



SWIM TEAM LUCERNE – NEWSLETTER

NEWSLETTER 1 – 16/17

ALLGEMEINE INFOS STL

Bei strahlendem Sonnenschein haben wir letzte Woche die neue Saison mit einem Info- und Grillabend eröffnet. Max Fehr verabschiedete Robin Kovac und Hannes Schmuckli stellte uns die beiden neuen Trainer Richard Barth und Astrid Moser sowie die Vorstandmitglieder vor. Im abgegebenen Infobüchlein sind alle wichtigen Infos über die neue Saison enthalten. Unsere Athletinnen und Athleten können nicht nur schnell schwimmen, sondern auch herzlich essen. Die über 200 gegrillten Cervelats fanden locker einen Abnehmer/in. Dieser Anlass war ein gelungener Start in die Saison 2016/17.

VEREINSAUSRÜSTUNG

Letzte Woche fanden zwei Anproben für die neue STL-Vereinsausrüstung statt. Für alle Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen, ist das T-Shirt und die Shorts Pflichtausrüstung. Wir wollen in der neuen Saison einheitlich, als „Swim Team Lucerne“ auftreten. Selbstverständlich können sich auch die Eltern, Verwandten und Bekannten mit der tollen Sportbekleidung eindecken. Bestellungen können noch bis spätestens am 3. September im STL-Sekretariat bei Miriam Estermann platziert werden.

Anbei bekommt ihr die neue Masstabelle!

SPONSORING

Die LUKB ist auch mit einem Sponsoring im STL dabei! Für die Jahre 2017, 2018 und 2019 erhalten wir von unserer Kantonalbank eine tolle finanzielle Unterstützung. Herzlichen Dank an die LUKB und Bertrand Grob für seinen Einsatz aus dem fernen Hong Kong.



ATHLETENVERTRETERIN UND ATHLETENVERTRETER

Mit **Rahel Felder** und **Till Schmuckli** stellen sich zwei erfahrene Schwimmer als Vertreter unserer Athletinnen und Athleten zur Verfügung. Sie sind die Ansprechpartner für die Anliegen der SchwimmerInnen und Bindeglied gegenüber dem Vorstand. Je nach Bedarf werden die beiden an Sportkommissions- oder Vorstandssitzungen teilnehmen und eure Anliegen einbringen und diskutieren.



Vielen Dank für euer Engagement.

HEIMWETTKÄMPFE

Änderung Kids Liga Teil 1

Aufgrund einer Anfrage vom Kidsliga Regioteam wird nun der Kids Liga Teil 1 im November 2016 nicht vom STL in Nottwil durchgeführt. Teil 1 findet am 26. November 2016 in Grenchen statt. Der STL wird dafür Teil 2 am 28. Januar 2017 in Nottwil organisieren.

STL Clubmeisterschaft

Am 17. September 2016 führen wir die erste gemeinsame Clubmeisterschaft durch. Dieser Anlass ist für alle Wettkampf-Teammitglieder obligatorisch. Wir freuen uns aber auch über die Teilnahme von Erwachsenen-, Fitness- und Sportschwimmern sowie Ehren- und Passivmitgliedern. Beim anschliessenden Nachtessen werden die ClubmeisterInnen geehrt und die verschiedenen Trainingsgruppen beweisen ihre Talente.

Anmeldeschluss ist der 1. September 2016. Bitte meldet euch für das Nachtessen an!



KIDS - LAGER ENGELBERG vom 15. – 19. August 2016

Am Montagmorgen trafen sich unsere kleinen Supersportler am Bahnhof. Die Ausdrücke, die die Gesichter der Kinder prägten, waren eindeutig – dies wird ein tolles Lager. Nach einer Zugfahrt mit spannenden Gesprächen blieb uns nur kurz Zeit, die Zimmer in unserer Unterkunft zu beziehen, bevor wir uns dann auf den Weg ins Hallenbad machten. Die Kinder gingen der ersten Trainingssession mit gemischten Gefühlen entgegen und doch wurde das Angewöhnungstraining mit Bravour gemeistert. Am Abend wurde den Kindern dann noch ein paar Infos mitgeteilt, bevor sie sich dann schon langsam bettfertig machten. Und was kommt als nächstes? Na klar, Lichterlöschen und gute Nacht – einfacher gesagt als getan. Nach einer halben Ewigkeit konnte das Trainerteam dann müde aber stolz über die Leistungen des ersten Tages auch das Bett aufsuchen.

