

SWIM TEAM LUCERNE – NEWSLETTER

NEWSLETTER 5 – 15/16

ALLGEMEINE INFOS STL

Für die neue Saison 2016/17 suchen wir noch eine Athletenvertreterin und einen Athletenvertreter. Aufgaben sind: Ansprechpersonen für die Anliegen der Athleten und Bindeglied zwischen der Sportkommission und den Athleten, Teilnahme an Sportkommissionssitzungen nach Bedarf. Interessierte melden sich bitte im STL Sekretariat.

Wir haben einige Bewerbungen für das freie Trainieramt erhalten. In den nächsten Tagen werden die ersten Vorstellungsgespräche durchgeführt.

Ende April besuchte eine STL-Delegation den Campus Sursee und wurde von Tobias Bernhard (Leiter Sport + Events) über den aktuellen Stand der Schwimmhalle sowie der Zusatzinfrastruktur aus erster Hand informiert.

Nach wie vor sind wir um aktive Mithilfe der Vereinsmitglieder und deren Eltern froh, sei es um die Zelt-Transporte, Mitwirken in einem Ressort (Wettkampfberichterstattung, Medienberichte, Newsletter-Beiträge, Verpflegung eigene Vereins- und Wettkampfanlässe, Mithilfe Organisation Wettkampfunterkünfte, Trainingslager etc. etc.).

Die beiden Vorstände vom SVE und SVK arbeiten zurzeit auf Hochtouren, dies meist in ihrer Freizeit nebst einer 100%-Arbeitstätigkeit. Das nicht immer alle Termine fristgerecht eingehalten werden, dafür bitten wir um Entschuldigung und danken für euer Verständnis.

ELTERNABEND ROOKIES UND STARTER

Wir laden die Eltern der Gruppen Rookies und Starter zum Elternabend ein am:

Mittwoch, 15. Juni 2016, 19:30 bis ca. 21:00 Uhr

im Singsaal/Aula, Schulhaus Grossfeld Kriens (vis-à-vis Schwimmhalle Krauer)

Es werden die Gruppen vorgestellt, Trainingsziele besprochen und weitere Themen behandelt.

MEETING RIVIERA IN MONTREUX, 30. APRIL/01. MAI 2016

Der Wettkampf in Montreux fand während einer intensiven Trainingsphase der Gruppen Elite und Future statt und nicht alle Resultate widerspiegeln die momentane Formkurve. Über die 200 m Freistil sind die meisten Athleten/innen in ihrer A-Lage geschwommen. Der Teamspirit wurde bereits während der gemeinsamen Carfahrt nach Montreux gepflegt sowie auch am Wettkampf und in der Jugendherberge Montreux. Herzlichen Dank an Toni dem Chauffeur, der in seiner Freizeit die STL-SchwimmerInnen unfallfrei mit dem Car transportierte!



WETTKAMPF INT. BASLER-CUP, 28./29. MAI 2016

Die Wettkampftage konnten nicht unterschiedlicher sein. Am Samstag ab Mittag bei strahlendem Sonnenschein und am Sonntag bei Regen haben 60 Schwimmerinnen und Schwimmer von den Gruppen Rookies bis Elite teilgenommen. Dabei wurden 13 Siege und weitere 25 Podestplätze erreicht.



Resultate aller Schwimmwettkämpfe findet Ihr jeweils auf der Swiss Swimming Homepage
(<https://www.swiss-swimming.ch/leistungssport/swimming/swimrankings/kalender>)

