall der künstlichen Simulation lag die Vergrösserung der Druckerzeugung durch die Hand bei fast neun Prozent, wenn die Finger locker statt zusammengepresst geführt werden. Das bedeutet zwar nicht, dass sich die Geschwindigkeit im selben Masse verbessert, stellt aber dennoch eine durchaus bedeutende Grösse dar.

9 % mehr Druck

Vergleichen Sie dieses Prinzip mit dem Durchziehen eines Siebes durch das Wasser. Obwohl es sehr viele Zwischenräume in der Fläche gibt, erzeugen Sie bei einem schnellen Durchziehen im Wasser doch eine sehr erhebliche Widerstandsgrösse.

Und je schneller Sie ziehen umso grösser wird der Widerstand. Widerstand, den Sie als Schwimmer mit leicht geöffneten Fingern für den Abdruck vom Wasser einsetzen können.

In der Praxis ist häufig ein leichtes Vibrieren der Finger zu spüren. Wenn sich die gewünschten Verwirbelungen einstellen, sorgt das zwischen den Fingern für unregelmässige Strömungszustände. Fühlen Sie dieses Vibrieren, sind Sie also auf dem richtigen Weg!

Joop van der Sluis

De schnällscht Wettiger-Fisch

Zum 3. Mal organisierte der Schwimmclub Tägi Wettingen am Samstag, dem 10. September, im Hallenbad Tägi in Wettingen den Plausch-Schwimmwettkampf "De schnällscht Wettiger-Fisch".

Mehr als 80 Kinder nahmen teil. Viele wollen nächstes Jahr erneut mitmachen. Gross war der Andrang jener Wettkämpfer, die sich trotz Onlineanmeldung und Flyer t einschreiben liessen. Eine gute Organisation und eine gute Vorbereitung der Wettkampfanlage ermöglichten anschliessend einen speditiven und erfolgreichen Ablauf der Veranstaltung.

Geschwommen wurde über die Distanzen 25 Meter (Jahrgänge 2006 bis 2010) und 50 Meter (2004 bis 2005).

Um 10.10 Uhr eröffnete die Präsidentin des Schwimmclubs Tägi Wettingen, Katharina Urfer, den diesjährigen Wettkampf. Wenig später sprangen die ersten SchwimmerInnen vom Startblock oder vom Beckenrand ins Wasser. Nachdem die Kinder das Ziel erreicht hatten, war deutlich zu sehen, wie sie sich freuten und die Nervosität verfliegen war.

Nach gut einer Stunde war der Wettkampf beendet und die Siegerehrung konnte durchgeführt werden. Erlöst von den Strapazen, aber zufrieden mit dem Erreichten, nahmen die TeilnehmerInnen die Glückwünsche und ein kleines Geschenk der Präsidentin entgegen.

Die verschiedenen Kategoriensieger; Livia Nay, Stefan Mos, Chiara Haller, David Schmid, Miriam Neumann, Gianmarco Ciaffone, Michelle Armandi, Anton Mukin, Mia Savic und Marc Bolliger.



Terminkalender

Januar

14.+15. Hallenjugendtag Oerlikon A-D

Februar

25.-26.02.? Internationaler Hi Point Meeting Oerlikon Limite

März

18.03. Schluefimeeting Kloten A-D

April

10.04.-13.04. Trainingslager Wettingen Wettingen A-D



Club-Badekappe Fr. 5.-- bei Joop erhältlich!

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	Marko Babovic	079 599 06 78	marko.babovic@gmx.ch

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe ist der 20. März 2017

E-Mail: joop@sc-taegi.ch

Themen sind:

- Hipointmeeting, Oerlikon
- Hallenjugendtag, Oerlikon
- Terminkalender 2017

Partner

Member of
swiss
swimming



SWISSLOS
Kanton Aargau

