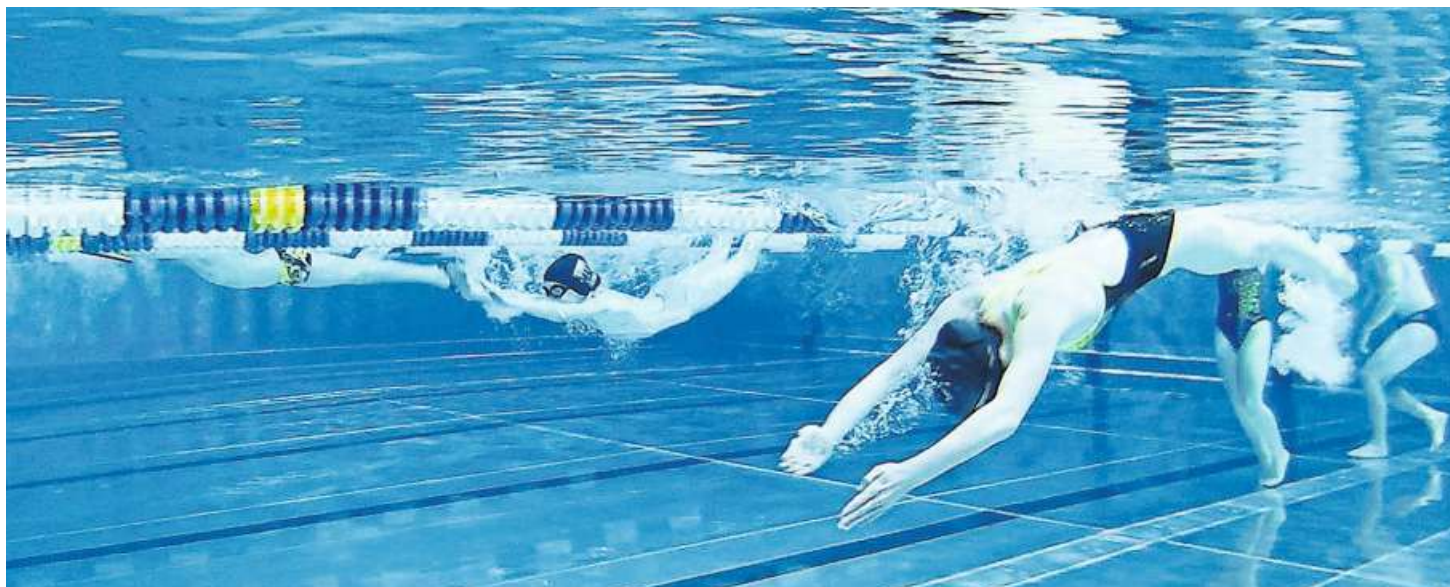


Trainingslager im Ausland besucht

Schwimmen In den Frühlingsferien reiste der SC Flös nach Österreich und Spanien, um sich für die kommenden wichtigen Wettkämpfe in Form zu bringen. Es wurde intensiv, aber unter optimalen Bedingungen trainiert.

Das Trainingslager, welches in der ersten Ferienwoche stattfand, war dahingehend speziell, dass es aus einer Kooperation mit dem Verein Wassersport Arbon WiSo heraus entstanden war. So reiste am Sonntag eine 16-köpfige Mannschaft mit zwei Trainern, Paul Kondratev vom SC Flös und Annette von Mandach von WiSo, nach Lloret de Mar in Spanien. Dort fand man ideale Bedingungen für ein Trainingslager vor: ein 50-Meter-Becken mit zehn Bahnen, einen ausgezeichnet ausgestatteten Gymnastik- sowie Kraftraum, eine grosse Outdoor-Sportanlage und sehr zuvorkommendes Personal, welches unermüdlich versuchte, allen Sonderwünschen gerecht zu werden.



Im Trainingslager von Innsbruck durften die Flöser interessante Übungen im Wasser machen.

Bilder: PD

Das Bad war von früh bis spät ausgebucht

Das Wetter spielte mit, und so konnte der kurze Fussweg vom Hotel zum Sportkomplex jeweils bei schönstem Wetter zurückgelegt werden. Die Gruppe trainierte zweimal täglich zwei Stunden im Wasser – einige Athletinnen und Athleten absolvierten noch ein weiteres Training vor dem Frühstück – und mindestens zwei Stunden an Land. «Die Sportanlage ist der Hammer,» resümierte Kondratev am Ende der Woche. «Wir konnten super trainieren, die Schwimmer der beiden Clubs konnten von einander profitieren und sich stark verbessern. Ich bin sehr zufrieden.»

Eindrücklich war auch die Masse an sportbegeisterten jungen Erwachsenen, die sich während dieser Woche in der katalonischen Stadt im Nordosten Spaniens tummelte. Das Bad war von früh morgens bis spät abends komplett ausgebucht – immer im 2-Stunden-Takt – mit Teams aus Deutschland, Frankreich, England und der Schweiz. Auch draussen trainierten zahlreiche Leichtathleten, so dass immer und überall eine einzigartige, leb-



Aufmerksam verfolgt die Flöser Truppe in Lloret de Mar die Anweisungen von Trainer Paul Kondratev.

hafte und dynamische Stimmung herrschte. Kurze Spaziergänge am nahegelegenen Strand, wo abends viele junge Sportler aufeinander trafen und die frühlingsmilde Temperaturen genossen, und ein kleiner Ausflug ins malerische Städtchen Tossa de Mar mit der hübschen historischen Altstadt und der beeindruckenden Festung rundeten das abwechslungsreiche Programm ab. Erst am Nachmittag des Ostersonntag kehrte die müde, aber zufriedene Gruppe wieder heim.

Mit Passion und Kreativität zum Ziel

Für Kondratev, der immer viel Herzblut in jedes einzelne Train-

ing steckt, blieb nicht viel Zeit zur Erholung. Am nächsten Tag begann das zweite Lager, welches im Landessportzentrum in Innsbruck durchgeführt wurde. Auch hier fand man optimale Bedingungen vor. Trainiert wurde intensiv, mit Fokus auf Techniktraining und Videoanalyse. Auch zwei Mitglieder der Masters-

Gruppe nahmen dieses Jahr am Lager in der Hauptstadt Tirols teil und waren komplett begeistert vom Training, das Kondratev für sie zusammengestellt hatte. Jorge Diez Etcheverry erklärt: «Ich war beeindruckt von Pauls Leidenschaft und Professionalität. Er konnte jedem Teilnehmer eine persönliche Trainingserfahrung bieten und gleichzeitig alle unterhalten und mit interessanten Übungen im Wasser und in der Turnhalle bei bester Laune halten. Er ist unermüdlich, kreativ und inspirierend. Wirklich kaum zu glauben, mit wie viel Begeisterung er die Trainings gestaltet.» Auch hier durfte ein kleiner Ausflug in die Innenstadt nicht fehlen. Wegen des neugefallenen Schnees und der kühleren Temperaturen entschied man sich aber für einen Shoppingtrip in ein nahegelegenes Einkaufszentrum.

Nun hoffen einige der Lagerteilnehmer, am kommenden Wochenende an den Bieler Nachwuchswettkämpfen unter Beweis stellen zu können, dass sich die harte Arbeit während der Ferien gelohnt hat. (mw)