

# Fleissig trainiert im Engadin

Letzte Woche fand das Trainingslager der Flöser Synchronschwimmerinnen im Engadiner Dorf Scuol statt. Sechs Trainerinnen und 25 Schwimmerinnen bereiteten sich auf die Saison und die Gala-Show vor.

**SYNCHRONSCHWIMMEN.** «Die Mädchen haben diese Woche enorm fleissig trainiert und grosse Fortschritte gemacht», erzählt Marina Lampert, technische Leiterin und Trainerin des SC Flös Buchs. Zehn Stunden Training an Land und 35 Stunden Wassertraining standen im siebentägigen Camp auf dem Programm. Ein Ziel des Trainings war die Vorbereitung auf den ersten Wettkampf der

Saison, den Testtag vom kommenden Sonntag im Heimbad in Buchs.

Doch die Schwimmerinnen konnten sich nicht nur auf das erste Kräfteressen, sondern auch auf die erste Show der Saison optimal vorbereiten. «Wir arbeiteten sowohl an technischen Fertigkeiten als auch an den Küren für die Gala», erzählt Trainerin Lampert weiter. Am

freien Nachmittag leisteten die jungen Athletinnen einen weiteren Beitrag zur Flöser Gala-Show: Getreu dem Motto «Die Tochter der Blumenkönigin», unter welchem die diesjährige Show steht, bannten die jungen Mädchen die herbstliche Stimmung der Bündner Wälder auf Pappmaché und bastelten Bäume und Blättergirlanden für die Kulisse.

Die Vorbereitung ist nicht zuletzt auch dank des grossen Einsatzes der Schwimmerinnen, Trainerinnen und der Köchinnen Christine Klausner und Sandra Bolli aussergewöhnlich gut gelungen. Wer sich mit eigenen Augen vom Erfolg des Trainingslagers überzeugen möchte, hat dazu vom 21. bis 23. November an der Gala-Show im Hallenbad Flös Buchs Gelegenheit. (te)



Für die nächsten Aufgaben bestens gerüstet: Die Synchronschwimmerinnen des SC Flös.

Bild: pd