

## Bericht Saison 2018/2019

Die Saison 2018/2019 kann man in sportlicher Hinsicht als „Ankunft“ beschreiben. Viele trainingspezifische Umstände haben sich in den letzten zwei Jahren durch den Wechsel an die Louisiana State Universität verändert und an diese habe ich mich nun grösstenteils gewöhnt.

Der Längenunterschied von Yards zu Meter spielt hier sicherlich eine grosse Rolle. Als Langbahn-Schwimmer muss man zuerst lernen, die Rennen richtig auf der Yards-Bahn zu schwimmen, da die kürzere Strecke eine intensivere Schwimmtaktik erlaubt. Ausserdem sind Wenden und Tauchzüge in den Yards-Rennen viel wichtiger, da der Anteil der Schwimmstrecke im Vergleich zu den Meter-Rennen grösser ist.

Im Training lief es mir in dieser Saison sehr gut, und ich kann einige Verbesserungen feststellen. Ausserdem hat sich auch das Krafttraining stark verändert. Früher trainierte ich vermehrt im Kraftausdauerbereich, bei welcher man mit höheren Wiederholungen und leichteren Gewichten arbeitet. In Amerika setzen wir nun besonders auf den explosiven und maximalen Kraftbereich. Wir benutzen grösstenteils Langhanteln, welche eine uneingeschränkte, schnelle Bewegung erlaubt und verzichten auf den Gebrauch von Kraftgeräten. Die Umstellung hat mir klar geholfen athletischer zu werden und auch meine Explosivität auszubauen.

Im Schwimmbecken ist es dies auffällig. In meinen kürzeren Strecken – 50m und 100m Brust – habe ich mich dadurch klar verbessern können, da sich mein Körper nun an das neue explosive, amerikanische Krafttraining und das eher kürzere, intensive Schwimmtraining angepasst hat. Es fällt mir leichter als früher, das Rennen schnell anzugehen und dann über die zweite Hälfte das Tempo zu halten.

In Amerika konnte ich mich, wie schon im ersten Jahr, in allen Rennen verbessern, jedoch erhoffte ich mir einen grösseren Sprung. Im Team habe ich mich bisher gut integriert und das gemeinsame Training und Teamaktivitäten machen mir Spass.

In meinem Hauptrennen 200m Brust fehlte mir bis jetzt der grosse Durchbruch, aber ich bin überzeugt, dass ich kurz vor einem grossen Schritt stehe, da sich meine Trainingszeiten gegen das Ende der Saison massiv verbessert haben, und ich fühlte mich auch sehr schnell und gut. Leider konnte ich dann aber meine Trainingsleistung am Saisonhöhepunkt in Napoli an den Universitätsweltmeisterschaften nicht umsetzen.

Die schwimmerischen Highlights der Saison 2018/2019 sind:

### **Military Games**

Mit den geschwommenen Zeiten reichte es mir dreimal von insgesamt 4 Rennen in das Final. Dabei verpasste ich über die 200m Brust Distanz das Podium nur knapp mit 2.15.48 auf dem 4. Schlussrang.

Erfreulich war für mich besonders der erste Wettkampftag, an dem ich meine persönliche Bestzeit über 50m Brust das erste Mal unter die 29 Sekunden-Marke drücken konnte. Dies zeigt mir deutlich, dass das amerikanische Training mit den schnellkräftigen Krafttrainingseinheiten auch Früchte trägt.

## Resultate:

50m Brust	28.97	VL (PB)
50m Brust	28.98	F (7. Platz)
50m Rücken	28.44	VL (PB)
100m Brust	1.02.89	VL
100m Brust	1.03.06	VL (8. Platz)
200m Brust	2.15.48	F (4. Platz)

(Wobei VL= Vorlauf, F= Final, PB= persönliche Bestzeit)

Insgesamt kann ich auf einen guten und lehrreichen Wettkampf zurückblicken, welcher von neuen persönlichen Bestzeiten, neuen Erfahrungen, Eindrücken bis zu neuen Schwimmkollegen aus verschiedenen Ländern alles beinhaltete.

Das Ziel der CISM Wettkämpfe "Friendship through Sport" wäre damit sicherlich erreicht. Auch wenn es dieses Mal mit dem Exploit nicht geklappt hat, motiviert es mich umso mehr, für die kommenden Wettkämpfe zu trainieren und zu zeigen, was ich auf dem „Kasten“ habe.

