

»Wettkämpfe sind das beste Training«

Schwimmen: SSC schickt 13 Athleten auf die »Lange Strecke«

Schloß Holte-Stukenbrock (cat). Der SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock tritt an diesem Sonntag zum ersten Wettkampf des Jahres an. Es geht für 13 SSC-Athleten zur »Langen Strecke« zur TG Schötmar nach Bad Salzuflen. »Ich nehme von den verhältnismäßig Jun-

gen bis zu den Älteren alle Altersklassen mit«, sagt Schwimmtrainer Kai Schirmer.

»Für jeden Schwimmer habe ich 400 Meter Lagen vorgesehen. Die männlichen Schwimmer dürfen zusätzlich 1500 Meter Freistil absolvieren, für die Schwimmerin-

nen sind es 800 Meter Freistil«, berichtet Schirmer. Die unterschiedliche Streckenlänge für die Geschlechter seien eine Vorgabe des Weltverbandes. Daher biete die TG auch keine längere Freistilstrecke für die Mädchen an.

»Wir haben in der letzten Zeit viele Meter ohne Intensität, aber dafür auch ohne Pause gemacht. Daher passt die Langstrecke gut in unseren Trainingsplan. Wettkämpfe sind das beste Training«, so Schirmer.

Für die Langstrecke geht der Trainer, der schon mehrfacher Welt- und Europameister war, von passablen Zeiten seiner Schützlinge aus. »Obwohl die langen Strecken nicht sehr beliebt sind. Aber jeder muss zwischendurch seine Wohlfühlzone verlassen, um sich weiterzuentwickeln«, sagt Schirmer.

Für den SSC 90 gehen Clara Rodhuts Kors (Jahrgang 2006), Larissa de Vlaming, Kim Levin Schröder, Rasmus Becker (alle 2005), Pia Pielsticker, Johanna Runge, Rosalie Holtmann (alle 2004), Lasse Blöbaum (2003), Fabian Pähler (2002), Svea-Dorit Loer (2000), Joris Blöbaum (beide 2000), Markus Kracht und Julius Dresselhaus (beide 1999) an den Start.



Pia Pielsticker wird bei der »Langen Strecke« der TG Schötmar am Start sein.
Foto: Carina Teckentrup