

# Intensivtraining für den Nachwuchs

**Schwimmen** Am Wochenende feilten 14 junge Athleten des SC Flös Buchs in Flumserberg hart an Technik und Kondition. Auch der Spass kam nicht zu kurz.

Einmal im Jahr organisiert der SC Flös ein Trainingswochenende in Flumserberg für seine Nachwuchsathleten. Es wird an der Technik gefeilt und die Kondition verbessert. Die Leiterinnen Francesca Zampieri und Michaela Leitinger sorgten dafür, dass auch die Geselligkeit nicht zu kurz kam. Die Infrastruktur im nahe gelegenen Winterparadies ist auch für ein Schwimmlager ausgezeichnet, konnte man doch vom ganzen Becken Gebrauch machen und gezielt in kleineren



Die Flöser Delegation hat das Trainingswochenende gut genutzt und ist für die Wettkampfsaison gerüstet.

Bild: PD

Gruppen arbeiten. «Ich bin sehr zufrieden mit dem Trainingslager. Wir fühlten uns hier sehr willkommen und konnten viel erarbeiten», sagt Zampieri nach zwei anstrengenden Tagen. Und natürlich war das Tarzangerüst, das von der Decke hängt, ein absolutes Highlight für die Jungmannschaft. «Die Kinder haben viel geleistet in sehr kurzer Zeit und ein bisschen Spass am Gerüst war nach getaner Arbeit die beste Belohnung», sind sich die beiden Trainerinnen einig. (pd)