Newsletter Nr. 7 – September 2017

Belgische Meisterschaften im Juli und Start der neuen Saison

Liebe Mitglieder und Leser!

Nach der wohl verdienten Pause für alle Schwimmerinnen und Schwimmer aber auch die Trainer kann jetzt die neue Saison beginnen. In dieser Newsletter findet Ihr aber auch noch die Berichte zu den Belgischen Meisterschaften und den Nocturnes.

Alle Informationen auch immer auf

www.sssv.be

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

Die Themen

- Belgische Meisterschaften in Genk
- 2. Wochenende der BM in Antwerpen
- Nocturnes in Chaudfontaine und Embourg
- Weltmeisterschaft der Masters in Budapest
- Interne Trainer-Schulung

Impressum
Verantwortlicher Herausgeber: SSSV VoE, Rodter Straße 9A, 4780 Sankt Vith
Redaktion: Pascale Urbain, Fotos : Laurent Urbain, Silke Backes, Elmar Koch

Belgische Meisterschaften (erstes Wochenende) in Genk

Am Wochenende des 21. bis 23. Juli fanden im limburgischen Genk die belgischen Jugendmeisterschaften der Jahrgänge 2006 bis 2003 statt. Von der SSSV waren Levy Cohnen, Melissa Hilger, Lara Urbain, Sally Cohnen, Zoe Backes angereist.

Am ersten Tag beim allerersten Rennen konnte Zoe Backes (SSSV) in 100 Schmetterling auch gleich mit einer persönlichen Bestzeit und All-time-Klubrekord in 1'08"93 einen dritten Platz im Jahrgang 2004 und somit die Bronzemedaille erreichen. Auch in 100 Rücken am Samstag gewann sie Bronze, in 200 Rücken am Sonntag wurde sie um 9 Hundertstelsekunden geschlagen und landete auf dem vierten Platz. In 200 Lagen wurde sie Sechste, in 100 Brust Elfte und in 200 Brust Zehnte.

„Ich konnte in diesem Jahr alle 100- und 200-Meter-Strecken schwimmen und musste natürlich eine Entscheidung treffen. Wir haben versucht, die Rennen so gut wie möglich auf die 3 Tage zu verteilen, aber das ist nicht immer einfach, die Tage hier sind schon lang. Aber zwei Medaillen bei Belgischen Meisterschaften, das ist schon was Besonderes. Und in 100 Rücken habe ich die Zeit für das Team „Espoir" des französischsprachigen Verbandes FFBN erreicht, das war auch eines meiner Saison-Ziele."

Im Jahrgang 2005 wird Lara Urbain (SSSV) in 100 Rücken Achte, in 100 Schmetterling wird sie Zehnte, in 200 Lagen 13. und in 100 Brust 17. Melissa Hilger schwimmt in 100 Freistil und 200 Lagen jeweils Bestzeit.

Sally Cohnen (2004) schwimmt in 200 Lagen eine gute Bestzeit, ihr Bruder Levy konnte in 100 und 200 Brust sehr gute Zeiten schwimmen.

Dirk Neuberg: „Eines der wichtigsten Ziele bei der Belgischen Meisterschaft ist es natürlich, Bestleistungen abzurufen um somit eine gute Positionierung zu erreichen. Da in diesem Alter aber das Wachstum der Schwimmer sehr unterschiedlich verläuft und

dieses einen großen Einfluss auf die Leistung hat, spielt die Platzierung eine sekundäre Rolle. Entscheidend sind hier eher das Umsetzen einer guten Technik und Renntaktik, um eine langfristige Leistungssteigerung zu garantieren. Dieses Jahr konnten alle Schwimmer gute Resultate und insgesamt 74 % Bestleistungen erzielen, was eine beachtliche Leistung darstellt. So schwammen auch Sally und Levy 4 Sekunden Bestzeit in 200 Lagen, Melissa auf der gleichen Strecke 11 Sekunden. Zudem unterbot Levy um fast 9 Sekunden seine Bestleistung vom Juni in 200 Brust."