**SEC championships (yards)**

Ich konnte mich in 3 meiner insgesamt 4 Rennen verbessern, erreichte 2 Finale, und ich repräsentierte die LSU Tigers in den zwei Lagenstaffeln. Trotz des vollen Programmes war ich am Ende des Wettkampfes ein bisschen enttäuscht, da ich mir nach meinem zweiten Jahr eine grössere Verbesserung im Yard-Pool vorgestellt hatte. Mit den geschwommenen Zeiten konnte ich mich leider auch nicht für die NCAA (übersetzt etwa "Nationalen Universitätsmeisterschaften") qualifizieren.

## Resultate:

100 y Brust	53.78 VL	54.07 C-Final
200 y Brust	1.56.54 VL	1.56.68 B-Final
200 y Lagen	1.48.03 VL	
50 y Lagen-Staffel	24.47	
100 y Lagen-Staffel	53.46	

**Tyr Pro Swim Series**

Meine Motivation, an diesem Wettkampf zu starten, war die Limite für die Universitätsweltmeisterschaften, die diesen Sommer in Neapel stattfand, zu unterbieten. Dies muss nach Swiss Swimming Reglement an einem FINA-akzeptierten Wettkampf stattfinden, und die Swim Pro Series war für mich die beste Option. Zuerst hatte ich nämlich geplant, an die Schweizermeisterschaften zu gehen, da aber der Jetlag mit 7 Stunden wohl kaum leistungsfördernd gewesen wäre, habe ich mich dann für den Wettkampf in Iowa entschieden.

Am Donnerstag startete ich mit dem 100m Brust-Rennen, und ich konnte mich mit einer Zeit von 1.02.46 für das B-Finale qualifizieren. Am Nachmittag verbesserte ich meine Bestzeit um

1/10 Sekunden. Damit schlug ich unter anderem vor Kevin Cordes und anderen olympischen Schwimmern an, was mich natürlich hungrig für die nächsten Tage machte. Ausserdem qualifizierte ich mich damit schon für die Universiade, da ich schon von den Militärweltmeisterschaften vorselektioniert war.

Am Freitag ging es mir auch super über die 50m Bruststrecke, in welcher ich mich am Morgen wie auch am Abend im Finale verbessern konnte. Dies bedeutete für mich sehr viel, da ich immer etwas Schwierigkeiten mit dem 50m Brust hatte, und jetzt plötzlich konnte ich mich um beinahe 3/10 Sekunden verbessern. Nun muss ich nur noch lernen, über die 100m Distanz dieselbe Zeit anzugehen, dann wäre da sicher auch eine super Bestzeit möglich.

Am Samstag startete ich im Vorlauf etwas bescheiden mit einer Zeit von 2.15.78. Mit dieser Zeit reichte es mir gerade noch als siebter Schwimmer ins A-Finale. Ich musste dabei feststellen, dass 200m etwa 18 Meter länger als 200 yards sind, und dass es darum gegen Ende des Rennens recht schmerzen kann! Am Nachmittag verbesserte ich die Morgenzeit 9/10 Sekunden auf 2.14.91 (7. Rang). Normalerweise wäre ich mit dieser Zeit nicht zufrieden, aber ich fühlte mich nach dem Morgen schon etwas krank, und ich glaube, dass ich darum nicht meine Bestleistung erbringen konnte. Dies bestätigte sich dann in der kommenden Woche, in welcher ich zwei Tage im Bett verbringen musste.

Das Fazit des Wettkampfes war positiv, da ich mein Ziel, die Qualifikation für die Universiade, erreichen konnte. Ich verbesserte auch meine Bestzeiten im 50m und 100m Brust, obwohl ich seit über einem halben Jahr nicht mehr im 50m Pool trainiert hatte. Ich freute mich deshalb sehr auf den Sommer in der Schweiz und die kommenden Wettkämpfe.

Es ist auch sehr wichtig für mich, dass ich Fortschritte mache, denn ich investiere neben dem Studium viel Zeit und Fleiss für den Schwimmsport.

Resultate:

100m Brust 1.02.21 PB

200m Brust 2.14.91

50m Brust 28.64 PB

(PB = Bestzeit)

### **University Games Napoli**

Am Donnerstag startete für mich der Wettkampf mit 100m Brust, wobei ich am Morgen als schnellster Schweizer eine persönliche Bestzeit von 1:01.83 erzielen konnte. Diese Leistung bedeutete für mich, dass ich als zweite Reserve - sprich auf dem 18. Rang - eventuell noch am Nachmittag zum Einsatz hätte kommen können. (Leider war dies nicht der Fall) Trotzdem war ich zufrieden, da ich mich vom gemeldeten 33. Platz auf den 18. Platz verbessern konnte.

