



SWIM TEAM LUCERNE – NEWSLETTER

NEWSLETTER 4 – 16/17

Kurzbahn Schweizermeisterschaften in Savosa

Vom 18. - 20. November 2016 fanden die Schweizerischen Kurzbahnmeisterschaften in Savosa statt. Das Team des STL nahm mit 14 Schwimmerinnen und Schwimmern an dieser Meisterschaft teil. Insgesamt wurden drei A-Finals (Dario Gagulic: 50 m / 100 m / 200 m Rücken) sowie sieben B-Finals (Dario Gagulic 50 m Delfin; Maxiilian von Moos 100 m / 200 m Brust; Lorena Perret 100 m Br; Livia Vogel 50 m / 100 m Rücken; Myrielle Weingand 200 m Lagen) erreicht.

VM-Jugend (Jahrgang 2001 und jünger)

Am 29. Oktober 2016 fand in Kriens die Qualifikation für die Schweizerische Vereinsmeisterschaft der Kategorie Jugend (Jahrgang 2001 und jünger) statt. Insgesamt kämpften je drei Herren und drei Damentteams des STL um die Qualifikation für die Finalrunde in Chiasso.

Das Damenteam qualifizierte sich mit 7'723 Punkten als dreizehnte für die Finalrunde der besten sechzehn Teams der Schweiz. Selina Achermann, Chiara Conte, Livia Kuchler, Lena Leu sowie Noemie Straub werden dieses Wochenende in Chiasso versuchen, dieses Ergebnis für das STL nochmals zu steigern. Wir drücken ihnen hierfür die Daumen.

Das krankheitsgeschwächte Herrenteam wurde kurz vor Ende der Qualifikationsperiode noch abgefangen und belegte mit nur 80 Punkten Rückstand auf die Finalqualifikanten den zwanzigsten Platz.

Trainingslager in Tenero

Vom 18. Februar 2017 bis 3. März 2017 findet das Trainingslager der Gruppen Elite und Future im Centro Sportivo in Tenero statt. Unseren Schwimmerinnen und Schwimmern bieten sich in dieser Anlage, in der ansonsten die Athleten des Nationalen Leistungszentrums trainieren, beste Trainingsbedingungen. Dieses Trainingslager bildet die Basis für die kommende Sommersaison. Ausserdem findet eine zielgerichtete Vorbereitung auf die Langbahnschweizermeisterschaften statt. Der vollständige Besuch dieses Trainingslagers ist somit von grosser Wichtigkeit für eine erfolgreiche weitere Saison.

Für diejenigen Schwimmerinnen und Schwimmer, die aus beruflichen Gründen nicht die volle Lagerzeit absolvieren können, besteht die Möglichkeit nur eine Woche mitzureisen. Die Kosten betragen in diesem Fall Fr. 600.00.



Wir bitten alle Athleten der Gruppen Elite/Future, die sich noch nicht angemeldet haben, dies bis spätestens **9. Dezember 2016** per Mail an sekretariat@swimteam-lucerne.ch nachzuholen.

Trainingslager in Sursee

Vom 24. bis 29. April 2017 findet das Trainingslager für die Gruppen Rookies und Youngster im Campus Sursee statt. Die Schwimmerinnen und Schwimmer werden jeweils von 08:00 Uhr bis 10.00 Uhr sowie von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Hallenbad des Baumeisterzentrums trainieren.

Zwischen den Trainingseinheiten im Wasser sowie dem gemeinsamen Morgen-, Mittag- und Abendessen werden die Schwimmerinnen und Schwimmer von Richard sowie einer weiblichen Trainerin betreut. Das Trainerteam wird zudem von Inken Marten bei der Betreuung unterstützt.

Wir bitten alle Athleten der Gruppen Rookies und Youngster, die sich noch nicht angemeldet haben, dies bis spätestens **9. Dezember 2016** per Mail an sekretariat@swimteam-lucerne.ch nachzuholen.

Abweichende Trainingszeiten bis Ende 2016

Sonntag 4. Dezember 2016:

ELITE, **FUTURE** SPZ Nottwil fällt aus.

