

MAI 1999

SCHWIMMBAHN EXPRESS

Informationsmagazin der WTV-Schwimmer

wels

DIE STADT

**Öst. Hallenstaatsmeisterschaften 4. - 7. März 99
in der Südstadt**

Andrea Stocker
3. Rang 50m Rücken

Damenstaffel
3. Rang 4x100m Freistil

Mai 99

- 3** Steckbriefe
- 4** Ergebnisse/Erfolge
- 6** Trainer
- 7** Beweglichkeitstraining

WELSER TURNVEREIN 1862

WTV

Mitglied des Allgemeinen Österreichischen Schwimmverbandes

Kofmannsthalstraße 14

4600 Wels

Liebe Clubmitglieder! Liebe Freunde des Welser Schwimmsports!

Die erste Ausgabe unserer Vereinsnachrichten ist erfreulicherweise im allgemeinen gut angekommen und auch von kompetenten Leuten anderer Vereine haben wir anerkennende Zustimmung erhalten.

Sportlich haben wir in der ersten Hälfte der Saison recht gut abgeschnitten, obwohl wir bei der OÖ Hallenlandesmeisterschaft in Perg deutlich unter unseren Möglichkeiten geblieben sind. Trotzdem durften wir uns über 5 Landesmeistertitel und 17 zweite Plätze freuen.

Unser Landesmeister Günther Bugelmüller hat frischen Wind in unsere Trainingsgemeinschaft gebracht und seit Semesterbeginn sind wir mit 4 Damen am Linzer BORG vertreten. Thomas Riffert gehört ebenfalls zur Trainingsgemeinschaft des neuen OÖ Landestrainers Helge Goedeke. In den Weihnachtserien nahmen 7 Aktive unseres Vereins mit dem OÖ

Nachwuchskader unter Marius Leubing in Innsbruck an einem Trainingslehrgang teil. Der Besuch des Berg Isel Springens und der Hallenkick mit den deutschen Weltklasseskispringern haben bei unseren Nachwuchsschwimmern (neben dem Trainingspensum) bleibende Erinnerungen hinterlassen.

In den Semesterferien brach unsere Truppe mit Spitzenschwimmern anderer Vereine nach Lanzarote auf (1. Gruppe 14 Tage, 2. Gruppe 1 Woche) und auch dieser Lehrgang durfte vom Erleben her auf der Haben-Seite verbucht werden.

Bei den OÖ Jahrgangsmesterschaften in Linz hat sich der Spartenrip bereits bemerkbar gemacht, wir waren erstmals erfolgreichster Verein.

Vorausschauend gibt es am Pfingstwochenende aus unserer Sicht ein Mega-Date: Unseren Heim-Grandprix.

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren und ich lade alle recht herzlich zur Mitarbeit ein.

Bitte nehmt Euch am 22./23. Mai Zeit und unterstützt uns beim 27. Int. Speedo Meeting!

Wir brauchen jeden zur Mitarbeit!

Bis dahin

Euer Wall (Königshofer)

Terminplan bis August 1999

22. - 23.5.	27. Int. Welser Speedo Meeting	
29. - 30.5.	OÖ Kindermannschaftsmeisterschaft	in Perg
04. - 06.6.	10. Int. Langstreckenschwimmen	in Rosenheim
07. - 08.6.	OÖ Landesms. Lange Strecke	in Linz Guggl
19. - 20.6.	13. Int. Schwimm-Meeting	in Steyr
26. - 27.6.	Österr. Kindermannschaftsmeisterschaft	in Schwechat
10. - 11.7.	OÖ Landesmeisterschaft	in Steyr
22. - 25.7.	Österr. Jugend-Staatsmeisterschaft	in Bregenz
05. - 08.8.	Österr. Staatsmeisterschaften	in Linz Parkbad
18. - 19.8.	Österr. Mastersmeisterschaften	in Bregenz
25. - 29.8.	Masters Europameisterschaften	in Innsbruck

Aufstellungen werden rechtzeitig bekanntgegeben. Auch werden möglicherweise Termine noch dazukommen.

