

ROS Nachwuchsmeisterschaften in Chur vom 17. Februar 2013

Auch wenn man für einen Wettkampf aus seinem Bett um fünf Uhr rausspringen muss, freut man sich trotzdem auf den Tag. Ein Tag voller Emotionen, von Freude und manchmal auch von Enttäuschungen.

Wir kommen um halb acht in Chur an und wie üblich bereiten wir unser kleines "Lager". Schon beginnt das Aufwärmen und nach einer Viertelstunde sind wir im Becken und schwimmen ein. Es ist ziemlich wichtig geworden. Um 09.00 Uhr beginnen die ersten Läufe in Delfin. Wir drücken die Daumen für die ersten Schwimmer und somit steigt bei allen die Nervosität. Das ist normal, aber man kann es vermindern, nämlich mit Gabys neuem Mentaltraining. Es ist neu im Programm und wir glauben es kann nur positive Ergebnisse zeigen. Nach den 100 Metern Delfin kommen die 200 Meter Lagen. Diesmal kommt jeder dran. Neue, persönliche Rekorde werden geschafft, aber leider auch Disqualifikationen. Das kommt nicht selten und dies bildet Stress. Man sollte trotzdem nicht den Kopf hängen lassen, das Leben geht weiter...man lernt von seinen Fehlern, weil sie dich stärker machen! Mit 45 Minuten Verspätung beginnt die Mittagspause und danach geht es kurz mit den Siegerehrungen weiter. Wir haben einen grossen Gewinner und das ist Leon Müller. Er räumt drei Bronzemedailien ab. Fast alle Schwimmer konnten ihre Bestzeiten stark verbessern. Das ist kein Glück sondern das Ergebnis von hartem Training.



Danach kommen 100 Meter Freistil und die Staffeln. Staffeln sind immer wichtig, weil sie die besten Ergebnisse der Gruppen zeigen. Teamwork ist auch wichtig. Man feuert sich gegenseitig an und gibt sein Bestes fürs Team. Und schon 16.00 Uhr!

Die total neun Schwimmer standen am Schluss noch für das Mannschaftsfoto zusammen und dann ab in die Autos und zurück nach St. Gallen, wo wir unseren Familien über unseren Tag erzählen.

Paul Grieguszies Schäfer