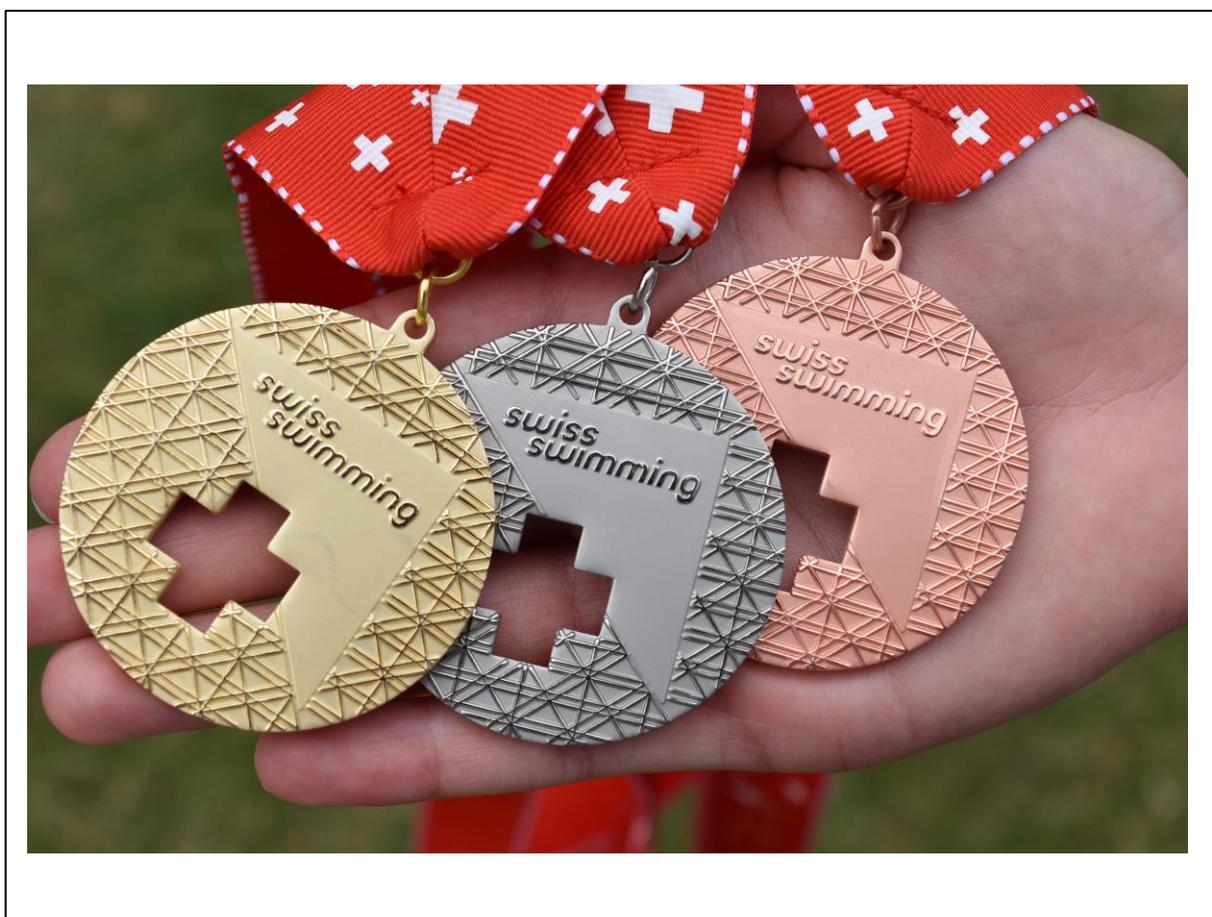




# SWIM TEAM LUCERNE







## **Verhaltenskodex / Wettkampfbegleitung / Selektionskriterien Meisterschaften**

---

Sind Teil der individuellen Leistungsvereinbarungen.

