

Flipper Post

April/Mai/Juni 2007



Willkommen bei der 4. Flipper Post des Schwimmclubs Söll

Aus unserer Reihe „Zeitungsartikel, die eigentlich veröffentlicht werden müssten“:

Sölller Schwimmer zeigen groß auf!

Beim laufenden TIGAS-Unterlandcup schlagen sich die jungen Sölller Schwimmerinnen und Schwimmer ganz ausgezeichnet. Persönliche Rekorde purzeln wie die Dominosteine, Medaillen bilden das berühmte „Sahnehäubchen“

ST.JOHANN, LIENZ (APA, FP, Leitä) Neunzehn Sölller Athleten in St. Johann, siebzehn in Lienz – allein das zeigt schon, mit welchem Ernst in Söll an das Thema „Wettkampf“ herangegangen wird. Zieht man dann noch ihn Betracht, dass in St. Johann nicht weniger als 37 persönliche Rekorde aufgestellt wurden und diese dann in Lienz nochmals 22-mal verbessert wurden wundert es nicht mehr, wenn den Sportlerinnen und Sportlern aus dem vergleichsweise „kleinen“ Söll mit Respekt begegnet wird. Zitat eines Trainers aus St. Johann: „Wenn die auch noch die Wenden ordentlich beherrschen, mein Lieber, da müssen wir uns warm anziehen!“

Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, alle großartigen Leistungen einzeln zu nennen. Daher seien nur die herausragenden genannt: Da ist einmal **Franziska Gruber** zu erwähnen, die ihre 50m Rückenzeit um 10 Sekunden drücken konnte. **Claudia Exenbergers** 2-Sekunden-Verbesserung im 50m-Freistil-Bewerb ist auch nicht von schlechten Eltern, desgleichen die 2 Sekunden von **Cynthia Niederacher** bei 25m Freistil. Wieder aktiv –und das wie! – ist **Theresia Widschwenter**, die die 50m Brust in sage und schreibe 11 Sekunden schneller schwimmen konnte. **Irina Krieger** machte drei Sekunderl bei 50m FS locker und wurde außerdem zweite bei 50m Brust.

Bei den Burschen dürfen die fünf zweiten und drei dritten Ränge von **Bastian Schwöllnbach** nicht unerwähnt bleiben, desgleichen die drei ersten und der dritte Rang von **Florian Leitner**. Fazit: Der St. Johanner Trainer hatte Recht – zieht euch warm an, liebe Gegnerinnen und Gegner der Sölller Schwimmer! Die

Our 2 Steffi's *** Unsere 2 Steffi's



Steffi Wiefler

Trainer der Pinguine
Sign of the Zodiac /
 Sternzeichen:
Wassermann
Favourite / Lieblings-
stroke / Schwimmart:
Kraul
food / Essen: Salat und
Schokolade
I am a fan of / Ich bin ein
 Fan von: **Meine Familie**



Steffany Hechenbichler

Group / Gruppe:
Neu in Del 1
Sign of the Zodiac /
 Sternzeichen:
Jungfrau
Favourite / Lieblings-
stroke / Schwimmart:
Delfin und Kraul
food / Essen: Schnitzel &
 „

Summer Training Times *** Trainingzeiten

Children/Kinder

Montag	18.00 - 19.00	Del 1 & 2
Dienstag	17.30 - 18.30	Pinguine
Mittwoch	18.00 - 19.00	Del 1 & 2
Donnerstag	18.00 - 19.00	Fitness
	18.00 - 20.00	Del 1 & 2
Samstag	9.30 - 10.30	Frösche

Masters/ Erwachsene

Montag, Donnerstag, Freitag	19.00 - 20.00
-----------------------------	---------------

Attention/Achtung Del 1 & 2:

Seid bitte immer ca. 30 Minuten vor Trainingsbeginn im Schwimmbad! Jim und Ans werden Euch beim Training, genau erklären, welche Vorteile ein früherer Trainingsbeginn hat.

Wishing a Happy Birthday to ***** Zum Geburtstag gratulieren wir

In April / im April:

1. Florian Leitner
5. Andreas Hechenbichler
14. Lea Schwöllnbach
Leitner

In May / im Mai:

15. Cynthia Niederacher

In June / im Juni

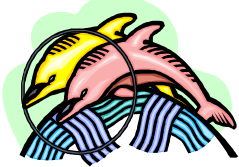
3. Franziska Gruber
12. Etik Hechenbichler
15. Gill Holt und Klaus

Flipper Post

April/Mai/Juni 2007



News from your trainers ***** Nachrichten von euren Trainern



DELFIN 1 & 2

First of all a big welcome and congratulations to **Steffany Hechenbichler** and **Sonja Niederacher** now training with **Delfin 1**.