Unsere SchwimmerInnen ganz persönlich

Sandra Reichl

Geburtsdatum: 25.8.1984
Sternzeichen: Jungfrau
Größe: 1,66 m
Derzeitige Tätigkeit: Schülerin der HTL für Grafikdesign in Linz
Berufswunsch: Grafikdesigner oder Illustrator
Größte sportliche Erfolge: allg. Landesmeisterin über 200m Brust, mehrmalige Jahrgangs-Landesmeisterin

Bisherige Trainer: Trude Ehart, Mario Peneder
Lieblingsschwimmlage: Brust
Hobbys: Zeichnen, Musik, Essen, Schlafen, Freunde, Spaß haben, Sport

Lieblingsspeise: Pizza
Lieblingstier: mein Kater
Lieblingsbuch: kein bestimmtes
Lieblingsschriftsteller: kein bestimmter
Lieblingsmusiker: Alanis Morissette, Shawn Colvin, Lenny Kravitz, ... (viele mehr)

Lieblingsplatte: Bandits Soundtrack
Lieblingsschauspieler: Meg Ryan, Brad Pitt, Bruce Willis
Lieblingfilm: Bandits
Was mich ärgert: egoistische Menschen, Angeber
Was mich begeistert: Malerei, gutes Essen, gute Filme, Schwimmen, schöne Männer, Sport, Snowboarden

Inselfrage:
(Welche drei Dinge würdest Du auf eine einsame Insel mitnehmen?)



Philipp König

Geburtsdatum: 7.3.1984
Sternzeichen: Fisch
Größe: 1,84 m
Gewicht: 70 kg
Derzeitige Tätigkeit: Schüler
Berufswunsch: Anwalt



Größte sportliche Erfolge: 4-facher Nachwuchsstaatsmeister
Sportliche Ziele: Teilnahme Jugendeuropameisterschaft
Bisherige Trainer: Trude Ehart, Mario Peneder, Mark Warnecke, Frédéric Deburghgraeve
Vorbilder: Brust

Lieblingsschwimmlage: Segeln, Rudern, Schifahren, Tennis
Hobbys: geröstete Knödel
Lieblingsspeise: Bär
Lieblingstier: Robinson Crusoe
Lieblingsbuch: Christine Nöstlinger
Lieblingsschriftsteller: Wycief Jean
Lieblingsmusiker: Made in Heaven (Queen)
Lieblingsschauspieler: Jean Paul Belmondo, Sandra Bullock

Lieblingfilm: Der Profi
Was mich ärgert: Rückenschwimmen in zu heißem oder kaltem Wasser
Was mich begeistert: das Fliegen
Inselfrage: Essen, ein Bett und Sonnenschirm
(Welche drei Dinge würdest Du auf eine einsame Insel mitnehmen?)

Wettkampf Berichte

Ö. Staatsmeisterschaften in der Südstadt 4. - 7. März 1999

Das beste Ergebnis aller Zeiten erreichten wir bei den 39. Österreichischen Hallenstaatsmeisterschaften im Bundesleistungszentrum Südstadt. Die ersten Medaillen bei Staatsmeisterschaften seit über 30 Jahren und 13 A-Finial-Qualifikationen gaben genug Anlaß zu großer Freude im WTV Lager.

Dreimal konnte sich Andrea Stocker für ein A-Finale qualifizieren. Nachdem unsere immer fröhliche Steirerin über 100m und 200m Rücken jeweils knapp an einer Medaille gescheitert war, gelang ihr dann über die 50m Strecke der Sprung auf Stocker. In der neuen oberösterreichischen Jugendrekordzeit von 0:32,72 wurde sie Dritte. Tags zuvor holten wir in der Besetzung Sara Ehart, Sandra Reichl, Anja Ehart und Andrea Stocker sensationell Staffelfronze über 4x100m Freistil. Hervorragend schlug sich auch Herbert Kastner, der über alle Schmetterlingstrecken das A-Finale erreichte. Über 100m blieb er mit 0:59,78 im Finale und 0:59,60 im Vorlauf. Zweimal klar unter einer Minute. Das Günther Bugeimüller alle 3 Rückenfinale erreichte, war nicht zu erwarten, nachdem er in der Woche zuvor krankheitsbedingt fast 4 Kilo abgenommen hatte. Erfreulich war auch, daß wir alle Staffeln ins Finale brachten.