Ich startete den zweiten Wettkampftag mit meiner Nebestrecke 200m Lagen, wo ich mit einer Zeit von 2:05.93 (persönliche Bestzeit) zum ersten Mal unter der 2:06 Marke schwimmen konnte. (37. Rang)

Der Samstag hätte für mich mein grosser Tag werden können, da ich mit meiner Bestzeit über 200m Brust eine gute Chance gehabt hätte ins Halbfinal zu kommen. Leider wollte es aber nicht so sein, und ich beendete das Rennen wiederum auf dem 18. Rang in einer Zeit von 2:15.39. Dies war eine grosse Enttäuschung und eine bittere Erfahrung, denn ich weiss, dass ich das Rennen besser schwimmen kann.

Im Vorfeld verlief das Training immer sehr positiv, darum erhoffte ich mir, wie auch schon bei den vorherigen Rennen, eine Bestzeit zu schwimmen. Der 18. Rang bedeutete auch, dass ich leider keine zweite Chance erhielt, obwohl ich mich vom 22. Rang vorgearbeitet hatte... .

Wenn ich zurückblicke, denke ich, dass ich mich zu fest auf meine Konkurrenten konzentriert hatte, denn ich startete als langsamster Schwimmer auf Bahn 8 und konnte daher während dem Rennen aus dem Blickwinkel die anderen Schwimmer sehen, was mich wahrscheinlich abgelenkt hatte.

Ich weiss aber, dass ich sicher noch etwas Luft nach oben habe, denn mit den Trainingszeiten sollte eine Bestzeit klar möglich sein!

Am Montag schwamm ich noch die 50m-Brust-Strecke, die ich in 28.96 beendete. Unerwartet erhielt ich noch am Mittwoch die Chance in der 4x200m Crawl mit zu schwimmen. Als Nicht-Crawl-Schwimmer schwamm ich auch dementsprechend und schlug mit einer Zeit von 1:56.6 an.

## **Fazit**

Abschliessend, finde ich, dass die Saison 2018/2019 durchaus positiv verlief.

Ich bin auf guten Weg, ich verbessere meine Leistungen ständig und ich wachse daher zu einem potentiellen Kandidaten für die Olympischen Spiele 2020 in Tokyo heran.

Was mir dieses Jahr speziell aufgefallen ist, dass ich es sehr schätze an den Wettkämpfen teilnehmen zu können und dass mir der Schwimmsport nach ca. 15 Jahren immer noch sehr gefällt. Ich bin überzeugt, dass ich nächste Saison einen grossen Schritt in meinen Hauptrennen machen werde, da ich meine körperliche Fitness dieses Jahr stark ausbauen konnte. In der Schweiz befinde ich mich in meinen Rennen in der Top 4 und das heisst, ich könnte bei einer sehr guten Leistung an der Schweizermeisterschaft durchaus für Tokyo in Frage kommen, denn maximal 2 Schwimmer können für eine Strecke aufgeboden werden.

## **Universität**

Ich schaue auf ein lehrreiches Jahr zurück. Im akademischen Bereich konnte die Vorlesungen der Thermodynamik, der Statik und der allgemeinen Dynamik abschliessen. Alle Vorlesungen bestand ich neben dem stressigen Trainingsalltag ohne grosse Probleme. Aufgefallen ist mir, dass die Ingenieurvorlesungen je länger je mehr Zeit und Fleiss fordern. Da die ich mich für die technische Materie jedoch sehr interessiere, fällt es mir nicht schwer, die zusätzlichen Stunden für das Studium aufzuwenden.

Diesen Sommer durfte ich nebst der gelernten Theorie auch wertvolle Erfahrungen im Praktikum bei der Güdel AG in Langenthal sammeln, welches mir einen Einblick in einen

Ingenieurbetrieb ermöglichte. Maschinenbau ist ein sehr breites Gebiet, und daher war mir dieser Einblick sehr wichtig, um zu sehen, welche Bereiche mich ansprechen. Durch das Praktikum merkte ich bald, dass ich gerne in den konstruktiven Bereich einsteigen würde. Bis dahin ist es aber noch ein relativ langer Weg und vielleicht ändert sich noch das eine oder andere.