Alle Ergebnisse

Levy Cohnen (2003)
50 Freistil: 29"10 (47.)
100 Freistil: 1'01"77 (35.)
100 Rücken: 1'10"17 (16.)
100 Brust: 1'19"27 (21.)
200 Brust: 2'46"47 (12.)
200 Lagen: 2'31"04 (25.)

Lara Urbain (2005)
100 Rücken:1'16"39 (8. Platz)
100 Schmetterling: 1'15"49 (10. Platz)
100 Brust: 1'26"61 (17.)
200 Lagen: 2'44"96 (13.)

Melissa Hilger (2005)
100 Freistil: 1'12"27 (55.)
200 Lagen: 2'52"36 (43.)

Sally Cohnen (2004)
200 Lagen: 2'48"08 (38.)

Zoe Backes (2004)
100 Rücken: 1'10"79 (3. Platz)
200 Rücken: 2'33"33 (4.)
100 Schmetterling 1'08"93, (3. Platz)
100 Brust: 1'23"20 (11.)
200 Brust: 2'55"13 (10.)
200 Lagen: 2'36"55 (6.)

2. Wochenende der Belgischen Meisterschaften in Antwerpen

Am Wochenende des 28. bis 30. Juli fanden in Antwerpen die belgischen Meisterschaften der Jahrgänge 2002 bis offene Kategorie statt. Anders als bei den Jugendmeisterschaften eine Woche vorher (Wertung nach Jahrgang), werden die Schwimmer hier nach ihrer Kategorie (2002-01, 2000-1999, 1998-offen) bewertet. Von der SSSV nahmen die Zwillinge Linda und Laura Argun (2002) teil.

Laura konnte nach einem schwierigen Jahr mit vielen Krankheiten, Hindernissen und Misserfolgen endlich wieder an gute Zeiten anknüpfen und sogar Bestzeiten erreichen.
Für sie standen ihre Spezialdisziplinen auf dem Programm: 50 und 100m Rücken, sowie 50 und 100m Schmetterling.
In Rücken konnte sie an alte Zeiten herankommen und erreichte mit 33''01 auf 50m und mit 1'11''18 auf 100m zwar keine absolute, aber eine Jahresbestleistung und wurde 8. ihres Jahrgangs.

In Schmetterling konnte sie sich dann wieder von all ihren Zweifeln loslösen und sowohl auf den 50m (31''06 – 9. Platz) als auch auf den 100m (1'10''07 – 7. Platz) absolute Bestzeiten schwimmen. Auch wenn der Start auf den 50m nicht perfekt verlaufen war, so konnte sie dennoch den Klubrekord von Kerstin Hans unterbieten, der zuvor bei 31''74 stand.
Ihre Schwester Linda hatte sich für die 200m Lagen im kleinen Becken qualifiziert, musste aber noch unter Beweis stellen, dass sie auch in der Lage ist, die Limitzeit im großen Becken zu unterbieten. So war auch der Druck für sie recht hoch.

Doch als es drauf ankam, unterbot sie diese gleich um zwei Sekunden und um vier ihre Bestzeit vom großen Becken mit 2'41''59. Sie schaffte zudem eine persönliche Bestleistung auf den ersten 50m Schmetterling (35''21 – PB im großen Becken).

Nocturnes in Chaudfontaine und Embourg

Wie jedes Jahr stehen zwischen den beiden Wochenenden der Belgischen Meisterschaften die „Nocturnes" in Chaudfontaine und Embourg auf dem Programm. Bei diesen Wettkämpfen (auf 100 und 200 Meter) können die Schwimmer ihre gute Form ein letztes Mal im kleinen Becken unter Beweis stellen und vor der Sommerpause noch die eine oder andere Bestzeit erreichen. Für die Teilnehmer beim 2. Wochenende der Meisterschaften ist es eine gute Möglichkeit, sich unter Wettkampfbedingungen zu testen. Die Entchen (Jahrgänge 2009-2007) schwimmen an beiden Tagen jeweils zweimal eine Hundertmeterstrecke. Auch für die SSSV standen am Ende der beiden Tage viele Bestzeiten, Klubrekorde und Abzeichen auf der Ergebnisliste.

