

Schwimmen in der Sonne - Lehrgang DSV Masters im T3 auf Teneriffa

Ein Bericht vom Trainingslehrgang auf Teneriffa vom 23. Februar bis 3. März 2019 von Christina Hoffmann, Bad Homburgers SC, AK 30

Eine schwimmbegeisterte Gruppe aus erfahrenen Wettkampfschwimmern, Triathleten und hochambitionierten Freizeitschwimmern zwischen AK 30 und AK 65 traf sich am 23. Februar im Schwimmbad (Freibad) des T3 auf Teneriffa bei immer sonnigen 24 Grad Außentemperatur.

Hier wollten wir eine Woche an unserer Schwimmtechnik feilen, die kommenden Wettkämpfe vorbereiten und insbesondere die tollen Trainingsbedingungen auf Teneriffa genießen.

Auf dem Programm standen täglich zwei Schwimmeinheiten à 2 Stunden mit dem Trainer Andreas Borchert (A-Lizenz) sowie eine anschließende Gymnastikeinheit mit Monika Sturm-Constantin (B-Lizenz Masterssport). Außerdem konnten wir bis zu zweimal den Strömungskanal nutzen und eine Freiwassereinheit absolvieren.



Während wir morgens um sieben im Mondlicht ins Wasser sprangen und den Sonnenaufgang betrachten konnten, waren nachmittags Sonnencreme und verspiegelte Brillen wichtige Begleiter, insbesondere wenn lange Rückeneinheiten zu schwimmen waren und uns die Sonne ins Gesicht schien. Ob im Mondlicht oder Sonnenschein, unser Trainer beobachtete uns mit stets genau und gab uns Tipps zur Verbesserung des Schwimmstils.

Auf den vier 50m-Bahnen hatten wir richtig viel Platz und konnten uns nach Leistungsniveaus aufteilen. Das Programm wurde dann auch je nach Bahn gestaffelt und individuell an die einzelnen Schwimmer angepasst. So konnte jeder seine Hauptlage trainieren und sowohl die Langstreckenschwimmer als auch die Sprinter kamen auf ihre Kosten. Je nach Trainingsplan kamen 3-5 km pro Einheit zusammen.



Nach dem Nachmittagstraining war die Gymnastikeinheit angesagt. Monika führte uns ca. 20 Minuten durch abwechslungsreiche Übungen für unsere beanspruchten Armen und Beinen, den Rücken und Bauch, wobei wir ein neues Utensil, den Pilates-Ball, kennen und lieben lernten. Anschließend fühlten wir uns auf jeden Fall wieder sehr entspannt und waren bereit für den restlichen Urlaubstag.

Gemäß dem Motto „alles kann – nichts muss“ konnte jeder die einzelnen Einheiten so wahrnehmen, wie es für ihn individuell am besten war. Manche nutzen so einen Nachmittag für einen Ausflug in die Masca-Schlucht und den beeindruckenden Nationalpark um den Vulkan Teide.

Bevor wir uns nach dem Training auf den Weg zum Frühstückstisch oder Strand machten, saßen wir meist noch im Café des T3 zusammen und gönnten uns einen frisch gepressten Orangensaft oder Cortado für die „Regeneration“. Eine köstliche einheimische Torte gab es hier am Mittwoch, denn da hatten wir einen Geburtstag von einem unserer Trainingsteilnehmern (Elmar) zu feiern.



Leckere Drinks und einen nette Atmosphäre genossen wir auch am späten Nachmittag und Abend an der Beachbar am Strand in der Nähe des Hotels, in dem ein Teil der Teilnehmer untergebracht war. Die andere Hälfte der Teilnehmer wohnte in der Nähe in einem kleinen Haus, wo abends immer gemeinsam gekocht und viel gelacht wurde.

Ein Highlight war natürlich das Schwimmen im Strömungskanal. Am Anfang und am Ende der Woche wurden hier Videoaufnahmen aus drei Perspektiven gemacht. Abends in der „Villa“ bzw. am nächsten Nachmittag im Hotel wurden die Aufnahmen individuell mit Andreas besprochen. So konnten wir große und kleine Fehler entdecken und uns alles besser bewusst machen. Andreas zeigte bei jedem einzelnen umgehend Verbesserungsmöglichkeiten auf und gab uns Tipps, wie wir diese im Wasser umsetzen konnten. Bei den nächsten Wassereinheiten hatten wir auch gleich die Gelegenheit die Verbesserungen zu üben. Viele Tipps, die wir hier gelernt haben, werden uns noch lange über das Trainingslager hinaus beschäftigen.

Ein Highlight war natürlich das Schwimmen im Strömungskanal. Am Anfang und am Ende der Woche wurden hier Videoaufnahmen aus drei Perspektiven gemacht. Abends



Gegen Ende der Woche und etwa 50 km später waren wir froh, als Andreas zum Startsprung- und Wendentraining aufrief, und so die schwindende Kraft in den Armen geschont werden konnte. Die Nationalmannschaft aus Estland, die gleichzeitig mit uns im Schwimmbad trainierten, staunten nicht schlecht, als uns Andreas unter anderem über ein Gummiband springen lies, was uns tatsächlich zu weiteren Sprüngen und saubereren Eintauchen, sowie Übergängen verhalf.

Nachdem Anfang der Woche der Wellengang im Meer zu stark gewesen war, fand am Freitag endlich die Freiwassereinheit an der Küste vor Caleta statt. Fünf Schwimmer wagten sich, teils mit teils ohne Neo (der vom Hotel ausgeliehen werden konnte) ins 19°C „warme“ Wasser. Nach vorheriger Einweisung ins Freiwasserschwimmen ging es ins kühle Nass. Für 3 von uns war es eine Premiere und ein beeindruckender Moment. Im Meer zu schwimmen war definitiv auch für Beckenschwimmer anfangs eine Herausforderung und eine tolle Erfahrung.



Nach einer tollen, lustigen, anstrengenden und erkenntnisreichen Woche, herrschte am Sonntag Aufbruchsstimmung, denn die meisten reisten am Nachmittag zurück ins kalte Deutschland. Man verabschiedete sich „bis zum nächsten Wettkampf“ oder „bis nächstes Jahr“. Einige glückliche haben noch eine Woche Urlaub in Teneriffa angehängt und konnten die Wärme länger genießen – und bis Montag die Trainingszeiten im T3 nutzen.

Fazit: Es war eine tolle Woche, eine tolle Gruppe und ein tolles (Technik-) Training mit vielen neuen Kenntnissen- sei es in der Sonne, unter dem Sternenhimmel, im Becken, im Strömungskanal oder im Freiwasser.



Anmerkung: Für 2020 ist wieder ein Trainingslehrgang im Frühjahr auf Teneriffa geplant. Informationen und die Anmeldung dazu findet Ihr auf der DSV Homepage, unter Masterssport – Lehrgänge Masterssport (ab ca. Oktober 2019)