Hallo liebe Sportsfreunde,

Es ist wieder soweit :) Mein Bericht über die am Wochenende in Telfs/Tirol stattgefundenen Internationalen Masters-Meisterschaften.

Vorwort

Meine Erwartungshaltung im Vorfeld war zweigeteilt. Einerseits war - rational - net viel zu erwarten. Der Saisonhöhepunkt (Göteborg) war vorbei und damit die Spannung etwas draußen. Hinzu kam noch, dass ich nach der WM a bissal mit dem Training zurückschraubte bzw. fast nix gemacht hatte und de facto erst seit 3 Wochen wieder versuchte, eine Struktur in den Trainingsablauf zu bekommen. Andererseits - emotional - waren es dennoch meine ersten Masters-Meisterschaften und da ich ja ehrgeizig bin, träumt man ja doch von Sensationen. Außerdem bestand die Chance auch Medaillen zu machen.

Und genauso wie die Erwartungshaltung einmal hoch und einmal niedrig war (je nach körperlicher und geistiger Verfassung) ging's - soviel kann ich schon verraten - auch das ganze Wochenende zu.

Einleitung

Das Telfser-Bad - 25m Becken, klein mit 5 Bahnen, Betonsockel beim Start, fehlender Überlauf auf der Seite und auch die Qualität der Leinen gaben keine Unterstützung, die entstehenden Wellen unter Kontrolle zu halten. Speziell die Außenbahnen 1+5 daher kein Vorteil. ABER – extrem gut organisiert, und volles Engagement der Veranstalter. Hut ab.

1. Kapitel - die Überraschung

Der erste Lauf am Samstag Nachmittag war über 50m Delphin, zum Aufwärmen gedacht. Bisher erst zweimal diesen Bewerb auf der Kurzbahn geschwommen (PB 39,81). Die PB auf der Langbahn ist mit 37,15 wesentlich besser, weil kein Wechsel notwendig ist ☺ . Und die Überraschung? Es ging locker auf 36,85. War es wider erwarten doch eine schnelle Bahn?? Erstmals unter 37,0 und die Freude war groß, auch wenn kein Hauch einer Chance auf eine Medaille bestand. Die Träumereien und Phantasien über die eigenen Möglichkeiten bei den nächsten Läufe wurden kräftig unterstützt.

2. Kapitel - DIE ERSTE

zweiter Bewerb am Samstag waren die 100K. Die Vorfreude war groß, nach den Meldezeiten hatte ich Chance auf die Bronzene, und war daher auch a wengerl nervös. Dieses „Wengerl" dürft mich aber am Beginn a bissal gebremst haben. Mit 33,23 auf den ersten 50m ziemlich langsam begonnen aber dann noch gut gekontert und mit 34,74 auf den 2. 50m doch noch eine 1:07,97. Keine PB (1:07,23), ABER eine 7er Zeit und meine erste Medaille, die BRONZENE, dazu noch überraschend knapp (nur 38 Hundertstel) hinter Silber (hätt soll'n am Beginn nicht schlafen ;) .

3. Kapitel – die Lagen

zum Abschluss des 1. WK-Tages die 100m Lagen. Brrrrr. An sich nicht erwähnenswürdig, nur der Vollständigkeit halber zu nennen. Wie viele Kluge sagen, dass das, was im Vorfeld nicht trainiert wird, auch im Wettkampf nicht funktioniert, hat volle Geltung. Lagenwechsel – seit Samstag ein Reizwort für mich!!!!. Unbeschreibbar, was ich hier produziert habe, speziell zwischen Delphin und Rücken. Letztendlich, die 1:28,26 (PB 1:24,24) sagen alles und übrig bleibt das Kopfschütteln.

