

## **SG Fürth – Trainingslager Sankt Gilgen 2008**

**Dieses Jahr war die Leistungsgruppe der SG-Fürth in St. Gilgen am Wolfgangsee in Österreich, um sich dort beim Schwimmen zu verbessern.** Begonnen hat das ganze Ostersonntag morgens um 7 Uhr. Mit einem Bus wurden 19 Kinder und 4 Betreuer sicher ans Ziel gebracht. Nach einem Mittagessen und dem Beziehen der Zimmer ging es mit dem Trainingseifer auch schon los. Unser Schwimmbad lag direkt gegenüber unserer Jugendherberge. **Wir durften jeden Tag zweimal 2 Stunden schwimmen, nämlich von Sonntag, dem 23.3. bis zum Samstag dem 29.3. und erreichten ca. 50km in dieser Woche.** Eine wirklich bemerkenswerte Leistung. Daneben stand natürlich auch noch regelmäßig Gymnastik auf dem Programm. Und wem das nicht genug war, der konnte in der Freizeit seine Energie noch beim Tischtennis und beim Kickern loswerden.

**Nun zur Jugendherberge: Über das Essen konnte sich niemand beklagen.** Es gab neben Suppe immer zwei Gerichte zur Auswahl und Mittags einen Nachtisch – lecker! **Auch die Zimmer befanden sich in einem guten Zustand. Fast jeden Abend hatten wir eine Theoriestunde, bei der man zusätzlich viel lernen konnte.** Neben Themen wie richtiger Ernährung und Schwimmtechnik wurden auch Videoaufnahmen der einzelnen Schwimmer gemacht und zwischen den Trainingseinheiten gezeigt und diskutiert. Aber auch der Spaß sollte nicht zu kurz kommen. So wurde neben einem Kinoabend auch noch eine Spiele-Rallye veranstaltet, bei der drei Gruppen neben Montagsmaler, Pantomime auch sportliche Aktivitäten zeigten und einen Fragebogen ausfüllen mussten. Mit vollem Einsatz ging es hierbei zur Sache!

**Resümee: Es hat allen sehr viel Spaß gemacht.** – auch den Trainern.

**Larisa Jelusic und Vanessa Gross**  
Die Trainer