



5. Bericht JWM 2017 Indianapolis

PreCamp Louisville

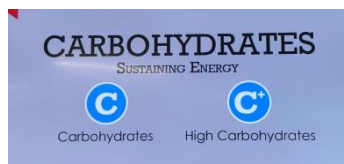
Louisville 17.08.2017

Die Spannung steigt. Nicht einmal mehr eine Woche bis zum Wettkampfbeginn.

Gestern hatten wir eine Wettkampfsimulation, bei der gebrochen einzelne Strecken des Wettkampfes geschwommen wurden. Hier hat der eine oder andere schon mit richtig guten Zeiten glänzen können. Das lässt für Indianapolis hoffen ☺.

Auffällig ist, dass auch nach anfänglicher Kritik jetzt eine Mannschaft heranwächst, die sich gegenseitig unterstützt und anfeuert. Jeder Sportler wurde in seinem Rennen mit Pfiffen und Schreien laut zu Bestleistungen getrieben. Das war schon einmal eine gute Einstimmung auf Indianapolis, wenn andere Nationen auch ihre Sportler anfeuern.

Wie in einem der ersten Berichte schon beschrieben, werden wir hier hervorragend mit Essen versorgt. Hinter diesem Essensangebot steckt ein durchdachtes System, welches den Sportlern hier vor Ort die Auswahl erleichtert. Große Monitore mit Informationen zum Essen geben einen Wegweiser für das Angebot.



Hier als Beispiel Kohlenhydrate und gesunde Fette, und wie diese im aktuellen Essen verteilt sind.

Ein weiterer Monitor zeigt die Verletzungsprofilaxe durch Essen.



Die Symbole findet man dann auf den Angeboten der einzelnen Speisemonitoren wieder.

Auf jedem Tisch stehen mehrere Serviettenspender. Auch diese sind mit den wichtigsten Ernährungshinweisen versehen.

Entwässernde Getränke wie Kaffee werden erst gar nicht angeboten.
(zum Leidwesen der Trainer...)

Jetzt muss man nur noch selber für sich entscheiden, welche Zutaten vom Körper gerade benötigt werden. Das Personal erklärt einem auch gerne in einem breiten amerikanischen Slang weitere Details (wenn man es versteht ☺)



Wir haben ein neues Mannschaftsmitglied: Dr. Falko Frese aus Heidelberg. Er ersetzt Ensar Hajder, der heute wieder zurück nach Deutschland musste. Falko betreut jetzt medizinisch die Mannschaft während der JWM in Indianapolis.

Zum Abschluss haben wir noch ein gemeinsames Gruppenbild mit allen gemacht.



Es grüßt die Junioren Nationalmannschaft Schwimmen aus Louisville

HaWo Döttling
H.Doettling@osp-mrn.de