Am Dienstag fing dann der Lageralltag erst richtig an. Um 07.10 Uhr wurden die Kinder geweckt und gebeten, sich für den Frühsport bereit zu machen. Wir joggten um den Eugenisee in Engelberg, inklusive Dehnübungen und Wettrennen. Danach freuten sich alle auf das wohlverdiente Frühstück. Nach dem Frühstück und den Ämtlis machten wir uns in getrennten Gruppen auf den Weg ins Hallenbad. Dort wurde dann das erste "richtige" Training absolviert. Nach diesem dachten die Kinder schon ans Mittagessen, doch das war noch weit entfernt. Denn nun fand das erste Circuit-Training mit Silas und Michelle statt. Dies bestand aus rund 10 Posten, bei denen je eine Kraftübung eine Minute lang volle Pulle absolviert wird. Diese Trainingsart ist für Kinder in dem Alter besonders gut geeignet, da sie ein Ziel (z.B. 2 Durchgänge) vor Augen haben und sich daran gut orientieren können. Nach dem Circuit-Training hatten die Kinder noch mehr Lust auf das Mittagessen und noch weniger Lust auf Süßigkeiten vom Hallenbad-Kiosk, was dem Küchen-Team zu Gute kam. Nach dem Mittagessen wiederholte sich der Trainingsvorgang vom Morgen fast 1:1. Nach dem Nachtessen wurde das Abendprogramm zur Nebensache, denn die Kinder waren alle todmüde. „Wow, das wird ja ein Kinderspiel, die Kinder ins Bett zu bringen“, dachte das Trainerteam. Doch nichts da, die Ermüdung der Trainings war wie verschwunden, wieder dauerte es eine ganze Weile, bis wir zur Ruhe kamen.

Am Mittwochmorgen wurde dann wieder Frühsport betrieben und nach einem ausgewogenen Zmorgen machten sich die Michael Phelps Juniors erneut auf dem Weg in die Trainingsstätte. Nach einem erfolgreichen Training und einem doppelt so strengen Circuit-Training stand am Nachmittag eigentlich ein Ausflug auf dem Programm. Da es aber, so wie die meiste Zeit der Woche, in Strömen regnete, mussten wir die Spielstunde ins Chlor verschieben. Der trainingsfreie Nachmittag wurde in vollen Zügen genossen.

Nun war er da, der berühmterberühmte Donnerstag – der Trainingshöhepunkt der Woche. Am Morgen wurde ein ganz normales Training geschwommen, am Nachmittag fand ein ganz spezielles Training statt. 50x50 Meter musste geschwommen werden. Trotz der Ermüdung der vergangenen Woche wurde das Training von allen super geschwommen!! Der schnellste Absolvent des Testes war Ian Schmidiger, er brauchte nur 1 Stunde und 4 Minuten – Bravo! Der Donnerstagabend wurde dann nur noch den Kindern gewidmet. Verschiedene Spiele und Aktivitäten wurden unternommen. Danach hiess es dann auch schon: Bereit machen für die letzte Nacht. Die aufmerksamen Leser unter euch wissen, was jetzt kommt. „I han Heiweh“, hiess es auch noch am letzten Abend. Und doch ging auch dieser Abend...irgendwann zu Ende.

Am Freitag hiess es nach dem Training auch schon bald „Adieu, Engelberg!“. Erschöpft aber überglücklich machten wir uns auf den Heimweg per Zug. Die Kinder wurden dann am Bahnhof von ihren Eltern empfangen. Für das Trainerteam steht eines fest – Das Lager in Engelberg 2016 war ein voller Erfolg!

