



Trainingslager, Fortbildung und Wettkampffahrt – keine Spur von Novemberblues beim SC Illingen e.V.

Während der graue November gemeinhin für Lethargie und Tristesse sorgt war davon beim Schwimmclub Illingen (SCI) in diesem Jahr absolut nichts zu spüren. Stattdessen hielt der Monat drei sehr aktive Wochenenden für das Wettkampfteam bzw. für die TrainerInnen des SCI bereit:

Da im Saarland und der angrenzenden Umgebung für die SchwimmerInnen der Wettkampfgruppe zwischen Anfang Oktober und Mitte Dezember leider keinerlei Wettkämpfe angeboten werden, plante man für das Team ein Wochenendtrainingslager und ein Wettkampfwochenende in Hofheim (Taunus) für den November ein.

Nach dem üblichen Training am Freitagabend bezog die Mehrheit des inzwischen 30-Athletenstarken Wettkampfteams am Samstag, den 16.11.24 die modernisierten Vierbettzimmer am Sportcampus in Saarbrücken. Nach der folgenden zweistündigen intensiven Trainingseinheit im 50m langen Schwimmbecken hatten sich alle das Abendessen redlich verdient. Die kleine Nachtwanderung durch den Wald überstanden alle unversehrt und fielen zufrieden in ihre Betten. Trotz kühler Hallen- und Wassertemperatur kämpften sich auch die Jüngsten engagiert durch beide Schwimmtrainingseinheiten am nächsten Tag. Die Mittagspause in der Judohalle war gefüllt mit einer Fantasiereise zur Entspannung und einem kurzen Mentaltraining, bevor alle mit einem teambildenden Athletiktraining in die Nachmittagseinheit starteten.

Die Anstrengungen zahlten sich zwei Wochen später beim sehr gut organisierten Winterschwimmfest des Kelkheimer SC in Hofheim auch sogleich aus: Die überwiegend erst im Oktober neu aufgestellten Bestleistungen wurden erneut zahlreich unterboten. Es gab nur ganz vereinzelte Strecken, bei denen die Schwimmerinnen keine neuen persönlichen Rekorde aufstellten. Bei den besonderen Staffeln dieses Wettkampfes (4*100m Minilagen männlich/weiblich und 12*50m Lagen mixed) gewann der SCI souverän alle drei Pokale. Unter lautstarkem Anfeuern des gesamten Teams erreichte Eric Kraß das ersehnte Ziel die 100m Freistil in weniger als einer Minute zu schwimmen und schlug nach 59,74 Sekunden an. Nachdem er in den letzten Monaten hierfür extra zusätzliche Einheiten absolvierte und generell über viele Jahre hinweg sehr engagiert trainierte – war dies die mehr als verdiente Belohnung, die gleichzeitig zum Ende des Jahres den zufriedenen Abschied aus dem Wettkampf für unser ältestes männliches Teammitglied bedeuten wird.



Im November waren jedoch nicht nur SchwimmerInnen des SCI sehr aktiv, am 23. und 24.11.24 nahmen sich 18 TrainerInnen das ganze Wochenende Zeit für eine Fortbildung. Diese konnte dankenswerter Weise in der Cafeteria und in abgetrennten Bereichen im Hallenbad Illingen stattfinden. Seit einem Jahr lernen Kinder im SCI nach dem wissenschaftlich ausgefeilten und praktisch erprobten „SwimLikeBlu“- Konzept das Schwimmen. Die Qualität der Schwimm- ausbildung hängt jedoch auch maßgeblich von der Qualität der TrainerInnen ab. Gemäß dem Motto „Stillstand ist Rückschritt“ scheut der SCI daher keine Kosten für die Aus- und Fortbildung. Svenja und Henry, die beiden Geschäftsführer von SwimLikeBlu, kamen extra aus Speyer und leiteten persönlich die zweitägige Schulung zum Brust- und Delfinschwimmen. Die erlernte Theorie konnte direkt unter Anleitung der Profis von unseren TrainerInnen in der Praxis umgesetzt werden, da einige Kinder des SCI der Einladung zum kostenfreien Zusatztraining am Wochenende folgten. Nach den beiden kurzweiligen Tagen haben alle viel dazugelernt und sind überzeugt, die Kinder noch ein bisschen besser beim Schwimmenlernen unterstützen zu können.

