

Newsletter Nr. 3- Januar 2017

Viele Bestzeiten und Abzeichen für unsere Schwimmer bei zahlreichen Wettkämpfen!

Liebe Mitglieder und Leser!

Hier jetzt die dritte Auflage unserer Newsletter. Hiermit wollen wir euch regelmäßig über die Ergebnisse unserer Schwimmer, wichtige Ereignisse usw. informieren.

Alle Informationen auch immer auf

www.sssv.be

sowie auf unserer Facebook-Gruppe Schwimmschule Sankt Vith (SSSV)

Die Themen

- Distriktmeisterschaften
- Herve : Junger Hai für Estelle Hilger
- Prélicence in Sankt Vith und Herve
- Dernière Chance in Huy und Sankt Vith: Junger Hai für Sally Cohnen
- Krafttraining für Schwimmer

Impressum

Verantwortlicher Herausgeber: SSSV VoE, Rodter Straße 9A, 4780 Sankt Vith

Redaktion: Pascale Urbain, Fotos: Laurent Urbain, Nadja Thelen

2 Distriktmeistertitel für Zoe Backes in Seraing

Am 19. und 20. November fanden in Seraing die Distriktmeisterschaften des Distrikts

Lüttich-Namür-Luxemburg, dem von der Anzahl Vereine her größten Distrikt des belgischen Schwimmverbandes, statt. Hierbei werden die Medaillen zwar pro Jahrgang verteilt, Distriktmeister aber werden nach Kategorien ermittelt. Von der SSSV konnte Zoe Backes zweimal diesen Titel (in 100 und 200 Rücken) ergattern.

Die Schwimmschule Sankt Vith war mit 8 Schwimmerinnen und 1 Schwimmer angereist, da bei diesem Wettkampf erst



ab Jahrgang 2006 geschwommen wird und Normzeiten eingehalten werden müssen. Als einziger Junge war Levy Cohnen mit von der Partie. Er konnte mehrere Bestzeiten im großen Becken schwimmen, in 100 und 200 Schmetterling schwamm er absolute Bestzeit und wurde mit 1 Gold-, 4 Silber- und 2 Bronzemedaillen in seinen 7 Rennen belohnt.

4 Mal Gold und 1 Bronzemedaille gewann Zoe Backes (2004): in 100 und 200 Rücken wurde sie damit auch Distriktmeisterin, in 100 und 200 Brust war die Gewinnerin des Jahrgangs 2005 schneller. In 100 Freistil wurde Zoe noch dritte, außerdem verbesserte sie in 5 von 6 Rennen ihre Bestzeit im großen Becken.

Ganz stark vertreten waren die SSSV-Mädchen bei der für sie längsten Strecke dieser Meisterschaften, den 800 Metern Freistil. Beim Jahrgang 2005 konnte Lara Urbain mit Bestzeit das Rennen für sich entscheiden und Gold gewinnen, Melissa Hilger wurde ebenfalls mit Bestzeit vierte. Dritte des Jahrgangs 2004 wurde Estelle Hilger, die genau wie Sally Cohnen (Platz 4) Bestzeit schwamm. Kathrin Haas (2003) konnte ihre Bestzeit aus dem kleinen Becken einstellen (6. Platz), Linda Argun (2002) wurde ebenfalls mit Bestzeit zweite, während ihre 16jährige Schwester Verena, die sich für diese Strecke etwas überzeugen lassen musste, mit Gold belohnt wurde. Die Reaktion von Linda Argun: "Ich freue mich über die Zeit und die Medaillen. Nun bin ich einige Male lange Strecken geschwommen und es fängt so langsam an mir zu gefallen!".

Weitere Medaillen gab es für Lara Urbain in 100 Schmetterling (Silber) und Kathrin Haas (Silber in 100 und 200 Brust sowie Bronze in 200 Rücken). Melissa Hilger schwamm in allen Rennen absolute Bestzeiten und auch für die anderen waren viele Bestzeiten im großen Becken dabei.

Junger Hai für Estelle Hilger in Herve

Am 27. November hatte der Nautic Club Herve zum 200-Meter Wettkampf in das heimische Schwimmbad eingeladen. Die SSSV hatte diese Gelegenheit genutzt, die jüngeren Schwimmer auf neue Strecken vorzubereiten. Estelle Hilger und Sally Cohnen (beide Jahrgang 2004) hatten nochmals die Gelegenheit, die Zeit für das begehrte Hai-Abzeichen zu schwimmen.



