Langenberger Schwimmverein setzt im Trainingslager in Südtirol auf intensive Vorbereitung und starken Teamgeist

Schwimmen, Krafttraining und jede Menge Teamspirit: Die Wettkampfmannschaft des Langenberger Schwimmvereins nutzte die Herbstferien für ein intensives Trainingslager in Südtirol. Im Mittelpunkt stand die gezielte Vorbereitung auf die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen (DMS).

Eine Woche voller sportlicher Herausforderungen, intensiver Trainingseinheiten und gemeinsamer Erlebnisse liegt hinter der Wettkampfmannschaft des Langenberger Schwimmvereins. Während der Herbstferien reisten die Schwimmerinnen und Schwimmer im Alter von 13 bis 18 Jahren nach Südtirol, um sich unter optimalen Bedingungen auf die bevorstehenden Deutschen Mannschaftsmeisterschaften vorzubereiten.

Quartier bezog die Mannschaft im Fürstenhof in Chalais in Natz bei Schabs. Für das tägliche Schwimmtraining ging es in das Schwimmbad nach Brixen, während die Sporthalle in Natz für die Athletik- und Krafteinheiten genutzt wurde.

Das Trainingsprogramm verlangte den Jugendlichen einiges ab. An den Vormittagen standen jeweils zwei Stunden Schwimmtraining auf dem Plan. Dabei wurden pro Trainingseinheit bis zu 5.000 Meter im Wasser zurückgelegt. Neben dem gezielten Ausdauertraining lag ein besonderer Schwerpunkt auf der Verbesserung der Schwimmtechnik und der Optimierung der Bewegungsabläufe. Ergänzt wurde das Training durch insgesamt drei Einheiten in der Sporthalle. Hier standen neben der allgemeinen Ausdauerertüchtigung auch gezielte Kraftübungen auf dem Programm, um die körperlichen Voraussetzungen für die kommenden Wettkämpfe weiter zu verbessern.

Doch nicht nur im Wasser und in der Sporthalle war Einsatz gefragt. Auch abseits des Trainings wurde einiges geboten. Bei Ausflügen zum Bergbaumuseum in Sterzing und zum Ötzi-Museum in Bozen konnten die Jugendlichen spannende Einblicke in die Geschichte und Kultur Südtirols gewinnen. Die Abende ließen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei gemütlichen Spieleabenden gemeinsam ausklingen. Dabei wurde viel gelacht und der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft weiter gestärkt.

Dass die intensive Trainingsarbeit bereits Früchte trägt, zeigte sich bei den kürzlich ausgetragenen Bezirkskurzbahnmeisterschaften. Die Schwimmerinnen und Schwimmer des Langenberger Schwimmvereins überzeugten mit zahlreichen persönlichen Bestzeiten. Ein besonderes Highlight war der neue Vereinsrekord über 100 Meter Brust. Darüber hinaus konnten mehrere Saisonrekorde erzielt werden.

Das Trainingslager in Südtirol war damit ein voller Erfolg. Neben der sportlichen Weiterentwicklung standen vor allem der Teamgeist, die gegenseitige Motivation und der Spaß am gemeinsamen Sport im Mittelpunkt. Mit vielen Trainingskilometern in den

Armen, gestärktem Selbstvertrauen und einer Extraportion Motivation blickt die Wettkampfmannschaft des Langenberger Schwimmvereins nun auf die anstehenden Deutschen Mannschaftsmeisterschaften.