Die ASKÖ-Bundesmeisterschaften vom 22.10.10 – 24.10.10 in Linz

Einleitung

Draußen Kalt, manchmal sonnig, in der Halle extrem warm, ein wunderschönes 50m Becken mit 6 Bahnen, hypermoderne Startsockel wie bei der WM, leider kein Einschwimmbecken, viele Kinder/Jugendliche und dadurch auch viel Trubel, in Relation wenig Masters (aber jeweils für die Masters eigener Wettkampfabschnitt!!), wenig Sauerstoff, dichtes Wettkampfprogramm. Alles wie letztes Jahr, alles beim alten. Im Vorjahr war dieses Meeting mein erster Schwimmwettkampf und ist „schuld“ ☺ daran, dass ich vom Triathlon- ins Schwimmlager gewechselt bin. Nostalgie pur.

Freitag ging's los mit …..

400 Kraul, leider nur ein Einschwimmen

Hmmm - wie fang ich da an. Am Vormittag gearbeitet, Mittag die Fahrt nach Linz, das Aufwärmen verpasst, bis 18:00 (3 Std) in der heißen Halle warten müssen, schlechte Luft, hundemüde, am Start mit den Gedanken noch nicht beim Wettkampf -> daraus resultierend eine solide Schwimmleistung auf schwachem Niveau - oder anders - konstant, ruhig, schön aber kraftlos und gleichmäßig langsamer als erhofft, **5:37,29** (100er in 1:18,51, 1:26,04, 1:26,73, 1:26,01). Es zeigt sich immer mehr, dass der erste Lauf eines Meetings der „kritischste“ ist, sowohl physisch (kraftlos - schlechtes Einschwimmen/Aufwärmen??) als auch psychisch (mangelnde Konzentration, Nervosität, fehlende Überwindung, alles zu geben). Daran muss ich noch arbeiten.

400 Lagen, ein überraschender Höhepunkt

Es waren meine ersten und dazu noch auf der Langbahn! Noch nie 100 Brust oder 100 Rücken, geschweige 100 Delphin auf der 50er Bahn geschwommen. Und jetzt gleich alle auf einmal! A bissal ein mulmiges Gefühl konnte ich (schon die Tage davor) nicht verleugnen. Warum das Ganze? Seit heuer gibt es die Austrian IronMasters Wertung. Und wer darin aufgenommen werden will muss ALLE möglichen 18 Bewebe (Distanzen/Lagen) zumindest einmal im Zeitraum 1.10.10 bis 30.09.11 im WK geschwommen sein - also, auch die 400 Lagen. Logisch daher meine Devise für dieses Rennen - defensiv und irgendwie durchkommen. Einen Vorteil hatte ich, die Muskulatur war von den 400 Kraul gut aufgewärmt.

100 Delphin in 1:41,39, 100 Rücken in 1:59,25 und die 100 Brust in 1:56,69 sprechen für sich, wie gesagt, defensiv und irgendwie durchkommen :-) Die letzten 100 Kraul, da sollte nix mehr passieren. Christian auf der Nebenbahn hatte schon 4 Sekunden Vorsprung bei der Wende, ihn abzufangen auf meiner Paradestrecke mein Ziel. Zügig begonnen und nach ein paar Meter plötzlich ein Gefühl, ein Hype, als hätte ich die ganze Kraft an diesem Tag für diese letzten 100m aufgespart. Kraft war da, Zug war da - speziell auf den letzten 35 m war der Abdruck so enorm - nur die Anschlagmatte konnte mich bremsen und dazu ein unbeschreibliches Glücksgefühl. 1:22,89 (42,12+40,77), nach den mühevollen 400K, den ersten drei (schwierigen) Lagen, nach den Anstrengungen des Tages, der Müdigkeit - herrlich. Und Christian schlägt 9 Sekunden nach mir an. 13 Sekunden auf 100m ☺

Ich hoff, ich kann mir dieses Schwimmgefühl, diesen Bewegungsablauf dieser letzten 30m im Hinterkopf abspeichern und im Training für das kommende Jahr erhalten. Ein Hype der Sonderklasse. Als Draufgabe war die Endzeit von **7:00,22** auch noch die Verbesserung des Meetingrekords in meiner AK um über 4 Sekunden. Ein schöner Abschluss eines langen Tages. Es war 19:30.

Am Samstag ging es weiter mit …

200 Brust, das Unbekannte

Der nächste Tag beginnt mit einem weiteren skurrilen Bewerb - 200 Brust. Ich und Brustschwimmen, ein Widerspruch, ich seh meine Trainingspartner schmunzeln. Am Vortag bei den Lagen erstmals mehr als 50m im WK geschwommen, kein Training im Vorfeld, keine Erwartung - eben „nur“ für die IRON-Masters Wertung ;-) aber mit dem Glücksgefühl vom Vortag im Bauch gestartet. Hat super geholfen - gutes Gefühl, offenbar gut eingeteilt, Kraft bis zum Schluss und überraschende Zeit. **3:29,77** (01:41,29 (47,91+53,38), 1:48,48 (54,43+54,05)), die ersten 100m um 15 (!!!) Sekunden schneller als am Vortag bei den Lagen. Stellt sich die Frage, mit Training ausbaufähig?? Werd's im Auge behalten.

200 Kraul, ein schöner Abschluss

Nach einem guten Mittagessen (Henderl im "Wienerwald") am späten Nachmittag der Abschlussbewerb für mich, die 200 Kraul. Ein schönes Rennen, ein bisschen Wiedergutmachung für die 400 Kraul. Schnellste Nennzeit im Lauf, die Kampfansagen meiner Mitstreiter ad absurdum geführt, den Lauf souverän in **2:37,18** (1:15,01 (35,14+39,87), 1:22,17 (41,42+40,75) gewonnen☺. Kein überragendes aber sehr gutes Ergebnis in meinem Trainingszustand. Schöner Zug, sehr wohl gefühlt, aber ohne Hype, wie am Vortag.

So, das war’s. Das letzte Meeting in diesem Jahr ist zu Ende. Jetzt kommt die Phase der Analyse und des Zielesetzens. Und damit eine längere Pause von Meetingberichten ☺

Lg Peter

Anm: Wer die Zeiten genauer angesehen hat, sieht, dass die letzten 50m bei den Lagen (Kraul-40,77) genauso schnell waren wie bei dem 200er (40,75). Auch daran kann man erkennen, wie super es mir bei den Lagen am Vortag gegangen ist.