

# Flöserinnen bereiten die neue Saison vor

*Synchronschwimmen.* – Kürzlich nahmen die Synchronschwimmerinnen des SC Flös Buchs, sieben Trainerinnen und vier Helferinnen am intensiven Herbsttrainingslager in Scuol teil. Vom 13. bis 19. Oktober galt es in erster Linie, die Athletinnen auf die Schweizerischen Testtage vorzubereiten. Ausserdem wurde das Trainingslager genutzt, um die Wettkampfküren für die Saison 2008 einzustudieren. Eine gelungene Show vor Engadiner Publikum stellte einen krönenden Abschluss dar.

## Sechs Stunden täglich im Wasser

Die Flöser Synchronschwimmerinnen verbrachten täglich rund sechs Stunden im Wasser des Sportbads Quadras. Ausserdem wurde gejoggt, ausgiebig gestretcht und an Land geübt, was später im Wasser umgesetzt werden musste. Von den Kleinsten, den Jugend-III-Schwimmerinnen im Alter von acht

bis elf Jahren, bis zur Elite hielten alle die strengen Tage im und am Wasser durch. Die Trainerinnen sind mit dem Trainingseinsatz und dem Erreichten sehr zufrieden. «Wir haben ein rechtes Stück der Team-Choreographie ausarbeiten und uns auch gut auf die Tests vorbereiten können. Die Darbietungen fürs Engadiner Publikum an der Show vom Donnerstagabend zeigte, dass wir auf dem richtigen Weg sind», so Marina Kersting, Trainerin der Jugend II.

## Ideale Bedingungen

Im Sportbad Quadras fand der Verein ideale Voraussetzungen vor. Die Anlage selbst, ein 25-Meter-Bad und ein Lehrschwimmbecken, standen zur Verfügung. Die Schwimmerinnen konnten auf sportlicher und sozialer Ebene profitieren und einen guten Grundstein für eine erfolgreiche Saison legen. (mw)



**Mit Ehrgeiz trainiert:** Die Jugend-II- und Jugend-III-Synchronschwimmerinnen des SC Flös Buchs in Scuol.