

Das Flöser Trainingslager war sehr produktiv

In den Herbstferien verbrachten rund 30 Synchronschwimmerinnen und sechs Trainerinnen des SC Flös ein intensives Trainingslager im Engadin. Im Sportbad Quadras in Schuls wurde unter optimalen Bedingungen eifrig an Tests und Küren gearbeitet.

Synchronschwimmen. – Wie jedes Jahr schien anfangs Woche der ehrgeizige Trainingsplan des SC Flös Buchs kaum realisierbar. In erster Linie sollten die Athletinnen sich konditionell, technisch und im Bereich Flexibilität verbessern, um die anspruchsvollen Tests, die Ende Oktober in Buchs durchgeführt werden, zu bestehen. Ausserdem mussten viele neue Küren gelernt und zahlreiche Choreografien für die Gala und für die Wettkämpfe der kommenden Saison erstellt werden.

Neue Trainerin hielt Truppe auf Trab
Isabelle Rampling, die neue kanadische Trainerin und Olympionikin von 2008, schaffte das schier Unmögliche. Sie zeigte Organisationstalent und sprühte vor Energie, welche sich auch auf die Athletinnen übertrug. Gemäss ihrer eigenen Kämpfernatur behielt sie ihre Schwimmerinnen im Alter von 12 bis 16 Jahren bis zu acht Stunden täglich im Wasser. Dazu kamen noch zwei Stunden Stretching, Trockentraining und Kondition an Land. Dennoch blieben die Mädchen moti-



Der Schein trägt: Die Flöser Synchronschwimmerinnen sassen im Trainingslager nur selten still.

viert und bemühten sich eifrig darum, in dieser Woche viel zu lernen und mit den Choreografien der Küren möglichst schnell voranzukommen.

«Riesige Fortschritte gemacht»

Auch das jüngste Team mit Mädchen von acht bis elf Jahren wurde von seiner Trainerin, Marina Kersting, gefordert. Gerade dort ist der Druck gross, dass die Mädchen die verlangten Tests bestehen, um eine Starterlaubnis für die nationalen Wettkämpfe zu erhalten. Kersting zeigte sich sehr erfreut

über den Einsatz ihrer Schützlinge: «Die Mädchen haben riesige Fortschritte gemacht und ich bin mit der Choreografie einzelner Küren sogar weiter gekommen als geplant. Es war ein sehr produktives Lager und hat sich in jeder Hinsicht gelohnt.»

Gala-Vorbereitung hat begonnen

Zum allgemeinen Wohlbefinden der Athletinnen trugen auch die beiden Köchinnen Ingrid Göldi und Edith Dietemann bei. Sie zauberten die feinsten Menüs auf die Tische, welche

für die Strapazen im Wasser entschädigten. Obwohl im Lager viel erreicht wurde, ging es bereits am ersten Tag nach der Rückkehr nochmals für drei Stunden ins heimische Bad.

Die Vorbereitungen für die Gala, die am 26. und 27. November stattfindet, laufen auf Hochtouren. Zum Thema «Wer wird Millionär» werden dem Publikum sportliche Höchstleistungen, Artistik und lustige Unterhaltung geboten. Auch einige herausragende Gastauftritte sind geplant. (mw)