



## Bericht Nachwuchs / Elite

Nach zwei Wochen Weihnachtspause konnten wir im Januar 2019 mit motivierten Schwimmer/innen den Trainingsbetrieb aufnehmen.

Im Januar hatten wir Zeit, uns auf die anstehende Saison zu konzentrieren. In der ersten Trainersitzung wurden die Ziele, Trainingsumfang und Intensitäten festgelegt und die Trainer konnten mit dem Trainingsaufbau ihrer Gruppen starten.

### Trainingsbetrieb

Für die 1. Mannschaft sowie für die Nachwuchsgruppen standen im Jahr 2019 dieselben Trainer am Beckenrand wie das Jahr zuvor.

Die Wochen- sowie die Ferientrainings werden von den Nachwuchs- und Leistungsgruppen regelmässig besucht. Die Trainings der Gruppen sind wie folgt;

Gruppe	Schwimmer	Trainings pro Woche
Mannschaft 1 (MS1)	12	6-7 Wasser-, 3 Land- und 1 Konditionstraining
Mannschaft 2 (MS2)	7	4 Wasser- und 1 Konditionstraining
Mannschaft 3 (MS3)	1	3 Wasser- und 2 Landtraining (20Minuten)
Mannschaft 4 (MS4)	5	2 Wassertrainings
Mannschaft 5 (MS5)	7	1 Wassertraining

### Trainingslager Fiesch

Vom 6.-13. April 2019 fand das Trainingslager aller 16jährigen und jünger in Fiesch statt. Die Schwimmer und Schwimmerinnen der Vereine Blue Star, Gerlafingen und Solothurn bereiteten sich in diesem Trainingslager auf die kommende Langbahnsaison vor.

Die Unterkunft, Hallenbad und Turnhallen waren ideal für das Lager. Trainiert wurde täglich 3-4 Stunden Wassertraining, 1-2 Stunden Landtraining.

Das Essen war sehr gut, täglich gab es drei warme Mahlzeiten mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Zwischen durch wurden wir mit frischen Speckzöpfen und Kuchen überrascht. Die Hauptleitung hatten Beni Schlup und Franziska Habegger. Für das leibliche Wohl sorgte traditionell Küchenchef Thomas De Micheli mit seiner Crew. Gute Seele des Hause war Mami Heidi Birrer welche immer für alle Anliegen sei es von den Sportler/Innen oder auch von der Leitercrew ein offenes Ohr und ein guter Rat hatte ☺

Obwohl viel traditionelles auch dieses Jahr beibehalten wurde, war es doch ein spezielles Lager. Alle wussten, dass es das letzte Lager von Beni war – welche ihre langjährige Laufbahn als Leistungssporttrainerin auf Sommer 2019 beenden wird. Ebenfalls neu war, dass wir auf Wunsch der Eltern bereits am Samstagabend aus Fiesch zurückkehrten. Das Lager fand somit den Abschluss bei einem Spaghettiplausch in einem Dorfrestraurant in Fiesch. Beni wurde für ihre zahlreichen Lager geehrt und erhielt als Dankeschön ein Fotoalbum mit einem Gutschein für ein Städtetrip nach Berlin. Nach einem gelungen Abschlussabend fuhren wir mit dem Car zurück und waren kurz vor Mitternacht bei der Badi in Solothurn.

Ein ganz GROSSES Merci an das Lager-Teams.

### Jugendkommission Bettlach und Grenchen

Ein Dankeschön an die Jugend-Kommissionen Bettlach und Grenchen, für die alljährliche Unterstützung, welche uns erlaubt, die Kosten in einem akzeptablen Rahmen zu halten.

### Trainerteam

Für den Schwimmbetrieb verantwortlich waren auch diese Saison Beni Schlup und Franziska Habegger. Im vergangenen Jahr führten wir zwei interne Trainersitzungen durch.

An dieser Stelle ein grosses MERCI an alle Trainerinnen für ihren unermüdlichen Einsatz, die Geduld sowie für die Zeit am Beckenrand während der Woche und an den Wettkämpfen (immer an Wochenenden!). Die Erfolge wären ohne das Engagement der Trainer nicht möglich.



