Lifesaving in Germany

MAGAZIN

Foto:Elena Prelle, DLRG

Südafrika

Bericht über Trainingslager und Wettkampf

Weltmeister im Interview

Ein Gespräch mit Rettungsschwimmer Jan Malkowski

Ernährungstipps

Kohlenhydrate, Pizza, Salat, Bananen?
Wir schaffen einen kleinen Überblick

Ausgabe 001

Lifesaving in Germany

MAGAZIN

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

da ist sie nun, die erste Ausgabe von Lifesaving Germany!!! Was euch erwartet: Ein großer Mix an verschiedenen Themen aus dem Rettungssport: Wettkampf- &Trainingslagerberichte, Neues über spannende Projekte sowie Trainingstipps. Wir wollen euch in regelmäßigem Abstand die Vielfalt des Rettungssportes näherbringen. Falls ihr selbst etwas habt, über das ihr schon immer mal berichten wolltet, dann gebt uns gerne Bescheid.

An der ersten Ausgabe haben mitgewirkt: Alica Gebhardt, Carla Strübing, Daniel Roggenland, David Laufkötter, Julia Haas, Kirsten Lühr, Jule Strotkötter und Theresa Franz

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Quelle: D. Laufkötter

Quelle: D. Foermer DLRG

Im Interview

Jan Malkowski

Heute im Interview: Jan Malkowski
Jan ist Sportsoldat der Bundeswehr und trainiert unter Elena Prelle und Kai Schirmer am Bundesleistungszentrum. Seit er zum Rettungssport fand, startet der 25 Jährige für die Lifesaving Rockers aus Schloß Holte-Stukenbrock.

Wie ist deine sportliche Karriere bisher verlaufen?

Ich habe 2006 mit Finswimming (VDST) angefangen. Allerdings war das alles ein Missverständnis, eigentlich wollte ich nur Gerätetauchen lernen. Nach einiger Zeit stellten sich in der Jugend aber die Erfolge ein und ich wollte dann immer mehr. 2013, während meiner SpoFö-Zeit, hat mich Kai in Warendorf angesprochen und fragte mich, ob ich mal für die DLRG SHS schwimmen wolle. Zuerst bin ich nur Mannschaft geschwommen, wollte dann aber auch Einzel erfolgreich. Kurz darauf schwamm ich 2014 die Interclub WM in Montpellier mit und wurde Vize Weltmeister. 2015 habe ich mein letztes Jahr im Finswimming in den Fokus gestellt und bin mit den beiden Staffel 4x100/4x200 Weltmeister in China geworden. Seit 2016 konzentriere ich mich vermehrt auf den Rettungssport und habe es dieses Jahr endlich geschafft auch hier Weltmeister zu werden.

Du bist sicherlich mit mehreren Weltrekorden ein Vorbild für andere Athleten. Als du jünger warst, was hat dich angetrieben Sport zu treiben. Was war deine größte Motivation? Hattest du Vorbilder?

Ich hatte viele Vorbilder. Meistens waren es erfolgreiche Sportler oder aber Sportler mit einer besonders schönen Technik. Meine eigene Motivation kam eigentlich erst mit 15 als ich gemerkt habe, dass ich anfange in die

„Sei nicht so faul."

Spitze zu schwimmen. Mit 16 schwamm ich meinen ersten Deutschen Jugendrekord und ab da gab es nichts anderes mehr.
Dieses Erfolgsgefühl wollte ich immer und immer wieder.

Was war dein persönliches sportliches Highlight der Karriere?

Mein aller erster Rekord mit 16 war schon echt das Beste, zusammen mit meinem Weltrekord auf 100m Retten mit Flossen. Ansonsten jeder Staffelerfolg. Ich finde zusammen auf dem Treppchen zu stehen, ist das Beste was es im Sport gibt.

Was würdest du deinem Ich, vor 10 Jahren, mit auf dem Weg geben?

Sei nicht so faul.

Du bist vor dem Start immer sehr locker und entspannt. Auf den World Games 2017 sah man, wie sehr du jeden Start genießt. Wie gehst du mit dem Druck um? Hast du ein besonderes Wettkampf-ritual?

Ich denke, dass jeder Sportler aufgeregt ist egal wie viele Erfolge er schon hatte. Bei manchen sieht man es, bei anderen wiederum nicht. Manche geben es zu, andere wieder nicht. Ich denke man sieht es mir viellecht nicht an, aber ich könnte jedes mal sterben. Das Ganze klappt dann nur, wenn ich mich ablenke mit Rumblödeln und der gleichen. Was gar nicht geht ist Musik. Da bin ich dann zu sehr für mich alleine und denke zu viel nach, über das was jetzt gleich kommt. Ansonsten hilft es mir mir zu sagen: „Das was jetzt kommt ist, von den Schmerzen her, nicht zu vergleichen wie mit dem, was im Training passiert und du bist das alles schon 100x geschwommen".

