

SG Beckum gewappnet für die Saison

Vom 03.10.2014 bis zum 11.10.2014 machten sich 42 Teilnehmer/innen der SG Beckum auf ins Trainingslager nach Cerkno/Slowenien. Auch ein Aktiver der befreundeten SG Oelde war 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 Krafttraining aber auch Technik vor allen im Wenden und Startbereich 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 Wandern, Shoppen im Dorf verbracht und einem Ausflug in die größere Nachbarstadt für eine Schifffahrt über den örtlichen Fluss. Zusätzlich zu den normalen Tagesabläufen standen auch Themenabende mit der gesamten Mannschaft an, wo sich die Aktiven und Betreuer bei bunten Abenden, Brettspielen oder Aktivspiele messen mussten.

Am 11.10.2014, 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.