



SWIM TEAM LUCERNE



HANDBUCH 2017/18





Verhaltenskodex

Trainingsbesuch / Abmelden

Mit den Gruppen Elite/Future werden individuelle Ziel- und Leistungsvereinbarungen abgeschlossen. In diesen Leistungsvereinbarungen werden die zu besuchenden Trainings und Trainingslager sowie die Gründe und Modalitäten für ein Fernbleiben konkret geregelt.

Den übrigen Athleten wird auf Basis der eingereichten Stundenpläne sowie Trainingsanmeldungen bzw. Wünsche spätestens bis zu den Herbstferien ein individueller Trainingsplan übergeben. Der vereinbarte Trainingsplan ist verbindlich. Sollte eine Trainingsteilnahme ausnahmsweise nicht möglich sein, bitten wir euch, euch rechtzeitig beim zuständigen Trainer abzumelden bzw. bei planbaren Abwesenheiten vorgängig mit dem zuständigen Verantwortlichen das Gespräch zu suchen.

Trainingsverhalten

Die Schwimmer finden sich pünktlich und umgezogen am Beckenrand ein. Falls kein vorheriges Athletiktraining geplant ist, beginnt das Training 15 min. vor dem Wassertraining mit dem obligatorischen Aufwärmen. Die angegebenen Trainingszeiten sind inklusive diesem Aufwärmen, das Bestandteil des Trainings ist. Bei den 16:00-Uhr Trainings in Kriens öffnet das Bad jeweils erst um diese Zeit. Wenn möglich kommt man hier bereits mit Badehose/Badekleid unter den Strassenkleidern, damit sofort mit dem Training begonnen werden kann.

Die Schwimmer **springen pünktlich ins Wasser** (und suchen dann nicht erst Schwimmbrille, Paddels etc. zusammen). *Pro memoria: Wir bezahlen teilweise hohe Wassermieten und haben z.T. nur 90 min Training. Umso entscheidender ist es, dass wir diese Zeit effizient nutzen.*

Das Training ist in der Regel nicht früher zu verlassen.

Die Schwimmer halten sich stets an die Anweisungen des anwesenden Trainers. Der anwesende Trainer kann störende Athleten vom aktuellen Training wegweisen.

Schwimmhalle Krauer Kriens – Garderobe / Schwimmbad Mooshüsli Emmen - Eintritt

Die Garderobe in der Schwimmhalle Krauer **ist ausschliesslich trocken** zu betreten. Wir bitten euch, dies immer zu befolgen. Wir sind auf ein gutes Auskommen mit der Gemeinde angewiesen.

Im Schwimmbad Mooshüsli Emmen bezahlen alle Mitglieder des STL den Einheimischentarif (auch wenn sie nicht in Emmen wohnen). Meldet euch bitte entsprechend an der Kasse.

Bitte seid stets freundlich und zuvorkommend mit sämtlichem Badpersonal. Wir sind auf deren Goodwill angewiesen. Solltet ihr doch einmal Probleme haben, meldet dies bei den Trainern.

Behandlung Material / Aufräumen

Das Trainingsmaterial ist sorgfältig zu behandeln und nach dem Training ohne Aufforderung am dafür vorgesehen Ort zu verstauen.

Konsequenzen

Verstösse gegen den Verhaltenskodex haben Konsequenzen.

Größere Verstösse werden mit Verwarnung, Suspendierung vom Trainings- und Wettkampfbetrieb und ausnahmsweise Mannschaftsausschluss geahndet.

Eltern

Uns ist bewusst, dass ein Leistungsschwimmer in der Familie auch für die Eltern einen grossen Aufwand und teilweise aufwändige Fahrdienste bedeutet. **Ohne diese wertvolle Unterstützung ist unser Sport nicht zu betreiben.** Während dem Training ist dennoch ausschliesslich der zuständige Trainer für die Betreuung der Schwimmer verantwortlich. Damit er diese Verantwortung vollumfänglich wahrnehmen kann, ist während der Trainingseinheiten die Anwesenheit der Eltern am Beckenrand grundsätzlich nicht erwünscht.



Wettkampfreglement

Grundsätzliches

Die geplanten Wettkampfteilnahmen der entsprechenden Teams findet ihr in der Beilage. Bitte beachtet, dass noch nicht sämtliche Wettkampftermine von den jeweiligen Veranstaltern abschliessend definiert wurden. Auch ansonsten ist es nicht ausgeschlossen, dass noch Anpassungen am Wettkampfkalender erfolgen. Den jeweils aktuellen Wettkampfkalender findet ihr auf der Homepage (www.swimteam-lucerne.ch).

Je nach Jahrgang ist es zudem möglich, dass ein Schwimmer an einem Wettkampf der für sein Team grundsätzlich vorgesehen ist, nicht teilnehmen kann. Es besteht ausserdem die Möglichkeit, dass ein Schwimmer je nach Jahrgang und schwimmerischer Entwicklung für einen Wettkampf der für sein Team grundsätzlich nicht vorgesehen ist, eingeladen werden kann. RZW-Kaderschwimmer werden allenfalls zu zusätzlichen Kaderwettkämpfen aufgeboten.