Mit vielen vorbereiteten Übungseinheiten fördern und unterstützen sie unsere jungen Schwimmer/innen in:

- ihrer körperlichen Entwicklung (Kondition, Ausdauer, Fitness)
- ihrer mentalen Entwicklung (Disziplin, Konzentration, Kampfgeist)
- ihrer schwimmerischen Entwicklung (Technik)

Gruppe	Trainerteam	
Mannschaft 5	Pamela Hänni	Joelle Binggeli
Mannschaft 4	Elisabeth Messmer	
Mannschaft 3	Karin Ryf	Martina Canoncia
Mannschaft 2	Beni Schlup	Franziska Habegger
Mannschaft 1	Robin Kovac	

### Wettkämpfe

Von den Total 85 lizenzierten Schwimmer/Innen der SRSO haben 27 Sportler/Innen den Stammverein Bluestar.

In der Saison 2018/2019 besuchten die Schwimmerinnen der SRSO 25 Wettkämpfe wobei der Jugend Cup, Reg. Meisterschaften, die Schweizermeisterschaften (SM) und die Nachwuchsschweizermeisterschaften (NSM) die jeweiligen Höhepunkte des Jahres darstellen.

### Saisonhöhepunkte

Wir können auf ein erfolgreiches Schwimmjahr zurückblicken, mit vielen persönlichen Bestzeiten und Podestplätze.

### Mannschaft 4 und Mannschaft 5

Die Schwimmer/innen nahmen an allen drei Vorrunden der Kidsliga teil und zeigten an verschiedenen Einladungswettkämpfen ihr Können.

### MS 2 / MS 3

Der 1. Saisonhöhepunkt war der Jugend-Cup in Sursee, gefolgt von der Sommer-Regionalmeisterschaften RZW in Sursee. Für die Nachwuchsschweizermeisterschaften konnte sich Jannis Wyss qualifizieren.

### MS 1

Der Höhepunkte der 1. Mannschaft in der Saison 2018/2019 waren die Lang- sowie die Kurzbahnschweizermeisterschaften sowie die Nachwuchsschweizermeisterschaften.

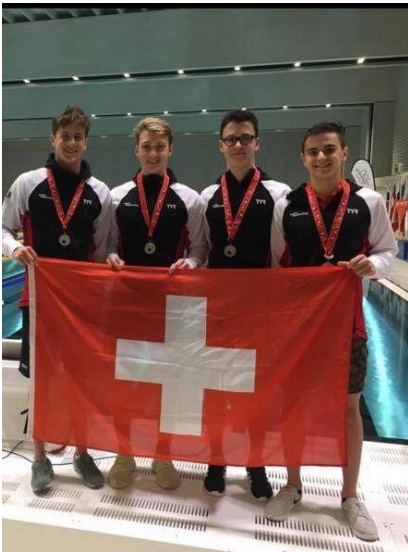
### Internationale Qualifikationen

Louis Flury konnte sich dank seinen tollen Leistungen für die Multinations qualifizieren. Der Wettkampf welcher mit der Nationalmannschaft besucht wird, fand im Campus in Sursee statt. Damit sich Louis ideal auf diesen Wettkampf vorbereiten konnte, lud ihn der SVBS ein zusammen mit den Nachwuchsschwimmern am Trainingslager in Fiesch teilzunehmen.

### Multinations Sursee

Louis Flury startete am Morgen über 100m Freistil. Nach sehr schnellen ersten 50m (25.90, pB) beendete er das Rennen denkbar knapp in 54.00 1/100s über seiner pB!

Am Nachmittag lieferte er als Mitglied der 4x200m Freistil Staffel eine super Leistung. Als Schlusschwimmer schlug er in 1:54.30 an und belegte im Team den sensationellen 2. Platz. Erste Teilnahme an einem Wettkampf mit der Nationalmannschaft – 1. Medaille.



