

Trainingslager Lignano 2017



Trainingslager der Leistungsgruppe 1 in Lignano

Vom 14.-21.04. ging es für die L1 nun schon zum dritten Mal an die Adriaküste zum Ostertrainingslager ins italienische Lignano.

Gemeinsam mit den Trainern Laura Kreissl, Kathrin und Ingolf Schneider machten sich am Freitag Früh 15 Schwimmerinnen und Schwimmer mit zwei Bussen auf den Weg nach Italien.

Nach einer entspannten und etwas beengten Anfahrt, stand gleich am Nachmittag die erste Wassereinheit zur Gewöhnung... an. Die wichtigste Feststellung dabei war, dass die Wassertemperatur in diesem Jahr 1-2 Grad höher lag als in den vergangenen Jahren.

Auch wenn der Wettergott es in diesem Jahr nicht ganz so gut mit uns meinte, konnten wir neben dem Wassertraining auch wieder den Strand für die Trockeneinheiten nutzen.

Leider (aus Sicht der Trainer) waren die Wasser- und Essenszeiten in diesem Jahr nicht ganz so optimal, so dass wir „nur“ eine Trockeneinheit pro Tag durchführen konnten. Dafür ließ der neue Kraftraum keine Wünsche offen.

Unsere Jüngsten waren sehr aktive Muschelsammler und der gemeinsame Championsleageabend mit den Ottobrunner Schwimmern und Trainer wird schon aus „technischer“ Sicht in die Trainingslagergeschichte eingehen.

Die Woche verging unglaublich schnell. Zwischen Training und Essen blieb kaum noch Zeit, so dass auch der wegen des schlechten Wetters ausgefallene Ausflug nicht so tragisch war. Dafür wurden die Pizzen am freien Nachmittag, als Alternative zur täglichen Pasta sehr genossen.

Nun gilt es die geschwommenen Kilometer und die guten Testergebnisse in den nächsten Wochen in die ein- oder andere Qualifikationszeit umzusetzen.