Schwimm-Marathon

Unsere Schwimmtrainerin Rita bietet uns wieder die Möglichkeit, im Wasser etwas Spezielles zu erleben, und zwar in der Gruppe. 100 mal 100 m ist die berühmte Schlüsseleinheit der Ultra-Schwimmer, es lassen sich aber auch 80 mal 100 oder 50 mal 100 m absolvieren. Sinn und Zweck ist es, eine längere Strecke, die sonst keiner alleine schwimmt, mit der Gruppendynamik zu bewältigen und dadurch die Muskeln und vor allem den Kopf zu überlisten! Start ist am 21. Februar um 09:15.
Die Abgangszeiten bewegen sich zwischen 1:45 für sehr gute Schwimmer, 2:00/2:05/2:10/2:15. Es wird in Gruppen und gleichbleibender Reihenfolge geschwommen, kleine Wechsel sind natürlich möglich. Uns stehen 4 Bahnen zur Verfügung. Nach 25/50/75 mal 100m gibt es eine Pause von circa 3 Minuten.
Bitte Getränke, Riegel oder Bananen mitnehmen, um in den kurzen Pausen mal einen Bissen zu nehmen oder einen Schluck zu trinken.
Wer Lust hat, kann auch Kekse oder Kuchen mitbringen, damit diese noch in der Schwimmhalle verzehrt werden können, um so die noch schwimmenden Vereinskameraden mental zu unterstützen!
Ritas Trainingsempfehlung, damit man wenigstens die 50 mal 100 m schaffen kann, lautet: regelmässig 2mal wöchentlich 2-3km schwimmen!

Besammlung ist um 09:05 am Beckenrand der Traglufthalle.

Datum:	**21.02.2027**, 9:15
Ort:	KSS, Schaffhausen
Kosten:	Eintrittspreis der KSS
Anmeldung an:	rita64bohnet@gmx.ch
Anmeldung bis:	15.02.2027