

Trainingslager mit ehemaliger Weltrekordlerin bewirkt erstaunliche Erfolge

Vom 23. bis zum 28. Oktober 2011 schwitzten 12 Schwimmer von vier emsländischen Vereinen in den Becken des Sportzentrums Rabenberg im Erzgebirge. Schon bei der Ankunft beeindruckten die Größe des Komplexes und die Erkenntnis, dass konstant Weltmeister und Olympioniken an diesem Ort trainieren. Direkt vor den Landesmeisterschaften in Hannover feilten die Aktiven hier an ihrer Technik mit der ehemaligen Weltrekordlerin Dr. Iris Komar. Die überaus professionelle und angenehme Art Dr. Komars, verbunden z.T. mit für die Schwimmer ungewöhnlichen Übungen, lockerte den Trainingsalltag auf und motivierte die Aktiven über ihr Maß hinaus. Neben der Start- und Wendeanalyse wurden zudem Unterwasser-Videoaufnahmen zur Maximierung der Leistungen genutzt. Trotz des erhöhten Trainingspensums sollten aber auch die Entspannung und der Spaß nicht zu kurz kommen – dafür eignete sich die Ausstattung des Sportzentrums hervorragend.

Diese Anstrengungen sollte sich überaus positiv in der Bilanz der Landesmeisterschaft am 29./30.10. niederschlagen: auf der 25m-Bahn Hannovers verbesserte sich im Durchschnitt jeder Schwimmer um 1 Sekunde auf 100m, einige sogar um 2 Sekunden! Die Emsländer erkämpften sich 24 Titel, 54 Einzelmedallien und Jan Fährmann stellte sogar den uralten Kreisrekord von 1985 über 200m Brust ein.

Bei diesen Ergebnissen verwundert es nicht, dass die meisten Schwimmer sofort sagten, dass sie gerne wieder in den nächsten Ferien nach Rabenberg fahren würden!

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle Ina Wester die als Trainerin mitgereist war und unsere Schwimmer super betreut hat!