## Wettkampfplanung 2018/19

Untenstehend findet ihr die aktuelle Wettkampfplanung STL, Stand 22. August 2018. Leider haben noch nicht alle Veranstalter ihre Termine aktualisiert, weshalb dieser noch nicht abschliessend ist.

Im Dezember 2018 ist für die Gruppen FUTURE/HUNTER ein Auslandswettkampf in Karlsruhe geplant (voraussichtlich 7. – 9. Dezember). Für die Gruppe ELITE sind wir zudem noch auf der Suche nach einem Wettkampf auf der langen Bahn im Januar/Februar 2019. Die genauen Informationen folgen, sobald die Termine verfügbar sind. Der aktuelle Kalender ist zudem jeweils auf der Homepage des STL ersichtlich.

Zu bemerken ist zudem, dass die Teilnehmer (Gruppen) als Richtlinien zu verstehen sind. Aufgrund der Jahrgänge der einzelnen Athleten sowie Selektionskriterien und Leistungsniveau kann es sein, dass Mitglieder einer Trainingsgruppe nicht an allen für ihre Gruppe vorgesehenen Wettkämpfen teilnehmen. Andererseits ist es möglich, dass Schwimmer aufgrund ihrer Leistungen für Wettkämpfe eingeladen werden, die für ihre Gruppe nicht vorgesehen wären.

						ELITE	FUTURE	HUNTER	ROOKIES	STARTER	FITNESS
15.09.18		Klubmeisterschaften STL	25m	Nottwil		X	X	X	X	X	X
22.09.18		Klotener Jahrgangswettkämpfe	25m	Kloten	Jg. 02 + jünger	X	X	X			
27.10.18	28.10.18	Int. Oktobermeeting	25m	Allschwil		X	X	X			
03.11.18		Kidsliga 1. Teil	25m	Brugg	Jg. 09 + jünger				X	X	
03.11.18		Reg. Mehrkampfcup 1. Teil	25m	Brugg	Jg. 07/08				X	X	
03.11.18		VM-Jugend Qualifikation	25m	Liestal	Jg. 03 + jünger / Selektion Trainerteam	X	(X)	(X)			
10.11.18	11.11.18	RZW- Hallenmeisterschaften	25m	Allschwil	Limiten	X	X	X			
16.11.18	18.11.18	Kurzbahn-Schweizermeisterschaften	25m	Uster	Selektionskriterien	X					
01.12.18		Schweizer. Vereinsmeisterschaft Final Jugend	25m	Kloten	Jg. 03 + jünger / Selektion Trainerteam	X	(X)	(X)			
01.12.18		Aargau Open	25m	Aarau		(X)	X	X	(X)		
15.12.18		STL-Cup	25m	Nottwil		X	X	X	X	X	
20.12.18		Weihnachtsschwimmen	25m	Kriens	Staffelspiele	X	X	X	X	X	X
12.01.19	13.01.19	Int. Hallenjugendtag	50m	Oerlikon	19.01.2019 --> Jg. 03 - 06   13.01.2019 --> Jg. 07 u. jünger	X	X	X	X		
26.01.19	27.01.19	Meeting Interville	25m	Biel	Termin noch nicht fix	(X)	X	X			
16.02.19		Swim-A-Thon	25m	Nottwil		X	X	X	X	X	X
09.03.19	10.03.19	Regionaler Jugendcup RZW	25m	Sursee	Jg. 03 + jünger/Limiten	X	X	X	(X)		



