

Wersestädler erneut in Slowenischen Gewässern aktiv.

Vom 08.10.2016 bis zum 15.10.2016 machten sich 40 Teilnehmer/innen der SG Beckum erneut auf ins Trainingslager nach Cerknos/Slowenien. Auch zwei Aktive der befreundeten SG Oelde waren mit dabei.

Bereits um 06:45 Uhr klingelte für die Aktiven jeden Morgen der Wecker, um pünktlich um 07:00 Uhr mit der ersten Jogging Einheit den Tag zu Starten. Ab 07:30 Wasser angesagt. Dieses fand im Hotel eigenen Hallenbad statt, in dem die SG Beckum täglich je zwei Stunden vormittags und nachmittags ihr Training absolvierte. Im Fokus dieses Jahr stand Krafttraining, Ausdauer und viel Technik. Vor allem 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, Sprungkraft, Schnelligkeit und Reaktion der Schwimmer gefördert wurde, fand bei durchwachsenen Wetter auf den örtlichen Sportstätten oder dem Hoteleigenen Mehrzweckraum 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 ausgiebigen Wandertouren durch die Naturschutzgebiete der Region erledigt. Zusätzlich zu den normalen Tagesabläufen standen auch Themenabende mit der gesamten Mannschaft an, wo sich die Aktiven und Betreuer bei bunten Abenden, Brettspielen oder Aktivspielen messen mussten.

Am 15.10.2016, nach der letzten Trainingseinheit, ging es mit dem Bus zurück in Richtung Heimat mit einem Abstecher nach Ljubljana der Hauptstadt Sloweniens. 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 und Erfolge auf den Meisterschaften.