

# Grosse Gefühle am ersten Tag

Das Hallenbad Flös in Buchs ist seit Samstagmorgen wieder geöffnet. Für den SC Flös und alle Schwimmsportler ein spezieller Moment.

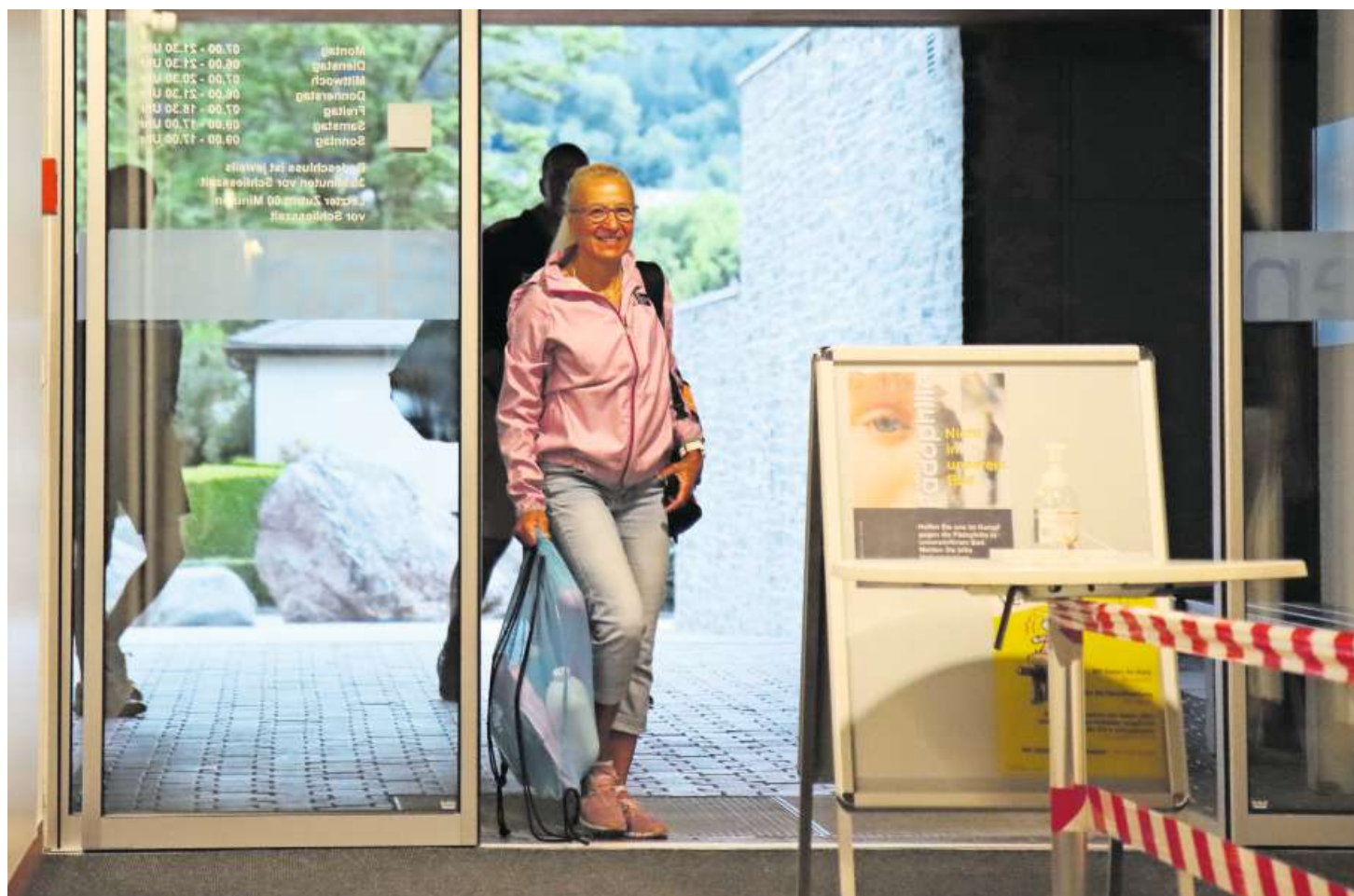
Robert Kucera

**Wassersport** 6 Uhr morgens am Samstag. Stille in Buchs. Doch vor dem Eingang zum Hallenbad Flös herrscht bereits lebhafter Betrieb. Es wird geredet und gelacht. Die Fraktion der Frühaufsteher sind ein halbes Dutzend Schwimmsportler vom SC Flös Buchs und Triathleten. Sie alle wollen nur das eine: Im heimischen Bad trainieren – und seit Samstag, 6. Juni, ist dies wieder möglich.

