

## Trainingslager unter der Sonne Spaniens

In den Osterferien fuhr ein Teil der Wittenberger Schwimmer und Schwimmerinnen nach Roses an die Costa Brava in Spanien ins Trainingslager. 28 Triathleten und Schwimmer aus Wittenberg, Eisleben und Mindelheim absolvierten an 8 Trainingstagen 15 Wassereinheiten. Im Rahmen der Copa de Roses trainierten die Athleten zweimal am Tag in der Schwimmhalle von Roses. So wurden mehr als 40km in der Schwimmhalle geschwommen. Die Verbesserung der Schwimmtechniken und der Kondition standen auf dem Programm. Problemlos konnten Lafeinheiten am Stand und in der Umgebung in den Trainingsalltag integriert werden. Am Strand des Hotels nutzten die Teilnehmer das schöne Wetter und legten auch mal eine Freiwassereinheit ein. Im Vordergrund standen für die Grün-Weißen, die Vorbereitungen für die nächsten Wettkämpfe bei der Jugend und den Master. So wird Charlotte Nicolae in Braunschweig bei den NDM an den Start gehen. Auch in Halberstadt ist ein Wettkampf geplant und im Juni die Jugendspiele in Magdeburg. Die Master haben als nächstes die 3-Länder-Meisterschaften in Gera und die DM in Dresden als Ziel. Und natürlich ist der Höhepunkt dann für alle, der Heim-Wettkampf anlässlich „Luthers Hochzeit“.

Natürlich stand nicht nur Training auf dem Programm. Neben Spiel und Spaß am Strand, machten die Wittenberger auch einige Ausflüge. So ging es nach Girona in die Altstadt, nach Barcelona, mit dem Roses Express durch das Naturschutzgebiet von Roses und es wurde eine Kanufahrt in Empuriabrava gemacht.