Meine Erfahrungen mit Lausanne Natation

Hallo zusammen. Mein Name ist Simona und wie vielleicht einige schon wissen, bin ich gerade in meinem 3-monatigen Sprachaufenthalt in Lausanne, um mein Französisch in einem französisch sprachigen Gymnasium zu verbessern. Als ich mich vor ein bisschen mehr als einem halben Jahr entschied, einen Sprachaufenthalt zu machen, war mir klar, dass ich dies mit dem Schwimmen verbinden wollte. Da ich schon einiges von Lausanne Natation gehört hatte und ich auch eine passende Schule für mich gefunden hatte, entschied ich mich für Lausanne. Bereits nach dem ersten Training mit Lausanne Mitte April wurde mir klar, dass man in Lausanne nicht nur eine andere Sprache spricht, sondern dass die Art und Weise zu trainieren ganz anders ist als in Luzern. Ich trainiere in Luzern bei unseren höchsten Gruppe «Elite». In Lausanne trainiere ich jedoch in der Gruppe «LNB», der zweiten Mannschaft von Lausanne Natation. Das System dort ist so aufgebaut, dass es wie in Luzern Breitensport und Leistungssport gibt. Die jüngste Mannschaft, welche Wettkampfsport betreibt heisst «LND». Dieses Team hat Schwimmer mit Jahrgänge 2006-2004, welche 4 Mal die Woche trainieren. Die darauf folgende Mannschaft ist «LNC», welche 5 Mal die Woche trainiert und Jahrgänge 2004-2002 hat. Dann kommt das Nachwuchsteam, «LNB», welches auch wie schon erwähnt meine Gruppe ist. Wir haben einen eigenen Trainer, welcher nur für unsere Gruppe zuständig ist namens Laurent Trincat. Pro Woche finden 6 Wassertrainings plus zusätzlich noch 2 Krafttrainings statt, zu denen komme ich aber noch später. In meiner Mannschaft gibt es Jahrgänge 2002-1997. Die erste Mannschaft von Lausanne Natation ist «LNA», mit ebenfalls einem eigenen Trainer namens Matthieu Blanche. Sie haben 8 Wassertrainings pro Woche plus 2-3 Krafttrainings. Um in diese Gruppe zu gelangen, muss man im Regionalkader sein und über mindestens zwei Rennen 10 Rudolphspunkte haben. In dieser Gruppe gibt es Jahrgänge ab 2001, wobei auch einige darunter im Nationalkader sind. Dies unterscheidet sich recht von Luzern, da wir niemand im Nationalkader haben.

In Lausanne gibt es über 6 Hallenbäder (25m), wie auch ein beheiztes Aussenbad (50m). Jede Gruppe trainiert an den verschiedenen Tagen an verschiedenen Orten, meistens hat eine Gruppe eine Halle für sich alleine. Meine Gruppe trainiert in 3 verschiedenen Hallenbädern, davon ist eines das Monrepos, wo die VM wie auch die Kurzbahn SM stattgefunden hat. Seit anfangs Mai trainieren wir nun zusätzlich noch draussen im 50m Becken, was ich sehr gut finde, da es uns optimal auf die folgenden Langbahnwettkämpfe vorbereitet. Mit dem STL trainieren wir auch in 4 verschiedenen Hallenbädern, leider jedoch nicht in einem 50m Becken. Jedoch gefallen mir die Bäder in Luzern viel besser, ausser dem Monrepos sind die Hallenbäder teils kleiner als die Krauerhalle und oft auch verschmutzt.

Ganz anders in Lausanne ist das Krafttraining, welches 2 Mal die Woche 1.5h vor dem Wassertraining stattfinden. Dieses Training findet auf dem Campus der Uni Lausanne statt, wo es ein professionell eingerichtetes Sportcenter hat mit mehreren Fitnessräumen, Turnhallen, Aussenanlagen, etc. Wir haben in den Krafttrainings jeweils 1-3 zusätzliche Trainer, welche dort angestellt sind und unser Krafttraining neben unserem Haupttrainer leiten. Dieses Training finde ich sehr sinnvoll, da wir durch die professionelle Ausstattung sehr viele Möglichkeiten haben: wir stärken die Muskulatur, in dem wir Übungen machen, in der Turnhalle Parcours absolvieren, in das hauseigene Fitness oder auch joggen gehen. Es macht viel Spass und es gefällt mir sehr.

Nun zu meiner Gruppe und zu den Wassertrainings. In meiner Gruppe fühle ich mich sehr wohl, ich habe schon seit dem ersten Training viele Freunde gefunden und auch der Trainer ist sehr nett und hat ein sehr grosses Wissen über Schwimmen und Sport generell. Sich zu integrieren war nicht so mein Problem, mein Problem war eher die Sprachbarriere, die mittlerweile schon viel kleiner wurde. Vor allem die erste Woche verstand ich so gut wie gar nichts in den Trainings. Aber einige Kolleginnen haben mir geholfen, die Anweisungen des Trainers zu verstehen. Dank dem guten Team gefällt es mir wirklich sehr gut.