Der zweite Paukenschlag innerhalb einer Woche folgte. Louis Flury wurde von Swiss Swimming anlässlich seiner an den Multinations erbrachten Leistung in der 4x200m Freistil Staffel als erster Schwimmer überhaupt vom Schwimmverein Blue Star Grenchen Bettlach für die Junioren Europameisterschaften in Kazan, Russland, selektioniert!

### Junioren Europameisterschaft Kazan

Am Mittwoch, dem 03. Juli 2019 starteten die Wettbewerbe der diesjährigen Junioren Europameisterschaften in Kazan, Russland. Louis Flury als Schlusschwimmer der 4x100m Freistil Staffel an den Start gehen und sein erstes offizielles Rennen schwimmen. Nachdem er gestern denkbar knapp den Swim Off gegen seinen Mannschaftskollegen Tanguy Prongué von Lancy Natation, trotz neuer persönlicher Bestzeit, verloren hatte, und somit in der 4x200m Freistil nicht an den Start gehen wird, schwamm er die 100m als Schlusschwimmer. Louis beendete seine Distanz in sehr starken 52.83. Noch nie schwamm er eine derart schnelle Zeit über 100m.

Louis schwamm am 2. Tag sein 1. offizielles Einzelrennen. Über 100m Crawl unterbot er seine eigene pB um 0.02s.

Am vierten Tag der diesjährigen Junioren Europameisterschaften in Kazan, startete Louis im 2. Lauf über 200m Freistil.

Nachdem er am Dienstag den Swim Off für die 4x200m Freistil Staffel noch gegen Tanguy Prongué knapp verloren hatte, schwamm er nun in seinem 2. Einzelrennen an diesen Meisterschaften eine offizielle 200m Freistil pB! In 1:55.75 platzierte er sich auf dem 41. Schlussrang.

Wir gratulieren Louis zu seinen Einsätzen an den Meisterschaften.



### Internationale Wettkämpfe

Neben den „traditionellen“ Wettkämpfen in der Schweiz reiste die SRSO auch in der Saison 2018/2019 an einen internationalen Wettkampf ins Ausland. Im Dezember 2018 besuchten wir den Wettkampf in Regensburg.

#### Internationaler Ratisbona Cup in Regensburg

Die SVBSler zeigten, dass sie sich vor der internationalen Konkurrenz aus Deutschland, Österreich und Italien nicht verstecken müssen und durften sich über einige Podestplätze freuen:

Flavia De Micheli	3. Rang	100m Rücken
	3. Rang	200m Rücken
Cedric Lehmann	2. Rang	400m Freistil
	2. Rang	100m Brust
	1. Rang	200m Brust
	3. Rang	200m Vierlagen
Lena Leibundgut	2. Rang	200m Freistil
	2. Rang	400m Freistil
	1. Rang	800m Freistil
	2. Rang	100m Delphin
	1. Rang	200m Delphin
Leonie Studer	2. Rang	800m Freistil
	3. Rang	100m Delphin
	3. Rang	200m Delphin
	3. Rang	200m Vierlagen
	1. Rang	400m Vierlagen

Auch unsere jüngeren Athlet/Innen zeigten tolle Leistungen, das erste Mal überhaupt an einem internationalen Wettkampf mit dabei war Alexandra Gizzas aus der 3. Mannschaft.



Neben zahlreichen tollen Bestzeiten genossen die Teilnehmenden Schwimmerinnen und Schwimmer einen tollen Jahresabschluss.

### Regionalmeisterschaften RZW in Sursee

Für einmal fanden die Regionalmeisterschaften im Sommer nicht wie gewohnt im Freibad statt. Die Topschwimmer aus der Region Zentralschweiz West trafen sich in der Sportarena Sursee ein um im brandneuen schnellen Becken um den Regionalmeistertitel zu schwimmen – für einige Schwimmer war es die letzte Chance sich für die Schweizernachwuchsmeisterschaften in Basel zu qualifizieren.