Wir haben versucht, die Liste so kurz wie möglich, jedoch so lang wie notwendig zu halten, damit alle genügend Möglichkeiten zum Üben der Wettkampfbedingungen und Schwimmen der Limitezeiten haben, gleichzeitig jedoch genügend Zeit für einen geordneten Trainingsaufbau bleibt. Die Teilnahme an den ausgewählten Wettkämpfen ist deshalb grundsätzlich obligatorisch.

Die Teilnahme der Wettkämpfe erfolgt im Team und die Unterstützung der Teammitglieder ist entscheidend. Der Wettkampf ist deshalb grundsätzlich nicht bereits nach dem letzten eigenen Rennen zu verlassen. Vor der Heimfahrt ist in jedem Fall der anwesende Mannschaftsführer zu verständigen.

Der „Liegeplatz“ an Wettkämpfen ist ein Ort, an dem sich das Team sammeln und konzentrieren sowie seine eigene Wettkampfstimmung aufbauen können soll. Es ist deshalb nicht förderlich, wenn sich Eltern an diesem Platz **dauerhaft** aufhalten. Wir bitten euch dies zu respektieren. Es werden genügend Trainer des STL aufgeboten, die für das Wohl und das Verhalten der Schwimmer verantwortlich sind. Sollte es ausnahmsweise notwendig sein, kann der anwesende Mannschaftsführer zudem ein Elternteil bestimmen, das als Ansprechperson und Aufsicht fungiert.

Es ist wichtig, dass die Schwimmer nach einem Einsatz zunächst hinreichend Ausschwimmen und das Rennen **zuerst** mit ihrem Coach besprechen. **Danach** sind Gratulationen und Aufmunterungen selbstverständlich willkommen.

Anmeldung Wettkämpfe

Rechtzeitig vor Meldeschluss wird ein Voraufgebot versandt und mitgeteilt, bis zu welchem Datum ihr euch online anmelden müsst. Die Anmeldung ist verbindlich. Zusätzliche Kosten die aufgrund verspäteter Anmeldung oder Nichtteilnahme trotz Anmeldung entstehen, werden den Athleten verrechnet.

Die abschliessende Entscheidung, welche Rennen geschwommen werden, liegt alleine beim Trainerteam.

Reuegeldregelung

Reuegelder bei Meisterschaften werden vom Verein übernommen, wenn die entsprechenden Selektionskriterien erfüllt waren. Ausnahmen bilden Reuegelder, die aufgrund von unsportlichem Verhalten (z.B. Nichterscheinen bei der Siegerehrung; offensichtliche Leistungsverweigerung) ausgesprochen werden.

Kostentragung

Die Startgelder für die vom Trainerteam vorgenommenen Anmeldungen werden vom Verein übernommen. Die Anreise erfolgt in der Regel selbständig und auf eigene Kosten.

Startgelder die anfallen, weil ein Schwimmer definitiv angemeldet wurde, aus eigenem Verschulden jedoch nicht am Wettkampf teilnimmt, werden dem Athleten verrechnet (vgl. oben).

Bei mehrtägigen Meisterschaften und Einladungswettkämpfen (NSM, SM, SSM, Weihnachtsschwimmen Berlin, etc.) wird eine Pauschale pro Wettkampftag für Kost / Logis und Transport verrechnet. Die zu bezahlenden Kosten werden mit dem Voraufgebot vor der Anmeldung kommuniziert.



Selektionskriterien Meisterschaften

Kurzbahnschweizermeisterschaft (24. - 26. November 2017 in Uster)

Selektionsperiode: 18. November 2016 - 12. November 2017
Selektionskriterien: Erreichen von mindestens 2 Limiten STL auf der kurzen oder langen Bahn
Erfüllen der Leistungsvereinbarung

Langbahn-Schweizermeisterschaft (05. - 08. April 2018 in Oerlikon/Uster)

Selektionsperiode: 23. März 2017 - 25. März 2018
Selektionskriterien: Erreichen von mindestens 2 Limiten STL auf der langen Bahn
Erfüllen der Leistungsvereinbarung

Sommer Schweizermeisterschaft (13. - 15. Juli 2018 in ??? (RZO))

Selektionsperiode: 7. Juli 2017 - 24. Juni 2018
Selektionskriterien: Erreichen von mindestens 2 Limiten STL auf der langen Bahn
Erfüllen der Leistungsvereinbarung

Nachwuchs-Schweizermeisterschaft (19. - 22. Juli 2018 in Romanshorn)

Selektionsperiode: 20. Juli 2017 - 1. Juli 2018
Selektionskriterien: Erreichen von mindestens 2 Limiten Swiss Swimming (Jg. 2004 und älter)
Erreichen von mindestens 1 Limite Swiss Swimming (Jg. 2005 und jünger)
Erfüllen der Leistungsvereinbarung / Teilnahme während der kompletten Meisterschaft zusammen mit dem Team

Schweizerische Vereinsmeisterschaft Nationalliga B (14. - 15. April 2018 in ??? (RZO))

Das Team sowie die Einteilung der einzelnen Rennen werden vom Trainerteam unter dem Gesichtspunkt des bestmöglich zu erreichenden Mannschaftsergebnisses selektioniert.

