

# Nachwuchs trainierte in Schuls

Vergangene Woche nahmen 28 Nachwuchsschwimmerinnen und 7 Trainerinnen der Synchronschwimmabteilung des SC Flös Buchs am traditionellen Herbst-Trainingslager teil. Das Camp war streng, aber äusserst ergiebig.

*Buchs/Schuls.* – Für viele der jungen Schwimmerinnen im Alter von acht bis vierzehn Jahren brauchte es in Schuls im Engadin morgens grosse Überwindung, sich ins kalte Nass zu stürzen und täglich vier bis sechs Stunden im Sportbad Quadras auszuhalten. Es wurden Figuren gedrillt, neue Techniken erlernt und Kürs choreografiert. Ausserdem war es wichtig, weiter die Kondition aufzubauen und sich auf den schweizerischen Testtag vorzubereiten, der in rund zwei Wochen im Hallenbad Flös in Buchs durchgeführt wird. Nachmittags wurde ausgiebig gestretcht oder im Trockenen geübt, was später im Wasser umgesetzt werden soll, bevor es dann gegen Abend noch einmal für zwei Stunden ins kühle Nass ging.

Bei so einem vollen Pensum blieb nur wenig Zeit zum Verschnaufen, und die Trainerinnen zeigten sich erfreut über den Kampfgeist und Ehr-

geiz ihrer Schützlinge. Martina Egli, Lagerleiterin und Trainerin: «Einige der jüngeren Schwimmerinnen hatten schon etwas Heimweh, aber alle haben sich tapfer geschlagen und sich nicht unterkriegen lassen. Wir konnten sehr viel erreichen in dieser kurzen Zeit und sind froh, dass das Lager so reibungslos verlaufen ist.»

Für einen reibungslosen Ablauf setzten sich neben den Trainerinnen auch die zwei Spitzenköchinnen Edith Dietemann und Ingrid Göldi ein. Sie verwöhnten die FlöserTruppe mit feinstem Essen und richtigen Gourmet-Desserts.

Das Highlight bildete der Besuch der Flöser Olympionikin Magdalena Brunner, die vom Dienstag bis Freitag die Trainings mitgestaltete und mit ihrem gewaltigen Know-how und ihrer Erfahrung als zweifache Olympiateilnehmerin den anderen Trainerinnen unter die Arme griff. Mit viel Engagement versuchte sie, einen Teil ihres Wissens an die Athletinnen weiterzugeben. Ein spannender Einblick hinter die Kulissen von Peking, viele schöne Geschichten zur Olympiade und ein Film vom grossen Ereignis bildeten denn auch einen Schlussabend, der die jungen Athletinnen inspirierte und dazu motivierte, sich für ihre Träume und Ziele einzusetzen. (we)



**Hat intensiv trainiert:** Der Synchronschwimmen-Nachwuchs des SC Flös.