Im Rennen über 200 Rücken gaben die beiden Mädchen dann auch alles: während Estelle sich mit ihrer Zeit von 2'42"56 über den Jungen Hai freuen konnte, fehlten ihrer Trainingskollegin und Klassenkameradin Sally genau 19 Hundertstel (2'44"19) für das begehrte Abzeichen. "Jetzt muss ich bei der 'Dernière Chance' in Sankt Vith nochmals alles geben", so die doch enttäuschte Sally.

Die Entchen waren für 200 Freistil und 200 Lagen nach Herve gereist. Bei den Mädchen war Dina-Nikita Goenen Kessler die einzige Schwimmerin der SSSV, sie konnte aber mit guten Bestzeiten in beiden Rennen und einer Gold- und einer Silbermedaille zufrieden nach Hause fahren. Alle Jungen schwammen zum ersten Mal die 200 Lagen-Strecke und sie konnten schon gute Zeiten und Platzierungen erreichen. Beim Jahrgang 2008 war das komplette Podium in Sankt Vither Hand: Raphaël Urbain gewinnt Gold, Daniel Colonerus Silber und Jayden Neuberg Bronze. Antoine Didy (2006) gewinnt Gold, Gleb Abolianine (2006) wird dritter, Sullivan Fraiture erreicht einen guten vierten Platz. Auch in den 200 Freistil wird Raphaël Urbain erster.

Bei den Benjamin-Jungen war Leon Wey ebenfalls erfolgreich: er schwimmt dreimal Bestzeit, in 200 Rücken wird er zweiter und in 200 Freistil dritter.

Auch für Thierry Classen war es eine ganz neue Erfahrung: nach der bestandenen Prüfung zum A-Kampfrichter (Juge A) durfte er hier zum ersten Mal als Hauptrichter die Leitung des Wettkampfs übernehmen.

Erste Wettkampferfahrungen für Prélicence-Schwimmer

Auch in diesem Jahr nimmt die SSSV wieder an den Wettkämpfen des französischsprachigen Verbandes teil, die eigens für Kinder eingerichtet wurden, die noch keine Wettkampferfahrung haben und langsam in den Sport eingeführt werden sollen. Dabei handelt es sich um 5 Wettkämpfe in der näheren Umgebung, bei denen Schwimmer und Eltern zum ersten Mal Wettkampfluft schnuppern können. Der erste dieser Wettkämpfe fand auch in dieser Saison Anfang Dezember in Sankt Vith statt. Den Weg ins Sankt Vither Schwimmbad hatten die Vereine aus Herve, Eupen, Verviers und Vielsalm gefunden.

Der jüngste Jahrgang in dieser Saison ist der Jahrgang 2010: aus Sankt Vith konnte Hanna Leuschen auch auf Anhieb in 50 Meter Rücken und 50 Brust zweimal die Goldmedaille gewinnen. Maya Heinen vom Jahrgang 2009 wurde in ihren drei Rennen dreimal Zweite. Ebenfalls vom Jahrgang 2009 sind Elodie Reuter, Cynthia Reuter und Marie Breuer, die zwar keine Medaillen gewinnen konnten, aber dennoch gute Leistungen zeigten. Lindsay Holper (2008) konnte eine Bronzemedaille gewinnen, während Yasmin Reuter (2007) dreimal Gold erhielt.

Auch von der Nichtlizenz-Abteilung nahmen einige Kinder teil: Maya und Lia Peters (einmal Silber), Elias Grosjean (eine Bronzemedaille), Mika Pirretz (einmal Silber) und Tim Velz.

Beim zweiten Wettkampf am 15. Januar ging es dann nach Herve. Trainer Thierry Classen war mit nur 6 Mädchen gefahren, Maya Heinen musste krankheitsbedingt ausfallen. Die Jüngste im Bund, Hanna Leuschen, konnte eine Gold- und eine Silbermedaille gewinnen, dabei konnte sie sich in Brust sehr stark verbessern. Elodie Reuter gewann zweimal Bronze mit einer guten Verbesserung in Rücken. Ihre Schwester Yasmin gewann drei Goldmedaillen, dabei schwamm sie die 100 Meter Rücken zum ersten Mal und



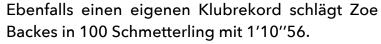
verbesserte sich in Brust und Freistil. Cynthia Reuter konnte zwar keine Medaille gewinnen, sie verbesserte sich aber in Rücken, während Marie Breuer ebenfalls zwei Bestzeiten schwamm. Lindsay Holper wurde in Brust mit Bestzeit vierte, in Rücken verbesserte sie sich ebenfalls und wurde hier dritte.

Die weiteren Wettkampftermine der Prélicence: 19. Februar in Eupen, 26. März in Lüttich und 27. Mai in Vielsalm.