Achtung ! Die Langbahn-Schweizermeisterschaft sowie die Vereinsmeisterschaft finden während den Osterferien statt.

Schweizerische Vereinsmeisterschaft Jugend (Vorrunde: 4./5. November 2017 in Bülach, Final: 2. Dezember 2017 in Chur)

Die 16 besten Mannschaften der schweizweiten Qualifikationsrunde (1. September 2017 bis 19. November 2017) nehmen am VM-Final teil.

Das Team sowie die Einteilung der einzelnen Rennen werden vom Trainerteam unter dem Gesichtspunkt des bestmöglich zu erreichenden Mannschaftsergebnisses selektioniert.

Regionale Meisterschaften / Einladungswettkämpfe

Selektion durch Trainerteam (grundsätzlich Erreichen mindestens einer Limite sowie Erfüllen der Leistungsvereinbarung)



		STL - Limite
50 m	Alle Lagen	Swiss Swimming Limite - 0.30 Sekunden
100 m	Alle Lagen	Swiss Swimming Limite - 0.60 Sekunden
200 m	Alle Lagen	Swiss Swimming Limite - 1.20 Sekunden
400 m	Freistil / Lagen	Swiss Swimming Limite - 2.40 Sekunden
800 m	Freistil	Swiss Swimming Limite - 4.80 Sekunden
1500 m	Freistil	Swiss Swimming Limite - 9.00 Sekunden



STARTERS

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Das Starter-Team ist diejenige Trainingsgruppe, welche Kindern die Türe zum Schwimmsport öffnet. Diese Schnittstelle zwischen Schwimmschule und Schwimmverein dient auch als Prüfungsphase, ob ein Kind die notwendige Begeisterung, Disziplin, Konzentrationsfähigkeit und Wissbegier für den Schwimmsport mitbringt.

Es werden die vier Schwimmlagen, Rücken, Crawl, Brust und Delfin, vermittelt und stilistisch verfeinert. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung der „schwimmerischen Geschicklichkeit“. Die vielseitige Schwimmausbildung, das korrekte Erlernen der Schwimmtechnik und die gezielte Förderung der koordinativen Fähigkeiten sind für Kinder unter 10 Jahren für ihre weitere (schwimmerische) Entwicklung entscheidend. Für eine optimale Lerngeschwindigkeit, nimmt man wöchentlich an mindestens 2 Schwimmtrainings teil.

Die Starter sollen zudem ihre Begeisterung für das wettkampfmässige Messen mit anderen entwickeln und zeigen können. Dies soll insbesondere mit der Teilnahme an der „Kidsliga“ gefördert werden. Entsprechend werden den Kindern die Wettkampfgeln, allen voran die Techniken des Startsprunges und der Wenden, sowie das Programm der Kidsliga näher gebracht.

Es werden rund 38 aktive Trainingswochen angestrebt. Das heisst, die Schulferien sind grundsätzlich trainingsfrei. Jeweils in der letzten Sommerferienwoche findet zudem das Kidslager in Engelberg statt.

Nach einer Saison sollten die Kinder für den Wechsel zu den Rookies bereit sein. Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen und Begabungen kann ein Übertritt jedoch sowohl schon früher als auch erst später in Betracht gezogen werden.

WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

Die Starter sollen sich an das wettkampfmässige Schwimmen gewöhnen (Nervosität, Erwartungen, Erfolge, Umgang mit Enttäuschungen) und Freude am Wettkampf entwickeln. Hierfür nehmen sie von November bis Mai an der „Swiss Swimming Kidsliga“ teil. Diese Wettkampfsreihe ist ein nationaler Ausbildungswettkampf, der für Kinder optimal ist, um in den Wettkampfsport einzusteigen und erste Erfahrungen zu sammeln. Teilnahmeberechtigt sind Kinder bis 10 Jahre. Die Kidsliga ermöglicht den Kindern einen altersgerechten und behüteten Einstieg in das Wettkampfgeschehen. Mit den Anforderungen werden sie gefordert und nicht überfordert, sofern die Basisausbildung wie auch die Vorbereitung auf die jeweiligen Wettkämpfe entsprechend stattgefunden haben (ein regelmässiger Trainingsbesuch ist deshalb unabdingbar).

Die Kidsliga wird in den Kategorien 8 Jahre und jünger, 9 Jahre und 10 Jahre gewertet. Jährlich finden drei Kidsliga Wettkämpfe mit einem jeweils unterschiedlichen Programm pro Kategorie statt. Das Programm findet ihr unter folgender Internetadresse: https://www.swiss-swimming.ch/Reglemente/Kids/341-d-Kids-Liga-Reglement_2017.pdf. Im Mai findet zudem der Kidsliga Team Cup statt. Der Kidsliga-Team Cup bildet den Abschluss der Kidsliga-Wettkämpfe. Er beinhaltet ausschliesslich Teamwertungen, wodurch das Miteinander stark gefördert wird. Ein Event mit grossem Stimmungspotential. Teilnahmeberechtigt sind Kinder, die mindestens an einem Kidsligawettkampf der Saison teilgenommen haben.

