Erstes Trainingscamp der Lintorfer Delphine wurde mit zahlreichen Bestzeiten beim Remscheider Pokalschwimmen belohnt

Vom 02.-04.11. fand das erste Trainingscamp der Lintorfer Delphine im Wedau Sportpark in Duisburg statt. Mit insgesamt 28 Kindern und Jugendlichen nahmen fast alle Schwimmer der ersten Wettkampfmannschaft teil. Das Trainingscamp startete am Donnerstagabend. Nach dem Schwimmtraining in Lintorf ging es zur Jugendherberge Duisburg Sportpark. Am nächsten Morgen nach dem Frühstück startete das Training. Das Trainingsprogramm umfasste neben Joggen entlang der Regattabahn auch verschiedenen Outdoor- und Indoor-Fitnessübungen. Anja Niederste-Hollenberg und Alexander Schmitz hatten sich zuvor ein abwechslungsreiches Sportprogramm außerhalb des Beckens überlegt. Ein intensives Schwimmtraining im Schwimmstadion an der Wedau war einer der Höhepunkte des Schwimm-Programms. Hier konnten die Schwimmer mit Schwimmprofis trainieren. Zunächst standen die Profis für Fragen rund ums Schwimmen zur Verfügung. Anschließend wurde auf 50 Meter Bahnen trainiert. Einmalig war es, ein komplettes Schwimmbad fürs Training nutzen zu können. Aufgeteilt in drei Teams nahmen die Delphine mit großer Begeisterung Tipps der Top-Sportler entgegen. Michelle Lambert, Tim Suck und Josef Kreiter schauten sich jeden einzelnen Schwimmer an und gaben Tipps zur Verbesserung der Technik. Die Delphine nahmen mit großer Begeisterung am Training teil. Als weitere Programmpunkte standen am Nachmittag Klettern und am Samstag ein Teambuilding im Wedau Park auf der Agenda. Bei schönstem Herbstwetter mussten die Schwimmer auch außerhalb des Beckens sportliche Aufgaben lösen. Am Samstag endete das Trainingscamp mit einem Abschluss-Schwimmtraining im Lintorfer Schwimmbad. Hier bereitete Trainier Wolfgang Lobien seine Mannschaft auf den Wettkampf am Sonntag vor. Sowohl die Organisatoren, als auch der Trainer waren begeistert von der Freude der Teilnehmer über das erste Trainingscamp. Am Sonntag traten die Kinder höchst motiviert beim 12. Remscheider Pokalschwimmen an. Insgesamt wurden 109 persönliche Bestzeiten geschwommen. In 38 Fällen waren die Aktiven schneller als die Pflichtzeiten für die Verbandsmeisterschaften 2018. 42 Medaillen zeigen die Leistungsstärke der Delphine. Charlotta Cuypers belegte mit ihrer Zeit über 200 Meter Rücken den 8. Rang in der Deutschen Bestenliste des Jahrgangs 2009. Darüber hinaus belegte sie in ihrer Altersklasse den 2. Platz über 100 Meter Lagen und den 3. Platz über 100 Meter Freistil. Ebenfalls gleich mehrmals auf dem Siegerpodest standen Sara Sofie Alexander, Alexander Beu, Sophia Brauneck, Tristan Caspar, Benedikt Möller, Janne und Jette Niederste-Hollenberg, Hannah Pronk, Sara Schauff, Anja Schmitz, David Töns und Jan Zander. Fazit des ersten Trainingscamps: „Es ist toll zu sehen, wie begeistert die Kinder von dem Trainingscamp sind und wie wichtig es für die Motivation und den Zusammenhalt des Teams ist. Gerade beim Schwimmen, wo jeder Sportler eher auf sich gestellt ist, ist es wichtig auch den Teamgedanken zu leben“, waren sich die Organisatoren Simone Koch, Anja Niederste-Hollenberg, Rita Schmitz und Sonja Caspar einig.

Die Delphine im Schwimmstadion an der Wedau

Josef Kreiter, Michelle Lambert und Tim Suck geben den Schwimmern Tipps

Simone Koch bedankt sich bei Michelle Lambert und Tim Suck für das tolle Training

Die Delphine vor der Schauinsland-Reisen Arena. Als Preis fürs Teambuilding bekamen alle Delphine einen Rucksack von Schauinsland Reisen geschenkt.