

## Ostertrainingslager

Die Osterferien standen voll unter dem Fokus der Vorbereitung auf die Langbahnsaison. Während Sophie und Victoria Buß mit weiteren emsländischen Schwimmern in einem 14-tägigen Trainingslager in der Türkei die Grundlagen für die kommenden Wettkämpfe legten, machte sich Nicole Heidemann mit 7 motivierten Schwimmern auf nach Bremerhaven.

Miriam Menke, Tabea Berling, Alina Menke, Carla Schwindeler, Rebekka Conen, Felix Berling, sowie Hendrik Schmitz (SC Twist) stellten sich von Donnerstag bis Montag der Herausforderung. Nach problemloser Anreise ging es direkt zum ersten Training. Dieser Einheit sollten noch 9 weitere folgen, bis es am Montagabend wieder ins Emsland zurück ging. Schwerpunkt der Einheiten waren die Tempohärte auf den Wettkampfstrecken über 100m und 200m, sowie die Verbesserung der Schwimmtechnik. Immer wieder wurden kleine Aufnahmen im Training gemacht und im Anschluss besprochen. Optimal waren die Trainingsbedingungen mit 7 Schwimmern auf zwei 50m Bahnen, sodass immer wieder nach Geschwindigkeit bzw. Hauptlage trainiert werden konnte. Insgesamt wurde zwischen 42-43km geschwommen. Neben dem Wassertraining standen vor den Einheiten gemeinsames aufwärmen mit Schwerpunkten, sowie nach den Einheiten gemeinsames ausdehnen auf dem Programm. Auf Grund des schlechten Wetters wurde das Landtraining in die Schwimmhalle verlegt, was aber auch kein Problem darstellte. Neben dem Training wurde viel gespielt und ab Samstag war auch Angelika Berling zur Unterstützung mit dabei. Nicole Heidemann konnte mit motivierten Schwimmern eine gute Grundlage für die kommenden Wettkämpfe legen, was sich bereits mit guten Ergebnissen beim Ostermeeting in Wardenburg angedeutet hat. An den restlichen Ferientagen fand das normale Training im Meppener Hallenbad statt.