Dernière Chance in Huy und St.Vith

Beim traditionellen Wettkampf der 'Dernière Chance' in Huy am 18. Dezember, bei der vor allem die 100 Meter auf dem Programm stehen, konnten die Schwimmer und Schwimmerinnen der SSSV ihre derzeitige Form testen und erneut viele Bestzeiten schwimmen.

Der 13jährigen Kathrin Haas gelingt in 100 Meter Brust zum ersten Mal eine Zeit unter 1'20", was vorher bei den SSSV-Mädchen nur Verena Argun geschafft hatte. Der neue All-Time Rekord von Kathrin liegt jetzt bei 1'19"61, des weiteren schlägt sie ihren eigenen Klubrekord über 100 Lagen um einige Hundertstel (neue Bestzeit: 1'15"28).





Lara Urbain konnte in 4 Starts gleich vier Bestzeiten schwimmen, besonders in 100 Rücken freut sie sich über eine gute Bestzeit von 1'15'37, der zweitbesten Zeit, die eine 11jährige SSSV-Schwimmerin je geschwommen ist. Die gleichaltrige Melissa Hilger schwimmt Bestzeit in 100 Rücken und 100 Brust. Die zwölfjährige Sally Cohnen schwamm in 100 Brust, 100 Rücken und 100 Lagen Bestzeit.

Bei den Entchen ging es vor allem darum, zum ersten Mal die längere 400 Freistil - Strecke zu schwimmen. Dabei konnten Celina Reuter, Gleb Abolianine und Raphaël Urbain sich schon gut schlagen, für Raphaël wurde es am Ende sogar die Goldmedaille. In 100 Rücken gewann er ebenfalls Gold, in 100 Brust wurde er zweiter. Auch Nele Hilger konnte in 100 Brust eine gute Bestzeit schwimmen, die ihr die Bronzemedaille brachte. Celina Reuter und Sophie Dethier schwammen ebenfalls in 100 Brust eine Bestzeit. Gleb konnte in seinen drei Rennen drei Bestzeiten schwimmen.

Gute Leistungen zum Jahresabschluss in Sankt Vith

Zur letzten Dernière Chance hatte die Schwimmschule Sankt Vith am 27. Dezember die befreundeten Vereine in das heimische Schwimmbad eingeladen. Bei diesem mit knapp 120 teilnehmenden Schwimmern gut besuchten Wettkampf konnten dabei viele gute Bestzeiten von allen Teilnehmern aus Sankt Vith, aber auch Eupen, Kelmis, Spa, Herve, Chaudfontaine, Liège Mosan sowie aus Ettelbrück und Wiltz geschwommen werden.

Aus Sankt Vither Sicht war vor allem der Junge Hai für 12 Jahre von Sally Cohnen für



die Schwimmerin selbst aber auch für Trainer, Familie und Freunde eine große Erleichterung. Nachdem es Ende November ganz knapp nicht geklappt hatte, konnte sie hier die erforderliche Zeit mit 2'41"53 um einige Sekunden unterbieten. Den ersten Gardon (10 Jahre) konnten die neunjährige Dina-Nikita Goenen Kessler und der achtjährige Raphaël Urbain in 200 Rücken erreichen.

Bei den Entchen wurde deutlich, dass die meisten Schwimmer seit September eine zusätzliche Trainingseinheit hinzugefügt haben und immer regelmäßig trainieren. Bei allen Rennen konnten sie Bestzeiten schwimmen und Medaillen nach Hause nehmen. Bei den achtjährigen Mädchen war Noémie Schommer sehr erfolgreich: bei ihren vier Rennen konnte sie neben den guten Bestzeiten viermal die Goldmedaille gewinnen. Nele Hilger erhielt 3 Mal Silber und eine Goldmedaille. Bei den neunjährigen Mädchen verpasste Dina-Nikita Goenen Kessler über 50 Freistil den Klubrekord von Zoe Backes um eine Hundertstel (!), über den Gardon in 200 Rücken freute sie sich aber genau so wie über die zwei Gold- und eine Silbermedaille.

Bei den achtjährigen Jungen war Jayden Neuberg sehr erfolgreich in 50 Meter Schmetterling (Gold) und 50 Meter Freistil (Silber), in 200 Rücken und 200 Brust wird er dritter. Daniel Colonerus gewann in 200 Brust die Goldmedaille, in Rücken wurde er sowohl über 50 als auch 200 Meter zweiter und in 50 Freistil wurde er dritter. Raphaël Urbain gewann seine vier Rennen, in 200 Rücken schwamm er nicht nur Gardon-Zeit, sondern schlug auch den Klubrekord der Kategorie 8-9 Jahre von Guillaume Hilger um mehr als sechs Sekunden. Bei den neunjährigen gewann Antoine Didy eine Silber- und zwei Bronzemedaillen, Maxim Backes gewann zwar keine Medaillen, konnte seine Zeiten aber sehr verbessern. Bei den Zehnjährigen und somit im letzten Wettkampf bei den Entchen konnte Gleb Abolianine ein Silber- und eine Bronzemedaille gewinnen, Sullivan Fraiture gewann einmal Silber.