4. Kapitel – Ein Tiefschlag

Sonntag 9:00, Start bei 4x50m Kraul Mixed, als Startschwimmer und 15 Minuten später 50m Kraul-Sprint der Männer. Spät gefrühstückt (?), müde vom Vortag, Probleme mit der Hitze in der Halle oder was auch immer, DER Dämpfer schlechthin. Schon in der Staffel mit 30,59

einen negativen Höhepunkt gesetzt. Und wenn du glaubst jetzt kann es nur mehr bergauf gehen, dann kommt es noch dicker. 31,37 so langsam wie noch nie auf der Kurzbahn – ja es war wieder eine Außenbahn, ja der Staffelstart war erst kurz davor, ABER …. So frustriert und ratlos und auch leer war ich noch nie nach einem Lauf. Keine Ahnung, warum mich das so her genommen hat. Vielleicht hab ich mir einfach zuviel erwartet. Am liebsten hätt ich aufgegeben und wär still und heimlich nach Hause gefahren. Ein echter Dämpfer. Und jetzt warteten unmittelbar danach noch die 100 (!!) Delphin und mit einer 2 stündigen Pause die 400 Kraul auf mich.

5. Kapitel – Angeschlagen, aber nicht K.o. oder DIE ZWEITE

Gefühlte nicht einmal 40 Minuten später der nächste Lauf, die 100 Delphin. An sich schon eine Herausforderung an die Kraft, war ich schon am Startsockel geschlagen. Müde, schlaff, kraftlos, ohne Motivation und nur hoffend, nicht zwischendurch aufgeben zu müssen, und wieder Außenbahn. Dementsprechend vorsichtig der Beginn, durchkommen war die Devise – egal wie. Mit 1:32,61 (PB 1:26,87) dann auch fast 6 Sekunden über meiner Bestzeit. An sich könnte dies nur den Frust vom Tag nur noch vergrößern. Aber 2 Ereignisse gaben Halt in den Wogen der Gefühle. Das erste - der Blick auf das Ergebnis. Es war trotz der schlechten Zeit schnell genug für die BRONZENE und das zweite viel wichtigere – ich hatte Zeit nach Hause mit Gitti zu telefonieren. Hier konnt ich nicht nur meinen Frust heraus lassen sondern genauso wichtig, die notwendige aufbauende Worte mitnehmen. Der Blickwinkel war zumindest nicht mehr so eingeengt.

6. das letzte Kapitel – Die Auferstehung oder DIE SILBERNE

Als letzten Bewerb dieser Meisterschaft die 400m Kraul. Normalerweise waren die „längeren" Distanzen immer das „Positive" bei den Meetings. Noch nie so richtig versagt, bis auf einmal immer neue Bestzeiten geschwommen, sowohl auf der Lang als auf der Kurzbahn. Nach den Erlebnissen des ganzen Tages stellte sich aber nur mehr die Frage, kann's noch tiefer gehen? 2 Stunden Zeit mich darauf vorzubereiten, in mich zu gehen, Erinnerungen an die positiven Eindrücke der bisherigen 400er ins Bewusstsein zu bringen, a bissal Kraft zu tanken. Außerdem diese körperliche Müdigkeit und die Kreislaufprobleme in den Griff zu bekommen. Nix mehr essen, nur schluckweise Cola und Wasser. Kurz vor dem Start noch einmal zur Abkühlung duschen und los ging's. Und …… es war einfach nur schöööööönnn. Von Anfang an Druck auf der Handfläche, die Fliesen am Boden sind nur so dahingeflogen und ich hab mich voll auf die Monate „Jänner" bis „August" konzentrieren können. Und als ich bei August angeschlagen hab, war wieder der breite Grinser da.

5:23,36 – trotz Außenbahn (1er) neue PB (bisher 5:24,24) und da ich wusste, dass nur mehr ein Schwimmer meiner Altersklasse kommen wird, und ich bis dato die schnellste Zeit geschwommen war, dass die Silberne sicher ist. ***YYYYYEEEEEAAAHHHH****

Analysiert: Erstmals unter 1:21 im Schnitt, der schlechteste (3.) 100er in 1:24,00 und hervorragend das Wassergefühl und die Gleichmäßigkeit. Die 100er in 1:15,46 – 1:22,81 – 1:24,00 – 1:21,09 (3. bis 7. 50iger zw. 41,32 und 42,15, die anderen schneller).

Auf die langen Distanzen kann ich mich verlassen J

Gott sei Dank ein super Abschluss. Nur, so ein Wellental der Gefühle möchte ich nicht so schnell wieder erleben.

So das war's

Lg Peter