

SG Beckum gewappnet für die Saison

Vom 19.10.2013 bis zum 27.10.2013 machten sich 59 Teilnehmer/innen der SG Beckum auf ins Trainingslager nach Cerkno/Slowenien. Auch Schwimmer/innen der befreundeten Warendorfer Sportunion und der SG Oelde waren mit dabei.

Bereits um 06:30 Uhr klingelte für die Aktiven jeden Morgen der Wecker, um pünktlich um 07:00 Uhr mit der ersten Trainingseinheit im Wasser zu starten. Dieses fand im Hotel eigenen Hallenbad statt, in dem die SG Beckum täglich je zwei Stunden vormittags und nachmittags ihr Training absolvierte. Vor allem Technikverbesserung, aber auch Ausdauer bzw. Schnelligkeitsausdauer waren Inhalte der Trainingsprogramme, um gut auf die bevorstehenden Einladungswettkämpfe, aber auch NRW- und Bezirksmeisterschaften vorbereitet zu sein. Die tägliche Landeinheit, in der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Reaktion der Schwimmer gefördert werden sollte, fand bei überwiegend gutem Wetter auf den örtlichen Sportstätten statt. Durch einen besonders starken Zusammenhalt und Teamgeist konnten sich alle gegenseitig dazu motivieren, das straffe Programm erfolgreich zu durchlaufen.

Den ehrgeizigen Aktiven stand neben den anstrengenden Trainingseinheiten auch viel Freizeit und Abwechslung zur Verfügung. Diese wurden im Hotel und Umgebung mit Wikinger Schach, Wandern oder Shoppen im Dorf verbracht. Zusätzlich zu den normalen Tagesabläufen standen auch Themenabende mit der gesamten Mannschaft an, wo sich die Aktiven und Betreuer z.B. bei einem Singstar Contest, Doppelkopf/Poker Turnier oder eine Dorf Rallye maßen.

Am 26.10.2013, nach der letzten Trainingseinheit, ging es mit dem Bus zurück in Richtung Heimat.

Insgesamt blickt die SG Beckum auf ein gelungenes Trainingslager zurück, das neben der Anstrengung auch voller Abenteuer und Unterhaltung war. Die Trainer und Aktiven hoffen nun bei den nächsten Wettkämpfen auf persönliche Bestleistungen.