21.03.19	24.03.19	Langbahn Schweizermeisterschaft	50m	Uster		X					
30.03.19		Kidsliga 2. Teil	25m	Bottmingen	Jg. 09 + jünger					X	X
30.03.19		Reg. Mehrkampfcup 2. Teil	25m	Bottmingen	Jg. 07/08					X	X
30.03.19	31.03.19	Vereinsmeisterschaften NLA/NLB	25m	Lugano	Damen - Selektion Trainerteam	X	(X)	(X)			
13.04.19	14.04.19	Schweizerischer Jugendcup	25m	RZW	Jg. 03 + jünger/Selektion RZW	X	X	X	(X)		
04.05.19		Kidsliga 3. Teil	25m		Jg. 09 + jünger					X	X
18.05.19	19.05.19	Eulach-Meeting	50m	Winterthur		X	X	X			
08.06.19	09.06.19	Speedo-Meeting	50m	Wels/AUT		X	X	X			
28.06.19	30.06.19	Sommerschweizermeisterschaften	50m	Lancy	Selektionskriterien	(X)		X			
05.07.19	07.07.19	Regionale Meisterschaften RZW	50m	Aarau	Limiten	X	X	X			
18.07.19	21.07.19	Nachwuchs-Schweizermeisterschaften	50m	Basel	Selektionskriterien	X	X				
29.06.19		Holiday-Trophy	50m	Langenthal	Termin noch nicht fix	X	X	X	(X)		
29.06.19		Reg. Mehrkampfcup 3. Teil	50m	Langenthal	Termin noch nicht fix					X	X

Legende:

Veranstaltungen STL
Regionale Meisterschaften
Nationale Meisterschaften
Kidsliga / Regionaler Mehrkampfcup
Einladungswettkämpfe

## STARTERS

### TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

---

Das Starter-Team ist die Schnittstelle zwischen Schwimmschule und Schwimmverein und öffnet den Kindern die Türe zum leistungssportorientierten Schwimmsport.

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.

Die Starter sind am Anfang ihrer Laufbahn als künftige Leistungsschwimmer. Die Starter Gruppe dient somit auch als Prüfungsphase, ob ein Kind die notwendige Begeisterung, Disziplin, Konzentrationsfähigkeit und Wissbegier für den leistungssportmässigen Schwimmsport mitbringt. Die natürliche Begeisterung der Kinder für das wettkampfmässige Messen mit anderen wird mit der Teilnahme an der „Kidsliga“ gefördert. Entsprechend werden den Kindern die Wettkampfregeln, allen voran die Techniken des Startsprunges und der Wenden, sowie das Programm der Kidsliga näher gebracht.

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. Bringt ein Kind die notwendige Begeisterung und Disziplin für den leistungsmässigen Schwimmsport nicht mit, hat es die Möglichkeit, in der Gruppe ROOKIES Breitensport des STL aktiv zu sein.

### 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 Wettkampfserie 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. 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 alle 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.

Neben der Kidsliga nehmen die Kinder an der Klubmeisterschaft des STL (15. September 2018) sowie allenfalls am STL-Cup (15. Dezember 2018) teil. Im Sommer kann zudem erste Erfahrung an einem Wettkampf auf der langen Bahn gesammelt werden.



#### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Jahresbeitrag	Fr. 390.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche	2 bis 3 Wassereinheiten mindestens 2 Wassereinheiten
Trainingslager / ITT:	Im Einstiegsjahr ist die Teilnahme an Trainingslagern grundsätzlich nicht vorgesehen. Falls ein Kind die notwendige schwimmerische und persönliche Reife aufweist, kann es von den Trainern jedoch für das Trainingslager in den Fasnachtsferien (02. – 07. März 2019) eingeladen werden.  Die Schulferien sind grundsätzlich trainingsfrei.
Wettkämpfe:	Teilnahme an ca. 7 Wettkämpfen pro Saison in der Region (insbesondere Kidsliga, Klubmeisterschaft, STL Cup)
Gruppenverantwortliche:	Astrid Moser
Trainer:	Astrid Moser Corinne Meier

#### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

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

#### MITGLIEDER 2018/19:

---

Atelj	Mateo	2008	6006	Luzern
Bellomusto	David Leon	2010	6010	Kriens
Dogan	Roza	2006	6010	Kriens
Feierabend	Lisa	2010	6014	Luzern
Friedmann	Linda	2009	6275	Ballwil
Furrer	Vivian	2008	6280	Hochdorf
Hammer	Tom	2010	6010	Kriens
Ivankovic	Lorena	2009	6020	Emmenbrücke
Kidel	Jayden	2010	6006	Luzern
Lasing	Fiola	2009	6102	Malters
Maissen	Lena Alexandra	2008	6010	Kriens
Massmann	Simona	2010	6023	Rothenburg
Mörgeli	Sofia	2008	6043	Adligenswil
Nedeljkovic	Nikola	2008	6005	Luzern
Ponce	Mauro	2008	6005	Luzern
Rauch	Jael	2007	6043	Adligenswil
Simatovic	Milan	2009	6020	Emmenbrücke
Stefanova	Alexandra	2008	6010	Kriens



## ROOKIES

### TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

---

Das Training im ROOKIES-Team baut auf der Ausbildung und den Erfahrungen auf, welche die Athleten im Starter-Team gesammelt haben. Die Athleten verfolgen weiterhin das Ziel, den Schwimmsport leistungsmässig zu betreiben, steigern ihr Trainingspensum entsprechend (mind. drei Wassertrainings/Woche) und sammeln erste Erfahrungen was damit zusammenhängt.

Die Kinder die (noch) nicht bereit sind, den Schwimmsport leistungsmässig zu betreiben, nehmen am Training der ROOKIES Breiten-sport teil. Dabei werden ihre schwimmerischen Fähigkeiten weiterhin gefördert, jedoch mit verminderter Trainingshäufigkeit und ohne Wettkampfteilnahmen (mit Ausnahme der Klubmeisterschaft).

Die einzelnen Trainingsziele und -schwerpunkte ergeben sich aus dem Rahmentrainingsplan STL, der sich derzeit in Überarbeitung und Abstimmung befindet.

Am Ende ihrer Rookie-Zeit entscheiden sich die Schwimmer, ob sie voll auf die Karte Leistungssport setzen wollen (Übertritt in die Gruppe FUTURE), oder ihre Karriere in den weiteren Gefässen des STL fortsetzen (HUNTER, Breiten-sport).

### WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

---

Die jüngeren Rookies nehmen weiterhin an der Kidsliga bzw. dem regionalen Mehrkampf-cup teil. Ausserdem nehmen sie an zahlreichen Einladungswettkämpfen auf der langen und kurzen Bahn teil. 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.

Daneben wird eine solide Basis für das Leistungstraining geschaffen mit besonderer Beachtung der Entwicklung einer sauberen Schwimmtechnik.

### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Jahresbeitrag:	Fr. 470.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche :	3 bis 4 Wassereinheiten mindestens 3 Wassereinheiten pro Woche Breiten-sport: 1 -2 Wassereinheiten
Trainingslager / ITT:	Teilnahme Lager Fasnachtsferien (2. Woche: 2.-7. März 2019) Teilweise ITT in den Schulferien (vgl. Saisonplanung)
Wettkämpfe:	Siehe Wettkampfplan
Gruppenverantwortliche:	Astrid Moser
Trainer:	Fränzi Grob Richard Barth Lara Odermatt Corinne Meier Astrid Moser



#### **TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):**

---

Montag:	16:00 - 17:30	Kriens	
Dienstag:	16:00 - 17:30	Kriens	(Wettkampfsport)
Dienstag:	18:30 - 20:00	Emmen	
Mittwoch:	12:00 - 13:30	Kriens	
Donnerstag:	16:00 - 17:30	Kriens	(Wettkampfsport)
Samstag:	11:15 - 13:00	Emmen	(Wettkampfsport)

