

Bayer Cup 2015 in Wuppertal

Die letzten Wochen im Stützpunkt Bonn waren geprägt von intensiver Arbeit im Bereich Schwimmen. Dabei stand nicht alleine die Entwicklung der konditionellen, sondern insbesondere der technischen Fähigkeiten im Vordergrund. Der Bayer Cup bot eine willkommene Gelegenheit, aus dem Training heraus die aktuelle Vorgehensweise zu überprüfen. Die bloßen Zeiten standen dabei nicht im Mittelpunkt des Interesses. Beobachtet wurde auch das Verhalten der AthletInnen im Wettkampf. Im Speziellen der Start, die Renneinteilung und die technische Umsetzung. Begleitet wurde die Gruppe von Landestrainer Kersten Palmer, Schwimmtrainer Frank Schulz und Betreuer Attila Levai.

Trotz intensiver Trainingsbelastung sprangen einige Bestzeiten heraus.

Judith Rippin konnte ihre Leistung über 50m Schmetterling auf 00:37,34 steigern und wurde 2. in ihrer Altersklasse.

Elisabeth Paal gewann trotz schlechtem Starts die 50m Freistil in 00:28,27 und belegte den zweiten Rang im Wettkampf über 100m Freistil in 01:04,28.

Timon Levai war nach seinem Wechsel zum SSF Bonn seit langem wieder bei einem Schwimmwettkampf am Start und schwamm erwartungsgemäß auf allen Strecken Bestzeiten, wie z.B. 01:15,46 über 100m Freistil.

Der Wettkampf zeigte deutlich die positiven Effekte der Trainingsarbeit der letzten Monate auf, aber auch die Defizite, die es jetzt auszugleichen gilt.