Womit belohnst du dich nach deinen Erfolgen?

Unterschiedlich. Meistens sind es Sneakers.

Lieblingsgetränk?

Bier und Espresso

Quelle: D. Foermer, DLRG

Name:	Jan Malkowki
Beruf:	Sportsoldat
Wohnort:	Warendorf
Trainer:	Kai-Uwe Schirmer
Alter:	25

Größte Erfolge:

Flossenschwimmen:

Staffel	Weltmeister

Rettungsschwimmen:

Einzel	Weltmeister
Staffel	Weltmeister
	Weltrekordler

Sport & Wachdienst

Quelle 1, 2, 3: DLRG

Ansprechpartner: Stefan Büscher

wachprojekt@dlrg.de

Nach Durchführung eines Pilotprojektes in den vergangenen drei Sommern können Rettungssportler in der Wachsaison 2019 an den ausgewählten Ostsee-Standorten – Scharbeutz, Eckernförde, Graal Müritz und Prerow – trainieren . Neu hinzu kommt die Insel Borkum. Die Projektteilnehmer werden in den Kernzeiten am Wasserrettungsdienst teilnehmen und in den frühen Morgen- und Abendstunden trainieren. Nach Absprache ist das Training auch während des Dienstes möglich. »Dadurch können Lücken im Wasserrettungsdienst geschlossen und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten unter Freigewässerbedingungen geschaffen werden«, so der Bundesbeauftragte für den Rettungssport, Holger Friedrich.

Ziel des Projekts ist es, Aufgaben im Sport mit denen im Wasserrettungsdienst an der Küste zu verknüpfen. In beiden Einsatzbereichen soll es langfristig einen Zuwachs an Talenten bzw. Einsatzkräften geben.
Dem Wasserrettungsdienst stehen mehr und in ihrer Leistungs-fähigkeit gut ausgebildete Rettungs-schwimmer zur Verfügung.

Was muss ich mitbringen?

1. Mitglied der DLRG
2. Mindestalter 16 Jahre

Qualifikationen

- Deutsches Rettungs-schwimmabzeichen Silber (nicht älter als zwei Jahre)
- Erste-Hilfe-Lehrgang bzw. -Training (max. zwei Jahre alt)

Training auch ohne Eisbrecher

Foto: C. Struebing, Privat

Outdoor-Training im Winter

Es ist nicht immer leicht sich im Winter zum paddeln aufzuraffen, besonders wenn draußen eisige Temperaturen sind, es schneit oder regnet und zudem noch ordentlich stürmt. Um gut in die neue Saison zu starten ist es aber von großem Vorteil auch in den ungemütlicheren Monaten des Jahres das Training draußen nicht einschlafen zu lassen. Einige Tricks gibt es hier, um den eigenen Schweinehund zu überlisten und sich selbst zu motivieren. Nordin Sparmann paddelt in Köln mit Rennkanuten zusammen und auch in Harsewinkel auf der Ems hat er stets Trainingspartner, die ihn begleiten. Solche Verpflichtungen und feste Trainingszeiten helfen ungemein nicht doch spontan aufgrund von Wetterbedingungen das Training abzusagen. Man fühlt sich verpflichtet wenn man weiß, dass Andere auf einen warten und man nicht alleine das Training absolvieren muss. Auch mir hat es während meines Auslandssemesters in Nantes, Frankreich sehr geholfen, dass ich in einem Paddelclub mit einer Gruppe von bis zu 8 Personen zusammentrainieren konnte und es so auch im Februar und März auf bis zu 6 Einheiten allein im Surfski bringen konnte. Wenn man dann am Wochenende auch noch ein paar motivierte Leute findet mit denen man einen Ausflug ans Meer machen kann kommt man schon auf einige Kilometer in der Woche und schafft eine gute Grundlage für die Sommermonate. Eine gute Ausrüstung macht das Training im Winter auch

draußen erträgliche. Neokleidung, dazu ein Spraytop und Mütze, für die Hände gibt es sogenannte Pfötchen, mit diesen kann man das Paddel ganz normal greifen und hat trotzdem warme Hände!

Wenn es doch einmal zu eisig geworden ist und man sich bei einem Training draußen auf dem Wasser eher erkälten würde, bleiben immer noch ein paar Möglichkeiten, wie trotzdem spezifisch fürs Freiwasser trainiert werden kann. Zum einen gibt es Paddelergometer mit denen auch im Warmen und Trockenen das Paddeln simuliert werden kann und zum anderen bringen ein paar Klimmzüge die nötige Kraft um ein bisschen mehr Druck in die Paddelschläge zu bringen.

