

# Schwimmclub Weggis – was alles so lief im 1. Vereinsjahr

**Ein Traum wird wahr!** Es war einmal ein Traum von Jugendlichen, die schön und schnell schwimmen können, geleitet von einer motivierten Trainerin.

Dieser Traum ging im 2008 im Lido Weggis in Erfüllung! Nach vielen Gesprächen, Sitzungen, schreiben von Statuten, Behörden- und Vereinskontakten sowie Zeitungsberichten starteten wir am 19. Dezember 2007 an der ausserordentlichen GV des Schwimmclubs Weggis (SCW) im Seehotel Gotthard vor einer kleinen Truppe das Vereinsjahr (wir berichteten in der Wochen-Zeitung vom 31.12.2007).

Der Vorstand hielt dieses Jahr 3 Vorstandssitzungen, an denen Themen wie Struktur des Vereins, Organigramm, Pflichtenhefte, Briefpapier und Couverts, Logo, Talentförderung, Mitgliederbeiträge, Entschädigungen, Statutenänderungen, Verbandszugehörigkeiten, Lizenzen, Wettkämpfe, Zeitungsberichte, Badkappen, T-Shirts, Finanzen und viele mehr behandelt wurden.

Präsidentin Petra von Rotz-Camenzind und/oder Vize-Präsidentin Pascale Fankhauser-Isele nahmen einige repräsentative Aufgaben wahr. GV der SLRG Weggis, Vernissage im Gemeindehaus «Skandal vor 90 Jahren – die Weggiser bauen ein Strandbad», Ausstellung im Naturhistorischen Museum zum selben Thema sowie Delegiertenversammlung des Regionalverbandes in Aarau standen auf dem Programm.

Am 19. April waren die Eltern und Jugendlichen gefragt. Etliche folgten dem Hilfeaufruf und packten die Bettelbriefe für den Versand in den Gemeinden Weggis, Greppen und Vitznau ein. Vielen Dank an Claudia, Daniela, Doris, Susanne, Emil, Leonie, Sean, Sandrine, Bianca, Céline und David, die dem Vorstand tatkräftig geholfen haben! Durch diese Aktion kam ein schöner Betrag in die bis dahin erst im Aufbau stehende Kasse.

Der SCW ist im Kontakt mit der SLRG, und so sassen Petra und Pascale sowie die Vertreter der SLRG, Peter Imgrüth und Jonas Jung im Mai zusammen, um die Zusammenarbeit der beiden Vereine zu besprechen. Die SLRG und auch der SCW wollen, dass möglichst viele Jugendliche das



Von unten 1. Reihe: Sandrine Heller, Céline Hochstrasser, Samo Novotny. 2. Reihe: Bianca Bernasconi, Vanessa Davidshofer, Steven Goepel, David Trajanov. 3. Reihe: Nicole Zihlmann (Kassier), Petra von Rotz (Präsidentin), Pascale Fankhauser (technische Leiterin), Dima Vinogradov. 4. Reihe: Laurent Fankhauser (Aktuar/Medien), Tanja Sticher (JES-Coach), Ian Louis. Es fehlt Sabrina Stadler.

Foto: Gallus Bucher

Jugendbrevet und später das Brevet 1 bei der SLRG besuchen und erfolgreich ablegen, um den Nachwuchs für die Badewache im Lido Weggis weiterhin zu sichern.

Am 20. Juni organisierte Petra zusammen mit der SLRG-Jugend einen Ausflug ins Alpamare. Je 7 Jugendliche der SLRG und des SCW folgten der Einladung und verbrachten einen tollen und nassen Freitagabend. Nächstes Jahr gibt es diesen Anlass wieder, versprochen!

Während der Sommerpause führte Pascale 6 Vorbereitungs- trainings für die Seeüberquerung durch. Nebst dem sportlichen Teil informierte OK-Mitglied Markus Hofmann an einem der Trainingsabende die Teilnehmer über den Ablauf der Veranstaltung. Von den acht Teilnehmern gingen schliesslich sechs an den Start und Pascale konnte sie am 2. August alle persönlich am Strand vom Lido Weggis in Empfang nehmen. Unter den 117 Teilnehmern befand sich auch Petra. Und sie konnte sogar sagen: «Ja ich habe an der Seeüberquerung mitgemacht und die 3 Kilometer locker

geschafft!»

Wie jedes Jahr organisierte die SLRG Weggis am 13. September das beinahe historische Rennen der «schnellschte Ente». SCW-Aktivmitglied Bianca Bernasconi schnappte den Pokal der älteren Mädchengruppe mit einer super Zeit von 35.05 Sekunden weg. Das gab es im Lido noch nie, dass ein Mädchen der unteren Gruppe schneller war als die Grossen die zum Teil 3 Jahre älter waren. Bei den Knaben gab es auch ein mega Rennen mit einer super Zeit! Leider klappte es für SCW-ler Ian Louis um 55 Hundertstel nicht für den Pokal. Die Zeit von 30.83 Sekunden war jedoch eine riesige Leistung. Bravo!