Wir gratulieren unserer Regionalmeisterinnen

Leibundgut Lena	400m Freistil (Jahrgang 2003-2004)
Studer Leonie	200m Schmetterling (Jahrgang 2003-2004)

Der Stammverein Blue Star darf sich über folgende Medaillengewinnern freuen:

Leibundgut Lena	2. Platz	200m Freistil (Jahrgang 2003-2004)
Leibundgut Lena	3. Platz	400m Freistil (offene Kategorie)
Leibundgut Lena	2. Platz	200m Delphin (Jahrgang 2003-2004)
Leibundgut Lena	3. Platz	800m Freistil (offene Kategorie)
Studer Leonie	3. Platz	200m Delphin (offene Kategorie)
Studer Leonie	2. Platz	100m Rücken (Jahrgang 2003-2004)
Studer Leonie	2. Platz	200m Rücken (Jahrgang 2003-2004)
Studer Leonie	2. Platz	200m Vierlagen (Jahrgang 2003-2004)
Studer Leonie	3. Platz	200m Vierlagen (offene Kategorie)
Studer Leonie	3. Platz	400m Vierlagen (offene Kategorie)
Cedric Lehmann	3. Platz	200m Freistil (Jahrgang 2003-2004)
Cedric Lehmann	3. Platz	200m Brust (Jahrgang 2003-2004)

### Schweizer Nachwuchsmeisterschaften 17. Juli 2019 – 21. Juli 2019

Im Team der SRSO für den SVBS am Start waren dieses Jahr:

Herren:	Damen:
Flury Louis	Leibundgut Lena
Lehmann Cedric	Studer Leonie
Wyss Janis	

Da die Swim Regio Solothurn die Lehren aus dem Chaos bei der Vorbereitung der Schweizer Nachwuchsmeisterschaft 2018 gelernt hat, fuhren diesen Sommer wieder alle für die NSM qualifizierten Athleten ins Vorbereitungslager ins Tessin. Unter der Leitung von Robin, Beni und Fränzi trainierten die Schwimmer/Innen im Freibad in Tenero. Untergebracht waren wir auch in diesem Jahr im Hotel Rotonda in Gordola. Bereits im Vorbereitungslager war ein toller Teamspirit erkennbar. Zuversichtlich und mit viel Selbstvertrauen reiste die ganze Mannschaft am Mittwoch 17. Juli 2019 mit dem Car nach Basel.

Donnerstag 18. Juli 2019

Start der diesjährigen Nachwuchs CH-Meisterschaften in Basel. Unsere Feuerteufel zeigten solide, bis sehr starke Leistungen.

Im Vorlauf über 200m Rücken verbesserte Leonie ihre Bestzeit. Somit qualifizierte Sie sich als 4. Für das Finale am Nachmittag.



In den 200m Freistil Rennen der Jungs starteten Cedric und Louis für die SVSBler. Cedric zeigte von Beginn ein super eingeteiltes Rennen und verbesserte seine eben erst an den RZW Meisterschaften aufgestellte pB um sehr starke 3s. Louis qualifizierte sich solide als 2. fürs Finale am Nachmittag.

Über 100m Delphin war Lena am Start. Lena zeigte eine befriedigende Leistung, schwamm sie die 100m als Tagesrennen, damit sie sich optimal für ihre Hauptrennen vorbereiten kann.

Der erste Finalnachmittag hatte es im wahrsten Sinne des Wortes in sich!  
Den Auftakt im 200m Rückenfinale machte Leonie! In einem sehr mutigen Rennen begann sie ihren Steigerungslauf! Vor 2 Wochen an den RZW Meisterschaften schwamm sie in 2:34 Bestzeit. Heute Morgen unterbot sie diese um knapp 0.5s.  
In 2:28.48 belegte sie in sensationeller Bestzeit den hervorragenden 2. Schlussrang und verdiente sich somit die Silbermedaille! Mit ihrer geschwommenen Zeit unterbot Leonie zudem die RZW Kaderlimite um 2s.

Im letzten Finale am ersten Tage, zeigte Louis ein taktisch perfektes Rennen. Zu seinen Gunsten wurde das 200m Freistil Rennen sehr langsam begonnen, was ihm zu 100% in die Karten spielte! In einem äusserst stark eingeteilten, kontrollierten Rennen begann er in 57.27 und kam in 57.79 zurück. In neuer pB schwamm er wohlverdient zur Goldmedaille!