Wenn man nun keine Trainingspartner hat und überwiegend alleine trainiert, so ist es tatsächlich manchmal schwierig sich bei jedem Wetter zu zwingen eine Runde paddeln. Wichtig ist in den Wintermonaten auf jeden Fall eine allgemeine Fitness und Grundausdauer für den Sommer aufzubauen. Diese kann auch sehr gut übers Schwimmen, Laufen und Krafttraining erarbeitet werden. Von daher findet man als Oceansportler im Winter genug Möglichkeiten sich fit zu halten und an der Ausdauer zu arbeiten. Warum nicht auch mal ein paar andere Sachen zur Abwechslung machen? Klettern zum Beispiel oder Radfahren!

Ein Bericht von: Carla Strübing

Studium und Leistungssport
Der Traum vom Erfolg

Montagmorgen, der Wecker klingelt. Frühtraining steht auf dem Programm. Danach geht es dann direkt in die Uni oder zur Arbeit und anschließend wieder zum Training. Zeit für andere Sachen? Vielleicht am Wochenende…

Für viele Leistungssportler stellt sich die Frage, was „nach dem Sport“ kommt. Deshalb studieren viele parallel zu ihrer sportlichen Karriere. Der Spagat ist schwer, aber machbar.

Der Sport ist ungewiss. Keiner kann garantieren, dass man von Verletzungen verschont bleibt oder mit Sportlern, in deren Ländern Sport Vollzeitbeschäftigung ist, mithalten kann. Und überhaupt: kann man davon leben, auch wenn es nicht zum großen Titel reicht? Oder selbst wenn es dazu reicht?

Einige Leistungssportler arbeiten daher noch neben ihrem Studium und bereiten so ihre berufliche Karriere parallel zur sportlichen Karriere vor. Das ist natürlich mit sehr viel Aufwand, Disziplin und auch persönlichem Ehrgeiz verbunden.

Doch wie sieht diese „duale Karriere“ in der Umsetzung aus?

Die USA ist in diesem Fall sicher als sportliches Vorbild anzusehen. Was in Deutschland mit viel Aufwand und Disziplin verbunden ist, wird bei den sportverrücken Amerikanern nahezu perfekt aufeinander abgestimmt. In vielen Universitäten wird der Fokus komplett auf die sportliche Entwicklung gesetzt. So kann das universitäre Umfeld perfekt auf die Förderung im Leistungssport abgestimmt werden.

In Deutschland ist die Vereinbarkeit zwischen Studium, Arbeit und der sportlichen Karriere schon allein deshalb kompliziert, da die Sportarten nicht „uniintern“, sondern von Sportvereinen betreut und gefördert werden. Die terminliche Abstimmung gestaltet sich hier oftmals als schwierig.

Staatliche Einrichtungen wie beispielsweise die Bundeswehr oder die Polizei fördern duale Karrieren. Dazu gibt es in Deutschland einige Universitäten, die bereits ausführliche Förderprogramme aufgestellt haben welche unter anderem Unterstützungsmöglichen wie beispielsweise diverse Freistellungen für Wettkämpfe oder die Kostenfreie Nutzung der Sportanlagen der jeweiligen Hochschule umfasst.

Wer jedoch ein „normales Studium“ absolviert sollte sich darauf einstellen, dass er für die Förderung seiner dualen Karriere selbst verantwortlich ist. Das erfordert einiges an Planung und Organisation sowie natürlich Disziplin bei der Umsetzung sowohl für berufliche als sportliche Ziele: Wann wird trainiert? Wann wird gelernt/gearbeitet? Wann wird regeneriert? Die Frage „Wann hab ich frei?“ rückt bei dem Pensum wohl eher in den Hintergrund.

Fest steht, dass zeitintensives Training, Wettkämpfe und ein gefüllter Terminkalender nicht viel Zeit für Freizeit über lassen und es oft viel Überwindung kostet, die Woche – wie geplant – durchzuziehen. Das Wichtigste dabei ist, die persönlichen Ziele niemals aus den Augen zu verlieren.

Wer also seine spitzensportlichen Ambitionen mit einem (dualem) Studium oder einer Ausbildung oder ähnlichem verbinden möchte sollte wissen, dass für einen erfolgreichen Abschluss und Erfolg im Sport viel Disziplin gefordert ist, was sicherlich auch viel Energie kostet. Wer dennoch so viel Leidenschaft für den Sport aufbringen möchte und dafür brennt, dem bleibt nur eins zu sagen: GO FOR IT!

Harte Arbeit zahlt sich am Ende (meistens) aus, sodass das Gefühl des Erfolgs die vielen investierten Stunden wieder wett macht.

Ein Bericht von: Kirsten Lühr.