«Endlich wieder so früh schwimmen gehen, die gleichen Gesichter wieder zu sehen – das ist ein sehr schönes Gefühl», freut sich der Schwimmer Nils Krönert. Die Triathletin Anita Lenti ist nicht minder entzückt: «Es ist ein so schönes Gefühl. Wie Weihnachten und Ostern zusammen.»

**«Glücklich darüber, wieder schwimmen zu dürfen»**

So erging es nicht nur den allerersten Wassersportlern, die das Hallenbad Flös wieder betreten. Sogar jene, die ihre Sehnsucht nach Wasser schon in der Ferne



Ladys First an der Wiedereröffnung: Triathletin Anita Lenti betritt das Hallenbad Flös in Buchs als Erste.

Bild: Robert Kucera

gestillt haben, waren glücklich darüber, das Heimbad wieder von innen zu sehen. «Darauf habe ich gewartet. Es war ein emotionaler Moment», sagt Jorge Diez Etcheverry, Trainer und Masters-Schwimmer. «Es war schon etwas komisch», beschreibt Schwimmerin Csenge Molnár den Schritt über die Türschwelle des Hallenbads. «Ich bin einfach glücklich darüber, wieder schwimmen zu dürfen», ergänzt das 15-jährige Talent.

Für die 17-jährige Synchronschwimmerin Ladina Lippuner war der Samstag ebenfalls ein Freudentag: «Es war ein echt schöner Moment», erzählt sie vom ersten Eindruck, als sie das Hallenbad betrat. «Mit allen Teamkolleginnen trainieren zu können, ist ein ziemlich schönes Gefühl. Denn wir haben uns so lange nicht mehr gesehen und so lange nicht mehr gemeinsam trainiert.» Diese Begeisterung wirkte sogar ansteckend, wie ihre Trainerin Saskia Kraus festhält: «Die Gesichter zu sehen, wie sie Freude hatten, endlich wieder in ein Bad zu gehen – ein wunderschönes Gefühl.»



Endlich wieder in seinem Element: Nils Krönert. Bild: Robert Kucera

## Nils Krönert: «Es schmerzt etwas mehr als sonst»

**Schwimmen/Triathlon** «Der erste Sprung ins Wasser war sehr erfrischend», äussert sich Nils Krönert. Der 43-jährige Flös-Schwimmer hat soeben sein erstes Training beendet und merkt an: «Es schmerzt etwas mehr als sonst. Aber es macht auf jeden Fall wieder Spass.»

Sein Element, das Wasser, hat er schmerzlich vermisst. «In den drei Monaten habe ich gemerkt, wie mir was fehlt.» Um Sport zu treiben, ging er laufen, stieg aufs Rad. «Doch ich freue mich, wieder schwimmen zu können.» Dass man die Sportart verlernen könne, glaubt der Grabser nicht. «Aber man merkt, dass die Technik wieder aufgefrischt werden muss», hält Krönert fest, dass man diesen Sport nicht trocken üben kann, sondern das Wasser unbedingt braucht.

**Das Wassergefühl ist eminent wichtig**

«Schwimmen ist eine sehr technische Sportart», hält Anita

Lenti fest. Die 55-jährige Triathletin geht mit Krönert einig, dass man nach einer längeren Pause zwar nichts verlernt, jedoch ist das eminent wichtige Wassergefühl weg. Die letzten Monate beschreibt die in Werdenberg wohnhafte Lenti als schwierig. Sie konnte zwar die beiden anderen Disziplinen ihrer Sportart trainieren. Doch die Einheiten im Wasser kamen zu kurz. Sie konnte immerhin zweimal im Schwimmbad von Chur und zweimal bei Bekannten in einer Gegenströmungsanlage trainieren.

Doch nichts macht mehr Spass, als die Längen in Buchs zurückzulegen. «Ein schönes Gefühl, wieder zu trainieren», meint Lenti und ergänzt: «Aber nach einer halben Stunde ist es doch streng geworden.» Für die Triathletin ist das Sportjahr noch nicht gelaufen. Derzeit trainiert sie zwar für sich – für die Gesundheit und für den Genuss. «Doch ich bin sehr gerne wieder an Wettkämpfen dabei», gibt sie sich kämpferisch. (kuc)

## Csenge Molnár: «Im Rennen zeigen, was ich kann»

**Schwimmen** Joggen, Turnen und Kraftübungen – so sah die Sportwelt für Csenge Molnár aus Grabs aus. Das 15-jährige Schwimmtalent vom SC Flös hat ihr Hobby vermisst. «Es war ziemlich schwer.»

