

## Trainingslager in Hannover

Sechs Schwimmerinnen des TV Meppen trainierten gemeinsam mit Schwimmern des SC Meppen Emsland sowie des SV Haren und SC Twist (Talentnest Emsland) für fünf Tage im Leistungszentrum Hannover. Täglich standen zwei Wassereinheiten von jeweils zwei Stunden auf der 50m Bahn auf dem Programm. Neben der ungewohnten Bahnlänge hatten einige Schwimmer mit der kühlen Wassertemperatur zu kämpfen. Die jüngste Teilnehmerin war Alicia Cordes (1997), die drei Tage trainierte und dann nach Hause gefahren ist. Wiebke Schepers, Rebecca Bange, Nina Keuter, Alexandra Friese und Nicole Heidemann absolvierten alle neun Einheiten und hatten am Ende gute 40 km im Wasser zurückgelegt. Im ersten Teil des Trainingslagers stand zunächst die Grundlagenausdauer auf dem Programm und ab Mittwochnachmittag dann vermehrt Schnelligkeitsanteile. Neben schweren Armen waren keine größeren Beschwerden vorhanden, so dass wenig ausgesetzt wurde. Nun gilt es in der zweiten Woche der Ferien die Fähigkeiten für die einzelnen Wettkampfstrecken zu schulen und beim Testwettkampf in Wardenburg erfolgt eine Standortbestimmung. Zwei Wochen nach Ostern finden die Landesmeisterschaften statt, die bereits der Saisonhöhepunkt für Alicia, Wiebke, Nina und Alexandra sind. Für Nicole stehen noch die Norddeutschen Meisterschaften, sowie die Deutschen Meisterschaften an.