Die Kidsligawettkämpfe dauern maximal einen halben Tag. Es gibt keine langen Pausen zwischen den einzelnen Rennen, da die Kinder in diesem Alter nur kurze Erholungsphasen benötigen. Somit müssen sie nicht zu lange im Schwimmbad warten und auf Abruf verfügbar sein.

Das Swimteam Lucerne führt dieses Jahr den 2. Teil der Kidsliga in Nottwil () durch. Für die Teile eins und drei werden wir zu Partnervereinen in der RZW (Region Zentralschweiz West: Kantone Aargau, Basel, Bern, Freiburg, Luzern, Solothurn) reisen. Der Team Cup findet am 12. Mai 2018 in Basel statt.



Neben der Kidsliga haben die Kinder die Möglichkeit an der Klubmeisterschaft des STL (16. September 2017) sowie am STL-Cup (16. Dezember 2017) zu starten. Im Sommer kann zudem erste Erfahrung an einem Wettkampf auf der langen Bahn gesammelt werden.

Aufgrund der unterschiedlichen Entwicklungen der Schwimmer kann es sein, dass nicht sämtliche Schwimmer von den Trainern zu jedem Wettkampf aufgeboden werden. Das Trainerteam sieht die Kinder regelmässig im Wasser, hat ein geschultes Auge und die nötige Fachkompetenz um zu beurteilen, für wen welche Wettkampfteilnahme sinnvoll ist.

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag	Fr. 390.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche	mind. 2 Wassereinheiten pro Woche
Trainingslager / ITT:	Teilnahme Kidslager im Sommer (letzte Sommerferienwoche) möglich Schulferien trainingsfrei
Wettkämpfe:	Teilnahme an ca. 7 Wettkämpfen pro Saison in der Region (insbesondere Kidsliga)
Trainer:	Astrid Moser Corinne Meier

TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Dienstag:	16:00 - 17:00	Kriens
Mittwoch:	12:00 - 13:30	Kriens
Mittwoch:	16:15 - 17:30	Emmen
Donnerstag:	16:00 - 17:30	Kriens
Samstag:	11:15 - 12:45	Emmen

MITGLIEDER 2017/18:

Babica	Franziska	07	Sarnen
Baumeler	Chiara	06	Hochdorf
De Flaviis	Alma Leana	08	Kriens
Glavas	Mateja	07	Emmenbrücke
Hammer	Tom	10	Kriens
Kidel	Jayden	10	Luzern
Kidel	Rayen	08	Luzern
Lasing	Fiola	09	Maltes
Latour	Léon	06	Kriens
Maissen	Lena Alexandra	08	Kriens
Pantdic	Helena	07	Emmenbrücke
Ruckli	Marina	09	Buchrain
Scherl	Daniela Chiara	07	Kriens
Schöll	Chiara	07	Luzern
Sfar	Lina	08	Kriens
Soriano	Fabio	08	Obernau
Stalder	Noel	07	Horw
Steger	Maurice	07	Kriens
Tran	Vivianne	09	Kriens
Von Arx	Rhea	07	Horw
Waldispühl	Dario	09	Eschenbach



Rookies

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Das Rookie-Team ist die Trainingsgruppe mit dem Ziel, eine feinkoordinierte Ausführung aller Schwimmlagen zu erreichen. Dafür ist die regelmässige Teilnahme an mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche zwingend notwendig. Um durch das Training die optimale biologische Anpassung zu generieren, wird die Teilnahme an wöchentlich 4-5 Schwimmtrainings nachdrücklich empfohlen.

In den Trainingseinheiten werden die vier Schwimmlagen, Rücken, Crawl, Brust und Delfin in ihrer Effizienz unter dem Motto entwickelt: Wie wenig Armzüge brauche ich denn für 50 Meter? Ausserdem wird ein grosses Repertoire an technikbildenden Schwimmübungen sowie die korrekte Wellenbewegung („Delfinkick“) erlernt. Zudem werden laufend koordinationsfördernde Übungsreihen angeeignet und es wird weiterhin an wettkampfspezifischen Bewegungselementen gefeilt. Neben der Weiterentwicklung der „schwimmerischen Geschicklichkeit“ sind nun auch die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten, wie Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit Hauptinhalte des Trainingsprogrammes.

In den verschiedenen Ferien des Schuljahres werden teilweise sogenannte ITT (= Intensive Trainingstage) besucht. Je nach Alter und Entwicklung des Kindes wird am Kidslager Ende der Sommerferien und/oder an einem 1-wöchigen Trainingslager (zusammen mit der Gruppe Youngster) in den Osterferien teilgenommen. Die aktive Trainingszeit pro Jahr erhöht sich so auf rund 41-42 Wochen.

