

Kraft und Technik gefördert

Schwimmen In der zweiten Ferienwoche führte der SC Flös ein Trainingslager in Verona durch. 19 Mitglieder des Buchser Vereins nahmen daran teil.

Im Trainingslager in Italien wurde täglich vier bis sechs Stunden im Wasser und bis zu zwei Stunden im Krafraum trainiert. 19 Mitglieder des SC Flös nahmen am diesjährigen Herbstlager der Schwimmabteilung teil, um sich für die Wettkampfsaison in Form zu bringen und an neuen Techniken zu arbeiten. Einiges an Planung wurde Head-Coach Paul Kondratev dabei abverlangt, hatte er doch Athletinnen und Athleten im Alter von 7 bis über 40 Jahren zu betreuen, die mitunter unterschiedliche Ziele verfolgen.

Von Infrastruktur und Variationen begeistert

Es galt für Paul Kondratev, den beiden Masters-Schwimmern Jorge Diez Etcheverry und Saskia de Klerk den letzten Schliff zu geben für die Master-Schweizer-Meisterschaften, die Mitte November in Allschwil stattfinden. Auch



Willkommene Abwechslung zum harten Training: der SC Flös unterwegs in der schönen Stadt Verona.

Bilder: PD

den A- und B-Team-Schwimmern musste er gerecht werden. Sie begannen mit der intensiven Phase im Trainingsaufbau, zogen ihre Längen und absolvierten etliche Kilometer im grosszügigen, mit einer Tragfluthalle überdachten 50-Meter-Becken. Variantenreiche

Übungen lenkten vom strengen Training ab, eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining sollte Leistungssteigerung bringen. Kondratev zeigte sich begeistert von der zur Verfügung stehenden Infrastruktur, wo neben dem Bad von den

Flöser Schwimmern vor allem der Krafraum fleissig genutzt wurde. Und auch für die Triathletin Désirée Gmür hiess es während dieser Woche, den Fokus komplett aufs Schwimmen zu legen und vom Know-how von Kondratev zu profitieren. Das Elite-C-Kadermitglied von Swiss Triathlon möchte so viel wie möglich vom Gelernten in die kommende Saison mitnehmen.

Mitte Woche stand eine Besichtigung der wunderschönen norditalienischen Stadt auf dem Programm. Bei milden Temperaturen schlenderte man durch die Altstadt Veronas, die zum Unesco-Weltkulturerbe gehört, und genoss die warmen Sonnenstrahlen, das besondere italienische Ambiente und das bunte Treiben. Viele historische Bauten und imposante Fassaden machten Eindruck, besonders aber begeisterte das gut erhaltene antike Amphitheater. (mw)



Neben der Arbeit im Krafraum wurde vor allem an der Technik im Wasser gearbeitet.