

# Die Form ins Becken gebracht

Vera Niemeyer schwimmt als Einzige aus der Region beim **Internationalen Schwimmfestival** aufs Podest. ASV-Trainer Michael Seeger und Swim-Team-Coach Stephan Zehrer sind dank vieler Bestzeiten zufrieden.

VON HELGA RAUE

**Aachen.** Eigentlich ist der Erfolg einem Zufall zu verdanken. Im Januar hatte Vera Niemeyer beim Aachener 24-Stunden-Schwimmen teilgenommen und bei einem Schnitt von 3333 Meter pro Stunde den Rekord auf 80 Kilometer (!) hochgeschraubt. „Dafür habe ich viel Kraul gemacht, meine Technik geändert, und dann lief es“, erläutert die 26-Jährige lachend. Sie unterstrich das beim 47. Internationalen Schwimmfestival in der Aachener Osthalle: Als einzige Aktive aus der Region schwamm sie wie schon 2015 als Dritte aufs Podest – diesmal allerdings über 800 Meter Freistil und nicht über ihre Paradedrecke 200 Meter Rücken, auf der sie Rang 6 belegte.

„Da ich im Sommer die NRW-Freiwasser-Meisterschaften geschwommen bin, habe ich viel Ausdauer trainiert und die Form ins Becken gebracht“, sagt die Schwimmerin der SG Euregio Swim Team, die ihre Meldezeit gleich um mehr als zehn Sekunden

auf 9:15,17 Minuten verbesserte. Vor den NRW-Meisterschaften Anfang November in Wuppertal will die Psychologie-Studentin das Rückenschwimmen wieder forcieren. „Bei der Kurzbahn-DM in Berlin will ich erstmals über die langen Freistil-Strecken antreten“, so Niemeyer, die die Qualifikation über 1500 und 800 Meter Freistil sowie die drei Rückenstrecken bereits in der Tasche hat.

„Wir sind mit dem Wochenende sehr zufrieden. Nach dem tollen Start am Freitag ging es sehr gut weiter. Jetzt müssen wir bis zu den NRW- und Deutschen Kurzbahnmeisterschaften weiter konsequent arbeiten und an die gezeigten Leistungen anknüpfen“, zog SG-Trainer Stephan Zehrer sein Fazit, denn auch Anna Schmidt-Stafford (800 und 400 Meter Freistil), Niklas Vockrodt (100 und 200 Meter Schmetterling) sowie Hannah Capellmann (50 und 100 Meter Freistil) setzten neue persönliche Bestmarken. Ein Kopf-an-Kopf-Rennen lieferte sich das SG-Team mit Niemeyer, Niklas und Jonas Pes sowie Capellmann (1:55,82) mit der 4 x 50-Meter-Lagen-Staffel des Aachener SV 06 mit Friederike von Arnim, Christian Bock, Mateus Naves Brigido und Celina-Marie Krimpelbein (1:55,16), der man sich knapp auf Platz 5 geschlagen geben musste.

Rund 30 neue Bestmarken



**PRESSEARTIKEL**

Quelle: Aachener Zeitung / Aachener Zeitung (Ausgabe 249)

Datum: 25. Oktober 2016

„Wir haben rund 30 neue Bestmarken verbucht“, zog auch ASV-Trainer Michael Seeger, der die 28-köpfige, erste Wettkampf-Mannschaft mit Aktiven zwischen 13 und 23 Jahren betreut, zufrieden Bilanz. Pech hatte seine „Gallionsfigur“ Mateus Naves Brigido, der sich eine – sportlich gesehen – eher „unrühmliche“ Verletzung zugezogen hatte und daher die Brust- und Lagenstrecken beim ISF komplett absagen musste. „Er hat sich in der Uni das Knie an einer Tischkante gestoßen und konnte das Knie nicht beugen“, schüttelte Seeger den Kopf. Über die 100 Meter Freistil zeigte der 20-Jährige seine Qualitäten und schwamm in 51,40 Sekunden eine neue Bestzeit.

Auch der noch 13-jährige Florian von Arnim, dessen Paradedstrecke die 200 Meter Rücken ist, lieferte auf all seinen Strecken neue Bestzeiten. Pech hatte dagegen seine drei Jahre ältere Schwester Friederike. Sie musste am Schlußtag mit Rückenproblemen passen. „Friederike hat sich im Trainingslager die Schulter gestoßen“, sah Seeger hierin das Problem. „Mit ihrer Zeit über 200 Meter Rücken müsste sie sich aber für die Kurzbahn-DM in vier Wo-

Diesmal im Kraulen stärker: Vera Niemeyer, hier über ihre eigentliche Paradedstrecke, die 200 Meter Rücken. Fotos: Wolfgang Birkenstock

chen qualifiziert haben.“

Ein Ticket für Berlin schon sicher haben Christian Bock (50 Meter Brust), Naves Brigido (50 und 100 m Schmetterling, 50 und 100 Meter Freistil), und „mal schauen, wer noch so unter die Top 100 reinrutscht“, so Seeger. Gute Karten, auch über die 100 Meter Brust an den Start gehen zu können, hat

„Ich habe viel Kraul gemacht, meine Technik geändert, und dann lief es.“

**VERA NIEMEYER ZU IHREM DRITTEN PLATZ ÜBER DIE 800 METER FREISTIL**

Christian Bock, der mit seiner in Aachen geschwommenen Zeit in den Top 100 rangiert.

„Für den aktuellen Stand bin ich mit meinen Zeiten zufrieden“, sagt Bock, der sich wie alle anderen Schwimmer im Aufbau befindet. Erst bei der Kurzbahn-DM soll die Leistung bei 100 Prozent liegen, „derzeit sind es so 85“. Die Vorbereitung war für die Aachener diesmal schwierig, da sie aufgrund der

Renovierung der Osthalle vier Wochen lang nicht ins Wasser konnten. „Wir hatten wenig Wasserzeiten, haben mehr im Krafraum gearbeitet. Da fehlt einem das Wassergefühl“, erläutert Bock, der auf die Bruststrecken und die 100 Meter Lagen spezialisiert ist.

Wassergefühl? „Wasser fühlt sich unterschiedlich an, was mit der Temperatur zusammenhängt. 25, 26 Grad sind normal, in kälterem Wasser friert man schnell, im wärmeren Wasser lässt die Leistung nach“, erläutert der Maschinenbau-Student aus Bergisch Gladbach, der seit Sommer 2013 beim ASV trainiert. „Zudem muss man die im Krafraum neu gewonnene Kraft richtig ins Wasser bringen. Die Ausdauer ist jetzt da, aber vor der DM müssen wir spezifisch auf den einzelnen Strecken arbeiten.“

Für ihr Heimatland Kosovo ging übrigens bei diesem internationalen Wettkampf Manjola Tahiri an den Start. Die 16-jährige Würseleinerin ist seit Jahren beim Kohlscheider SC bzw. seit der Fusion im Euregio Swim Team aktiv. Über die 50 und 100 Meter Freistil gelangen ihr persönliche Bestzeiten.



Alles notiert: Euregio-Swim-Team-Coach Stephan Zehrer (links), hier mit Jonas Pes (rechts).

## PRESSEARTIKEL

Quelle: Aachener Zeitung / Aachener Zeitung (Ausgabe 249)

Datum: 25. Oktober 2016