Delfin 2 swimmers have hardly missed a training night. Well done!! The results returned by swimmers with regular attendance and who have trained hard speak for themselves and **Carina, Claudia, Bastian and Steffany** – hardly missing swim training - have returned many PBs. If your performances have *not improved – or worsened – look at your attendance - and you will know why!!!!*

Zu allererst heißen wir **Steffany Hechenbichler** und **Sonja Niederacher** ganz herzlich bei den **„Einser-Delfinen“** willkommen! Gratulation zu euer „Beförderung“!

Ganz toll auch die Leistungen der Schwimmerinnen von **Delfin 2**: Kaum jemand hat ein Training versäumt und dementsprechend super sind die Ergebnisse. Das gilt auch für **Carina, Claudia, Bastian and Steffany**, die auf Grund ihres Fleißes eine Menge PBs „eingefahren“ haben. Ein Tipp unter Freunden für jene Athleten, die ihre Leistungen nicht steigern konnten oder sich gar verschlechtert haben: Wie wär's, wenn ihr vielleicht doch regelmäßiger zum Training kommen würdet?

Abschließend wünschen wir uns und euch, dass ihr

- auch beim 50m–Training in Kufstein dabei seid,
- weiterhin so fleißig zum Trockentraining kommt,
- „visualisiert“, also eure zukünftigen Rennen, Zeiten und Siege „denkt“ und „vorstellt“,
- das nächste Kapitel von Charlotte Grey lest,
- daran denkt, dass nur jene Athleten bei den nächsten Rennen und bei der Trainingswoche dabei sein werden, die das Training wirklich ernst nehmen – also doch alle, oder???



FRÖSCHE

Wir freuen uns über die zwei neuen „Frösche“ **Carina** und **Viktoria**; hallo, ihr beiden! Die Frösche haben eine Menge neuer Spiele gelernt; eines der beliebtesten ist das Tauchen durch den roten Ring. Toll auch das Unterwasser-Memory, bei dem rote und blaue Eier mit Bildern drauf paarweise zusammengesucht werden mussten. **Timmo** war diesmal der schnellste!



PINGUINE

Hallo, es grüßen wieder einmal die Pinguine. Einige von uns haben mittlerweile schon bei drei Wettkämpfen mitgemacht und recht erfolgreiche Platzierungen erreicht und große Fortschritte gezeigt. Beim letzten Wettkampf in Osttirol haben wir motiviert und mit voller Kraft unser Können unter Beweis gestellt. Die Trainerin ist sehr stolz auf die Pinguintruppe! Hut ab!!!



FITNESS GRUPPE

Im Kraulstil haben jetzt alle den Dreierzug drauf, und auch die Atmung dazu passt immer besser.... Beim Rückenschwimmen hat man manchmal das Gefühl, die Fungruppe würde gerne Slalom schwimmen, und vielleicht machen wir das auch in der Sommersaison ;-)

Die Delfinbeine sind schon super, und die Arme werden wir auch im Sommer trainieren. Der Bruststil wird auch eine neue Herausforderung für die nächste Zeit, denn wir sind zwar die Fungruppe, aber die Technik haben wir natürlich trotzdem drauf. In diesem Sinne: Erholt Euch gut, damit wir in der Sommersaison wieder voll Funschwimmen können....

Flipper Post

April/Mai/Juni 2007



MASTERS

Die Masters haben ganz schön Gas gegeben während der letzten Monate; Sprints ohne Ende und eine Menge "Arbeit" beim Crawl. Wollen wir hoffen, dass sich die ganze Schinderei beim Salzburger Masters Meeting im Mai dann auch bemerkbar macht. Apropos Salzburg: Letztes Jahr haben wir zu diesem Meeting 4 Wettkämpfer geschickt, heuer gehen sich vielleicht sogar zwei Staffeln aus. Wär' doch was, findet ihr nicht?

Dieses Meeting vor Augen haben wir auch etliche „200-er“ heruntergespult – gilt es doch, in Rif verführerische 200m Brust-, Freistil- und Rückenrennen zu bestreiten. Wer liebt sie nicht! Oder auch die guten alten 50m-Sprints, die unsere alten (alten?) Masters-Gerippe ganz schön zum Ächzen bringen werden. Aber was soll's: Kays und Jims satter Drill hat uns richtig aufgebaut und wir werden sicher unser Bestes geben!