In Chaudfontaine schwammen die Entchen 100 Meter Lagen und 100 Freistil. Hier konnten bei den Mädchen des Jahrgangs 2008 Noémie Schommer und Nele Hilger jeweils Bestzeit schwimmen und sich die Platzierungen teilen: in Lagen gewinnt Noémie die Silbermedaille und Nele Bronze, in Freistil war Nele die schnellere der beiden und wird Zweite, Noémie Dritte. Im Jahrgang 2007 wird Dina-Nikita Goenen Kessler (mit einer Bestzeit in Freistil) zweimal Dritte. Celina Reuter schwimmt zwei Bestzeiten (ein vierter und ein fünfter Platz). Bei den Jungen 2008 schwimmen Raphaël Urbain und Jayden Neuberg Bestzeit in Lagen. Raphaël wird in Lagen Erster und in Freistil Zweiter, Jayden gewinnt zweimal Bronze.

Zoe Backes konnte vor der Sommerpause ebenfalls sehr gute Zeiten erreichen. In 100 Schmetterling schwimmt sie mit der Zeit von 1'07"04 Klubrekord ihres Jahrgangs und den All-Time-Rekord, den sie schon selbst hielt. Auch in Rücken und Freistil schwimmt sie Bestzeiten. Die 1'10'' Marke in 100 Freistil knackten zum ersten Mal Lara Urbain (1'08"66), Melissa Hilger (1'09"81) und Sally Cohnen (1'08"23). Zudem erreicht Sally eine Bestzeit in Schmetterling, Lara eine in Brust, Melissa eine in Schmetterling und Rücken. Estelle Hilger schaffte dies auch in Rücken und Freistil, so wie Leon Wey (Rücken), Gleb Abolianine (Schmetterling) und Sullivan Fraiture (Schmetterling, Brust und Freistil).

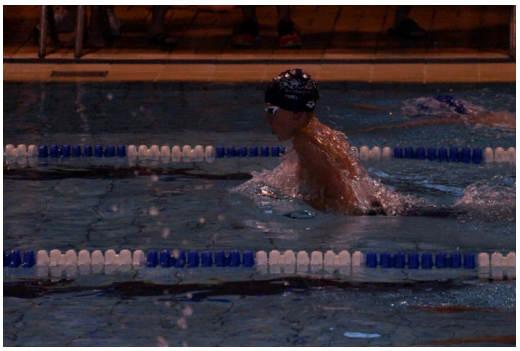
Levy Cohnen kommt in 100 Freistil nah an die 1'00 Marke (1'00"86), aber auch in Schmetterling und Brust erzielt er große Fortschritte und verbessert sich gleich um mehrere Sekunden.

Verena Argun erschwimmt sich mit einer Bestzeit in Schmetterling einen Klubrekord (1'15''41 – vorher von Anna Müller) und verbessert ihren eigenen in Brust.

Ihre Schwestern Linda und Laura Argun, die am Wochenende nach Antwerpen zum 2. Teil der Belgischen Meisterschaften fuhren, waren ebenfalls erfolgreich: Laura schwimmt Klubrekord ihres Jahrgangs in 100 Rücken und 100 Schmetterling (vorher von Kerstin Hans), Linda schwimmt Bestzeit in Rücken und Freistil. Mit einer Zeit von 1'12''57 in Rücken erreicht sie das letzte Gardonabzeichen (16 Jahre) und einer Zeit von 1'04''80 in Freistil nimmt sie ihrer Schwester zum wiederholten Male für dieses Jahr den Klubrekord ab.

