

Lehrgang SMK und JMK in Northeim: Die Aktiven des BSBS starten fleißig ins neue Jahr

Kaum hat das neue Jahr begonnen, starten die Schwimmer im BSBS in die Vorbereitung auf die kommenden Mehrkampfmeisterschaften. Da die Einladungen zu diesem Lehrgang bereits versandt waren, bevor der DSV mal wieder Neuerungen (innerhalb der Saison ...) auf den Weg brachte, hatten wir eine gemischte Gruppe, die aus Jugendmehrkämpfern und denen bestand, die nun am „neuen“ Schwimmmehrkampf teilnehmen sollen.

Traditionell findet der erste Lehrgang des Jahres ja immer für die „Großen“ und über zwei Kalendertage statt. Am 4.-5. Januar trafen wir uns morgens früh im Schwimmbad in Northeim, um uns auf die anstehenden Mehrkämpfe und nebenbei natürlich auch die Bezirksmeisterschaften über die „Langen Strecken“ vorzubereiten. Insgesamt lagen zwei Tage vor uns, die starke Arme und Beine sowie einen willigen Geist erforderten. Auf Grund von Krankheiten waren dieses Mal nur 16 Schwimmer dabei.

Zunächst einmal ging es also zwei Stunden ins Wasser. Mehr als 4km standen auf dem Plan – und alle absolvierten dieses Training hervorragend. Überhaupt sollte es an diesen Tagen keine Probleme mit der Motivation geben. Alle zogen gut mit und die Zeit verging wie im Flug. Schnell waren die Bahnen gezählt und wir marschierten (naja, nicht alle – die Trainerin mit dem kaputten Fuß durfte immer mit dem Auto fahren ...) zur Jugendherberge, um mit einem leckeren Mittagessen wieder Energie zu tanken. Mit einer ordentlichen Portion Nudeln im Magen ging es erstmal auf die Zimmer. Die nächste Herausforderung hieß: Betten beziehen. So sah man das ein oder andere Gespenst unter weißem Laken durch die Gegend irren. Nachdem auch das geschafft war, sollte es eigentlich eine kurze Mittagspause geben, aber „das Kennenlernen“ war so viel spannender, dass es einfach nicht ruhig wurde.

Nach all dem Gewusel ging es wieder ins Schwimmbad, die nächsten zwei Stunden Wassertraining standen auf dem Programm. Einige konnten erneut die 4km-Marke knacken, andere blieben ganz knapp drunter. So kamen an diesen Tag doch ziemlich viele Bahnen zusammen. Danach das gleiche Prozedere wie schon am Mittag: zurück zur DJH und essen. Auch dieses Mal wurde fleißig zugegriffen – es stand ja auch noch eine dritte Trainingseinheit an diesem Tag an: so wir gingen zur Turnhalle, um uns auch an Land ein wenig zu betätigen. Zunächst sah es so aus, als würde es nicht klappen, denn die Tür zum Gymnastikraum ließ sich mit unserem Schlüssel nicht öffnen und die große Halle war von Handballern belegt. Aber der nette Hausmeister kam auf seinem Roller über die verschneiten Straßen und ließ uns in die kleine Halle. Das Training bestand hier aus Reaktionsspielen und einer ausführlichen Dehnung. Drei lange Trainingseinheiten gehen auch an den fittesten Kids nicht spurlos vorüber und nach der ein oder anderen Diskussion ging es doch recht schnell ins Bett – auch wenn nicht alle problemlos einschlafen konnten.

Mit noch relativ müden Augen trafen wir uns am Mittwochmorgen dann zum Frühstück. Danach strömte aber wieder Energie durch die kleinen Körper und es ging auf zum Landtraining. Heute Morgen hieß es: Kräftigungszirkeltraining. Es wurde gestöhnt und geschwitzt, ohne Fleiß kein Preis! Dafür gab's zum Abschluss auch das heiß erwünschte Zombie-Ball-Spiel. Dann ging's rüber ins Schwimmbad: wieder mal zwei Stunden ins Wasser. Wieder mindestens 4km schwimmen. Wieder kein Problem. Alle fleißig an Bord. Danach war das Mittagessen auch wirklich verdient. Nach Suppe und Salat kam das Highlight des Tages: Pizza! Bis zu sieben Stücke wurden verdrückt, es wurden wirklich alle satt !!! Trotzdem von Trägheit keine Spur: auch

die letzten freien Minuten wurden zum Spielen genutzt. Also war ja noch genug Energie für das letzte Wassertraining vorhanden. Ein letzter Marsch durch Northeim, noch einmal Badeanzug/Badehose anziehen, noch einmal zwei Stunden ins kühle Nass. Auch das letzte Training wurde sehr fleißig absolviert, so dass wir am Ende noch das allseits gewünschte „Würfelspiel“ machen konnten: jeder musste selbst erwürfeln, welche Aufgabe es im Wasser zu bewältigen gab. So musste manch einer noch ziemlich viele Meter schwimmen ... Zum Schluss durften dann alle nochmal im kleinen Becken entspannen, bevor diese zwei Trainingstage auch schon vorbei waren.

Es waren sicherlich zwei anstrengende Tage, aber es hat auch viel Spaß gemacht. Wir möchten an dieser Stelle noch einmal alle Teilnehmer für ihren tollen Einsatz und großen Fleiß loben. Euer Ehrgeiz wird sich auch bestimmt gelohnt haben und in tollen Ergebnissen bei den nächsten Wettkämpfen zeigen. Weiter so!

Unsere Aktiven waren:

- Thea Hamann, Sarah Frieze (BSV Ölper 2000)
- Vanessa Wiegmann, Darwin Kathagen (TV Jahn Wolfsburg)
- Mareike Wieldt, Florian Hädicke, Lars Rossmann (Wasserfreunde Northeim)
- Lina Katharina Kornmüller, Alke Heise, Beret Höpfner, Philip Krumbach, Rico Paul (Waspo 08 Göttingen)
- Ann-Sophie Breiting, Aaron Friedrich, Janek Ottlik (Peiner SV)
- Nele Tschachscha (SSG Braunschweig)

Alexandra und Sascha Janitzki

