

## Trainingslager Colonia Sant Jordi (Mallorca) 01. – 10. 10. 2011

### SWIMMING

#### Mannschaftszusammensetzung

**Trainer** Patrick Engel, Michel Tavcar, Fabian Schoch, Tobias Gross, Stefan Trümpler

### DIVING

**Athleten** AARE: Achermann K., Bruder A., Ciccone F., Escher J., Escher O., Göldlin Ph., Heri D., Heri L., Hiltbrand D., Hochuli P., Huber S., Keller M., Magro L., Oskam A., Schwerzann F., Thalmann J., Studer K.  
SVE: Koller K., Meier C., Rothenfluh R., Stauffer C., Wobmann M.

### WATERPOLO

BIRS: Verwig L.,  
FTAL: Brankovic V., Brigante C., Hedinger P., Rebmann V.,  
LIES: Aeschimann F., Lützelschwab I., Lützelschwab M.,  
SBO: Eigen P., Helbling J., Walder J.,  
SVB: Abdullahu S., Abdullahu T., Hristiov L., Jacot-Descomb M., Reich J., Künzler M., Künzler S., Witta J., Wilczek L., Mohr S., Lucato R.,  
CHUR: Brechbühl E., Godenzi L., Legéndi E., Mark R., Stoffe S.,  
SKLA: Dasilva Z., Gränicher S., Hofer D., Jacobs J., Wyss A., Pfeuti S., Leuenberger L.,

### SYNCHRO

SVK: Bieri C., Fellmann R., Koller R., Lampart M., Loder M., Pfyffer L., Räuftlin L., Srkala D.,  
SCEG: Elsässer R.,  
SCSO: Voicu Victor  
SKBE: Bolzli N., Gilgen N., Hämmerli L., Heppe J., Hirschi S., Keller S., Längauer K., Lukes L., Matiz P., Pedone I., Remund C., Staub I., Scheurmeister A., Steiner R.,  
VN: Cameron S.

**Reise** mit dem Flugzeug über AirBerlin

**Unterkunft** Hotel Sur in 2er und ganz wenig 3er Zimmern mit Vollpension

**Trainingsstätte** 50 m Outdoor-Pool 10 Bahnen,

#### Zusammenfassung

Wunderschönes Spätsommerwetter empfing uns am 01.10. auf Mallorca. Dieses Wetter durchzog sich das ganze Lager und wir hatten fast immer nur Sonnenschein und sehr warme Temperaturen die auch einen Besuch im Meer durchaus möglich machten.

Das Hotel Sur bietet für Sportler eine angenehme Unterkunft mit All Inklusive. Das Essen ist in Ordnung und ausreichend. Die Zimmer sind gut eingerichtet und der Standard ist für ein Trainingslager auf jeden Fall ok.

Vom Hotel aus war die Trainingsstätte in ca. 5 Minuten zu Fuss sehr einfach zu erreichen. Die Anlage ist in einem prima Zustand. Der Pool wird jeden Abend, so früh als möglich immer von den Zuständigen komplett abgedeckt um die Wasserwärme zu halten. Der Krafraum ist ausreichend bestückt und man kann bei gutem Wetter sogar einzelne Geräte wie Hanteln oder Medizinbälle ins Freie mitnehmen. Es besteht sogar die Möglichkeit eine Unterwasserkamera zu mieten und auch von unten durch zwei Fenster zu filmen.

Zu Anfangs des Lagers wurde eine kurze Ansprache gehalten und auf grobe Richtlinien und Trainings hingewiesen. Später musste aufgrund von kleinen Unruhen am Abend nochmals ein Teammeeting einberufen werden und die Lagerregeln wurden dann schriftlich nochmals mit alle Ihren Konsequenzen präsentiert. Alles in allem war es aber im Verhältnis zu den 80 Sportlern recht angenehm.

Die Trainings wurden von den Trainern immer nach Absprache geplant und durchgeführt. Sie waren teilweise hart und lang im intensiven Ausdauerbereich, aber fair. Bei den Trainings wurde versucht in Gruppen geschlechtergetrennt zu trainieren. Dies stellte sich bei dieser grossen Gruppe auch als der beste Weg dar um den unterschiedlichen Niveaus gerecht werden zu können. Grösstenteils gaben sich die Sportler sehr viel Mühe die Trainings mit einer guten Qualität zu absolvieren.

Für manche Sportler mussten wir dann Anpassungen vornehmen, da die Belastung ggf. zu hoch war.

#### SWIMMING

Wir Trainer sind und schlussendlich jedoch der Meinung, dass wir die Kriterien für ein solches Herbsttrainingslager mit Vorbereitung auf Schweizer Kurzbahnmeisterschaften etwas anheben müssen. Wie genau steht noch nicht fest, dies wird jedoch bald auf der RZW-Homepage präsentiert. Klar wird sein: RZW-Kadermitglied ist ein MUSS. Über die verschiedenen Jahrgänge hinweg werden wir jedoch unterschiedliche Kriterien erarbeiten.

#### DIVING

Für nächstes Jahr wurde bereits wieder eine Reservierung vorgenommen und der RZW-Kader wird dort vom 29.09 – 09.10. wieder ein Lager absolvieren. Das gleiche Trainerteam hat bereits wieder zugesagt und ich als Verantwortlicher für die Region RZW freue mich bereits jetzt schon wieder darauf und auf die super Zusammenarbeit und das Team-Work der Trainercrew.

#### Trainingszeiten

#### WATERPOLO

Samstag, 01.10.	17.30 – 19.00	WarmUp
Sonntag, 02.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	15.00 – 16.00	Landtraining (Athletik)
	16.00 – 18.00	Wasser

Montag, 03.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	16.00 – 18.00	Wasser (Anschliessend Dehnen)

#### SYNCHRO

Dienstag 04.10.	09.00 – 11.00	Wasser
Mittwoch, 05.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	15.00 – 16.00	Landtraining (Athletik)
	16.00 – 18.00	Wasser

Donnerstag, 06.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	16.00 – 18.00	Wasser (Anschliessend Dehnen)

Freitag, 07.10.	09.00 – 11.00	Wasser
-----------------	---------------	--------

Samstag, 08.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	15.00 – 16.00	Landtraining (Athletik)
	16.00 – 18.00	Wasser

Sonntag, 09.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	16.00 – 18.00	Wasser (Anschliessend Dehnen)

Montag, 10.10.	09.00 – 11.00	Wasser
	15.00 – 16.00	Landtraining (Athletik)
	16.00 – 18.00	Wasser

Dienstag, 11.10.	09.00 – 11.00	Wasser
------------------	---------------	--------

HEIMREISE

Verantwortlicher  
Regionalkader RZW  
Patrick Engel  
Dennigkofenweg 148

3072 Ostermundigen

Tel.P. 031 931 31 69  
Mob 079 625 36 98

Patrick.engel@skbe.ch

**Gemeinsam für rauchfreien Sport**

**COOL & CLEAN**

... for the **SPIRIT** of **SPORT**