

Frühlingscamp in Würzburg

In den Frühlingsferien trainierten vier Schwimmerinnen und fünf Schwimmer des SC Flös im Wolfgang-Adami-Bad in Würzburg. Im grosszügigen 50-Meter-Becken fanden sie optimale Bedingungen für ein erfolgreiches Trainingslager vor.

SCHWIMMEN. Unter der Leitung von Head Coach Paul Kondratev und unterstützt von Jasminka Lukic-Pavic reiste eine ambitionierte Gruppe Nachwuchsschwimmer vom SC Flös Buchs nach Deutschland, um sich auf die anstehende Wettkampfsaison vorzubereiten. Trainiert wurde jeweils zweimal täglich zwei Stunden im Wasser. Zudem wurden Kraft- und Konditionsübungen in einem gut eingerichteten Gymnastikraum absolviert.

Traumhafte Bedingungen

Kondratev, der selbst in Würzburg während vieler Jahre als Trainer angestellt war, kennt die Infrastruktur der Anlage bestens. «Der SV Würzburg hat uns wärmstens empfangen und uns darin unterstützt, ein tolles Trainingslager durchzuführen. Die Trainingsmöglichkeiten hier sind für Schwimmer ein Traum. Wir hatten ein 50-Meter-Bad zur Verfügung, was für uns im Hinblick auf die Wettkämpfe in Biel vom kommenden Wochenende sehr wichtig war. Ausserdem hat es hier eine grosse Aussenanlage sowie ein Fitness-Zentrum.» Die Flöser fanden grossen Gefallen an der tollen Anlage, die ihnen zur Verfügung stand. Kondratev führt aus: «Auf jeden Fall genossen alle das warme Sole-Bad am Ende des Tages.»

An Details gefeilt

Für Kondratev war es wichtig, Zeit zu haben, um sich intensiv mit Sprüngen und Wenden zu befassen und sich individuell mit der Verbesserung einzelner Techniken auseinanderzusetzen. «Wir konnten sehr viel erarbeiten, an Details feilen und konkret einzelne Ziele verfolgen. Es konnten alle sehr von dieser Trainingswoche profitieren.»

Im vereinseigenen Bad des SV Würzburg trainieren über 1000



Bild: pd

Kerstin Bokstaller, Michaela Leitinger, Tara Lukic, Oliwia Basinska, Benjamin Menzi, Thomas Lurz (fünffacher Europaschwimmer des Jahres Open Water), Adrian Basinski, Benjamin Noser, Kevin Feurer, Head Coach Paul Kondratev.

Mitglieder aus den Sparten Schwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Triathlon und Kraftdreikampf/Fitness. Der SV Würzburg ist einer der mitgliederstärksten Vereine Europas und zählt zu den erfolgreichsten.

Inspiziert durch Topathleten

Ein ganz besonderer Höhepunkt stellte daher das Treffen mit den Spitzenathleten Thomas Lurz und Christian Reichert dar. Die Flöser Delegation durfte beide Schwimmprofis kennenlernen, sich mit ihnen unterhalten und ihnen Fragen stellen. Der

Freiwasserschwimmer Lurz gilt mit insgesamt zwölf an Weltmeisterschaften gewonnenen Titeln als erfolgreichster deutscher Schwimmer. Auch Reichert, ebenfalls Freiwasserschwimmer, begann seine Karriere beim SV Würzburg und feierte seinen bisher grössten Erfolg bei den Weltmeisterschaften 2013 in Barcelona, als er zusammen mit Lurz und Isabelle Härle die Goldmedaille im 5-km-Team-Rennen gewann.

Den beiden Topschwimmern beim Training zusehen zu können und auch generell die Mög-

lichkeit, die Trainings des SV Würzburg, die im gleichen Bad stattfanden, mitzuerfolgen, war für die Nachwuchsschwimmer des SC Flös beeindruckend. Inspiriert vom einmaligen Aufgebot an Topathleten, die im selben Bad trainierten, legten die Schnellsten der Flöser Gruppe bis zu 45 Kilometer während des Camps zurück.

Würzburg erkundet

Für die jungen Sportler stand neben den strengen Trainings und der nachmittäglichen Erholung aber auch ein bisschen Ver-

gnügen auf dem Programm. Für den Dienstagabend organisierte das Trainerteam einen Kinobesuch für alle Lagerteilnehmer als Belohnung für den tollen Einsatz im Training. Am Mittwoch wurde die schöne Stadt Würzburg erkundet, mit der bedeutenden Würzburger Residenz, welche 1981 in das Unesco-Weltkulturerbe aufgenommen wurde. Und am Freitag wanderte man gemeinsam hoch zur von Weinreben umsäumten Festung Marienberg. Von dort aus geniesst man einen herrlichen Blick auf die alte Universitätsstadt. (mw)