

Die Schwimmer wünschen sich ein 50-Meter-Becken

Wer sich das ganze Jahr sportlich etwas Gutes tun will, ist mit dem Schwimmsport sehr gut bedient.

Text PHILIPP KOLB

Sportliches Schwimmen ist nicht nur ein effektives Herz-Kreislauf-Training, es trainiert auch den Herzmuskel. Durch den Wasserdruck werden die Blutgefässe an der Hautoberfläche zusammengedrückt. So wird das Blut zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftig dagegen arbeiten. Dadurch vergrössert sich nach und nach das Herzvolumen - die Herzfrequenz sinkt, der Körper wird leistungsfähiger und stabiler.

«Schwimmen ist hervorragend für Skelett, Muskeln und Lunge.»

Schwimmen hat aber noch viele weitere Vorteile, wie Verena Neidow, Technische Leitung International & Sportschulen vom Liechtensteiner Schwimmverband ausführte: «Schwimmen ist hervorragend für Skelett, Muskeln und Lunge. Ein grosser Vorteil ist auch, dass unser Sport überhaupt nicht verletzungsintensiv ist.»

467 aktive Schwimmer im Land

Kein Wunder erfreut sich der Schwimmverband Liechtenstein mit seinen vier Vereinen (Schwimmclub Unterland, Schwimmclub Aquarius Triesen, Balzner Schwimmclub und YPS - Young Performance Swimming) grosser Beliebtheit. 621 Mitglieder zählen alle vier Vereine zusammen - 467 davon betreiben den Sport aktiv. Verena Neidow zählt gerade

beim Nachwuchs weitere Vorteile auf, die auch auf andere Sportverbände und Sportvereine zutreffen würden. «Da der Schwimmsport im Leistungsbereich sehr trainingsintensiv und daher zeitaufwendig ist, lernen Kinder und Jugendliche früh, ihre Zeit gut zu managen. Fast immer sind gute Schwimmer auch gute Schüler, weil sie sehr gut organisiert und durchsetzungsfähig sind. Davon profitieren sie später nicht selten auch in Studium und im Berufsleben.» Aktuell werden an der Liechtensteiner Sportschule neun Schwimmsportler unterrichtet. 6 Mädchen und 3 Jungen zwischen 12 und 17 Jahren können so neben der Schule optimal ihrem Sport nachgehen.

Eine Langbahn als grössten Wunsch

Seit geraumer Zeit wünschen sich Liechtensteins Schwimmer eine ganzjährig nutzbare 50-Meter-Langbahn. Hier hinkt Liechtenstein allen anderen europäischen Kleinstaaten bezüglich Infrastruktur hinterher. Mit der Langbahn könnte dem Schwimmnachwuchs über die Schulzeit hinaus eine Perspektive geboten werden. In der Regel sehen sich die Liechtensteiner Schwimmer in dieser Zeit nach Alternativen um. «Aktuell verlieren wir unsere



Bild:Keystone

Julia Hassler in ihrem Element in Aktion.

Schwimmer unweigerlich nach der Matura, was sehr schade ist», heisst es vom Schwimmverband. Wichtig wäre auch ein besserer Zugang zu den bestehenden Bädern - gerade auch ausserhalb der Öffnungszeiten. Ab einem gewissen Alter und Leistungsniveau muss den Sportlern Frühtraining angeboten werden können, um zusätzliche Trainingsmöglichkeiten zu bieten. Aktuell ist die Situation nicht befriedigend. Neidow erklärt an einem Beispiel, wie ein Wochentraining für einen Sportschüler im Moment aussehen kann: «Wenn die Sanierung des Bades in Balzers abgeschlossen ist, wird zum Beispiel am Montag in Triesen trainiert, dienstags in Balzers oder Chur - in den Wintermonaten weichen wir zwecks Langbahn-Trainingsmöglichkeit zweimal wöchentlich nach Chur aus -, mittwochs in Balzers, donnerstags in Eschen und Trie-



Bild: Archiv Eddy Risch

Julia Hassler und Christoph Meier räumten an den Kleinstaatenspielen in Montenegro richtig ab.

sen, freitags in Eschen sowie samstags in Triesen und Chur.» Bei einer zentralen neuen 50-Meter-Bahn hätten die Schwimmer eine Heimat und die beiden Trainer könnten öfter parallel arbeiten und so automatisch einen besseren Überblick über die gesamte Mannschaft haben, allfällige Vertretungen bei Fortbildungen wären erleichtert und das Mannschaftsgefühl über die einzelnen Gruppen hinweg würde enorm profitieren. Hier muss die Politik über kurz oder lang Hand bieten, will man denn auch künftig internationale Erfolge im Schwimmsport feiern können.



Bild: Archiv

Julia Hassler wird nach ihrer EM-Bronzemedaille mit allen Ehren empfangen.