Die Wassertrainings gefallen mir auch sehr gut, ich kann mich relativ einfach dafür motivieren. Dies liegt daran, dass die Trainings viel weniger intensiv sind, dafür wird viel mehr auf Technik geschaut und wir machen viel mehr Übungen zur Technik. Wir haben immer zwischen 1.5 und 2.5h Wassertrainings, davor machen wir immer ein gemeinsames Einwärmen, welches manchmal bis zu 30min geht. Dort machen wir Theraband-Übungen, Bauchmuskelübungen, etc. Von der Kilometeranzahl ist es oft weniger als in Luzern, der Durchschnitt beträgt etwa 4.5-5.5km. Dies liegt daran, dass nur sehr kurze und wenige Strecken intensiv geschwommen werden, die meisten Strecken werden in einem langsamen Tempo geschwommen, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren. Ich werde bis heute oft vom Trainer gestoppt, dass ich die Serien langsamer durchschwimmen soll, was in Luzern eher selten vorkommt. In Lausanne ist es viel wichtiger, dass man die Technik richtig durchführt, als schnell zu schwimmen. Ich kann nicht sagen, welches Training besser oder schlechter ist, ich denke das kommt immer auf den jeweiligen Sportler drauf an.

Ich kann nach 6 Wochen Lausanne sagen, dass es mir sehr gut gefällt und das Training sehr motivierend ist, jedoch freue ich mich logischerweise wieder nach Hause zu gehen und dort weiter zu schwimmen.

Ein typisches Training und Aussenbecken (50m):

Samedi 21 Nov (4300 mms complexes)
Preparation (3400)
 400 | 3x 50 START glisse @ 1'10
 x4 | 2x 100 + 1 CDB DDB → 15m. } Tenue de Carps.) 800
 100 DDB.
 3x 100 | 1 ana 15 Pabo / 50 Gd Chien / 25 M F. | 1000
 2x Réaction.
 x4 | 2x 100 Exo Spe
 1000 | 2x 15 NC → au ↓
 6x 100 @ 1'10 1 Cr / 1 Kick Spe
Bloc Principal
 = 1500 { 6x 25 Palmes → au ↓ } 2x Passage
 { 100 Cr Coop } 4x NC
 { Xx 50 Pace 100 [4x, 3x, 2x, 1x] }
 @ 1' (1)



Simona Inderbitzin (Gruppe Elite)

VEREINSTRAINER

Das Logo ist von euch gewählt und ein Grafiker übernimmt die Feinarbeit. Somit steht auch einem neuen Vereinstrainer nichts mehr im Wege. Ein 3er-Team ist in intensiver Verhandlung mit einem Ausrüstungspartner. Eine Athletengruppe wird zwecks Form und Farbe rechtzeitig miteinbezogen. Ziel ist es, ab den Wettkämpfen im Spätherbst mit dem neuen Vereinstrainer aufzutreten.

WETTKAMPFAGENDA 2015/16

			Elite	Future	Youngster	Rookies	Starter
03.06.2016 - 05.06.2016	Meeting Intern. del Castello	Bellinzona	Kader RZW				
04.06.2016	Burgdorfer Schwimm-Cup	Burgdorf	X	X	X	X	(X)
11.06.2016	RZW Regionale Langstreckenmeisterschaft (Limiten)	Grenchen	X	X	(X)		
18.06.2016 - 19.06.2016	RZW Regionalmeisterschaft (Limiten)	Basel	X	X	X	(X)	
25.06.2016	Holiday-Trophy	Langenthal	X	X	X	X	(X)
01.07.2016 - 03.07.2016	Sommer-Schweizermeisterschaft (SM)	Lancy	Selektion (Limiten)				
14.07.2016 - 17.07.2016	Nachwuchs-Schweizermeisterschaft (NSM)	Worb	Selektion (Limiten)				