#### **MITGLIEDER 2018/19 (WETTKAMPFSPORT):**

---

Bitzi	Roan	2008	6072	Sachsels
Glavas	Mateja	2007	6020	Emmenbrücke
Gmünder	Simon	2008	6010	Kriens
Pantelic	Helena	2007	6020	Emmenbrücke
Ruckli	Marina	2009	6033	Buchrain
Sfar	Lina	2008	6010	Kriens
Soriano	Fabio	2008	6012	Obernau
Stalder	Noel	2007	6048	Horw
Suter	Elina	2010	6048	Horw
Waldispühl	Dario	2009	6274	Eschenbach

#### **MITGLIEDER 2018/19 (BREITENSORT):**

---

Björn	Leonard	2010	2010	Kriens
De Flaviis	Alma	2008	6010	Kriens
Gedeon	Joelle	2007	6010	Kriens
Hügi	Philipp	2008	6012	Obernau
Kidel	Rayen	2008	6006	Luzern
Lisibach	Jaron Elia	2009	6010	Kriens
Maksimovic	Iva	2007	6010	Kriens
Näpflin	Julia	2009	6048	Horw
Scherl	Daniela Chiara	2007	6010	Kriens
Steger	Maurice	2007	6010	Kriens
Vukmirovic	Marko	2007	6015	Luzern



## **FUTURE (Stützpunkt Nachwuchsförderung Swiss Swimming)**

### **TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:**

---

Die Schwimmer der Gruppe FUTURE haben sich entschieden, voll auf die Karte Leistungssport zu setzen. Das Schwimmen hat für sie entsprechend eine hohe Priorität.

Die einzelnen Trainingsziele und -schwerpunkte ergeben sich aus dem Rahmentrainingsplan STL, der sich derzeit in Überarbeitung und Abstimmung befindet.

Anfangs Saison unterzeichnen die Athleten und Eltern sowie der STL - nach einem Gespräch mit dem Gruppenverantwortlichen - eine Leistungsvereinbarung, in der die Teilnahme an Trainingsmassnahmen und Wettkämpfen, medizinische Checks und weitere Fördermassnahmen sowie die persönlichen Saisonziele festgehalten werden.

Am Ende ihrer FUTURE-Zeit entscheiden sich die Schwimmer, ob sie weiterhin voll auf die Karte Leistungssport setzen wollen (Übertritt in die Gruppe ELITE), oder ihre Karriere in den weiteren Gefässen des STL fortsetzen (HUNTER, Breitensport).

### **WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:**

---

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

1. Erfolgreiche Teilnahme an Jugendcup und regionalen Meisterschaften
2. Qualifikation über mehrere Bewerbe für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften (Zielbewerbe hierbei sind die 200m- und 400m-Strecken)
3. Kaderzugehörigkeit (RZW/Swiss Swimming) / Talent-Card (Regional/National)

### **KONDITIONEN / ANGEBOT:**

---

Jahresbeitrag:	Fr. 950.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	4-6 Wassereinheiten gemäss individueller Leistungsvereinbarung mindestens 4 Wassereinheiten
Trainingslager / ITT:	Trainingslager im Herbst und Winter auf der langen Bahn Vorbereitungslager NSM Weihnachten / Ostern ITT
Wettkämpfe:	Siehe Wettkampflin / individuelle Leistungsvereinbarung
Haupt-/Zielwettkampf:	Schweizer. Jugendcup / Nationale Meisterschaften (NSM / VM Jugend / VM NLB) / Evt. intern. Meisterschaften (gemäss Selektionskriterien)
Gruppenverantwortlicher	Axel Mitbauer
Trainer:	Axel Mitbauer Richard Barth



#### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Montag:	17:00 – 19:00	Nottwil
Dienstag:	06:00 – 08:15	Luzern
Dienstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Dienstag:	17:00 - 18:30	Kriens
Mittwoch:	17:00 - 19:10	Kriens
Donnerstag:	06:00 – 08:15	Luzern
Donnerstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Donnerstag:	18:30 - 20:00	Emmen
Freitag:	16:30 – 18:30	Kriens
Samstag:	11:00 - 11:45	Kriens (DRYLAND)
Samstag:	12:00 – 13:40	Kriens