Ende der „Rookiezeit“ entscheiden sich die Kinder, ob sie ihre Schwimmkarriere als Leistungssportler bei den „Youngster“ fortsetzen wollen. In Abhängigkeit des Eintrittsalters sowie der individuellen Fähigkeiten verbleiben die Kinder 1 - 3 Jahre bei den Rookies. Dauert der Verbleib länger als ein Jahr, sollte im folgenden Jahr eine Steigerung der Trainingsquantität angestrebt werden.

WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

Die jüngeren Rookies nehmen weiterhin an der Kidsliga teil. Daneben werden zahlreiche Einladungswettkämpfe auf der langen und kurzen Bahn beschickt. Die erfahrenen und talentiertesten Rookies versuchen sich zudem erstmals für den regionalen Jugendcup (Limiten) zu qualifizieren. Insgesamt wird an rund 10 Wettkämpfen pro Jahr teilgenommen.

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag:	Fr. 470.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche :	mind. 3 Wassereinheiten pro Woche
Trainingslager / ITT:	Teilnahme Lager Osterferien Teilweise ITT in den Schulferien (2. Woche Herbst / 2. Woche Fasnacht)
Wettkämpfe:	Teilnahme an den Wettkämpfen gemäss Aufgebot Trainerstab
Trainer:	Fränzi Grob Axel Mitbauer Lara Odermatt Corinne Meier Jana Steimer



TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Montag:	16:00 - 17:30	Kriens
Dienstag:	18:15 - 20:00	Emmen
Mittwoch:	12:00 - 13:30	Kriens
Donnerstag:	16:45 - 18:15	Nottwil
Samstag:	11:15 - 12:45	Emmen
Samstag:	11:45 - 13:40	Kriens

MITGLIEDER 2017/18:

Bircher	Alisha	09	Stansstad
Bitzi	Roan	08	Sachsels
Fallegger	Paula	07	Emmenbrücke
Fersini	Flavio	08	Kriens
Gedeon	Joelle	07	Kriens
Gmünder	Simon	08	Kriens
Hügi	Philipp	08	Obernau
Maksimovic	Iva	07	Kriens
Müller	Lilly	09	Stansstad
Rodriguez	Angelina	06	Obernau
Savoia	Vivienne	08	Kriens
Vogel	Norah	06	Oberkirch
Vukmirovic	Marko	07	Luzern
Willems	Noah	07	Kriens
Zemp	Anina	07	Luzern
Zimmermann	Lea	07	Hildisrieden



YOUNGSTERS

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Das Youngster-Team ist die Trainingsgruppe, in der die sogenannte *Grundlagenausdauer* durch gezieltes Training entwickelt wird: konzeptionell durch ständiges Üben aller vier Schwimmmarten (Delfin, Rücken, Brust und Crawl) als „Lagen-Training“.

Neben beharrlicher Weiterentwicklung der Schwimmtechnik ist auch das spezifische *Schnelligkeitstraining* im Programm.

Elf-/Zwölfjährige Kinder haben eine hohe Affinität, Bewegungen rasch zu erlernen und zu verfeinern bzw. ihre *konditionellen Fähigkeiten* (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, etc.) zu steigern – dies gelingt aber nur bei häufigen Wiederholungszahlen, sprich durch häufiges Training. Daher werden notwendigerweise 5-7 Schwimmtrainings und 1-2 Trockentrainings (Fitness/Athletik) im wöchentlichen Trainingszeitplan geführt. Darüber hinaus sind insgesamt 3 Trainingslager bzw. ITT (= Intensive Trainingstage) terminiert. Dazu absolvieren die Schwimmer an schulfreien Brücken-Tagen ITT.

WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

Ein festes Ziel aller Schweizer Schwimmkinder sind die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften, welche jedes Jahr Anfang der Sommerferien stattfinden. Zur Teilnahme sind im Vorfeld Limitzeiten über verschiedenen Disziplinen zu erbringen. Die Qualifikation sollte über möglichst viele der vier Schwimmlagen gelingen. Die Schlüsselstrecken stellen die Bewerbe 200m Lagen und 400m Freistil dar. Sie stehen für die Qualitäten Vielseitigkeit und Stehvermögen, die in diesem Alter wichtig sind.

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag:	Fr. 660.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche	mind. 4 Wassereinheiten pro Woche
Trainingslager / ITT:	Teilnahme Trainingslager Ostern Teilnahme Vorbereitungslager NSM (wenn qualifiziert und angeboten) Teilnahme an ITT's (Herbst / (evt.) Weihnacht / Fasnacht je ca. 1 Woche)
Wettkämpfe:	Alle Wettkämpfe gemäss Aufgebot
Haupt-/Zielwettkampf:	Regionaler Jugendcup / VM-Jugend / NSM (gemäss Selektionskriterien)
Trainer:	Richard Barth Axel Mitbauer

TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Montag:	16:00 - 17:30	Kriens
Dienstag	06:00 - 08:15	Luzern
Dienstag:	16:00 – 17:30	Kriens
Mittwoch:	16:45 – 18:30	Kriens
Donnerstag	06:00 - 08:15	Luzern
Donnerstag:	16:00 - 17:45	Kriens
Freitag	19:15 - 21:00	Emmen
Samstag	11:00 - 12:00	Kriens (DRYLAND)
Samstag	12:00 - 13:40	Kriens