Erwartungsfroh blickte sie auf diesen Tag der Eröffnung des Hallenbads Buchs. «Ich war gespannt, wie es auf der Kurzbahn ist», sagt Molnár, die zuletzt nur auf der Langbahn Einheiten absolviert hat. «Es ist sehr angenehm, es fühlt sich wieder alles einigermaßen normal an», beschreibt sie. Wie sie zugibt, sei ihr das Wassergefühl aber etwas abhandengekommen. Trüben kann dies die Freude jedoch nicht. Csenge Molnár hofft derweil auf noch etwas mehr Normalität, als im heimischen Bad zu trainieren. «Im Training kann man zwar an der Technik arbeiten. Ich will

aber im Rennen zeigen, was ich kann», sagt der Wettkampftyp.

**Trainer muss auf Euphoriebremse treten**

Als Ersatztrainer am Beckenrand stand am Samstag Jorge Diez Etcheverry. Der 47-jährige Masters-Schwimmer ist froh darüber, für die Kinder da zu sein und mit ihnen arbeiten zu dürfen. Und muss etwas auf die Euphoriebremse treten: «Sie müssen verstehen, dass sie vorerst nicht so schnell schwimmen wie zuvor. Das ist ein Prozess, der noch Wochen dauern wird.»

Er selbst hat zuletzt viel Krafttraining sowie Youtube-Workouts gemacht «und mir ein Rudergerät gekauft». Doch das kann seinen Sport nicht wirklich ersetzen. «Im Schwimmen sind andere Muskeln involviert. Es ist nur im Wasser trainierbar», so Diez Etcheverry. (kuc)



Abstand halten: Auf allen Bahnen wird trainiert. Bild: Robert Kucera



Die Synchro-Teams kamen motiviert aus der Pause. Bild: Robert Kucera

## Ladina Lippuner: «Motivation ist wieder voll da»

**Synchronschwimmen** «Es war eine ziemlich schwierige Zeit», blickt Ladina Lippuner zurück. Die Synchronschwimmerin vom Team Jugend I des SC Flös beschreibt: «Man hat mir meine Leidenschaft für eine lange Zeit weggenommen. Das ist, wie wenn man einem Kind das Spielzeug wegnimmt.» Zwar hat die 17-jährige Grabserin täglich trainiert – Gymnastik, Kraft, Beweglichkeit, Luft anhalten und Kondition – doch das nasse Element hat ihr sehr gefehlt.

Ihr Fazit nach dem ersten Training: «Man merkt schon, dass noch was fehlt. So ist die Kondition nicht mehr so, wie sie zuvor war. Aber dennoch hat es Spass gemacht.» Sie sieht zudem einen positiven Effekt der Zwangspause: «Die Motivation ist wieder voll da.» Diese muss Lippuner eine ganze Weile hochhalten. Es kommt eine lange Zeit ohne Wettkämpfe, nur mit Trainings, auf sie zu. «Das ist hart, das braucht viel Motivation und Energie.» Sie wird nun

auf den letzten verbleibenden Höhepunkt hin trainieren: die Gala des SC Flös.

**Ohne Trainingspläne viel mehr Freizeit gehabt**

Trainerin Saskia Kraus ist von der Hingabe ihrer Schützlinge begeistert. «Für mich selbst ist es sehr speziell, die Mädels so gegen das Wasser kämpfen zu sehen», sagt die 27-jährige. Auch für Kraus ging am Samstag eine Zeit der Inaktivität zu Ende. «Man hat mit einem Mal mega viel Freizeit, wenn man keine Trainingspläne vorbereitet.» Ganz zu schweigen von den Stunden am Beckenrand und auf ihrer Fahrt von Uster nach Buchs und zurück. Immerhin konnte sie Online-Trainings für ihre Synchronschwimmerinnen erstellen. Auch die Arbeit im Bad hat sich geändert. Hilfestellungen und Korrekturen sind, wie sie beschreibt, nicht mit Körperkontakt möglich. Kraus muss nun mehr vorzeigen und verbal vorgehen. (kuc)