#### MITGLIEDER 2018/19:

---

Babica	Franziska	2007	6060	Sarnen
Baumeler	Chiara	2006	6280	Hochdorf
Glanzmann	Lya	2005	6010	Kriens
Grob	Linn Amy	2007	6005	Luzern
Grob	Nino Jann	2009	6005	Luzern
Helfenstein	Linda Maria	2004	6018	Buttisholz
Häfliger	Annouk	2006	6020	Emmenbrücke
Jost	Jaël	2005	6048	Horw
Kopacsi	Péter	2006	6010	Kriens
Köhler	Eric	2007	6045	Meggen
Lanagan	Annie	2006	6006	Luzern
Maas	Alisa	2008	6037	Root
Marti	Chiara Cheyenne	2006	6020	Emmenbrücke
Müller	Tabea	2005	6362	Stansstad
Müller	Lilly	2009	6362	Stansstad
Neumann	Anastasia Verena	2005	6047	Kastanienbaum
Savoia	Vivienne	2008	6010	Kriens
Schulz	Joaquin	2006	6005	St. Niklausen
Sieber	Annika Sara	2007	6204	Sempach
Sieber	Nils Lukas	2005	6204	Sempach
Vogel	Norah	2006	6208	Oberkirch
Vogel	Lean Miro	2004	6208	Oberkirch
Zimmermann	Lea	2007	6024	Hildisrieden



## ELITE (Stützpunkt Nachwuchsförderung Swiss Swimming)

### TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

---

Die Schwimmer der Gruppe ELITE haben sich entschieden, voll auf die Karte Leistungssport zu setzen. Das Schwimmen hat für sie entsprechend eine hohe Priorität.

Die einzelnen Trainingsziele und -schwerpunkte ergeben sich aus dem Rahmentrainingsplan STL, der sich derzeit in Überarbeitung und Abstimmung befindet.

Anfangs Saison unterzeichnen die Athleten und Eltern sowie der STL - nach einem Gespräch mit dem Gruppenverantwortlichen - eine Leistungsvereinbarung, in der die Teilnahme an Trainingsmassnahmen und Wettkämpfen, medizinische Checks und weitere Fördermassnahmen sowie die persönlichen Saisonziele festgehalten werden.

Am Ende ihrer Leistungssportkarriere in der Gruppe ELITE-entscheiden sich die Schwimmer, ob sie ihre Karriere in den weiteren Gefässen des STL fortsetzen (HUNTER, Breitensport). Ihre Erfahrung erlaubt es ihnen ausserdem, in den STL-Trainerstab einzutreten.

### WETTKÄMPFE / LEISTUNGSZIELE:

---

1. Spitzenplatzierungen an Jugendcup und regionalen Meisterschaften
2. Qualifikation über mehrere Bewerbe für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften
3. Qualifikation für die offenen Schweizermeisterschaften (KBSM, LBSM)
4. Kaderzugehörigkeit (RZW/Swiss Swimming) / Talent-Card (Regional/National)

### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Jahresbeitrag:	Fr. 1'250.00 / Saison (Lizenz und Startgelder inklusiv) (Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	5 – 8 Wassereinheiten gemäss individueller Leistungsvereinbarung mindestens 5 (ab Eröffnung Sursee 6) Wassereinheiten
Trainingslager / ITT:	Trainingslager im Herbst und Winter auf der langen Bahn Vorbereitungslager NSM /SSM Weihnachten / Ostern ITT
Wettkämpfe:	Siehe Wettkampfplan
Haupt-/Zielwettkampf:	Nationale Meisterschaften (KBSM, LBSM, NSM / VM NLB / Final VM- Jugend) / Evt. intern. Meisterschaften (gemäss Selektionskriterien)
Gruppenverantwortlicher:	Richard Barth
Trainer:	Axel Mitbauer Richard Barth



#### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Montag:	18:00 - 20:00	Nottwil
Dienstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Dienstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Dienstag:	17:30 - 19:30	Kriens
Mittwoch:	14:00 - 16:00	Nottwil
Mittwoch:	16:00 - 17:00	Nottwil (DRYLAND)
Mittwoch:	17:00 - 18:30	Nottwil
Donnerstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Donnerstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Donnerstag:	16:30 - 18:30	Kriens (Sportschüler)
Donnerstag:	17:30 - 19:30	Kriens
Freitag:	16:30 - 18:30	Kriens (Sportschüler)
Freitag:	17:30 - 19:30	Kriens
Samstag:	07:00 - 09:00	Kriens
Samstag:	09:30 - 11:00	Kriens (DRYLAND)

#### MITGLIEDER: 2018/19

---

Achermann	Selina	2003	6020	Emmenbrücke
Akassa	Hannah	2004	6010	Kriens
Burri	Valentina	2003	6023	Rothenburg
De Groot	Felice Elise	2005	6275	Ballwil
Germann	Gian	2006	6037	Root
Georgiev	Richard	2005	6045	Meggen
Grob	Micha Nolan	2005	6005	Luzern
Leu	Lena Anna	2002	6048	Horw
Maissen	Fiona	2004	6048	Horw
Müller	Lynn	2006	6023	Rothenburg
Näf	Marcel	2003	6205	Eich
Näf	Tamara	2004	6205	Eich
Retzke	Thondup	2000	3906	Saas-Fee
Schmidiger	Ian	2003	6048	Horw
Schmuckli	Juri	2004	6010	Kriens
Schwander	Livia	2003	6005	St. Niklausen
Steimer	Jana	2000	6020	Emmenbrücke
Stöckli	Sorino-Ylea	2003	6043	Adligenswil
Vogel	Alina Delia	2004	6043	Adligenswil



## HUNTER

### TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

---

Die Schwimmer der Gruppe HUNTER können oder wollen das Schwimmen nicht (mehr) konsequent als Leistungssport verfolgen. Sie verfügen jedoch bereits über ein hohes schwimmerisches Niveau und wollen dieses entsprechend ihren Möglichkeiten aufrechterhalten. Entsprechend absolvieren sie weiterhin ein professionelles Trainingsprogramm, jedoch mit reduziertem Zeitaufwand (Einheiten/Woche).

Die Athleten der Gruppe HUNTER nehmen gemäss individuellem Wettkampfprogramm an regionalen Meisterschaften, den Sommerschweizermeisterschaften sowie den Mastersschweizermeisterschaften teil. Als erfolgreiche Leistungssportathleten können sie zudem wertvolle Teamstützen für die Schweizerische Vereinsmeisterschaft sein.

### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Jahresbeitrag:	Fr. 950.00 / Saison (inkl. Wettkampfteilnahmen / Lizenz) (Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	3 - 5 Wassereinheiten pro Woche mindestens 3 Wassereinheiten
Trainingslager / ITT:	Teilnahme am Trainingslager im Herbst und Winter auf der langen Bahn möglich Teilnahme an ITT Weihnachten / Ostern möglich
Wettkämpfe:	Siehe Wettkampfplan
Haupt-/Zielwettkampf:	Regionale Meisterschaften Schweizerische Vereinsmeisterschaft (NLB) Sommerschweizermeisterschaften Masters-SM (ab Jahrgang 2000) Triathlon
Gruppenverantwortlicher:	Axel Mitbauer
Trainer:	Axel Mitbauer