MITGLIEDER 2017/18:

Bankovic	Kristian	05	Kriens
Bernet	Jan	07	Kriens
Dahinden	Elena	05	Kriens
De Flaviis	Loris Leon	05	Kriens
Glanzmann	Lya	05	Kriens
Grob	Linn	07	Luzern
Grob	Nino Jann	09	Luzern
Helfenstein	Linda	04	Buttisholz
Köhler	Eric	07	Meggen
Lanagan (Moir)	Annie	06	Luzern
Lange	Mael	06	Kriens
Maas	Alisa	08	Root
Maas	Mayra Luisa	06	Root
Marten	Laura Marie	06	Luzern
Marti	Chiara Cheyenne	06	Emmenbrücke
Schmuckli	Lilly	06	Kriens
Schulz	Joaquin	06	St. Niklausen
Schwegler	Leena	06	Kriens
Schwegler	Sara	05	Kriens
Sieber	Nils	05	Sempach
Sieber	Annika	07	Sempach
Tran	Lukas	07	Kriens
Zambrano	Viviane	06	Obernau



FUTURE

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Die Schwimmer dieser Gruppe haben sich entschieden, Leistungssport zu betreiben. Das Schwimmen hat für sie entsprechend eine hohe Priorität.

Im Training wird gezielt die *Aerobe-Ausdauer* bzw. die *Anaerobe-Ausdauer* entwickelt. Nach wie vor wird speziell das Lagenschwimmen konditioniert. Die *Wettkampftechnischen Elemente* der Starts und Wenden werden ständig exerziert und perfektioniert.

Das *wettkampfstrategische Denken* wird prominent geschult.

Das intensivierte Trockentraining behandelt die *Allgemeine Athletik* bzw. die *schwimmspezifische Kraftausdauer*. Beweglichkeits- und Technik-Schulung sichern die *Qualität der schwimmerischen Fähigkeiten* zur Vortriebsentwicklung ab.

Alle Aspekte der Ausdauerkonditionierung sind bis zum 14. Lebensjahr bei Mädchen und bis zum 15. Lebensjahr bei Knaben am effektivsten zu verwirklichen.

WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

Das Future-Team ist die Trainingsgruppe, welche bereits konkrete sportliche Ziele verfolgt:

1. Qualifikation über mehrere Bewerbe für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften (Zielbewerbe hierbei sind die 200m- und 400m-Strecken)
2. Platzierungsziele an der NSM im ersten Viertel des Starterfeldes (Beispiel: bei 32 Startern = Platz 8 und besser)

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag:	Fr. 950.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	gemäss individueller Leistungsvereinbarung (Sportschüler min. 7 Wassereinheiten pro Woche / Andere min. 4 Wassereinheiten pro Woche)
Trainingslager / ITT:	Trainingslager im Herbst und Winter auf der langen Bahn Vorbereitungslager NSM Weihnachten / Ostern ITT
Wettkämpfe:	Alle Wettkämpfe gemäss Aufgebot
Haupt-/Zielwettkampf:	Schweizer. Jugendcup / Nationale Meisterschaften (NSM / VM Jugend / VM NLB) / Evt. intern. Meisterschaften (gemäss Selektionskriterien)
Trainer:	Richard Barth Axel Mitbauer



TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Montag:	16.45 - 19.00	Nottwil
Dienstag:	06.00 - 08.15	Luzern
Dienstag:	08.15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Dienstag:	16.30 - 18:30	Kriens
Mittwoch:	15:45 - 16:45	Kriens (DRYLAND)
Mittwoch:	16.45 - 19:10	Kriens
Donnerstag:	06.00 - 08.15	Luzern
Donnerstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Donnerstag:	17.15 - 19:30	Kriens
Freitag:	16.15 - 18.30	Kriens
Samstag:	07.00 - 09.00	Kriens
Samstag:	09.30 - 11:00	Kriens (DRYLAND)

MITGLIEDER 2017/18:

Akassa	Hannah	04	Kriens
Beretta	Elena	04	Kastanienbaum
Bitzi	Elena	05	Sachsels
Burri	Nora	03	Rothenburg
Burri	Valentina	03	Rothenburg
De Groot	Felice	05	Ballwil
Georgiev	Richard	05	Meggen
Germann	Gian	06	Root
Grob	Micha	05	Luzern
Häfliger	Annouk	06	Emmenbrücke
Hofstetter	Tabea	05	Ebikon
Jost	Jaël	05	Horw
Maissen	Fiona	04	Horw
Ming	Seraina	04	Kriens
Müller	Lynn	06	Rothenburg
Müller	Tabea	05	Stansstad
Näf	Tamara	04	Eich
Schmuckli	Juri	04	Kriens
Schwander	Livia	03	St. Niklausen
Vogel	Alina	04	Adligenswil
Vogel	Lean	04	Oberkirch
Wagner	Maayana	06	Kriens



ELITE

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Das Elite-Team bewegt sich im Hochleistungstraining. Diese Trainingsgruppe besteht aus Schwimmerinnen und Schwimmer, die in ihrer Jugend die Lebensweise eines Leistungssportlers gewählt haben. So ist die Begeisterung für Training und Wettkampf gross. Im Vordergrund steht das Motto: „Im angebotenen Trainingsprogramm versuche ich fokussiert, die Qualität der Aufgabenerfüllung stets zu verbessern. Mehr noch: die Perfektion sehe ich als meine Pflicht an.“

Im Training wird gezielt die *Aerobe-Ausdauer* bzw. die *Anaerobe-Ausdauer* in allen *Metabolen Trainingsbereichen* entwickelt.