Mittwoch 07. Dezember 2016:

ELITE, **FITNESS** Mooshüsli 18.30 bis 20.00 Uhr fällt aus (Bad schliesst aufgrund von Feiertag früher)

Donnerstag 08. Dezember 2016 Mariä Empfängnis:

ELITE, **FUTURE**: IT in Nottwil: 08.45 – 11.00

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

Samstag 10. Dezember 2016:

ELITE, **FUTURE**: Wettkampf – es finden keien Trainings statt

YOUNGSTER, **ROOKIES**, **STARTER** und **FITNESS**: Wettkampf – es finden keien Trainings statt



Sonnstag 11. Dezember 2016:

ELITE, FUTURE: Wettkampf – es finden keinen Trainings statt

Freitag 16. Dezember 2016 Weihnachtsschwimmen Berlin

ELITE, FUTURE: Kriens 16.15-17.15 fällt aus.

ELITE, FUTURE: Kriens 17.15-19.30 findet statt.

Samstag 17. Dezember 2016 Weihnachtsschwimmen Berlin

ELITE, FUTURE: Kriens 07.00-09.00 fällt aus.

ELITE, FUTURE, ROOKIES, FITNESS: Nottwil 16.30-18.30 fällt aus.

ROOKIES, FITNESS: nach Kriens 12.15-13.40 ausweichen.

Sonntag 18. Dezember 2016 Weihnachtsschwimmen Berlin

ELITE, FUTURE: Nottwil 18.00-20.00 fällt aus.

Donnerstag 22. Dezember 2016 Weihnachtsschwimmen in Kriens

ELITE, FUTURE, YOUNGSTER, ROOKIES, STARTER und **FITNESS:**

Weihnachtsschwimmen in Kriens ab 17.15 (alle anderen Trainings fallen aus)

Trainings während den Weihnachtsferien

YOUNGSTER, ROOKIES, STARTER und **FITNESS:**

Ab dem 23. Dezember 2016 bis und mit dem 7. Januar 2017 trainingsfrei. Das reguläre Training beginnt wieder am Montag 8. Januar 2017.

ELITE, FUTURE:

Ab dem 23. Dezember 2016 bis und mit dem 1. Januar 2017 trainingsfrei.

Vom 2. bis 7. Januar 2017 ITT wie folgt:

Montag	02.01.2017	17.15 – 20.00	SPZ Nottwil
Dienstag	03.01.2017	08.45 – 10.45	SPZ Nottwil
	03.01.2017	16.45 – 18.30	SPZ Nottwil



Mittwoch	04.01.2017	08.45 – 11.00	in Kriens
	04.01.2017	15.45 – 17.30	SPZ Nottwil
Donnerstag	05.01.2017	08.45 – 11.00	in Kriens
	05.01.2017	16.45 – 18.30	SPZ Nottwil
Freitag	06.01.2017	08.45 – 11.00	in Kriens
	06.01.2017	15.45 – 17.30	SPZ Nottwil
Samstag	07.01.2017	08.45 – 11.00	in Kriens

WETTKAMPFAGENDA

In der Beilage findet ihr die aktuelle Wettkampfabenda.

Zur Kontrolle und Übersicht könnt Ihr ausserdem den Wettkampfabenda auf der Homepage von Swiss Swimming konsultieren:

<https://www.swiss-swimming.ch/leistungssport/swimming/swimrankings?page=CalendarList&nationId=346&SubPage=LIST>

Swim-A-Thon 2017

Am 4. Februar 2017 findet der jährliche Swim-A-Thon statt. Swim-A-Thon ist eine Art Marathon-Schwimmen, bei dem es darum geht, in 30 Minuten eine möglichst grosse Distanz schwimmend hinter sich zu bringen. Im Voraus suchen die Teilnehmer möglichst viele "Schwimmgöttis" (Freunde, Verwandte, Lehrer, Nachbarn...), die bereit sind, pro geschwommene Bassinlänge à 25 Meter, einen Betrag von 40 Rappen bis xx Franken einzusetzen. Es kann auch ein Pauschalbeitrag gespendet werden.

Ihr könnt euch also schon mal Gedanken zu möglichen Schwimmgöttis machen. Weitere Informationen folgen Mitte Dezember.

Weihnachtsschwimmen 2016

Aufgebot folgt.

Wir wünschen allen eine besinnliche Adventszeit.