OÖ. Jahrgangswettkämpfe in Linz/Auhof 20./21. März 1999

Auch bei den Oberösterreichischen Jahrgangswettkämpfen hielt unser toller Höhenflug an. Dominierende Mannschaft dieser Teilkämpfe war der Weiser Turnverein, mit der stolzen Bilanz von 23 ersten, 11 zweiten und 8 dritten Plätzen.

Wie überlegen wir waren, zeigten die Staffeln der Mädchen und Burschen. Sowohl über 4 x 100m Freistil als auch über 4 x 100m Lagen siegten unsere Staffeln klar.

In den Einzelbewerben eroberten wir 19 erste Plätze. Eine einzige Schwimmerin konnte bei diesen Wettkämpfen alle Bewerbe für sich entscheiden.

Anna Brandmayr gewann im Jahrgang 1987 sechsmal. Jeweils 4 Titel steuerten Iris Lehner (1988) und Andrea Stocker (1984) bei. Letztere stellte über 100m Rücken und 200m Lagen jeweils Tagesbestzeit auf. Ein weiterer Sieg gelang Heike Reichl (1986) über 100m Brust. Mit jeweils Tagesbestzeit siegten bei den Bären Thomas Riffert (3 Siege) und Philipp König (1 Sieg).

Mit den bereits genannten Schwimmern freuten sich webers Anna Wanik, Pia Maria Kronlachner, Anja Ehart, Stefan Zotter, Christian Dvorak, Lukas Königshofer und Wolfgang Moser über weitere Medaillen.

OÖ. Jahrgangswettkämpfe Medaillenbilanz

	1. Platz	2. Platz	3. Platz
Weiser Turnverein 1862	23	11	08
SK VOEST Linz	13	07	06
1. LSK heindl	07	14	09
ASIO-Schwimmclub Traun	07	-	02
1. Weiser SK	06	05	07
SV Vöcklabruck	06	01	01
1. Pegerer Schwimmverein	05	02	03
SC Steyr	04	03	02
ASV Linz	03	05	06
ESG Linz	01	07	03
SV Gallneukirchen	01	06	03
Union McDonald's ADM Linz	-	09	12
1. USC Traun	-	05	09
Gmundner Schwimmklub 1920	-	01	03
USC Bad Gosersee	-	-	02

**Euer Mario
Peneder**

Österr. Hallennachwuchsmesterschaften in Wr. Neustadt 27./28. 2.

15 von 51 Oberösterreichischen Medaillen eroberten unsere Schwimmer von 27.-28. Februar bei den Österreichischen Hallennachwuchsmesterschaften in Wiener Neustadt.



Seinen Vorjahrsitel über 200m Brust konnte Philipp König verteidigen. Weitere Medaillen gelangen ihm über 100m Brust (2.) und 100m Schmetterling (3.). Nachdem Anna Brandmayr bei diesen Meisterschaften bereits 4 Vizemeister gelungen waren, konnte sie im letzten Bewerb ihren ersten Staatsmeistertitel erreichen, über 200m Lagen dominierte sie klar. Mehrere Medaillen hamsterte auch Thomas Riffert mit 3 mal Platz 2 und einem dritten Platz. Ebenso trug sich Anna Wanik mit einem dritten Platz über 200m Schmetterling in die Siegerlisten ein. Im absoluten Spitzenfeld landeten außerdem Heike Reichl, Iris Lehner, Lukas Königshofer und Wolfgang Moser.