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Dienstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Dienstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Mittwoch:	17:00 - 19:10	Kriens
Donnerstag:	06:00 - 08:15	Luzern
Donnerstag:	08:15 - 09:00	Luzern (DRYLAND)
Donnerstag:	18:30 - 20:00	Emmen
Freitag:	19:30 - 21:00	Emmen
Samstag:	16:30 - 18:30	Nottwil

---



**MITGLIEDER: 2018/19**

---

Bitzi	Elena	2005	6072	Sachseln
Helfenstein	Ivan	2001	6032	Emmen
Hofstetter	Tabea	2005	6030	Ebikon
Küchler	Livia Norina	2001	6023	Rothenburg
McCarthy	Robbie	2001	6010	Kriens
Ming	Seraina	2004	6010	Kriens
Steffen	Fiona	1999	6390	Engelberg
Von Moos	Maximilian	1999	6004	Luzern



## BREITENSPORT

### TRAININGSZIELE / SCHWERPUNKTE:

---

Die Schwimmer dieser Gruppen 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. 240.00 / Saison (ohne Wettkampfteilnahmen / keine Lizenz) * Fr. 180.00 (Erwachsenensport) (* Budget und Genehmigung durch GV vorbehalten)
Trainings pro Woche:	1 - 2 Wassereinheiten pro Woche
Trainingslager / ITT:	Keine Trainings während den Schulferien Keine Trainingslager und ITT
Wettkämpfe:	Klubmeisterschaften STL

### ROOKIES BREITENSPORT

---

Gruppenverantwortliche:	Fränzi Grob
Trainer:	Fränzi Grob Lara Odermatt

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Montag:	16:00 - 17:30	Kriens
Dienstag:	18:30 - 20:00	Emmen
Mittwoch:	12:00 - 13:30	Kriens

### FITNESS

---

Gruppenverantwortliche:	Martin Grapentin
Trainer:	Martin Grapentin Axel Mitbauer

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Mittwoch:	18:30 - 19:45	Emmen
Samstag:	12:00 - 13:40	Kriens



## JUGEND I

---

Gruppenverantwortliche: Christina Herzog

Trainer: Christina Herzog

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Montag: 18:30 - 19:30 Emmen

Freitag: 18:30 - 19:30 Emmen

## JUGEND II

### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Gruppenverantwortliche: Christina Herzog

Trainer: Christina Herzog

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Montag: 19:00 - 20:00 Emmen

Freitag: 19:00 - 20:00 Kriens

## ERWACHSENE I

### KONDITIONEN / ANGEBOT:

---

Gruppenverantwortlicher: Martin Grapentin

Trainer: Martin Grapentin

### TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):

---

Mittwoch: 19:45 - 20:55 Emmen



**ERWACHSENE II**

**KONDITIONEN / ANGEBOT:**

---

Gruppenverantwortlicher: Martin Grapentin

Trainer: Martin Grapentin

**TRAININGSZEITEN (WASSERZEITEN):**

---

Dienstag: 18:30 - 20:00 Emmen



## 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 2018/19 könnt ihr euch ab sofort auf der Homepage ([www.swimteam-lucerne.ch](http://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 **7. September 2017 18:30 Uhr** in Nottwil (SPZ) angeboten. Die Kurskosten werden für Mitglieder des STL von diesem übernommen. **Anmeldungen** bis 1. September 2018 unter <https://www.swiss-swimming.ch/leiten-coachen/kurse/alle-kurse>

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 2018/19 sind folgende **Pflichteinsätze** zu leisten:

Elite	5 Einheiten
Future	4 Einheiten
Hunter	4 Einheiten
Rookie	3 Einheiten
Starter	2 Einheiten
Fitness	1 Einheiten
Erwachsene und Breitensportler	erwünscht



# SWIM TEAM LUCERNE

Swim Team Lucerne  
6015 Luzern

[www.swimteam-lucerne.ch](http://www.swimteam-lucerne.ch)

[sekretariat@swimteam-lucerne.ch](mailto:sekretariat@swimteam-lucerne.ch)

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