

Erster Talentsichtungstag des SVA

Es war eine Premiere: Am vergangenen Samstag fand erstmals im Augsburger Schwimmsport ein Talentsichtungstag des SV Augsburg statt. 23 Kinder zwischen sechs und 15 Jahre nutzen diese Gelegenheit und schnupperten einen Tag lang in den Schwimmsport hinein.

Themen waren unter anderem:

- Was ist Wettkampfsport Schwimmen?
 - Wie sieht ein Schwimmtraining aus?
 - Was macht man in Athletik?
 - Spiele mit Nachwuchswettkampfschwimmern
 - Vorschwimmen der Aktiven des SV Augsburg
 - Spasswettkampf
- Wir danken recht herzlich unseren Sponsoren für die Unterstützung bei unserem Talentsichtungstag. Es waren dies:**
- Bäckerei Rager
 - Schindler & Partner Medienagentur
 - Kraftanlagen München
 - Schwimmschule Flipper
 - Stadtwerke Augsburg - KARO-CARD

Ein großen Dankeschön geht auch an alle freiwilligen Helfer!



Gespannt lauschten die Teilnehmer am ersten Talentsichtungstag des SVA Bianca vom Orga-Team.



Natürlich durfte das Schwimmen nicht zu kurz kommen.



Gruppenbild mit SVA-Logo.



Gespanntes Warten auf den ersten Sprung ins kühle Nass.

Trainingszeiten des SVA und Bäderlegung

In der soeben angelaufenen Hallensaison hat der SV Augsburg wieder eine ganze Reihe von Bahnen und Bädern belegt. Im zweiten Anhang an diese Mail findet Ihr die genaue Auf- und Einteilung.

Dort fehlt allerdings ein Termin, und zwar hat die **Gruppe von Thomas (Erwachsenschwimmen) jeden Donnerstag im Hallenbad Haunstetten von 20 bis 22 Uhr Training**. Zur gleichen Zeit gehen im gleichen Bad auch die **AH-Wasserballer** ins Wasser.

➔ **Alle anderen Zeiten findet ihr im zweiten Anhang an diese Mail.**

Auf und Ab in Geislingen

Schwimmen Ein etwas anderes Trainingslager in den Hügeln der Schwäbischen Alb

Das wird schon nicht so schlimm werden. Ein bisschen Schwimmen, ein bisschen Laufen, ein bisschen Krafttraining. Kein Problem. Dazu noch schöne Massagen – und das soll ein Trainingslager sein?

Um es vorweg zu nehmen: Die Antwort lautet ja. Und was für eins. Eine kleine Gruppe Schwimmer aus der ersten Wettkampfmanschaft

hatte sich am Ende der Sommerferien nach Geislingen aufgemacht, um dort unter den Fittichen von Fitnessguru Michi Pössinger die ersten Grundlagen für eine erfolgreiche Wintersaison zu legen. Mitten in der Schwäbischen Alb gelegen, birgt dieses kleine Städtchen eine ganze Reihe von Reizen – vor allem in seiner Umgebung. Wunderschön ist

diese – und hügelig. Die SVA-Schwimmer können vor allem letzteres bezeugen, denn ein nicht unwesentlicher Bestandteil des Trainingslagers war es, mit Nordic-Walkingstöcken bewaffnet die Berge hinauf und wieder hinunter zu rennen. Das ist beim ersten Mal noch ganz nett, wird aber schon beim zweiten Anstieg anstrengend und ist

spätestens am dritten Berg kein Zuckerschlecken mehr. Umso schlimmer, wenn der Trainer in Person von Michi völlig entspannt vorneweg läuft und noch nicht einmal schwitzt, während die Schwimmer hinterrand fast schon umkippen.

Naja, ganz so schlimm war es dann doch nicht. Wir haben immer alle wieder ins Ziel gebracht, auch wenn es bei der ein oder anderen einige technische Probleme in der Bewältigung der steilen Abstiege gab.

Neben diesen Bergläufen und dem vormittäglichen Schwimmtraining haben wir noch jede Menge Zeit auf und mit Gummibällen in allen Größen und Farben verbracht. Koordination und Krafttraining auf einem instabilen Untergrund lauten die Zauberwörter für diese Form der Folter. Und es wurde jedes Mal wieder deutlich, dass Schwimmer vor allem deshalb Schwimmer sind, weil sie sonst nichts können. Zumindest war es meist recht amüsant zu beobachten, wie es endete, wenn die SVA-Sportler auf einem großen Ball sitzend, einen kleinen mit den Füßen anheben und dazu auch noch an einem Zugseil ziehen mussten. Zur Abrundung kamen wir dann auch noch in den Genuss einiger Trainingseinheiten auf Sand.

Außerhalb der sportlichen Herausforderungen barg aber auch die verbleibende Freizeit jede Menge Ungeohntes. Das Essen zum Beispiel. Eindringlich wurde uns vermittelt, worauf ein Sportler alles verzichten muss, will er schnell sein. Schweinefleisch? Nein. Süßigkeiten? Nein. Milch? Nein... Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Stattdessen durften wir Michis Spezial-Küche genießen. Diese bestand im Wesentlichen aus Protein und einigen Salatblättern. So mancher sah sich mit der Vorstellung konfrontiert, auf lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten verzichten zu müssen.