AUSSERORDENTLICHE TRAININGSZEITEN BIS SOMMERFERIEN 2016

Freitag, 03. Juni 2016 (Castello Meeting, Kader RZW)

Rookies:	Krauerhalle	16.15 - 17.30	Findet statt
Youngster:	Krauerhalle	17.00 - 18.30	Findet statt
Future:	Krauerhalle	17.30 - 19.30	Findet statt
Elite:	Mooshüsli	19.30 - 21.30	Fällt aus ⇒ Ersatz Kriens 17.30 - 19.30
Sportschwimmen:	Krauerhalle	16.15 - 17.15	Findet statt

Samstag, 04. Juni 2016 (Burgdorfer-Cup / Castello Meeting)

Starter:	Mooshüsli	11.30 - 13.00	Findet statt
Rookies:	Mooshüsli	11.15 - 13.00	Fällt aus
	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus
Youngster:	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Fällt aus
Future:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Elite:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Fitness:	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus

Sonntag, 05. Juni 2016 (Castello Meeting)

Future:	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Findet statt
Elite:	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Findet statt

Samstag, 11. Juni 2016 (RZW Regionale Langstreckenmeisterschaft Grenchen)

Starter:	Mooshüsli	11.30 - 13.00	Findet statt
Rookies:	Mooshüsli	11.15 - 13.00	Findet statt
	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Findet statt
	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Findet statt
Youngster:	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Findet statt
Future:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Elite:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Fitness:	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus ⇒ Ersatz Kriens 12.00 - 14.00

Samstag, 18. Juni 2016 (RZW Regionalmeisterschaft Basel)

Starter:	Mooshüsli	11.30 - 13.00	Findet statt
Rookies:	Mooshüsli	11.15 - 13.00	Findet statt
	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Findet statt
	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Findet statt
Youngster:	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Findet statt
Future:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Elite:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Fitness:	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus ⇒ Ersatz Kriens 12.00 - 14.00

Sonntag, 19. Juni 2016 (RZW Regionalmeisterschaft Basel)

Future:	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Elite:	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus

Samstag, 25. Juni 2016 (Holiday Trophy Langenthal)

Starter:	Mooshüsli	11.30 - 13.00	Fällt aus
Rookies:	Mooshüsli	11.15 - 13.00	Fällt aus
	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus
Youngster:	Krauerhalle	12.00 - 14.00	Fällt aus
Future:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Elite:	Krauerhalle	07.00 - 09.00	Fällt aus
	SPZ Nottwil	18.00 - 20.00	Fällt aus
Fitness:	SPZ Nottwil	16.30 - 18.00	Fällt aus

TRAININGSLAGER / ITT (Intensiv Trainingstage)

Sommerferien 2016

Rookies Starters:

Vom 15. - 19. August 2016 wird das Sommerlager in Engelberg durchgeführt.

Elite Future (Youngster):

Kein Trainingslager, Vorbereitung auf SM und NSM findet zu Hause statt.

Fitness Sportschwimmen:

Trainingsfrei

Herbstferien 2016

(Youngster) Rookies Starters:

1. Ferienwoche frei / 2. Ferienwoche ITT geplant.

Elite Future (Youngster):

In den Herbstferien findet ein 2-wöchiges Trainingslager in Torremolinos/E statt.

Fitness Sportschwimmen:

Trainingsfrei

Fasnachtsferien 2017

(Youngster) Rookies Starters:

1. Ferienwoche frei / 2. Ferienwoche ITT geplant

Elite Future (Youngster):

In den Fasnachtsferien findet ein 2-wöchiges Trainingslager statt. Der Austragungsort ist noch nicht definitiv. Info folgt so schnell als möglich.

Fitness Sportschwimmen:

Trainingsfrei

REDAKTIONSSCHLUSS NÄCHSTER NEWSLETTER

Redaktionsschluss Newsletter 6 – 15/16: **28. Juni 2016**

Wäre toll, wenn Beiträge auch von eurer Seite kommen (Wettkampfbericht mit Fotos, der/die Athlet/in erzählt etc. etc.), vielen Dank!