Beim zweiten Tag in Embourg waren die Entchen wieder erfolgreich auf den 100 Brust und 100 Rücken. Maya Heinen (2009) schwimmt in Brust Bestzeit und gewinnt zweimal Gold. Nele Hilger und Noémie Schommer setzen ihren vereinsinternen Wettkampf auch hier fort: während in Rücken die Silbermedaille an Noémie und Bronze an Nele geht, war es in Brust wieder anders herum. Antoine Didy blieb ganz knapp über seinen Bestleistungen. Dina-Nikita Goenen Kessler schwimmt in 100 Rücken die Zeit für den Gardon von 11 Jahren. Auch Celina Reuter erreicht eine Bestzeit in Rücken. Bei den Jungen ist Raphaël Urbain mit einer Gold- und einer Silbermedaille so erfolgreich wie am Vorabend. Daniel Colonerus gewinnt mit zwei Bestzeiten eine Bronze- und eine Silbermedaille.

Auch auf den 200-Meterstrecken bleibt Zoe Backes auf der Jagd nach Bestzeiten erfolgreich: in 200 Schmetterling schwimmt sie mit einer hervorragenden Zeit von 2'32"04 Klubrekord ihres Jahrgangs und schlägt den All-Time-Rekord von Sonja Lenges (2'34''74); eine weitere Bestzeit fällt für sie in Freistil.
Sullivan Fraiture erreicht Bestzeit in Brust. Melissa Hilger bestätigt ihre Hochform und schwimmt in allen drei Rennen um über fünf Sekunden Bestzeit. In Rücken kann sie damit auch die Zeit für das Gardon-Abzeichen für 14 Jahre unterbieten.



Levy Cohnen schwimmt ebenfalls in seinen drei Rennen Bestzeit und schafft in 200 Brust (2'43''98) die Zeit für den „Jungen Hai" für 14 Jahre sowie den Gardon für 16 Jahre. Lara Urbain schwimmt Bestzeit in Freistil, Sally Cohnen überzeugt in Freistil und Brust mit Bestzeiten um über 6 Sekunden. Estelle Hilger schafft es leider nicht, ihre Bestleistungen von den 100m auf die 200m zu übertragen. Verena Argun schwimmt wie am Vortag in Schmetterling und Brust Klubrekord und schafft nach drei Jahren wieder den Sprung unter die 2'50'' mit 2'49''02 in Brust.

SPEEDO

Budapest: Weltmeisterschaft der Masters

Mitte August nahmen rund 12.000 Schwimmer an der Masters-Weltmeisterschaft in Budapest teil. Einer von ihnen war Elmar Koch, der über 800 und 200 Meter Freistil an den Start ging.

Im BRF-Interview zeigt er sich vor allen Dingen von der Infrastruktur in Budapest begeistert. „Ich habe jetzt schon verschiedene Wettkampfstätten über die Jahre mitgemacht und ich habe noch nie etwas gesehen, was dem nahe kam. Letztes Jahr waren wir in London – das war schon beeindruckend, weil es ja eine olympische Stätte gewesen ist. Aber hier in Budapest haben sie ein Stadion errichtet, das selbst London weit übersteigt."

„Innerhalb von 45 Gehminuten konnten man hier außerdem vier 50-Meter-Becken vorfinden – damit hat man praktisch komplett Belgien abgedeckt. Das war wirklich unglaublich", so Koch. „Ich wundere mich heute nicht mehr, dass Ungarn immer wieder Top-Schwimmer hervorbringt, wenn man solche Infrastrukturen zur Verfügung hat zum Trainieren."

Mit seinen Ergebnissen in Budapest war Elmar Koch nicht ganz glücklich. „Mit den 800 Metern Freistil am ersten Tag war ich eigentlich nicht zufrieden. Das ist auch dem Umstand geschuldet, dass ich dieses Jahr etwas weniger Trainingsaufwand betreiben konnte. Von daher war es dann doch absolut vertretbar. Bei den 200 Metern Freistil bin ich in etwa dieselbe Zeit geschwommen, wie letztes Jahr in London, wo ich bedeutend mehr trainiert habe. Insofern war ich da bei den 200 Metern schon etwas zufriedener", erklärt Koch im BRF-Interview.