So richtig eklig wurde es aber, als es daran ging, die gequälten Schwimmer zu entgiften. Mit Hilfe eines Fußbades und Stroms wurden deren Körper dazu gezwungen, all die zahlreichen Schadstoffe über die Haut an den Füßen auszuschleiden. Wir wollen es Ihnen, werte Leser, nicht zumuten, das Ergebnis dieser Prozedur zu beschreiben. Nur so viel: Klar und durchsichtig war das Wasser in der Fußwanne am Ende der 20-minütigen Behandlung nicht mehr.

Am Ende der Woche stand fest: Das Trainingslager war sehr wohl anstrengend und etwas ganz besonderes. **Danke Michi!**



Start zum Finale über 100 Meter Brust bei den schwäbischen Meisterschaften.

Sieben Titel für den SVA

Wettkampf Erfolge in Schwaben und Bayern

Insgesamt 13 Titel in der offenen Wertung holten die beiden großen Augsburger Schwimmvereine SVA und SB Delphin bei den schwäbischen Meisterschaften in Lindau. Für den SVA waren Andreas Kornes (vier Titel) und Nadine Bender (drei) erfolgreich.

Nadine dominierte bei den Frauen die Rückstrecken und siegte über alle drei Distanzen souverän. Andreas gewann alle drei Bruststrecken und 50 Meter Freistil. Über 100 Meter Brust stellte er in 1:07,28 Minuten einen neuen schwäbischen Rekord auf.

● 15 Schwimmer des SVA gingen bei den bayerischen Jahrgangsmei-

sterschaften in Bayreuth an den Start. Zweimal Silber und einmal Bronze – so lautete die Ausbeute des SVA. Marc Schmid (98) wurde über 100 Meter Schmetterling (1:24,20) und 200 Meter Lagen (3:00,26) jeweils Zweiter. Das dritte Edelmetall steuerte Kathrin Miller (90) bei. Sie holte Bronze über 200 Meter Schmetterling (2:39,76).

SVA im Kader vertreten

● Mit ihren Leistungen haben sich zwei Nachwuchsschwimmer des SVA für die Bayern-Kader empfohlen. Marc Schmid (98) und Matthias Duta (98) unterboten jeweils drei Kaderzeiten.



Schmerz lass nach – Nadine kommt hier gerade in den Genuss einer Michi-Massage. Eines ist dabei sicher: Er findet garantiert jede Verspannung.



Elegant wie eine Gazelle hüpfte Olli durch den Parcours aus Wackelplatten.



So sehen Nordic-Walker aus. Die Gruppe des SVA mit (von links) Julia, Sonja, Andi, Nadine, Drill-Instructor Michi, Olli und Chris.



Der Trainer testete natürlich alles auch selbst. Hier formt Chris gerade auf wackligem Untergrund seine Körperspannung.



Ionisierte Luft atmete sich nicht nur Sonja zu abendlicher Stunde in Michis Wohnung ein.

Sportbad verbindet Radfahrt SVA und Delphin unterwegs

Fünf Seniorinnen von SVA und Delphin hatten sich am 27. Juni um 8 Uhr am Bahnhof eingefunden. Erste Aktion in Augsburg war Fahrrad schleppen, hinunter und hinauf über viele Treppen. Angie, Geli, Cilli, Martha und Francette dachten, heuer sei eine Radtour im Elsass nett.

Ein Reisebericht in Versform:

Nach dreimaligem Umsteigen kamen wir in Kehl an. Dort nahm uns Francetts Bruder in Empfang.

Um die Gegend zu überschauen, bestiegen wir den Weißtannenturm – bei herrlichem Sonnenschein und Gott sei Dank ohne Sturm.

Eine Stadtbesichtigung von Strassbourg folgte gleich, mit Münster, Europaparlament und „Klein Frankreich“.

Am Sonntag radelten wir über Pfaffenhof nach Saverne, dort schlieften wir auf dem Schloß im Ortskern.

Nun ging's zur Elsässer Weinstraße hinaus, mit Übernachtung in Obernai, Colmar und Mulhouse.

Diese Strecke liegt am Rande der Vogesen, und es ist glühend heiß gewesen.

Der Asphalt kochte auf der Stra-

ße, und der Schweiß tropfte von der Nase;

denn die Anstiege waren höllisch schwer, doch himmlische Abfahrten folgten hinterher.

Die Gegend in den Weinbergen ist wunderschön, aber es ist keine Beschilderung für Radfahrer zu sehen.

Störche waren unsere ständigen Begleiter, leider half uns ihr Klappern auf der Wegschiene nicht weiter.

Nach diesen Anstrengungen, haben wir das Abendessen und ein Viertel Wein zu uns genommen.

Jetzt machten wir noch einen Abstecher in die Schweiz, denn auch Basel hat seinen besonderen Reiz.

Nun ging's von Basel am Rhein entlang nach Kehl zurück, mit einer Übernachtung in Breisach, sonst am Stück.

Dieser Streckenabschnitt ist brettleben, so konnten wir hier noch ein wenig Tempo geben.

Die Heimfahrt war ein Erlebnis der besonderen Art, denn die Bahn hat immer Überraschungen parat.

Nach geredelten 500 Kilometern haben wir am 4. Juli Augsburg erreicht; Eine neue Tour gibt es nächstes Jahr vielleicht!