XIII FINA World Masters Championships
Göteborg & Borås Sweden 2010

Peter Polak hat sich 2009 entschieden für die Masters Schwimm WM 2010 zu trainieren und qualifizieren. Nach vielen Monaten intensiven Trainings war es im Sommer 2010 so weit. Lest nachstehend Peters Report.
+paolo+

Hallo liebe Sportsfreunde,

es war meine erste große Schwimmveranstaltung und dementsprechend groß die Nervosität und die Ungewissheit, ob die gewünschte Leistung abrufbar sein wird, insbesondere da ich bei den kurzen (50m, 100m) Krauldistanzen in den letzten 2 Monaten vor der WM meine ersten herberen (Zeit-)Rückschläge erfahren musste (50m – 31,55 in Hall, 100m – 1:09,63 in St. Pölten).

Gemeldet war ich bei der WM über die 4 Krauldistanzen (PBs in Klammer):
50m (30,56), 100m (1:07,93), 200m (2:36,29) und 400m (5:25,66) .

Natürlich war das oberste Ziel persönliche Bestzeiten zu schwimmen, aber auch zumindest in einem Bewerb unter die TOP 50% meiner AK zu kommen, was aufgrund der Rangordnung innerhalb der Meldezeiten (50m – 85. von 125 gemeldeten/ 100m 56. von 105 / 200m 52. von 69 und bei den 400m 32. von 52) ein ambitioniertes Ziel und am „leichtesten" bei den 100m Wettbewerb zu erreichen war.

100m Kr, Sonntag, 1.8.

Natürlich übernervös vor dem ersten Wettkampf. Das ganze Procedere vor dem Start, alles neu, viele Eindrücke und schwierig für mich sich auf den Lauf selbst zu konzentrieren.
Nach dem Lauf: strahlen rundherum, denn es ist gut ist gegangen ☺ Speziell auf den ersten 75m. Auf den letzten 15m waren die Oberarme aber tiefblau, wie das Meer in Karpathos auch eine neue Erfahrung, konnte aber die Zeit zum Anschlag retten. Mit 1:07,53 (32,20/35,33) 4 Zehntel unter meiner PB und 2 sek schneller als noch 8 Wochen davor, von letztendlich 89 Startern auf Platz 38 (= unter den Top 50% (42,7)) und (vermutlich) Verbesserung des österreichischen Rekords in meiner AK über diese Distanz. Alle Ziele erreicht – ein super Auftakt ☺ eins noch – bester Österreicher in meiner AK, weil einzig gestarteter ***gggg***

200m Kr, Montag 2.8

War der 100m-Bewerb in der Halle (Valhalla), fanden die 200m der Herren im Freien (Lyndby) statt. Hatten Glück mit dem Wetter. Die letzten Tage regnerisch bei 20°C, jetzt kam die Sonne durch ☺ Bei der Vorbereitung wich die Nervosität ein wenig der „Routine". Aber bei den 200 ist es immer spannend, weil die Abstimmung zwischen Sprint und Ausdauer schwierig zu finden ist. Auch diesmal☺ Zum Lauf selbst: Starter hatte es besonders eilig, daher Start verschlafen. Mit 1:12,30 auf die ersten 100m wieder mal zu schnell gestartet (Buße auf den zweiten 100) und den „kleinen" Wettkampf mit meinem auf der Nebenbahn schwimmenden Mödlinger verloren (um 0,8 Zentel) **ABER** mit 2:33,93 um ***2,36*** Sekunden schneller als die PB ☺ was für eine Steigerung !!! – sollte meine größte Verbesserung der PBs bei dieser WM bleiben. Als 39. von 58 Gestarteten das erwartet relativ „schlechteste" Ergebnis, aber mit der Steigerung mehr als zufrieden ☺

3. 50m Kr, Dienstag 3.8

Wieder in der Halle. DER Sprint. War ein wenig verunsichert von den Ergebnissen im Vorfeld der WM, aber bei den 50m gibt's sowieso nix zu überlegen. ALLES WAS GEHT. Und es geht. Zweiter in meinem Lauf. Mit 30,27 um fast 3 Zehntel unter der PBs und um 1,3 Sekunden!!!! schneller als 3 Wochen zuvor in Hall in Tirol . Mit dem 53. Rang von 109 Gestarteten sogar ein zweites Mal unter den Top 50%. Und diesmal wirklich der beste Österreicher (3 am Start). Die WM war schon vor den abschließenden 400m für mich eine Erfolgsstory ☺ Glücklich über zwei Tage Wettkampfpause ging's zum Feiern.

4. 400m Kr, Freitag 5.8

Im Vorfeld zur WM hatte ich hier meine größten „Sprünge". Innerhalb der letzten 8 Wochen die PB um über 10 Sek !!! verbessert und bei den 5:25,66 bei den Wr. Meisterschaften im Juni einen „Traumlauf" erwischt. Am Dienstag noch geglaubt, dass mir die 2 Tage Pause gut tun werden. Im Nachhinein die Erfahrung mitgenommen, dass dem nicht so ist. Die Spannung war weg, der Körper müde und die Motivation leider ein wenig am Boden ??? Der Lauf selbst dennoch gut. Diesmal, auf Grund meines „Leidens" immer zu schnell zu beginnen, hab ich versucht, mich zurückzunehmen. Mit 1:17,59 war es dann leider doch zu viel des Guten. Die hier „verlorenen" 2 Sekunden gegenüber dem Lauf bei meiner PB konnte ich nicht mehr aufholen. Ansonst annähernd gleiche 50m Splits wie damals. Zwar konnte ich mich auf den letzten vier Längen wie geplant steigern, aber ein wirkliches Pushen auf den letzen 100, mich dabei ein wenig zu quälen, war mental nicht mehr möglich. Wie Flasche leer. Mit 5:28,34 zwar erstmals keine Pbs aber den vor dem Rennen geäußerten Wunsch, auf jeden Fall unter 5:30 als Bestätigung der PB zu bleiben, erreicht ☺ Als Draufgabe als 21. von 40 Startern beinahe das 3. Mal unter den Top 50%. Außerdem zweitbester Österreicher (4 Starter).

Am Abend gab's noch mit anderen Schwimmern aus Österreich im „Hard-Rock Cafe" ein würdiges Abschied nehmen von Göteborg ☺

So liebe Freunde. Tut mir leid, aber kürzer konnte ich meine vielen Erlebnisse und Eindrücke nicht verpacken, obwohl viele von Euch schon meine Einträge auf Facebook gelesen und kommentiert habt. Vielen Dank war eine große Motivation für mich.

Alles in allem ein großartiges und erfolgreiches Event ☺

Liebe Grüße
Peter Polak