(BRF)

Interne Trainer-Schulung

Am 26. August fand zur Vorbereitung der neuen Saison für die jungen Trainer der SSSV-Kurse Wassergewöhnung, Basiskursus und Nichtlizenz eine interne Schulung statt. Da die jungen Trainer bisher keine Möglichkeit hatten, eine offizielle Ausbildung der DG zu folgen, hatten die Haupttrainerinnen Petra Hebertz und Pascale Urbain diesen Weg gewählt. Teilgenommen haben Melissa Hilger, Lara Urbain, Sally Cohnen, Levy Cohnen, Kathrin Haas, Linda und Laura Argun, Adriana Vilz, Jean-Louis Elias und Laurent Urbain.

Als erstes wurde einige Sicherheitsaspekte angesprochen sowie einige fundamentale Regeln wie Pünktlichkeit und Fragen wie ‚was tun bei Problemen?' usw. wiederholt. Anschließend nahm die Gruppe, auch im Wasser, Übungen des Basiskursus durch und später ging es dann auch wieder im Wasser um die drei Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul, die in der Nichtlizenz vertieft bzw. erlernt werden. So bestand beispielsweise eine Übung darin, dass einer der Trainer selbst fehlerhaft schwimmen sollte, was die anderen dann erkennen mussten. „Diese Übung ist gar nicht so einfach: die jungen Trainer sind selbst Schwimmer und machen viele Bewegungen schon instinktiv richtig. Als Trainer muss man aber natürlich auch die fehlerhafte Bewegung verstehen können, um sie zu korrigieren", so Pascale Urbain. „Es ist schon toll, dass wir so viele unserer Schwimmer so weit bekommen, sich zusätzlich zum eigenen Training auch noch an den Beckenrand zu stellen, um den Kindern der verschiedenen Gruppen ihre Leidenschaft fürs Schwimmen zu übermitteln. Und für die Kinder sind die Lizenzschwimmer auch schon Vorbilder, denn sie stehen ja auch ab und zu in der Zeitung."

RENE COHNEN METALLART.BE
Hoffmann
tng GROUP
OUR QUALITY IS YOUR SECURITY
Lingualux Sarl
arena

Kurznachrichten

- Die neue Saison startet für die Wassergewöhnung, den Basiskursus, die Nichtlizenz und die Jugendgruppe am Samstag, dem 2. September, bzw. am Dienstag, dem 5. September für die Jugendgruppe. Die Lizenzabteilung nimmt ihr Training am Montag, dem 4. September wieder auf. Auch das Krafttraining beginnt in der ersten Septemberwoche, wie gehabt in Bütgenbach bei Medifit.

- Die Daten der verschiedenen Wettkämpfe stehen fest, hier die wichtigsten:
  * Regionalmeisterschaften: 8.10. (Sankt Vith), 15.10. (Verviers), 22.10. (Herve)
  * Distriktmeisterschaften: 25. und 26.11. in Seraing
  * Dernière Chance Sankt Vith (23.12.)
  * Frankophonenmeisterschaften (2008-2004): 20. und 21.01.2018
  * Frankophonenmeisterschaften (offen ab 2003): 03. und 04.02.2018
  * Swim Day Sankt Vith: 15.04.2018
  * Offene Belgische Meisterschaften: 11.-13.05.
  * Belgische Jugendmeisterschaften 1. WE (2007-2004): 20.-22.07.
  * Belgische Jugendmeisterschaften 2. WE (ab 2003): 27.-29.07.
  * Nocturnes Chaudfontaine und Embourg: 24. und 25.07

  Die Trainer entscheiden, wer an welchen Wettkämpfen teilnimmt (hängt auch oft von den Limitzeiten ab). Haltet euch die Daten für die 3 Wettkämpfe in Sankt Vith bitte frei – wir brauchen alle Helfer!

- Zoe Backes hat Ende August im Centre d'excellence der FFBN in Lüttich angefangen, wo sie jetzt mit Ronald Claes trainieren und auch in Lüttich zur Schule gehen wird. Sie bleibt der SSSV aber als Mitglied erhalten. Wir wünschen Zoe viel Spaß auf diesem neuen Weg.

- Alle wichtigen Termine stehen wie immer im Veranstaltungskalender auf der SSSV-Website. www.sssv.be