Die *wettkampftechnischen Elemente* der Starts und Wenden werden ständig exerziert und perfektioniert. Das *wettkampfstrategische Denken* wird weiterhin geschult.

Das Trockentraining behandelt die *Allgemeine Athletik* bzw. die *Schwimmspezifische Kraftausdauer*; Dazu wird das Zug-Training Teil der *Semispezifischen Kraftausdauerentwicklung*. Stretching und Technikpflege sichern die Qualität der *schwimmerischen Fähigkeiten* zur Vortriebsentwicklung ab.

Hochleistungstraining heisst nichts anderes, als die Möglichkeiten meiner Person in der sportlichen Leistungsfähigkeit bis zur Gänze auszuloten. Dafür verzichte ich auf Manches in anderen Lebensbereichen des Alltags, gewinne aber eine unendliche Fülle an Erlebnissen - mit meinem Team; bei vielen Wettkämpfen; an verschiedenen Reisen und Orten. Die Lebensschulung des Schwimmsports wird allgemein als wertvoll bezeichnet. Denn durch die notwendige Fähigkeit zum Zeitmanagement Schule-Schwimmen resultieren meistens auch erfolgreiche Schulabschlüsse.

WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

Qualifikation über mehrere Bewerbe für die relevanten Schweizermeisterschaften (im Winter, Frühling und Sommer)

Platzierungsziele: Erwachsenen-SM: Top-16; Nachwuchs-SM: Top-8

Versuch das Leistungsniveau zur Qualifikation in die Schweizer Nationalmannschaften (Jugend; Junioren; Elite) zu erreichen

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag:	Fr. 1'250.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	gemäss individueller Leistungsvereinbarung (min. 6 Wassereinheiten pro Woche)
Trainingslager / ITT:	Trainingslager im Herbst und Winter auf der langen Bahn Vorbereitungslager NSM /SSM Weihnachten / Ostern ITT
Wettkämpfe:	Alle Wettkämpfe gemäss Aufgebot
Haupt-/Zielwettkampf:	Nationale Meisterschaften (NSM / VM NLB) / Evt. intern. Meisterschaften (gemäss Selektionskriterien)
Trainer:	Axel Mitbauer Richard Barth



TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Montag:	17:45 - 20:00	Nottwil
Dienstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Dienstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Dienstag:	17:15 - 19:30	Kriens
Mittwoch:	14:00 - 16:00	Nottwil
Mittwoch:	16:15 - 17:00	Nottwil (DRYLAND)
Mittwoch:	17:00 - 18:30	Nottwil
Donnerstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Donnerstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Donnerstag:	18:15 - 20:00	Emmen
Freitag:	16:15 - 19:30	Kriens (SS Krauer)
Freitag:	17:15 - 19:30	Kriens
Samstag:	15:30 - 16:30	Nottwil (DRYLAND)
Samstag:	16:30 - 18:30	Nottwil

MITGLIEDER: 2017/18

Achermann	Selina	03	Emmenbrücke
Erzinger	Sidney	03	Alpnachstad
Felder	Rahel	00	Kriens
Gagulic	Dario	98	Kriens
Greter	Pawel	98	Neuenkirch
Inderbitzin	Simona	00	St. Niklausen
Konstandakis	Vanessa	98	Kriens
Küchler	Livia Norina	01	Rothenburg
Leu	Lena	02	Horw
Limacher	Jannik	01	Emmenbrücke
Lochmann	Dominik	02	Horw
McCarthy	Robbie	01	Kriens
Miljanovic	Mario	01	Stansstad
Näf	Marcel	03	Eich
Niffeler	Patrick	01	Rothenburg
Retzke	Thondup	00	Saas-Fee
Schmidiger	Ian	03	Horw
Schmuckli	Till	98	Kriens
Steffen	Fiona	99	Engelberg
Steimer	Jana	00	Emmenbrücke
Stöckli	Sorino-Ylea	03	Adligenswil
Straub	Noemi	02	Kerns
von Moos	Maximilian	99	Luzern



FITNESS

TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

Die Schwimmer dieser Gruppe möchten weiterhin aktiv am Vereinsleben teilnehmen, und sich ein bis zwei Mal pro Woche unter Anleitung schwimmerische fit halten. Umfang und Intensität der Trainings orientieren sich an einem motivierten Freizeitschwimmer.

