

Vollgas durchs Trainingslager

Beigesteuert von Thomas Hög
Montag, 29. Oktober 2018

Normalerweise sind die Herbstferien eine Zeit, wo man Pause macht und zur Ruhe kommt. Ganz anders für sieben Athleten der SG SSF Marl-Hüls, die sich in der zweiten Ferienwoche im Trainingslager in diversen Einheiten durch die Fluten kämpften. Neben den 13 Wassereinheiten, in welchen insgesamt 70 km geschwommen wurden ging es auch in den Krafraum zum sogenannten Iron Qube-Training sowie früh morgens zur Laufeinheit. „Für viele ist es ungewohnt, so extrem viel Sport zu treiben“, resümierte Trainer Pietrasch nach dem Trainingslager. So war der ein oder andere nach drei Tagen schon fast am Leistungslimit angekommen. Jedoch zeigten alle gutes Durchhaltevermögen und den nötigen Willen, sich zu quälen. Dass dies schnell Früchte tragen würde, bewiesen Leokadia Vortmann, Sina Neugebauer, Jonas Hops (alle Jahrgang 2002), Celine Hein, Lena Bakenecker (beide 2003), Laura Simon (2004) und Mika Mertens (2005) dann bereits am vergangenen Wochenende.

Unterstützt von weiteren ihrer Mannschaftskameraden ging es nach Wuppertal zu den Opera Swim Classics. In einem hochkarätigen Starterfeld, in welchem Olympia- und Europameisterschaftsteilnehmer wie Jessica Steiger, Marco Koch und Damian Wierling in die Fluten stiegen, war es um Medaillen erwartungsgemäß nicht gut bestellt. Die beste Platzierung bei den Frauen sicherte sich Laura Simon mit Platz 8 über 200m Freistil, zudem schwamm sie das erste Mal unter die magische Marke von 2:30min. Bei den Herren konnten Mika Mertens über 50m Rücken, Marian Meyer (2003) über 25m Freistil und Jonas Hops über 100m Freistil und 50m Rücken mit dem jeweils sechsten Platz überzeugen. Jonas Hops bewies als einer der Trainingslagerathleten, dass die Woche hartes Training sich durchaus jetzt schon auszahlt. Nicht nur mit der besten SG-Platzierung mit Rang 5 über 100m Rücken in neuer Bestzeit, auch seine Qualifikation für das Junioren-Finale (Jahrgang 2002/2003) bewiesen seine nach wie vor aufsteigende Leistungskurve. Nachdem er sich als achtschnellster Schwimmer qualifiziert hatte, konnte er durch eine weitere Leistungssteigerung sich sogar noch um einen Platz nach vorne schieben.

Insgesamt konnten sich viele der Schwimmerinnen und Schwimmer aus Marl im Vergleich zu den vorherigen Wettkämpfen nochmals deutlich steigern und neue Bestzeiten erschwimmen. So gelang es den Trainingslagerteilnehmerinnen Leokadia Vortmann und Celine Hein abermals ihre Bestzeit über 100m Freistil zu drücken. Beide schwammen ungefähr eine Sekunde unter ihrer alten Bestmarke, so dass Vortmann mittlerweile die Marke von 1:04min und Hein die von 1:05min geknackt hat. Ebenso überzeugen konnten Lena Bakenecker und Sina Neugebauer mit drei, Robin Stommel (2005) mit vier und Fabian Löffler (2002) mit fünf neuen Bestmarken. Dass neben den ganzen neuen Bestzeiten man auch den Schwimmstars wie Marco Koch ganz nah war, sorgte bei allen Beteiligten für strahlende Gesichter.