Bei den Elfjährigen (Jahrgang 2005) verpasste Lara Urbain ganz knapp den Klubrekord (auch von Zoe Backes) über 50 Rücken, dafür konnte sie aber den Gardon von 15 Jahren in 200 Rücken schwimmen. Auch in 50 Brust und 50 Freistil schwamm sie gute Bestzeiten, genau wie Melissa Hilger über 50 Freistil, 50 Schmetterling und 50 Rücken. Leon Wey schwamm zum ersten Mal 400 Freistil und 200 Lagen und konnte auch in den anderen Rennen gute Bestzeiten schwimmen.

Bei den Zwölfjährigen schwamm Sally Cohnen neben der Zeit für den Jungen Hai in

200 Rücken ebenfalls Bestzeit in 50 Rücken und 200 Freistil. Estelle Hilger schwamm zum ersten Mal 400 Lagen und 200 Schmetterling, sowie Bestzeit in 50 Freistil.

Zoe Backes verfolgte ein wenig Pech: trotz einer guten ersten Länge konnte sie auf den 50m ihre Bestzeiten knapp nicht unterbieten. Auf den 200m Schmetterling und Lagen konnte sie nicht ihre gewohnte Leistung abrufen, doch in der Staffel zeigte sie Bestleistung in 200m Freistil. Kathrin Haas (Jahrgang 2003) verbesserte den Klubrekord von Verena Argun in 50m Brust (neuer Rekord 37"51), außerdem kann sie sich in 200 Schmetterling und 400 Lagen um jeweils 30 Sekunden bzw. mehr als eine Minute verbessern. Eva Huppertz schwamm auch zum ersten Mal die 400 Lagen und konnte ihre Zeit in 200 Freistil verbessern.

Linda Argun (Jahrgang 2002) verbesserte sich in 50 Rücken und in 400 Freistil, hier schlug sie den Klubrekord von Anna Müller (neuer Rekord 5'05"93). Leider hielt dieser Rekord nur einen Lauf, denn ihre Schwester Laura ist mit der Zeit von 4'52"24 die neue Rekordhalterin der 14jährigen. Laura schlug außerdem den eigenen Klubrekord in 50 Schmetterling (neuer Rekord 31"35) und stellte somit auch gleich einen neuen All-Time Rekord auf, den zuvor Sophie Marquet mit 31"47 innehielt. Auch die 16jährige Verena Argun verbesserte sich über 50 Schmetterling. In ihren anderen Rennen verpasste sie trotz guter Zwischenzeiten knapp ihre Bestzeiten.

Den Weg zurück ins Wettkampfbecken hatte Matthias Müller gefunden. Der 20jährige Student konnte zwar noch nicht an seine alten Bestzeiten kommen, aber er schlug in 200 Brust sowohl auf den Zwischenzeiten in 50 und 100 Metern als auch in der Endzeit den Klubrekord der Senioren (über 19 Jahren) von Hennen Danny (neuer Rekord 31"35 in 50, 1'08"43 in 100 und 2'40"21 in 200 Brust).

Den Abschluss des Wettkampfes bildete die 4x 200m Freistil-Staffel der Kadetten-Mädchen, die den All-Time Klubrekord um nur 2 Zehntel unterbieten. Mit Laura, Verena und Linda Argun sowie Zoe Backes schwammen sie erstmals in dieser Konstellation unter 10 Minuten mit 9'55"49.











Warum Krafttraining für unsere Schwimmer?

Seit letztem Jahr fahren die Schwimmerinnen und Schwimmer (ab Kategorie

ieden Benjamine) Donnerstag nach der Schule mit dem Bus nach Bütgenbach die in Einrichtungen von Medifit. wo sie mit Alexander Fickers und Amaury Giet von Medipro Sport eine Stunde Krafttraining machen. Wir sprachen mit Alexander und stellten ihm einige Fragen zu diesem ,Trockentraining'.



Ihr trainiert jetzt seit ungefähr Frühling

2016 mit den Schwimmerinnen und Schwimmern der SSSV. Warum ist Krafttraining für die Schwimmer so wichtig?