KONDITIONEN / ANGEBOT:

Jahresbeitrag: Fr. 350.00 / Saison (ohne Wettkampfteilnahmen / keine Lizenz)
(Genehmigung durch GV vorbehalten)

Trainings pro Woche: 1 - 2 Wassereinheiten pro Woche

Trainingslager / ITT: Keine Trainings während den Schulferien

Wettkämpfe: Clubmeisterschaften STL

Trainer: Richard Barth
Jana Steimer

TRAININGSZEITEN (INKL. 15' AUFWÄRMEN AN LAND):

Mittwoch: 18:15 - 19:45 Emmen

Donnerstag: 16:45 - 18:30 Nottwil

Samstag: 11:45 - 13:40 Kriens

MITGLIEDER: 2016/17

Bankovic	Kristina	02	Kriens
Brochella	Rabea	00	Kriens
De Souza	Pedro	04	Kriens
Emmenegger	Lena Anna	02	Kriens
Estermann	Jens	98	Hildisrieden
Greter	Achim	02	Neuenkirch
Greter	Linus	04	Neuenkirch
Greter	Timo	00	Neuenkirch
Helfenstein	Ivan	01	Emmen
Lange	Taddaeus	05	Kriens
Marti	Noah	00	Luzern
Rose	Daniel	99	St. Niklausen
Schürmann	Jérôme	02	Emmenbrücke
Soriano	Domenico	05	Obernau
Zemp	Janis	00	Emmenbrücke



Helfereinsatz

Das Swim Team Lucerne ist in der Region als versierte und zuverlässige Organisatorin von Wettkämpfen und Meisterschaften geschätzt. Einerseits ermöglichen wir den Kindern und Jugendlichen dadurch erst, dass sie diesen Sport überhaupt ausüben und sich messen können. Andererseits sind die finanziellen Mittel, die bei den von uns organisierten Wettkämpfen zusammenkommen, ein wesentlicher Bestandteil um die Aufwände unserer professionellen Trainer, des Trainerstabs sowie der Wassermieten, etc. zu decken.

Die Mitglieder sind deshalb zur aktiven Leistung von Helfereinsätzen verpflichtet. Da die Kinder schwimmen, sind wir auf Ihre Hilfe, liebe Eltern, angewiesen. Nur damit gelingt es bei dieser familienaktiven Sportart Ihrem Kind die geeignete Plattform zu geben, damit es sich entfalten kann.

Für die Helfereinsätze in der Saison 2017/18 könnt ihr euch ab sofort auf der Homepage (www.swimteam-lucerne.ch) anmelden.

Für diejenigen ohne Richterausbildung empfehlen wir ausserdem den **Pool Side Basic Kurs** (Für aktive STL-SchwimmerInnen ab 14 Jahren ist die Teilnahme obligatorisch):

Ein solcher Kurs wird diese Saison vom STL am **8. September 2017 19:00 Uhr** in Nottwil (SPZ) angeboten. Anmeldungen bis 1. September 2017 an sekretariat@swimteam-lucerne.ch.

Sollten Sie an diesem Datum verhindert sein, finden sie eine Kursausschreibung auf <http://www.swiss-swimming.ch>. Die Kurskosten werden vom Verein übernommen.

Mit dem Knowhow eines Pool Side Basic Kurses übernehmen Sie die Position bei Start (Zeitnehmer) oder der Wende. Ich empfehle Ihnen Ihren ersten Einsatz als Ersatzwenderichter zu machen. Zusammen mit einem erfahrenen Helfer, der Sie begleitet und alles erklärt, führen Sie Ihren ersten Einsatz durch. Sie dürfen bei uns auch einen „Schnuppereinsatz machen und einem erfahrenen Helfer bei einem Wettkampf über die Schulter schauen.

In der Saison 2017/18 sind folgende **Pflichteinsätze** zu leisten:

Elite	4 Einheiten
Future	3 Einheiten
Youngster	3 Einheiten
Rookie	2 Einheiten
Starter	2 Einheiten
Fitness	1 Einheiten
Erwachsene und Breitensportler	freiwillig

Ein Einsatz entspricht in der Regel ca. einem Halbtage. Falls die zu leistenden Halbtage während einer Saison (Sommer bis Sommer) nicht erreicht werden, werden pro nicht geleisteten Einsatz CHF 80.- Ersatzzahlungen in Rechnung gestellt. Die Abrechnung wird nach dem letzten Heimwettkampf und vor den Schweizermeisterschaften erstellt.

Die eingenommenen Ersatzzahlungen fliessen in einen Spezialfond um helfende Personen die über das Soll Einsätze leisten oder auswärtige Helfer zu entschädigen. Die Ausschüttung des Spezialfonds wird wie folgt gehandhabt:

- die Ausschüttung erfolgt jedes Jahr (bis Ende Dezember, nach der GV)
- die Ersatzzahlungen werden zu 100% an diejenigen Personen ausgeschüttet, die Mehreinsätze geleistet haben (es wird keine neue Einnahmequelle für die Vereine geschaffen).



SWIM TEAM LUCERNE

Swim Team Lucerne
6015 Luzern

www.swimteam-lucerne.ch

sekretariat@swimteam-lucerne.ch

041 552 09 99 (jeweils Freitag 08:00 -11:00 Uhr)