Weitere SCW-Aktivmitglied-Medaillenplätze waren: 2. Platz von Céline Hochstrasser, knapp hinter Bianca Bernasconi, 3. Platz für Vanessa Davidshofer, 2. Platz für Samo Novotny, 3. Platz für David Trajanov. Zudem den 4. Platz für Patrizia Knöpfli, 5. Platz Sabrina Stadler, 10. Platz Sandrine Heller. Bei den Knaben: 6. Platz für Steven Goepel. 10 von 11 Aktivmitglieder haben mitgemacht

und waren vorne oder zuvorderst mit dabei. Herzliche Gratulation!

**Wettkampfgruppe** Auf die Ausschreibung in der Wochenzeitung hin, haben sich mehrere neugierige Jugendliche im Hallenbad eingefunden. Gemeinsam haben sie zwei Trainings absolviert, um so einen Eindruck des sportlichen Umfangs einer kompletten Trainingswoche zu erhalten. Nach einer Selektion, die auf schwimmtechnischen Voraussetzungen basierte, konnte mit einer top motivierten 10-er Gruppe der reguläre Trainingsbetrieb aufgenommen werden.

**Start am 12. Februar** Eine komplette Trainingswoche ist in 2 Blocks aufgeteilt. Dienstag: Schnelligkeit. Samstag: Kraft, Technik und Ausdauer.

**Ziele für das erste Halbjahr** hat sich Trainerin Pascale folgende gesetzt:

- Festigen und optimieren der Lagen Kraul/Brust/Rückenkraul
- Erwerben der Delphintechnik
- Korrektes Lagenschwimmen und Lagenwenden
- Staffelschwimmen
- Wettkampfregele (Start+Wende)
- Ein- und Ausschwimmen fest ins Schwimmprogramm integrieren
- Selbständige Pulskontrolle und deren Schlussfolgerung
- Wissen über gesunde Ernährung
- Teambildung, Fairness
- Eigene Stärken und Schwächen kennen

Vor allem mit den letzten 4 Punkten will sie die Jugendlichen zu selbständigen Sportlern ausbilden, die Sorge zu ihrer Gesundheit und ihrem Körper tragen.

Die Trainingswochen sind nur so verfliegen und die Aktivschwimmer haben mit viel Schweiss und Ausdauer mit Rumpfbeugen, Liegestützen, Armdrücken, Wandsitzen, Aqua-Jogging und Seilspringen an den, fürs Schwimmen wichtigen, Muskeln gearbeitet. Und das mit Erfolg!

In der 9. Trainingswoche, am 12. April, fand der erste interne Wettkampf gegen die Wasserratten statt. Nicht zuletzt wegen den stahlharten Bauchmuskeln konnten die entscheidenden Punkte beim Rumpfbeugen verbucht und der Sieg, wenn auch nur knapp, davongetragen werden.

**Polysportives Training** Diese Trainingsart ist gerade im jungen Sportleralter wichtig und stellt eine Bereicherung für die Gruppe dar. So wagten sich die Aktivistenschwimmer mit ihrer Trainerin am 13. Mai auf den Vitaparcours und absolvierten ein Landtraining. Wenn auch nur mit magerer Beteiligung so hatten alle, auch diejenigen welche erst im Eggsbühl dazu stiessen, «de Plausch».

**Wettkampfluft schnuppern** Ein Saisonhöhepunkt stellte der Besuch des Pilatus-Cup in Kriens dar. Gemeinsam schauten die SCW-ler den Wettkämpfen aus den Zuschauerrängen zu und merkten bald einmal, dass sie so schlecht gar nicht sind. Ganz im Gegenteil,

sie hätten sich keine Blöße gegeben, wenn sie schon mitgeschwommen wären. Im nächsten Jahr ist mit dem SCW zu rechnen.

**Saisonende** Trainingsende war am 14. Juni. Jedes aktive Clubmitglied hat vor der Sommerpause ein Trainingstagebuch bekommen. Darin können sie selber Buch über ihre Leistung führen, Zeiten notieren und selber reflektieren. Ebenfalls finden sie Wissenswertes zum Thema Ernährung und Sport in Kurzform. Auch das Trainingstagebuch soll sie zur Selbständigkeit führen.

**Verückte Zahl** In den 16 Trainingswochen ist jedes Aktivmitglied total ca. 34 km geschwommen,

davon ca. 80 Prozent mittels Schwimmtechniken mit Schulterrotationen. Wenn man bedenkt, dass Jugendliche im Durchschnitt 60 Armzüge für 100 m ausführen, dann hat jeder SCW-ler im ersten Trainingshalbjahr über 16'300 Schulterrotationen ausgeführt.

