



Achtung, Fertig, Nass – Trainings im TC Neptun

Zum Tauchen gehen, sollte man einigermaßen fit sein. Wir werden von unseren technischen Leitern fit gehalten, die das Training geben. Ausser in den Schulferien, da ist das Hallenbad im Schulhaus von Frenkendorf geschlossen.

Einlaufen: 2 Längen vorwärts, 2 Längen rückwärts, 2 Längen seitwärts und – na, wer errät's? – 2 Längen Delfinsprünge. Ihr habt was anderes erwartet, stimmt's?

So richtig warm bekommen wir dann aber beim Einspielen. Oft spielen wir 2 Mannschaften gegen einander eine Art Wasserkorb-Ball. Da gibt es die Taktiker, die Heimlichfeissen, die Gewaltigen, die Zaghafte und die Wer-ist-in-meiner-Mannschaft-ohne-Brille-seh-ich-nix. Eines haben wir alle gemeinsam: Wir haben Spass und die Chance, auch ein Tor zu machen. Wenn wir dann so richtig warm haben gibt es zuerst einmal 6 Längen Einschwimmen ohne alles. In der Zeit wird der Beckenboden auf 2m runtergelassen. Danach schwimmen wir nach Ansage das Training.

Gegen halb-neun Wechsel zur Schnorchelausrüstung und Training damit. Am Schluss dann noch Streckentauchen in allen Varianten.

Wenn ihr denkt, «das muss ich gesehen haben!»: Ihr könnt nicht nur zuschauen kommen, ihr könnt sogar mitmachen! Wenn ihr noch nicht Mitglied seid, meldet euch doch kurz bei unserem technischen Leiter oder seinem Stellvertreter. Wenn ihr schon Mitglied seid und noch nie oder schon lange nicht gekommen seid: Was ist eure Ausrede? Ab in die Badehose, hopp ins Badekleid und zack, wir treffen uns am Montag in Frenkendorf. Solange wir noch drinnen schwimmen.

Bis bald?