Kraft- oder Stabilisationstraining nimmt in allen Sportarten neben dem sportspezifischen Training einen immer größeren Platz ein.

Die Zielsetzung bei Kindern und "jungen" Jugendlichen ist allerdings eine andere als bei Erwachsenen. Hormonell sind Kinder bis zu einem gewissen Alter nicht in der Lage, eine größere Muskelmasse aufzubauen. Es kommt also nicht darauf an, mehr Muskeln zu bilden, sondern die Muskeln "effizienter" zu machen, da mehr Muskelfasern angespannt (genutzt) werden. Hinzu kommt ein Training über das Nervensystem, welches zusätzlich durch die Übungen stimuliert wird. Dann hat das Stabilisationstraining eine gute vorbeugende Wirkung. Da zum Teil andere



Bewegungsmuster als bei der spezifischen Sportart durchgeführt werden, kommt es weniger schnell zu einem Ungleichgewicht der einzelnen Muskelgruppen. Auch werden dadurch die Gelenke aeschützt stabilisiert. Zu guter Letzt erzielt man durch eine bessere Kraftübertragung durch den Rumpf (als Bindeglied zwischen Armen und nebenbei eine Beinen) ganz Leistungssteigerung in der jeweiligen Disziplin.

Welche Art der Übungen macht Ihr denn?

Wir machen immer eine Mischung aus Übungen für die Arme, Beine und den Rumpf (mit Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur). Im Anschluss führen wir meistens spezifische Übungen für die Schulterblattregion durch, da diese eine wichtige Rolle bei **Abschluss** bilden Schwimmern einnimmt. Den oft Gleichgewichts-Stabilisationsübungen auf den aroßen Gymnastikbällen oder/und leichte Dehnungsübungen.

Seht Ihr denn auch Fortschritte bei den Teilnehmern? (mehr Kraft, bessere Koordination?)

Viele Übungen und Bewegungsabläufe waren total neu für unsere jungen Sportler. Wir versuchen also zuallererst darauf zu achten, dass die Übungen korrekt durchgeführt werden. So ist es für viele oft schwer, genau zu fühlen, worauf es bei der Übung ankommt oder den Körper global zu



stabilisieren, wenn z.B. Übungen für die Beine oder den Rumpf durchgeführt werden. Allerdings bestehen in der Gruppe schon alleine durch den Altersunterschied und die Tatsache, dass die Mädchen im selben Alter körperlich schon viel weiter sind als die Jungs, große Unterschiede. Im Allgemeinen kann man aber jetzt schon einen Fortschritt bei der korrekten Durchführung beobachten.

Macht es Euch denn auch Spaß? Gibt es einen Unterschied zwischen den Schwimmern und anderen Sportlern, die Ihr betreut?

Für Amaury und mich ist es eine total neue Erfahrung. Wir arbeiten normalerweise als Therapeuten eins-zu-eins mit einem Patienten. Das heißt, dass dann schon auch Übungen gemeinsam durchgeführt werden, allerdings war dies nie mit einer solchen Intensität und Dauer verbunden.

Die Gruppe ist aber sehr angenehm und eigentlich immer "gut drauf". So überträgt sich ihre gute Laune natürlich auch auf uns ;-) Ich denke auch, dass es der Gruppe ganz gut tut, nebeneinander zu trainieren und dadurch auch mal etwas babbeln zu können. Wir versuchen also ein Gleichgewicht zwischen lockerer Stimmung und effizientem Training zu finden.



Kurznachrichten

Wir wünschen allen Schwimmerinnen und Schwimmern, Eltern, Familien, Freunden ein gesundes und frohes Jahr 2017.



Auf diesem Weg auch nochmals einen herzlichen **Dank** an alle Helfer und Teilnehmer, die unseren beiden Wettkämpfen in Sankt Vith (Prélicence und Dernière Chance) zum Erfolg verholfen haben. Die auswärtigen Vereine gratulieren uns zur perfekten Organisation!

2.200 km: das ist die Strecke, die wir seit in den Monaten Oktober bis Januar gefahren sind, um auf Wettkämpfe zu fahren!

77,5 km: das ist die Strecke, die die Schwimmer aus der Gruppe von Dirk während der Weihnachtsferien geschwommen sind!

Der heftige Schneefall hat uns veranlasst, auf den Start beim Janus-Meeting in Seraing am 14. Januar zu verzichten. Am 21. Und 22 Januar sind Antoine, Levy, Dina-Nikita, Melissa, Lara, Estelle, Sally, Zoe und Kathrin dann auf den Frankophonen-Meisterschaften. Viel Glück allen Teilnehmern!