

Im spanischen Trainingscamp viel gelernt

Die Synchronschwimmerinnen Rahel Thomé, Marluce Schierscher sowie Jennice Wirth nahmen an einem Trainingscamp teil. Dieses fand nördlich von Barcelona, in Sant Cugat del Vallès, statt.

Synchronschwimmen. – Das durch die Royal Spanish Swimming Federation organisierte Camp dauerte zehn Tage und wurde von fünf international bekannten Trainerinnen geleitet. Das Training war vielfältig, die Infrastruktur ideal. Es wurde nicht nur im Becken trainiert, sondern auch in der Turnhalle. Der 15-jährigen Rahel Thomé gefielen vor allem die für sie neuen Spannungsübungen an Land, das Krafttraining und die Sprünge ins Schaumstoffbad der Turnhalle. Für die ebenfalls 15-jährige Marluce Schierscher war die Video-Unterwasseranalyse besonders hilfreich, wobei jede Schwimmerin genau erkennen konnte, wie sie paddelte und was sie richtig oder falsch machte.

Höhepunkt Weltmeisterschaften

Als besonderes Highlight durften die Mädchen einige Synchronschwimmwettkämpfe der Weltmeisterschaften



Sightseeing in Barcelona: Rahel Thomé, Marluce Schierscher, Jennice Wirth (von links) genießen das Trainingscamp in Spanien im und neben dem Wasser.

in Barcelona live miterleben. Jennice Wirth, mit dreizehn Jahren eine der jüngsten Teilnehmerinnen im Camp, zeigte sich tief beeindruckt von den Küren auf höchstem Niveau. Dass sie das spanische Nationalteam persönlich kennenlernen durfte, sei das Tüpfchen auf dem «i» gewesen. Besonders stolz ist sie auf die Fotos, die sie mit den Spitzenathletinnen machen durfte. Einen bleibenden Eindruck hat bei den drei Flöserinnen auch das spanische Aushängeschild, Ona Carbonell, hinterlassen. Sie war eine der erfolgreichsten Synchronschwimmerinnen der Weltmeisterschaften.

Ein unvergessliches Lager

Neben Sport standen auch Sightseeing und Shopping auf dem Programm. Und auch der Abschlussabend mit Disco fand grossen Anklang. Das Trio sammelte viele neue Erfahrungen und erhielt gute Tipps, um sich zu verbessern. Und es sei schön gewesen, mit ganz vielen anderen Mädchen dieselben Interessen und die Freude am Sport zu teilen. Thomé schwärmt: «Das Lager bleibt unvergesslich, wir hatten so eine schöne Zeit.» Wirth fügt hinzu: «Es war megalässig und ein fantastisches Erlebnis. Dieses Lager werde ich nie vergessen.» (mw)