Stiftung für integriertes Leben und Arbeiten

Jahresrückblick und Ausblick der Speedys



Stiftung für integriertes Leben und Arbeiten

Ein erfolgreiches Jahr ist vorbei und ein neues Jahr mit spannenden Wettkämpfen steht bevor

Gestartet sind wir mit den Grundlagentrainings im Winter. Im Hallenbad Heimberg durften wir unsere Trainings durchführen und an der Schwimmtechnik sowie der Ausdauer feilen. So konnten wir durch die kalten Monate den Grundstein legen, um dann im Sommer im Strämu etwas mehr auf die Schnelligkeit und die Kraftausdauer Fokus zu legen. Dies auch dem Wetter geschuldet, da wir auch bei schlechtem Wetter draussen trainierten und so unser Programm etwas flexibler gestalten mussten. Zum Glück hatten wir dieses Jahr nur selten kein gutes Wetter draussen und waren häufig sogar froh um die nasse Abkühlung nach einem langen Arbeitstag.

Datumsbedingt warteten wir lange für den ersten gemeinsamen Wettkampf. Dieser absolvierten wir im Oktober in Lugano organisiert durch Special Olympics. Wir reisten bereits am Freitagabend mit dem Zug an und übernachteten im Hostel Montarina in der Näh[illegible] Bahnhofs. Nadine und Sandra hatten an diesem Wochenende ihren ersten Wettkampfeinsatz mit den Speedys und konnte[illegible] bereits Goldmedaillen mit nach Hause nehmen. Wir hatten einen sehr erfolgreichen Wettkampf, so konnten wir in allen D[illegible] Medaillen und großartige Rangierungen holen. Der Wettkampf war super organisiert und wir hatten eine Menge Spass. Nicht e[illegible] Zugverspätungen auf dem Heimweg konnten unsere Launen trüben und Daniela konnte trotz diversen Fahrplanänderungen von[illegible] Seite, am Ende eine gute Zugverbindung nach Hause erwischen.

Bereits einen Monat später fand der Wettkampf in Charmey statt. Hier reisten wir am morgen früh an den Fuss vom Jaun. Alain ist sogar von seiner Wohngruppe aus an den Bahnhof gelaufen, weil so früh noch kein Bus gefahren ist. Trotz schlechtem Wetter und dem Blick auf den Schnee, hatten wir tropische Temperaturen im Hallenbad. (Randnotiz von Michelle: «manchmal habe ich mir gewünscht ins Wasser zu springen und an einem Wettkampf teilnehmen, um mich etwas abzukühlen.») Auch wenn wir hier Medaillentechnisch nicht ganz so erfolgreich waren, konnte ich sehr viele positive Aspekte mitnehmen. So sind beispielweise unsere Routiniers Alexandra und Christine beide über 25m und 50m schneller geschwommen als noch in Lugano, was mich sehr freute. Ebenfalls hat sich Christian auf neues Terrain gewagt und ist die Disziplin 50m Freistil geschwommen. Daher fand ich es ein sehr erfolgreicher Wettkampf und ein Indiz, dass sich unser Training auszahlt.

Zurück im Training arbeiten wir nun an diversen Punkten, wie Gleiten, Crawl-Technik und der Atmung beim Brustschwimmen, damit wir dann bei den kommenden Wettkämpfen unsere Bestleistungen abrufen können. Ich freue mich, wenn im nächsten Jahr auch Melanie zeigen kann, wie schnell sie im Wasser unterwegs ist und wir wieder an Wettkämpfen teilnehmen können. Besonders gespannt bin ich auf die National-Games in Nyon im September. Voraussichtlich werden wir vorher noch an Wettkämpfen teilnehmen, um uns optimal auf dieses Highlight vorzubereiten.

Text: Michelle Dubach

Stiftung für integriertes Leben und Arbeiten











SILEA Stiftung für integriertes Leben und Arbeiten
Hännisweg 3D, 3645 Gwatt
Tel. +41 33 334 17 17 / info@stiftung-silea.ch