

## **Kaderfördertraining und 23. Leipziger Sprintpokal**

Das Leipzig Wochenende des 25. und 26. Novembers sollte für Jan, Florian, Paul, Julia, Sandra und Lisa bereits Freitag mit einem Ereignis beginnen, das wir wohl alle nicht mehr vergessen werden: Bus startet in Wiesbaden nicht. Doch wozu hat man Youtube? Kurz noch zusätzlich die Anleitung gezückt und Paul und Jan führen eine technisch einwandfreie Starthilfe durch. Wir wären also letztlich vom Fleck gekommen, doch glücklicherweise konnten wir spontan den Bus wechseln. In der Zwischenzeit konnte Julia ihre Fahrkünste im Auto zeigen, da sie nun im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis ist. Nicht zu vergessen, dass es zwischendurch regnete und es ziemlich kalt war. Mit einer ca. zweistündigen Verspätung kamen wir freitags in der Ferienwohnung in Leipzig an. Der guten Laune tat dies jedoch keinen Abbruch. Es wurden die Zimmer bezogen, das Essen (Reis und Gemüsecurry und wahlweise Hähnchen), welches Sandra wieder vorbereitet hatte, gegessen und dann ziemlich schnell das Bett eingenommen.

Samstags starteten wir mit einem Frühstück in den Tag. Es stand Techniktraining beim SC DHFK Leipzig auf dem Programm. Julia, Jan, Flo und Paul wurden beim Start, Schwimmen und Wenden aufgenommen und abends analysiert. Das Trainingsprogramm wurde durch Aufwärmen und Cool-Down ergänzt. In meinem TrainerInnenseminar wurde das Thema Talentidentifikation besprochen sowie die Monotechnik und Delfinbewegung analysiert. Sandra machte fleißig Videos und sorgte für die Verpflegung aller Binger. Abends gab es dann eine (vegetarische) Lasagne und Salat für hungrige Binger.

Sonntags starteten wir dann in den Wettkampf mit der 4x50m mixed Staffel mit Jan, Julia, Lisa und Paul. Florian drückte von der Tribüne aus die Daumen und Sandra von ihrer Position an der Wende als Wendenrichterin. Gemeinsam schwammen wir eine 01:30,88 und waren damit mehr als zwei Sekunden schneller als bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft an gleicher Stelle. Beim nächsten Auftritt ist dann vielleicht eine Zeit unter 01:30,00 Minuten möglich! Lisa schwamm in 53,65 eine Saisonbestzeit über 100m FS. Julia knackte ihre persönliche Bestzeit auf 100m ST in 53,31. Auf der selben Strecke steht Jans Bestzeit nun bei einer 48,44 (Platz 3 in der Wertung 2006/2007). Paul schwamm auf 100m eine neue Bestzeit in 50,83 und glänzte auf den beiden BiFin Strecken mit Bestzeiten in 24,53 und 53,59 und zwei zweiten Plätzen in der Wertung 2008/2009. Florian schwamm auf allen vier Strecken neue persönliche Rekorde. Auf 50m FS steht nun sein Rekord bei einer 24,36, auf 100m FS bei einer 54,25, auf 50m BiFin bei einer 26,48 (Platz 2. Jahrgang 2010-2013) und die 100m BiFin Bestzeit ist nun eine 59,94 (Platz 3). Das abschließende Highlight aus Binger Sicht war nun die abschließende Pokalwertung. Florian sicherte sich, als erster rheinland-pfälzische männliche Flossenschwimmer, einen Pokal beim Leipziger Sprintpokal. Durch seine herausragenden BiFin Leistungen wurde er zweiter der Wertung 2010-2013 und strahlte mit und über seinen neuen Holzpokal. Nachdem wir diese Ehrung noch bejubelten machten wir uns anschließend, mit einem kleinen Zwischenstopp in einem Schnellrestaurant, auf den Weg nach Hause. Es war ein tolles Wochenende mit einem klasse Wettkampf und Lehrgang und eine schöne Zeit, die so schnell nicht in Vergessenheit gerät.

Lisa Walter





