

Freitag 16.10.

Letzter Tag



Auf zum letzten Frühstück- heute ohne

vorherigen Frühsport, da der Abschlußwettkampf ansteht.



Eine ordentliche Erwärmung an Land und im kleinen Becken hilft immer.



Die Kleinsten dürfen beginnen und legen trotz einer langen und anstrengenden Trainingswoche voller Elan



los Tizian, Laura



Tizian



Tim, Marvin



Juliet, Virginie



Claudia



Marvin. Tim



Laura



leider nicht mit allerletztem

Einsatz, aber doch großen Fortschritten im gesamten Zeitraum des Trainingslagers.

Unsere Kleinsten waren sicherlich am erschöpftesten, konnten die Erwartungen der Trainer trotzdem erfüllen, nicht immer durch die erzielten Zeiten, aber bei der Umsetzung von Technik und Konzentration.

Hier noch ein paar Eindrücke:



Kilian



Tizian

Hans



Hans



Tizian



Virginie

Juliet



Marvin

Tim



Laura



Daniela, Hans, Marvin



Hans



Tizian



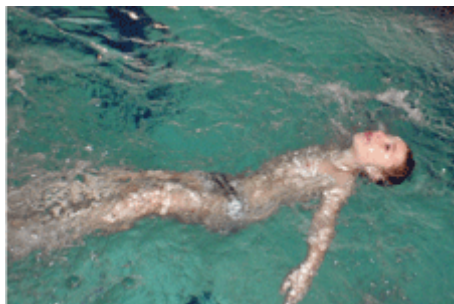
Claudia, Tochter Juliet, Virginie



Sieger in diesem Wettbewerb: **Juliet**



Laura



Kilian



Trainerin **Jane**, die extra 2 Tage Urlaub

genommen hat, um Donnerstag und Freitag noch mit im Trainingslager verbringen zu können- Dankeschön!



Schwimmfamilie Finke



Intensive Wettkampfvorbereitung und dann los mit voller Konzentration.



Alex



Patrick



Christian

Florian



Christian und Florian



erste Auswertungen



Isabell, Michi



Lukas



Colin



Patrick



Alexander



Florian



Christian



Leon als Nachzügler in dieser Gruppe



Lukas



Colin



Patrick



Alexander



Patrick



Florian



Michaela



Auswertung der wirklich überraschend guten Ergebnisse mitten aus der Trainingsbelastung heraus- zur Belohnung gab's ein Eis für Jeden.



Hier sind schon die Großen zu sehen, bei ziemlich guter Umsetzung der Technik in Maximalgeschwindigkeit.

Oben **Sabrina** und **Isabell**, unten **Jonas**, **Christian** und **Vincent**.



Isabell und **Sabrina**, sowie **Jonas** und **Adrian** beim 25 Meter Kraulschwimmen.





Christian



Vincent



Jetzt noch das Beineschwimmen und das Training ist vollständig absolviert.



Geschafft!!

In der folgenden Tabelle sind die Trainingswettkampfzeiten zum Vergleich direkt hinter den letzten

Wettkampfergebnissen aufgeführt. Rot gefärbt erscheinen neue Bestzeiten.

Name	Vorname	Strecke		Strecke		Strecke	
		26.09.	16.10.	26.09.	16.10.	26.09.	16.10.
		25m Rücken	Beine	25m Kraul	Beine	25m Rücken	
Finke	Juliett	39,8	40,14	29,97	27,86	29	28,52
Liebmann	Virginie	61,57	66,56	36,73	33,75		39,25
Werstatt	Tizian		54,16		55,84		47,35
Cleemann	Hans	47,45	52,58	40,2	40,58		34,12
Schulz	Laura	48,57	51,05	41,9	47,2		48,38
Taggeselle	Tim	68,77	58,97	48,75	49,6	37,7	35,2
Angermann	Leon	41,7	41,19	29,82	29,22		29,56
Krebs	Kilian	56,8	60,87	51,57	52,03		36,84
Lehnert	Marvin	61,14	51,05	49,37	45,1	45,99	44,12

Angermann	Daniela	32	33,42	26,52
Finke	Claudia	37,61	43,33	31,24

		25m Rücken	25m Kraul	25m Beine	
Lemm	Patrick	27,44	24,9	20,5	20,36
Reinhardt	Isabell		31,03		27
Tessarcik	Colin	28,81	25,8	24,35	23,78
Taggeselle	Christian	26,34	27,52	28,97	27,85
Mielack	Lukas	25,14	23,64	25,95	21,83
Müller	Michaela	27,49	26,49	24,66	23,35
Kuhn	Alexander	26,59	22,67	24,21	21,46
Funke	Florian		30,31		26,02
				R: 30,81	30,47
				K: 30,47	32,65
				K: 28,81	26,97
					R: 44,78
				K: 26,26	24,05
				R: 33,24	32,64
				K: 29,94	29,11
					K: 32,85

Herde	Isabell	23,69	22,88	20,59	19,31	R: 27,9	27,53
Niedermanner	Jonas	18,9	19,24	15,53	14,99	R: 26,03	25,19
Bucur	Sabrina	22,41	21,96	18,68	17,89	R: 27,81	25,83
Nofz	Adrian	25,72	25,97	21,89	20,34	K: 25,26	25,19
Mittelstraß	Vincent	19,81	20,4	18,77	18,62	K: 23,05	23,11

Ae	Anne	24,42	50m Kraul	44,47	K: 27,69
----	------	-------	-----------	-------	----------

Die vielen Bestzeiten sind sehr erstaunlich, da wir den Wettkampf nach einer langen Trainingswoche durchführten und zwischen den Starts nur wenige Minuten Pause zur Verfügung standen.

Herzlichen Glückwunsch und großen Respekt an dieser Stelle von uns Trainern.

Zur Belohnung durften alle Saunawilligen heute noch einmal die verschiedenen Saunen besuchen.

Alle Anderen ruhten sich aus oder regenerierten auf ihre Weise.



Wir Trainer sind mit dem unserer Meinung nach gelungenem Trainingslager sehr zufrieden und möchten uns an dieser Stelle bei allen Teilnehmern und Helfern herzlich bedanken.

Besonders erwähnen möchten wir hierbei:

Anne und Daniela, unsere Trainer und Helfer

Den Torgauer Verein VMKB für das Torbogenhaus...

Die Ausbilderin Frau Weimann und ihren Männer und Frauen für die Hilfe beim Kochen...

Wir hoffen auf rege Teilnahme am nächsten Ferienlager im Sommer 2010- bis dann Eure Trainer.