

Herbsttrainingslager im Emsbad Meppen

In diesem Jahr führte der TV Meppen im frisch renovierten Emsbad ein fünftägiges Trainingslager durch. Insgesamt 16 TV Schwimmer, sowie zwei Sportlerinnen vom Twist, eine aus Haren und eine Schwimmerin aus Dalum bereiteten sich unter der Leitung von Nicole Heidemann, Joachim Roskoschinski und Amelie Kamp auf die anstehende Meisterschaftssaison vor.

Vom TV Meppen waren dies:

- Jan Fähmann
- Nicole Heidemann
- Jan-Ole Anneken-Konken
- Katharina Poker
- Anna-Maria Etmann
- Sophie Buß
- Alicia Cordes
- Sofie Schröder
- Alex Menke
- Paul Kamp
- Jannis Hettwer
- Peter Kamp
- Hannes Lügering
- Victoria Buß
- Miriam Menke
- Magnus Kamp

Morgens wurden 1,5 Stunden im Ausdauerbereich trainiert, nachmittags 1,5 Stunden Landtraining in der Sporthalle und gegen Abend ging es nochmals für 1,5 Stunden zum Schnelligkeitstraining ins Wasser. Mittags wurde im Hallenbadrestaurant „Mamaris“ abwechslungsreich gegessen und ein wenig ausgeruht. Natürlich durfte dabei eine Runde „Die Werwölfe vom Düsterwald“ nicht fehlen. Am Dienstag übernahm Amelie Kamp das Landtraining. An zwei Tagen genossen die Sportler in der Sporthalle neben dem Landtraining 15 Minuten Entspannung. Vor und nach dem Training und beim Landtraining wurden noch einmal die Kenntnisse der verschiedenen Dehnübungen aufgefrischt. Auch eine kurze Theorieeinheit durfte nicht fehlen. In zwei Gruppen galt es sich mit dem Thema: Was sollte ich vor, während und nach dem Training beachten? Was sollte ich mitbringen und wie sieht es mit der Ernährung aus? zu befassen. Als zweites Thema galt es zu beantworten: Wie sollte ich mich ernähren und was sollte ich dabei haben? In den 9,5 Einheiten wurden insgesamt ca. 30-35 km trainiert. Nun gilt es in den kommenden Wochen die Feinabstimmung auf die Lands- und Deutschenmeisterschaften vorzunehmen. Alle haben an diesem Trainingslager sehr engagiert teilgenommen.