Bericht: Silas Schmuckli



TROCKENTRAINING

Wie bereits informiert, unterstützt uns das Fitnesscenter **One training center, Luzern** mit 20 vergünstigten JahresAbos. Athleten welche 15 Jahre und älter sind und der Elitegruppe angehören, können für CHF 250 (anstatt CHF 1000) vom ganzen Angebot des Trainingscenters profitieren. Bitte meldet euch beim Empfang und informiert euch über die Möglichkeiten.



one
training center

Als weitere Möglichkeit für ein Athletiktraining empfehlen wir das Talentförderzentrum Luzern. Dieses von ausgewiesenen Fachpersonen geführte Training wird für verschiedene Sportarten (u.a. Schwimmen) angeboten und es werden pro Athlet individuelle Trainingseinheiten zusammengestellt. Die Kosten für ein Jahr betragen CHF 750 für 1 Training à ca. 1.5 Std pro Woche. Interessierte melden sich bitte beim Co-Sportchef Marcel Leu.



Korrektur Trainingszeiten

ELITE FUTURE:

Wir haben beobachtet, dass die Elite und Future Trainings teilweise überbelegt sind. Wir werden dies in nächster Zeit beobachten und eine Lösung für dieses Problem suchen.

ROOKIES, ELITE, FUTURE:

Samstag: nur folgende Trainingszeit: 16:30-18:30 /Einlass:16:15

YOUNGSTER:

**Am Samstag Mittag in Kriens
In Nottwil findet am Samstag kein Youngster Training statt**

(Die Zeit 18:30-20:00 Samstag in NOTTWIL ist **k e i n** Trainingsangebot sondern ein Ausweichtermin und wird durch die Trainer kurzfristig nach Absprache bekanntgegeben.)



STARTER Dienstag: 16:15 - 17:00 Kriens Einlass Hallenbad 16:00

STARTER YOUNGSTER Mittwoch: 12:15 - 13:30 Kriens Einlass Hallenbad 12:00

STARTER:

Das Starter-Training in Emmen vom Mittwoch 16.30 – 17.30 ist bis auf weiteres abgesagt. Wir werden euch informieren, sobald es da neue Informationen gibt. Bitte besucht nach Möglichkeit ein anderes Training.

STARTER Donnerstag: 16:15-17:00 Kriens Einlass Hallenbad 16:00

Allerheiligen, 01. November:

ELITE FUTURE: IT in Nottwil: Dienstag, 01.11.2016 09.00 – 11.00

YOUNGSTER, ROOKIES, STARTER und **FITNESS** haben trainingsfrei.

ITT / Lagerübersicht

Nachfolgend seht ihr eine Übersicht über die geplanten ITT's bis zu den Fasnachtsferien:

Herbstferien:

YOUNGSTER ROOKIES:

1. Ferienwoche: Trainingsfrei

2. Ferienwoche: ITT in Kriens oder Nottwil:

| | | |
|-------------|------------|---------------|
| Montag, | 10.10.2016 | 17.00 - 18.30 |
| Dienstag, | 11.10.2016 | 17.00 - 18.30 |
| Mittwoch, | 12.10.2016 | 17.00 - 18.30 |
| Donnerstag, | 13.10.2016 | 17.00 - 18.30 |
| Freitag, | 14.10.2016 | 17.00 - 18.30 |

ELITE FUTURE: Trainingslager Torremolinos

Für die Gruppen **FITNESS** und **STARTER** ist trainingsfrei.



Weihnachtsferien:

ELITE **FUTURE**: ITT vom 2. bis 7. Januar 2017 in Nottwil oder Kriens

YOUNGSTER, **ROOKIES**, **STARTER** und **FITNESS** haben trainingsfrei.

Fasnachtsferien:

ELITE **FUTURE**: Trainingslager oder ITT

YOUNGSTER und **ROOKIES** haben in der 2. Ferienwoche ITT (Youngsters: 2 Trainings / Tag).

Die Gruppen **FITNESS** und **STARTER** haben trainingsfrei.

Wettkampf – Agenda 2016/17 provisorisch

Findet ihr in der Beilage

REDAKTIONSSCHLUSS NÄCHSTER NEWSLETTER

Redaktionsschluss Newsletter 2 – 16/17: **28. September 2016**