Unsere Medaillengewinner

männlich

- 400m Freistil
1984: 3. Thomas Riffert 04:36,11
- 1500m Freistil
1984: 2. Thomas Riffert 18:00,33
- 100m Schmetterling
1984: 2. Thomas Riffert 01:07,32
- 200m Schmetterling
1984: 2. Thomas Riffert 02:30,55
- 100m Brust
1984: 2. Philipp König 01:11,85
- 200m Brust
1984: 1. Philipp König 02:37,47

weiblich

- 200m Freistil
1987: 3. Anna Brandmayr 02:32,52
- 400m Freistil
1987: 3. Anna Brandmayr 05:23,01
- 800m Freistil
1987: 2. Anna Brandmayr 11:07,57
- 200m Rücken
1987: 2. Anna Brandmayr 02:55,50
- 200m Schmetterling
1987: 3. Anna Wanik 03:13,32
- 100m Brust
1987: 2. Anna Brandmayr 01:26,21
- 200m Brust
1987: 2. Anna Brandmayr 03:05,43
- 200m Lagen
1987: 1. Anna Brandmayr 02:47,14

Trainingslager Lanzerote

Während im Februar in Österreich die Schneeschauer nicht mehr enden wollten, entflohen wir für 2 Wochen ins warme Lanzerote. Im Club LaSanta standen neben 120 Kilometer Schwimmtraining auch etliche Trainingseinheiten an Land am Programm.

Gemeinsam mit dem 1. Linzer Schwimmklub versuchten wir uns auf diesem Trainingskurs für die nächstfolgenden Meisterschaften vorzubereiten. Nicht immer waren unsere Schwimmer zu beneiden, denn auch im nördlichen Afrika hinterließ der Jahrhundertwinter für einige Tage seine Spuren. Bei nur 23 Grad Wassertemperatur wurden Einheiten mit sechs Kilometer Umfang zur Zitterqual. Abschließend mussten in den Apartments Platzkarten für die Badewannen ausgeteilt werden.

Nachdem in der zweiten Woche weitere zehn Schwimmer nachgefolgt waren, kam auch die Kultur nicht zu kurz.

César Manriques Kunstwerke, der nur aus Lavagestein bestehende Nationalpark, eine 3 km-Höhlenwanderung und ein unvergesslicher Kamelritt sollten das harte Training ein wenig ins Abseits rücken.

Mit der Amateurmansschaft des FC Bayern München (Coach Gerd Müller), der dänischen Damenfußballnationalmannschaft, Schwimmvereinen aus Italien, Deutschland, England und der Schweiz waren wir in bester Gesellschaft.

Am Faschingsamstag entpuppten sich einige Schwimmer in der Disco als wahre Bewegungstalente, doch beim nächsten Aufwärmprogramm war dann davon nichts mehr zu merken.

Dass dieses Trainingslager ein voller Erfolg war, beweisen unsere großartigen Meisterschaftsergebnisse der letzten Wochen.

320 Tage im Schwimmbad



Mr. Schwimmverein, Schwimmpapst, Erfolgstrainer, all diese Bezeichnungen charakterisieren wohl nur unzulänglich den sportlichen Leiter und Cheftrainer unseres Vereins - Mario Peneder. Durch seine Mutter, die schon immer und auch heute noch mit über 70 Jahren eine begeisterte Besucherin des Welser Hallen- und Freibades ist, kam Mario sehr bald mit dem Schwimmsport in Berührung. Trotzdem war er als aktiver Leistungsschwimmer ein Spätberufener. Erst mit 17 Jahren startete er sein Wettkampftätigkeit, wobei er mit einem 5. Rang bei den Landesmeisterschaften seinen größten Erfolg feierte. Nach Ende seiner aktiven Laufbahn wechselte Mario mit 21 Jahren ins Trainerlager, wo er seit 1984 schier unglaubliches leistet.

Sage und Schreibe mehr als 320 Tage im Jahr verbringt Mario im Schwimmbad, die meiste Zeit geht dabei mit Trainingsarbeit auf. Von Montag bis Freitag trainierte er täglich die erste Leistungsgruppe, Donnerstag auch noch die vierte Leistungsgruppe. Nebenbei koordiniert und überwacht er ständig die Arbeit seiner sechs Co-Trainer. Einen Großteil seiner Wochenenden widmet er den Wettkämpfen, wobei er bei kaum einer von den über dreißig Veranstaltungen, die von unserem Verein jährlich beschickt werden, fehlt. Und dann gibt's noch die von Mario immer bestens organisierten Trainingslager, die ihn und unsere Wettkampfschwimmer schon

Mario Peneder
EINST

JETZT

nach halb Europa (Italien, Malta, Zypern, Lanzarote, ...) und in die USA gebracht haben.