Freitag 19. Juli 2019

Am Freitag startete der zweite Wettkampftag. Den Beginn machte das 100m Freistil Rennen der Mädchen. Während Leonie knapp über Bestzeiten blieb, verbesserten Lena ihre Bestzeit.

Den Auftakt über 200m Delfin machte Janis, in neuer pB von mehr als 6s. Louis schwamm die 200m Delfin als Nebenrennen und verbesserte seine pB 4s.

Über 200m Lagen schwamm Cedric zu einer neuen Bestzeit! Louis qualifizierte sich in neuer Bestzeit als 4. fürs Finale.

Den Auftakt in den zweiten Finalnachmittag machte Lena über 400m Freistil. Auf Bahn 8 schwimmend schwamm sie ein couragiertes Rennen von Beginn weg! In 4:42.8 blieb sie nochmals 2s unter ihren eben an den RZW Meisterschaften aufgestellten Bestzeit und belegt am Ende den sehr starken 5. Schlussrang!

Als letzter Einzelfinal an diesem Wettkampftag startete Louis über 200m Lagen. In neuer pB von 2:11.19 gewinnt Louis ein wenig überraschend aber nicht weniger verdient die Silbermedaille!

Samstag 20. Juli 2019

Den sportlichen Anfang machte Janis. Bei seinem mutig angegangenen Rennen über 100m Freistil blieb er 0.5s unter seiner alten pB. Louis qualifizierte sich kontrolliert als 6. fürs Finale.

Lena startete über 200m Delphin. Sie hatte die Aufgabe neue pB zu schwimmen, ein allfälliges Finale würde so od so abgemeldet werden. Aufgrund dieser Abmeldung rutschte Leonie nach und wird im Finale versuchen voll anzugreifen.

Nun durfte Cedric endlich über 100m Brust an den Start. Cedric schwamm einen soliden Vorlauf und qualifizierte sich als 3. fürs Finale.

Im Rennen über 200m Vierlagen schwamm Leonie wie bereits über die 200m Delfin ein solides Rennen und qualifizierte sich ebenfalls hier als 5. fürs Finale am Nachmittag.

Den ersten Final am dritten Nachmittag schwamm Leonie über 200m Delfin. Leonie beendete ihr Rennen in neuer pB von 2:32.48 auf dem ein wenig undankbaren 4. Rang.





Im 100m Brust Finale schwamm Cedric Lehmann ein super Rennen. In sehr schnellen 33.4 wendete er auf seine 2. Bahn. In 1:10.59 gewinnt er seine erste Medaille an diesen Meisterschaften und bleibt zudem 1.5s unter seiner alten pB und in Addition unterbietet er die Regionalkaderlimite.

Im längsten Beckenrennen der Damen, 800m Freistil, zeigte Lena eine sensationelle Leistung! Ohne Furcht die Führung übernehmend, schwamm sie ein perfektes Rennen! Am Ende verbesserte sie ihre vor 2 Wochen aufgestellte pB um sagenhafte 9s und verdiente sich die Bronzemedaille!

Über die 100m Freistilstrecke schwamm Louis auf Bahn 7 schwimmend in neuer pB von 53.7 auf den 7. Rang.

Als letztes am dritten Wettkampftag startete Leonie im 200m Lagen Final. Studi haut sie alle weg! In einem irren Finale gewinnt sie die, in fabelhafter neuer pB, Goldmedaille!

Sonntag 21. Juli 2019

Der vierte und somit letzte Wettkampftag startete mit Cedric über 200m Brust. Cedric blieb deutlich über seiner pB qualifizierte sich aber eben noch fürs Finale am Nachmittag, in welchem er voll angreifen wird.

Im 200m Freistil Rennen qualifizierte sich Lena mit einer guten Zeit fürs Finale am Nachmittag.

