

Vergangenes Wochenende am Anfang der Herbstferien waren die Schwimmer des TSV Laupheim nach langer Zeit mal wieder im Trainingslager. Ziel dessen war die optimale und intensive Vorbereitung auf die kommende Saison und die darin enthaltenen Wettkämpfe.

18 Schwimmer und Schwimmerinnen machten sich bereits am Freitagnachmittag gegen 15 Uhr auf nach Österreich, nach Furx.

Am Freitag stand nach der langen Anfahrt und dem Einzug in die Hütte nur noch das gemeinsame Miteinander im Vordergrund, was sich in den zwei darauffolgenden Tagen geändert hat, und der Fokus auf das Sportliche gerichtet wurde. Am Samstag morgen stand als erstes ein Krafttraining auf dem Plan. Hier wurde an der Form und Leistung jedes einzelnen gearbeitet und die Kraft getestet. Wer nach dieser anstrengenden Einheit noch genug Energie hatte, durfte an einem Lauf durch die näherliegende Umgebung teilnehmen und die bereits beschneiten Berge bewundern. Der Mittag wurde miteinander mit verschiedenen Spielen und der Gemeinschaft verbracht, bis dann am Abend die erste Wassereinheit auf dem Plan stand. Die zweite Einheit folgte direkt am Sonntag morgen. Beides Mal fand das knapp zweistündige Training im Stadtbäder in Dornbirn statt, was den Schwimmern die perfekte Trainingsumgebung bereitgestellt hat.

Trotz den anstrengenden Trainingseinheiten wurde der Spaß nicht vergessen und nach dem zweiten Training und dem darauffolgenden ausgiebigen Frühstück ging es auch schon wieder zurück nach Laupheim.

