

# Intensives Trainingslager für die Flöserinnen

Kürzlich nahmen 33 Synchronschwimmerinnen und acht Trainerinnen am intensiven Trainingslager des SC Flös in Schuls teil. Trainiert wurde täglich bis zu neun Stunden.

*Synchronschwimmen.* – Dieses Jahr wehte im traditionellen Herbstlager der Synchronschwimmerinnen des SC Flös ein neuer Wind. Unter der

Leitung der neuen russischen Trainerin Natalia Tarasova wurde bereits vor dem Frühstück gejoggt, danach ging es für vier Stunden ins Bad. Am Nachmittag standen Stretching und Trockentraining auf dem Programm, und am Abend trainierten die Schwimmerinnen nochmals zwei Stunden im Wasser. Am freien Nachmittag begaben sich die Schwimmerinnen in die Eishalle Gurlaina und versuchten sich auf der festen Form von Wasser. Dies

gelang nicht allen gleich gut. Nichtsdestotrotz machte es allen Spass.

## Mit der Kür gut vorangekommen

Während das Lager vorwiegend als Vorbereitung für die Schweizerischen Testtage genutzt wurde, konnte dank dem grossen zeitlichen Aufwand und der Anwesenheit von sieben Trainerinnen auch viel Zeit in die Küren für die neue Saison investiert werden. Tarasova zeigte sich mit dem Geleis-

teten zufrieden: «Wir sind mit den Küren gut vorangekommen und die Choreografien für die Gala im November stehen auch schon zu einem grossen Teil. Ich hatte mir dies zum Ziel gesetzt, damit wir Zeit genug für den Feinschliff haben. Die Mädchen haben tapfer durchgehalten bis zum Schluss und ermöglicht, dass ich dieses Ziel erreichen konnte.»

Damit ein Trainingslager erfolgreich durchgeführt werden kann, braucht es engagierte und erfahrene Fachkräfte. Neben Tarasova gaben weitere sieben Trainerinnen ihr Know-how weiter: Marina Kersting, Deborah Jütz, Monica Wyss, Michelle Weder, Stephanie Bachmann, Sybille Büsser und Vera Gut. Eine grosse Unterstützung waren die Köchinnen Ingrid Göldi und Edith Dietemann, die jeden Tag neue kulinarische Höhenflüge unternahmen.

Mittlerweile sind die Sportlerinnen nach Buchs zurückgekehrt und das reguläre Training wurde aufgenommen. Die ersten Wettkämpfe (Testtage und Kaderselektionen) der neuen Saison finden bereits Ende Monat statt. Am 20./21. November wird die traditionelle Gala durchgeführt. Auf diese darf man gespannt sein: Erstmals erhalten die Darbietungen einen russischen Touch. (mw)



Anstrengende, aber dennoch schöne Tage in Schuls erlebt: Die Synchronschwimmerinnen des SC Flös.