Janis startete furios in sein 100m Delfin Rennen, leider wurden seine Züge gegen Ende immer kürzer und so beendete er sein Rennen knapp über pB. Während Louis das erste Mal die Minutengrenze unterbot.

Als erste in den letzten Abschnitt der diesjährigen NSM BASEL 2019 stieg Leonie ins Wasser. Einmal mehr als Aussenseiter im Finale schwimmend, haut Leonie erneut einen raus! Auf Bahn 7 gewinnt sie in neuer pB die Bronzemedaille!

Angesteckt von seiner Teamkollegin schwimmt Cedric auf Bahn 1 ein perfekt eingeteiltes Rennen! Ruhig angegangen, perfekte letzte 50m geschwommen! In neuer pB, 6s schneller als am Morgen, gewinnt Cedric seine zweite Medaille und wird guter Dritter!

In ihrem letzten Finale an diesen Meisterschaften verbesserte Lena ihre pB erneut und blieb das erste Mal unter 2:13.00 über 200m Freistil. Damit platzierte sie sich auf dem tollen 6. Rang!

Leonie startete am letzten Nachmittag über 400m Lagen im Hauptlauf. Erneut auf der Aussenseiterbahn 1 schwimmend pulverisiert sie ihre pB um mehr als 5s und gewinnt ihre bereits 4 Medaille an diesen Meisterschaften! Bravo Leonie!





Fazit der diesjährigen NSM – die kleine Gruppe der Blue Star Schwimmer zeigten sensationelle Leistungen und einen genialen Saisonabschluss. Wir möchten es nicht unterlassen uns bei den Sponsoren der diesjährigen NSM ganz herzlich zu bedanken.

Danke an Hotel Rotonda, GordolaCentro Sportivo Nazionale della Gioventù Tenero, Hotel Bienenberg Gossi Carreisen AG. Knecht Sportreisen sowie Marcel Läubli, Obergerlafingen







## Saisonende .....

Mit der NSM endete nicht nur die Saison 2018/2019 für den SV Blue Star.

Die Rücktritte von Beni Schlup sowie Fränzi Habegger als Trainerinnen der zweiten Mannschaft der Swim Regio Solothurn waren bereits seit anfangs Jahr bekannt. Die beiden Trainerinnen verabschiedeten sich von Ihren Athleten mit einem Abschiedsfest im Neuenburger und Berner Jura – neben den Sportlern waren viele ehemalige Athleten mit Stammverein Blue Star Grenchen sowie die Mietglieder vom Vorstand auf dem Ausflug dabei. Bei schönstem Wetter genossen alle Teilnehmenden diesen wunderschönen Tag.



Nicht nur von Beni und Fränzi musste der Blue Star sich verabschieden. Klar war auch, dass mit der Fusion der Schwimmvereine Gerlafingen und Solothurn die Blue Star Schwimmer vom SVBS Abschied nehmen um in der neuen Saison 2019/2020 für den „neuen“ Schwimmverein die Swim Regio Solothurn auf Medaillenjagd zu gehen. Der Schwimmverein Blue Star Grenchen Bettlach konzentriert sich in der neuen Saison 2019/2020 auf die Schwimmschule und den Breitensport. Ziel und Wunsch des Schwimmverein Blue Star ist, auch weiterhin vielen jungen Schwimmerinnen die Freude am Nass weiterzugeben.

Beni Schlup wird in der neuen Saison die Leitung der Schwimmschule beibehalten und den Verein führen. Fränzi Habegger beendet ihr Engagement bei Blue Star Grenchen Bettlach, wird aber Beni bei der Administration wenn immer gewünscht unterstützen.

Wir danken dem Vorstand Blue Star für die Unterstützung während des Vereinsjahres. Weiter möchten wir uns bei den Vereinen Schwimmklub Solothurn und Schwimmklub Eichholz-Gerlafingen für die gute Zusammenarbeit bedanken und beim Vorstand der Swim Regio Solothurn für die Unterstützung. Wir wünschen der Swim Regio Solothurn einen guten Start und eine erfolgreiche Saison 2019/2020.

Franziska Habegger & Beni Schlup