Durch seinen unermüdlichen Einsatz hat er unseren Verein auf eine sensationelle Erfolgspur gebracht. Seit Jahren übertrifft ein Erfolgsjahr das andere und die Kurve zeigt weiter steil nach oben. Im Nachwuchsbereich und bei den Damen sind wir klar die Nr. 1 in Oberösterreich und auch im gesamten Bundesgebiet gehören wir derzeit zu den erfolgreichsten Schwimmvereinen.

Trotz seiner Härte im Training, die er oft auch stimmungswaltig unterstreicht, ist er bei all seinen Schwimmern, vom Kleinsten bis zu den Großen, durch seine Herzenswärme und seinen guten Schmah unglaublich beliebt. Seine fachlichen Kenntnisse, die unumstritten sind, nützt auch immer wieder der Landesverband, indem er Mario laufend als Auswahltrainer und -betreuer einberuft.

Neben seiner Trainertätigkeit ist Mario auch ein ausgezeichnete Organisator. So hat er in den letzten Jahren das Welser Schwimm-Meeting von einer klei-

nen Lokalveranstaltung zur größten Schwimmveranstaltung Österreichs mit 650 Teilnehmern aus 8 Nationen gemacht.

In der österreichischen Schwimmerszene ist Mario bekannt wie ein bunter Hund, aber auch in der Welser Beiselszene ist er als leidenschaftlicher Nachschwärmer eine unverzichtbare Lokalgröße.

Was kennzeichnet Mario sonst noch? Beruflich ist er seit seinem 19. Lebensjahr bei der Firma Eucalora äußerst erfolgreich. Er ist ein eingeleiteter Junggeselle und ein konsequenter Nichtführerscheinbesitzer, der mit seinem Rad zu jeder Tages- und Nachtzeit ganz Wels und Umgebung unsicher macht. Ärgerlich reagiert er auf Unzuverlässigkeit und überheerzige Schwimmer. Am meisten freut er sich über Mannschafts- und Staffelerfolge. Seine ständige Arbeit mit der Jugend hält ihn, wie es scheint, „forever young“, wobei ihn sogar hin und wieder kindische Anfälle überkommen (Wasserbombenschlächten, usw.). Legendar ist seine CD-Sammlung (über 1000 CDs) und sein extravaganter Musikgeschmack. Mit seiner Sammelleidenschaft für Coladosen nervt er jedes Mitglied im Schwimmverein (jeder der ins Ausland fährt, muß ihm eine Coladose mitnehmen). Seine Vorliebe für Speedo (Sport- und Freizeitmode) bestimmt seine Garderobe, unverwechselbar macht ihn dabei sein Speedo-Kapperl. Beeindruckend sind auch seine Sprachkenntnisse (Englisch, Italienisch und Zeichensprache beherrscht er fast perfekt).

Mario Peneder - ohne diesen einzigartigen Charakter - wäre unser Schwimmverein undenkbar, es wäre aber auch die österreichische Schwimmlandschaft, die Welser Szene, ohne ihn wäre wohl die ganze Welt um vieles ärmer.



Beweglichkeitstraining für zuhause Teil 1

Autor: Dipl.-Ing. für Schrittmotor

Beweglichkeitstraining spielt bei der Laufbahn eines Schwimmers eine sehr wichtige Rolle und ist insbesondere bei einem hohen Trainingsumfang noch mehr von Bedeutung. Denn es beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern hilft auch die beanspruchte Muskulatur zu lockern und Giftstoffe aus dieser abzubauen.

Wichtige Gründe warum ein größerer Bewegungsumfang in den Gelenken zu besseren Zeiten führt sind:

1. Man hat während eines Armzuges die Befähigung die Kraft über eine längere Strecke auf das Wasser zu übertragen.
2. Größere Beweglichkeit verbessert die Armbewegung bei der Rückholphase und die Beinbewegung als Ganzes. Diese meist gegenläufigen Bewegungen können somit den ganzen Körper nicht mehr so leicht aus der strömungsgünstigen Lage bringen (Schwänzein).
3. Eine Verringerung des Energieverlustes und eine Erhöhung der Schwimmgeschwindigkeit, da der Widerstand der Muskeln selbst reduziert wird.

Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken

Ein großer Bewegungsumfang in Knöcheln, Schultern und unterem Rückenbereich ist für Schwimmer besonders von Vorteil. Brustschwimmer profitieren auch von verbesserter Flexibilität in den Muskeln des Lendenbereiches, der Oberschenkel und der Knie. Die Wichtigkeit der Beweglichkeit in jedem einzelnen dieser Körperteile werde ich im folgenden etwas genauer besprechen.

Knöchel

Kraul-, Delphin- und Rückenschwimmer, welche die Knöchel besser strecken können, sind in der Lage die Füße in eine bessere Position für den Kick zu bringen. Außerdem sollten sie zusätzlich die Sohlen einwärts drehen können. Man kann die sehr gut an den beiden Bildern für Kraul und Rücken erkennen. Brustschwimmer sind bei der Auswärtsbewegung der Füße begünstigt, wenn sie die Füße sehr weit nach außen drehen können. Dadurch können sie sich viel früher vom Wasser abstoßen und die Kraft der Beine länger auf das Wasser bringen.

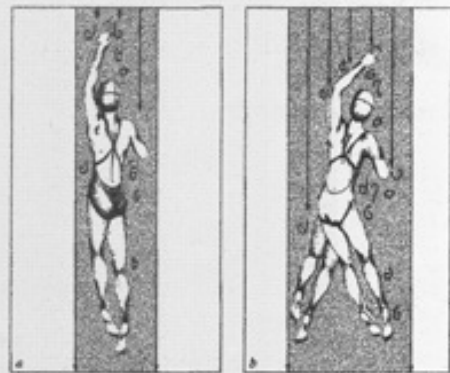


Schultern

Der Vorteil für die Beweglichkeit in der Schulter und den Armen als Hauptantriebskörperteil liegt auf der Hand. Unter anderem reduziert der hohe Elbogen beim Vorbringen der Arme die Wahrscheinlichkeit, daß der Arm den Körper aus der geraden Lage bringt. Im Bild rechts ist der Unterschied zwischen der geraden widerstandsfähigen Körperhaltung und dem Schwänzein deutlich zu sehen. Um dieser Ausweichbewegung vorzubeugen muß man die Arme leicht rückwärts führen und Bewegungen über dem Kopf ohne Anstrengungen ausführen können. Delphinschwimmer sind im besonderen davon abhängig die Hände nicht im Wasser nach vorne bringen zu müssen. Bei ihnen ist das Dehnen der Schultern unerlässlich. Rückenschwimmer müssen in der Lage sein die Arme über dem Kopf zu überstrecken und die Unterarme nach außen zu bringen, damit sie den Zug unter Wasser optimal beginnen können.

Unterer Rücken

Die Delphinwelle beim Delphin- und beim Brustschwimmen wird bei normaler Beweglichkeit fast unmöglich. Es ist daher vor allem für Delphinschwimmer wichtig den unteren Rückenbereich zu dehnen. Brustschwimmer sind mit einem elastischen Rücken auch sehr bevorteilt, weil sich die Arme und Beine in der Phase des Ausbaus in der Rückholphase befinden. In den beiden Abbildungen sind die beiden Zugphasen der Lagen dargestellt.



Literatur-Tips

- Magliozzo E. W. (1993), „Swimming even faster“, Mayfield Publ. Comp., Mountain View/California
- Wilke K. Medber © (1988), aus „Praxis der Lebenserhaltung und des Sports“ Bd. 171: „Das Training des jugendlichen Schwimmers“, Vtg. Hofmann Schöndorf
- Garret P. (1981) „Gymnastik für Schwimmer“, Schimmagon Verlag Fahnenmann
- Curston T. K. (1941), „Flexibility as an aspect of physical fitness“, Research Quarterly, 12, 381-390.



27. Internationales

1999

Welsers Speedo Meeting

Samstag, 22. Mai 1999
Sonntag, 23. Mai 1999

Freibad
Wels

