

DIE NOMINIERTEN

Kategorie Sportler/in

Marius Toscan

Schwimmen



GEBOREN AM	17.01.2002
NATIONALITÄT	Schweiz
SPORTART	Schwimmen
VEREIN	Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
TEAM	Swiss Aquatics Elite Nationalkader
AUSBILDUNG	Polymechaniker EFZ Bühler AG
FAMILIE	Armin und Angelika (Eltern), Fabio (Bruder), Olivia (Schwester)

i SPORTLICHE LAUFBAHN

2022 – 2023	Spitzensport RS
SEIT 2020	Elite Nationalkader
SEIT 2010	Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach

i TRAININGSSITUATION

Ich trainiere beim Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach. Schwimmen ist ein Sport mit viel Trainingsvolumen, daher absolviere ich wöchentlich 9 – 10 Schwimmseinheiten an 2h im Wasser und drei bis vier Krafttrainingseinheiten. Dazu kommen noch 4 Trainingslager im Jahr. Somit komme ich auf ca. 2 500km im Jahr (mehr als die doppelte Distanz von St. Gallen nach Warschau).

Um mich davon zu erholen, besuche ich Physiotherapie sowie Massagen und inkorporiere viele Stretching-Einheiten und Eisbäder. Trainer: Gabriel Schneider.

i ERFOLGE

2023	Qualifikation Weltmeisterschaft 400m Lagen
2022	Europameisterschaften 400m Lagen: Platz 12 Europameisterschaften 200m Delfin: Platz 13 (Semi-Final)
2021	Kurzbahn Europameisterschaften 400m Lagen: Platz 7 (Final) Kurzbahn Europameisterschaften 200m Delfin: Platz 12 Worldcup 400m Lagen: Platz 3
WEITERES	Mehrfacher Schweizermeister Altersrekord 18. Jährige 400m Lagen