**Trainingsbeginn** Nach der Sommerpause hiess es am 5. August «Trainingsbeginn». Mit Steven Goepel ist die Trainingsgruppe auf 11 Teilnehmer angestiegen und es besteht nach wie vor eine Warteliste.

**Vereinsjahr 2008/2009** Pascale schildert ihren Vorsatz für das neue Trainingsjahr wie folgt: «Meine Begeisterung für den Schwimmsport soll auf die Aktivmitglieder überspringen. Damit sie gute Resultate erzielen und so trainieren als ob sie einen neuen Weltrekord setzen wollen. Für sie steht die Freude und Gesundheit im

begannen auch schon pünktlich um 13.00 Uhr die ersten Rennen. Die SCW-ler mussten einfach mal zuschauen damit ihnen bei deren Schwimmdebüt kein grober «Fauxpas» unterliefe. Ganz fasziniert waren sie von den Trainern am Beckenrand welche mit ganz eigentümlichen Zeichen und Lauten ihre Schwimmer zu Höchstleistungen anzutreiben versuchten. Na ja, was soll's! Die Weggiser haben noch keinen Clubrollkoffer, noch keinen Campingstuhl, noch keinen super Bodysuit und noch keine Geheimsprache aber dafür schöne neue einheitliche Badekappen mit dem feuerroten SCW-Schriftzug und dazu noch die bestmotivierte Mannschaft der Zentralschweiz. Getreu dem Motto: «Yes, we can!», und mit der Unterstützung von einem Fanclub aus Eltern, Geschwistern und Grossmüttern gaben alle ihr Bestes und schwammen neue persönliche Bestzeiten.

# Ein Geschenk fürs ganze Jahr

## 50 Mal Freude bereiten!

Ein nachhaltiges Geschenk für Verwandte, Freunde und Bekannte im In- und Ausland.

Geschenkgutscheine werden umgehend zugestellt.

- Ich bestelle gerne das Jahres-Abo  Ich bestelle gerne das Halbjahres-Abo

### Zustellen an:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Datum:

Unterschrift:

Rechnung an:

### Ausstellen auf:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

### Bestellung an:

Bucher Druckmedien AG | Postfach 56 | 6354 Vitznau  
Tel. 041 397 03 03 | Fax 041 397 17 47 | druckerei@bucherdruck.ch



Infos aus den Seegemeinden Weggis/Vitznau/Greppen



v.l. Sabrina Stalder, Bianca Bernasconi, Céline Hochstrasser, Sandrine Heller und Vanessa Davidshofer.

Mittelpunkt und nicht der Grad der Müdigkeit.»

**SVE-Cup in Nottwil** Am Samstag, 6. Dezember 2008 fand in Nottwil der SVE-Cup statt. 8 mutige Schwimmerinnen und Schwimmer des SCW machten sich auf, um ihre ersten aktiven Wettkampferfahrungen zu sammeln. Während die einen noch auf der Hinfahrt lustig plauderten und lachten wurden andere ganz still und leise. Niemand wusste so genau, was sie erwarten würde.

Bei der Ankunft war die Halle schon recht mit Schwimmerinnen und Schwimmern aus der ganzen Schweiz gefüllt. Die SCW-ler staunten nicht schlecht wie es da zu und her ging. Überall auf dem Hallenboden verteilten sich Taschen, Säcke, Tücher, Liegematten und Campingstühle. Die vielen Kinder und Jugendlichen plauderten angeregt, spielten mit Karten, studierten den Rennplan, waren in Trance mit Musik auf den Ohren oder wärmten sich ein. Die Weggiser kämpften sich derweil durch die Kabinen und suchten nach freien Kleiderschränken. Nach einem kurzen Einschwimmen und vertraut machen mit dem Wasser

Trainerin Pascale konnte sehr stolz auf ihre Schützlinge sein. Sie haben eine Meisterleistung vollbracht und grossen Mut bewiesen indem sie sich der starken Konkurrenz gestellt haben.

**Dank** Ein Jahr seit dem Neustart am 19. Dezember 2007 ist vergangen und rückblickend sind sich alle Beteiligten einig: Ein optimales erstes Vereinsjahr ist vergangen!. Den Gelungenen Start verdanken wir der Gemeinde Weggis für den Platz im Lido, den beiden Badmeistern für die zuvorkommende und unkomplizierte Zusammenarbeit, den Eltern, die Vertrauen schenken, allen Sponsoren, Gönnern, Passivmitgliedern und Schwimmsportfreunden für die finanzielle Unterstützung und nicht zuletzt den Jugendlichen, die motiviert das Training besuchen und zulächeln, auch wenn sie mal wieder eine strenge Lektion von Pascale besucht haben. Ihnen allen ein ganz herzliches Dankeschön! Wir wünschen allen frohe Festtage und ein gutes neues Jahr!

Der Vorstand des Schwimmclub Weggis