

Bericht von Marion Horn (AK50) zum Trainingslehrgang Halle/Saale, 25. - 31. Januar 2025

Als Erstteilnehmerin des Trainingslehrgangs war ich gespannt, was mich in der Woche erwarten würde und ob ich nach 5 Jahren Schwimmpause in der Verfassung wäre, das Schwimmpensum durchzuhalten.

Als Unterkunft wählte ich die Pension Gutshaus. Dadurch hatte ich das Glück, direkt nach Ankunft anderen Teilnehmern in die Arme zu laufen, so dass sich eine illustre Gruppe für gemeinsame Fahrten und gemeinsames Essen bildete. Zum Glück konnte ich so auch den recht unscheinbaren und unbeschilderten (Seiten-)Eingang des Schwimmbades finden und erfahren, dass die Schuhe am Eingang auszuziehen sind.

Insgesamt 22 Teilnehmer verteilten sich nach unterschiedlichem Leistungsstand (Verbesserungspotential) auf 3 Bahnen. Es waren nahezu alle Altersklassen mit Schwimmern aus allen Himmelsrichtungen Deutschlands vertreten. Eine sehr bunt gemischte Truppe.

Unsere Trainerin Sandra Müntjes von der SG Bayer war zum ersten Mal in Ihrer Funktion als Trainerin dabei und wurde sehr gut angenommen. Glücklicherweise ist sie bekennende Vertreterin des Prinzips „Qualität vor Quantität“, so dass wir an unserer Technik in allen vier Schwimmdisziplinen arbeiten konnten. Unter anderem lernten wir beim Techniktraining von „YMCA“, „Tic Tac Toe“ und „Schokoladenschüsseln“.

Geschwommen wurden pro Einheit ca. 3500m bis 4000m. Ein gymnastisches Aufwärmprogramm machte jeder Teilnehmer individuell vor dem Einstieg in das Wasser.

Ein Highlight war das Schwimmen im Strömungskanal, bei dem jeder zwei verschiedene Schwimmarten schwimmen durfte, und die anschließende Einzel-Videoanalyse mit Sandra. Dabei erfuhren wir viel Erfreuliches und Ernüchterndes über unsere Technik, was wahrscheinlich dem Umstand geschuldet ist, dass viele von uns Masters zuhause ohne Anleitung eines Trainers schwimmen. Eine kleine Hürde ist der Einstieg in den Strömungskanal, da man als Schwimmer in mühevoller Arbeit gelernt hat, nach dem Startsprung möglichst lange zu gleiten. Dieser Automatismus sollte beim Sprung in den Strömungskanal allerdings unterdrückt werden, da man bei voller Strömungsgeschwindigkeit unmittelbar mit dem Armzug beginnen muss, um nicht an das hintere Ende des Beckens gespült zu werden.

Neben dem Schwimmen gab es gesellige Abendessen mit allen Teilnehmern beim Vietnamesen und beim Inder. Isolde König vom SV Halle, die das Trainingslager jedes Jahr von Neuem möglich macht, verwöhnte uns mit selbstgebackenem Kuchen und einem Stadtrundgang, bei welchem das Landgericht Halle, ein Gebäude mit äußerst repräsentativem und vielfarbigem Hausschmuck des neobarocken Stils, besichtigt wurde.

Mein Fazit zu der anfänglichen Frage, ob ich die Woche durchhalten würde: Ich habe es geschafft, ohne körperliche Zipperlein, aber mit zunehmender Müdigkeit. In jedem Fall machte die Woche Lust auf eine Wiederholung.

Der Dank aller Teilnehmer gilt Isolde König, Silke Heuser und Sandra Müntjes für die gelungene Veranstaltung.

