

Geglückter Saisonstart in den Flumserbergen

Schwimmen Nach den Sommerferien war es endlich so weit: Die jungen Sportlerinnen und Sportler des SC Flös durften ins langersehnte Trainingswochenende in den Flumserbergen einrücken. Ursprünglich war geplant gewesen, dass man dieses Höhentraining im März durchführte, als Einstieg in die Wettkampfsaison, und um der Technik den letzten Schliff zu geben. Die Enttäuschung war gross, als das Lager aufgrund der Pandemie abgesagt werden musste.

Nach langem Warten spürte man dafür die Freude umso mehr, als es endlich soweit war und man grünes Licht für die gemeinsamen Trainings bekam. 18 Nachwuchsschwimmer nahmen



Nach dem Schwimmen das Vergnügen am Klettergerüst.

Bild: PD

teil, trainierten intensiv im Wasser und zu Land. Es hiess, einen offiziellen Startschuss für die neue Saison zu geben, sich langsam an den Konditionsaufbau heranzuwagen und dem Team Optimismus für die kommenden Wochen und Monate zu vermitteln. In den Bergen wurde zwar nicht geklettert, dafür durften die Wasserratten nach dem strengen Wassertraining als Belohnung jeweils noch ein paar Minuten das tolle Klettergerüst im Hallenbad auskundschaften.

Die junge Truppe startet nun hoch motiviert in die neue Saison, die hoffentlich ohne grosse Einschränkungen durchgeführt werden kann. (mw)