

Bericht zum SCHWIMM – Camp # „ IV “ mit LAUF - SEMINAR

Vom Freitag 18. bis Sonntag 20.11.2005 fand an der Sportschule in München-Oberhaching das SCHWIMM-Camp # IV , für Senioren (ü 40) und Breitensportler des Bayerischen Triathlon Verbandes, statt.

23 Triathleten nahmen, unter fachkundiger Anleitung des Schwimmtrainers Andreas Lübbe (B-Lizenz-Trainer und ehemaliger Bundesligaschwimmer) teil, der in den 3 Tagen nicht nur ihre Schwimmtechnik unter die Lupe nahm.

In intensiven Trainingseinheiten vermittelte „Andi“ wichtige Kniffe und hilfreiche Tipps zur Verbesserung der allgemeinen Schwimmtechnik und Schwimmelage - aber auch zu den speziellen Anforderungen des Schwimmens bei einem Triathlonwettkampf, das ja andere Anforderungen mit sich bringt, als das Schwimmen im Hallenbad - bei alleiniger Benutzung einer Schwimmbahn.

Bereichert wurde das SCHWIMM - Camp durch Fachvorträge weiterer hochkarätiger Referenten zu verschiedenen Aspekten rund ums LAUFEN.

Wolfgang Berwanger aus Nürnberg, ein renommierter Spezialist im Bereich der Lauf- und Bewegungsanalyse (früher ein sehr guter Mittelstreckenläufer), der jetzt auch als Physiotherapeut tätig ist, analysierte Gang- und Laufbild der Athleten um entsprechende Tipps zur Verbesserung der Lauftechnik zu geben, ggf. auch physiologische Probleme zu erkennen und zu beheben.

Darüber hinaus konnte jeder Teilnehmer bei Volkhart Stelzer (Orthopädie – Pohlig aus Traunstein) eine statische und eine dynamische Fußabdruckvermessung durchführen lassen. Funktionsweise und Aussagekraft der Methode wurden im Rahmen eines allgemeinen Vortrages (mit vielen praktischen Beispielen) erklärt, als auch dann speziell in Einzelgesprächen unter Berücksichtigung der jeweiligen persönlichen Messergebnisse des Athleten. Spezielle Hinweise „in Bezug auf die eigenen Füße“ für die Be- und Entlastung beim Training und beim Wettkampf fehlten genauso wenig, wie die Hinweise auf den Alltag und die entsprechende Materialauswahl.

Auf individuellen Wunsch bestand die Möglichkeit zur Wirbelsäulenvermessung, ebenfalls mit ausführlicher Auswertung anhand graphischer Darstellungen.

Alles in allem ein sehr trainingsintensives Wochenende, angereichert mit hochkarätigen Referenten, deren Beiträge, die speziell den sportlichen Aspekten des Seminars Rechnung trugen, auch den hohen Erwartungen gerecht wurde.

Einhellig – war der Wunsch nach dem Angebot von Fachbeiträge im Rahmen weiterer Seminare.

Wir werden unser MÖGLICHSTES tun, um dies zu ERMÖGLICHEN - zu einem „fairer“ Preis !

Jeder Teilnehmer zahlte für 10 Stunden schwimmen (25 m Becken mit 6 Bahnen) – Schwimmtrainer – Fußvermessung – (incl. Auswertungen & Einzelgespräch) - Vorträge € 70,--.

Für eine Wirbelsäulenvermessung mit Auswertung und Erklärungen, zahlte der Teilnehmer (von 14 Personen in Anspruch genommen) - extra € 12,-- .

Bitte achtet auf die Ankündigungen auf der **Homepage der Bayer. Triathlon-Verbandes unter www.triathlon-bayern.de**

Dann auf die Rubriken **SENIORENSPORT** und **BREITENSSPORT** klicken.
Schreibt uns Eure Anregungen und Wünsche unter:

Gerhard Müller
SENIORENSPORT
Email: gerhard.mueller.46@t-online.de

Thomas Lange
BREITENSSPORT
Email: lange-sport@web.de

P.S. SCHWIMM – Camp # „ V “ mit „EINSTEIGER- Seminar“ im Jan. 2006 ist bereits ausgebucht.
SCHWIMM – Camp # „ VI “ mit „LAUF – Seminar“ im März (Lichtenfels) sind noch wenige Plätze frei.

SCHWIMM – Camp # „ VII “ kommt bestimmt – ob mit oder ohne Seminar