



Die Teilnehmer des Trainingswochenendes wurden hart gefordert, der Spass kam dabei aber nicht zu kurz.

Bild: PD

Mehrere Stunden pro Tag trainiert

Schwimmen Am Auffahrtswochenende führte der SC Flös ein Trainingswochenende in den Flumserberg durch. Viele schnupperten erstmals Lagerluft.

Die zwei Trainingstage gingen reibungslos über die Bühne. Dreizehn Teilnehmern ab sieben Jahren durften mit den beiden Coaches Paul Kondratev und Beatrice Buchs intensive und abwechslungsreiche Trainings erleben. Man logierte traditionsgemäß im Gästehaus Kabinenbahn und konnte für die Trainings das nahe

gelegene 25 Meter Becken des Hallenbads Flumserberg nutzen. Für die jüngeren Teilnehmer stand vor allem das Erlernen neuer Techniken auf dem Programm. Sie legten im Durchschnitt sieben Kilometer zurück. Die etwas älteren Schwimmsportler arbeiteten auch an ihrer Ausdauer und bewältigten stolze 16 Kilometer.

Insgesamt wurden vier Trainingseinheiten absolviert, jeweils eine am Morgen und eine am Nachmittag. Dabei kam auch der Feinschliff für Wenden und Startsprünge nicht zu kurz. Die beiden Coaches sind stolz auf die geleistete Arbeit ihrer Schützlinge, die hervorragend mitgemacht und für eine tolle Stimmung unter-

einander gesorgt haben. Viel Spass hatte man während der Freizeit gemeinsam auf dem Trampolin und dem Klettergerüst im Bad. Das Trainingslager wird allen in guter Erinnerung bleiben. Obwohl es streng war, wurden Freundschaften gepflegt und der Teamgeist gross geschrieben. (mw)