

# Limitenwettkampf in Nottwil

## ■ Schwimmclub Weggis

*Am Samstag, 2. Mai 2009, fand im Hallenbad des Paraplegikerzentrums in Nottwil ein Limitenwettkampf, organisiert durch den Schwimmverein Emmen, statt. Auch der Schwimmclub Weggis war mit sechs Schwimmerinnen und Schwimmern gemeldet.*

Auf der Hinfahrt herrschte im Gemeindebus eine fröhliche und entspannte Stimmung. Im Vorfeld hatten alle Teilnehmenden gut und diszipliniert trainiert und waren so optimal auf die Wettkämpfe vorbereitet.

Den Auftakt machten die Herren über 100 m Freistil. David Trajanov schwamm mit 1:33:55 Minuten neue persönliche Bestzeit. Den beiden weiteren Herren, Sanjay Frei und Dima Vinogradov, machten die Nerven einen Strich durch die Rechnung und wurden aufgrund eines Frühstartes disqualifiziert. Bei den Damen war Sandrine Heller die einzige Weggiserin über 100 m Freistil am Start. Auch ihr gelang eine persönliche neue Bestzeit.

Nun ging es für den SCW Schlag auf Schlag weiter. So standen alle sechs über 100 m Brust auf ihren Startblöcken und davon konnten fünf neue Bestzeiten erschwommen werden. Nur eine ganz kurze Verschnaufpause von 10 Minuten blieb Céline Hochstrasser und Bianca Bernasconi.

Von ihren Clubkolleginnen und -Kollegen lautstark angefeuert, wagten sie sich auf die 200 m Freistil. Bianca verpasste ihre persönliche Bestzeit nur ganz knapp. Céline hingegen konnte sich noch einmal enorm steigern. Mit 3:12:57 Minuten verbesserte sie ihre Zeit vom Februar um satte 9 Sekunden!

Rückenkraul, die am meisten gefürchtete Disziplin, machte allen noch etwas Bauchweh, verlangt die Wende doch ein absolutes Zusammenspiel von Timing, Koordination und Technik. Nicht umsonst ist es jeweils die Disziplin mit den meisten Disqualifikationen – und die Wenderichter schauen ganz genau hin. Leider auch der SCW musste zwei Ausscheidungen hinnehmen. Aber wir arbeiten weiter an der Technik und geben nicht auf – bereits steht die nächste Gelegenheit am Wettkampf in Kriens vom 6. Juni 2009 an.

### **Schwimmend den See überqueren**

Am Samstag, 8 August 2009, organisiert der Schwimmclub Weggis die traditionelle Seeüberquerung Untermatt-Lido Weggis. Den Vierwaldstättersee schwimmend zu überqueren ist ein einmaliges Erlebnis. All jene, welche die 3 km im offenen Gewässer schon zurückgelegt haben, kennen die Faszination dieses Anlasses.

Jeder Sportler weiss, dass eine aussergewöhnliche Leistung auch eine aussergewöhnliche Vorbereitung voraussetzt. Oft fehlt die Motivation alleine auf so einen Anlass hin zu trainieren. Deshalb

bietet der Schwimmclub für alle «Erstschwimmer» oder «Wiedereinsteiger» fünf Vorbereitungs- und Trainingsabende an.

Nebst dem Wassertraining, welches die Teilnehmer vor allem an die lange Distanz heranführen soll, werden wertvolle Tipps rund um den Anlass abgegeben. Die Trainings finden jeweils am Dienstag von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr im Hallenbad Weggis statt, beginnend am Dienstag, 9. Juni 2009. Am ersten Abend wird besonders auf die persönlichen Schwimmstile geachtet und entsprechende Korrekturen angebracht. Die Kosten für diese fünf Vorbereitungstrainings belaufen sich auf Fr. 50.– exkl. Hallenbad-eintritt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Gemeinsam schwimmen wir dem Highlight Seeüberquerung entgegen! Haben Sie Lust, sich mit uns dieser Herausforderung zu stellen? Informationen und Anmeldung bei Pascale Fankhauser: Tel. 041 390 00 48.

### **Danke!**

Unsere 12 Schwimmerinnen und Schwimmer konnten letzte Saison einheitliche Vereins-Badekappen in Empfang nehmen. In den nächsten Wochen folgen T-Shirts mit dem SCW-Logo. Dies verleiht den Teammitgliedern nicht nur ein einheitliches Erscheinungsbild, sondern stärkt den Teamgeist. Ebenfalls durch Sponsoring wurde unsere Homepage neu gestaltet und wird weiterhin kostenlos auf aktuellem Stand gehalten.