Kirsten Lühr in Aktion: Tubestaffel EM 2017

Quelle: DLRG

Ernährung im Sport

Welch nerviges Thema, oder? Ich habe oft das Gefühl, dass sich bei vielen Sportlern, zumindest in meinem Umfeld, wortwörtlich der Magen verdreht, sobald man besagtes Thema anspricht. Dabei wissen eigentlich viele, wie wichtig diese Thematik ist. Meine Meinung: Je professioneller der Sport betrieben wird (oder betrieben werden möchte), desto intensiver sollte die Ernährung aufgefasst und behandelt werden.
Ich würde mich hierbei in der ersten Ausgabe gerne damit befassen, wie man schon mit einfachen Schritten, seine Ernährungsgewohnheiten anpassen und verbessern kann, ohne, dass es gleich ausartet mit Sachen wie Kalorienzählen, Abwiegen oder dergleichen. Doch zunächst erst einmal Folgendes:
Wieso ist die Ernährung überhaupt so wichtig? Mir persönlich hilft es immer sehr, mir über die Ursachen klar zu werden, damit ich ein Thema nachvollziehen kann und es somit auch vertretbar für mich ist. Also was macht es so wichtig? Ein einfaches Beispiel hierfür: Nehmen wir einmal an, unser Körper wäre ein Rennauto. Jedes kleinste Detail passt zusammen und ist auf Höchst-leistung ausgerichtet. Um das Auto überhaupt fahren lassen zu können, braucht es Sprit. Nun die Frage: Welchen Sprit würdet ihr nehmen? Den billigen, verunreinigten, der den Motor über Jahre hinweg zerstört oder den teuren, qualitativ hochwertigen, welcher das volle Potential aus Eurem Rennwagen herausholen kann? Ich denke, die Frage kann sich jeder selbst beantworten und dennoch greifen viele lieber zum Nutellaglas als Snack zwischendurch anstatt die gesündere Alternative zu wählen.
Was lässt viele Sportler so handeln? Am meisten ist es die Macht der Gewohnheit, fehlende Selbstdisziplin oder auch Bequemlichkeit. Der ausschlaggebendste Grund ist jedoch die fehlende Motivation, da dieses Thema einen wortwörtlich erschlagen kann. Deswegen würde ich Euch gerne ein paar Tipps geben, die euch vielleicht doch den nötigen Anreiz geben könnten, mal intensiver über Essgewohnheiten nachzudenken und vielleicht sogar etwas daran zu ändern.

Ein Bericht von: Julia Haas

Denkt über das Warum nach

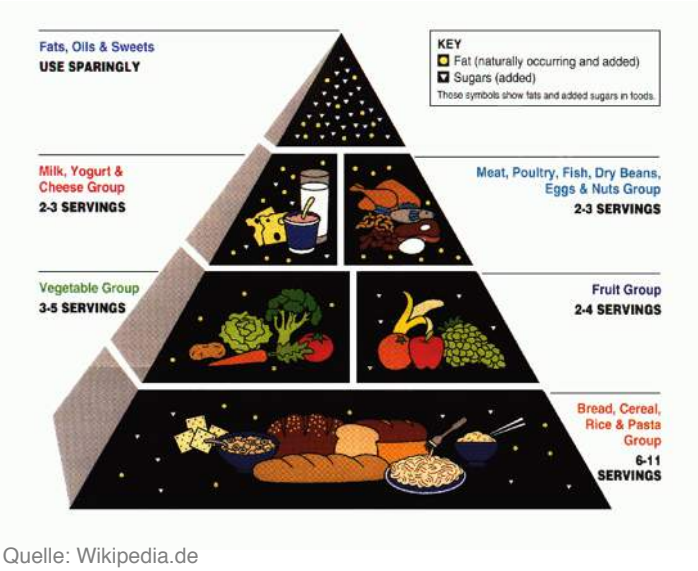
Ein Sprichwort sagt: „Ist das warum groß genug, geht das wie von ganz allein“. Sammelt und überlegt euch Gründe, warum eine gesunde Ernährung so wichtig für euch ist. Dabei geht vermehrt darauf ein, das „warum“ zu personalisieren. Heißt: Anstatt „Dadurch wird man schneller“, sondern „Es wird mir helfen, meine persönliche Leistung noch weiter zu steigern“

Die Skrupel

Mal ehrlich, wer hat sich nicht schon einmal schlecht nach einer ungesunden Mahlzeiten gefühlt und wird von Gewissensbissen geplagt? Mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung könnt ihr sogar das Gegenteil erzeugen: Ihr könnt stolz auf euch sein

Die Energie im Alltag

Auch wenn sich der Effekt erst nach ein paar Tagen oder wenigen Wochen einstellt, ist es doch ein wichtiger Punkt. Ihr habt mehr Energie, den Alltag zu überstehen, fühlt euch wacher und steckt Stress und negative Situationen besser weg.



Quelle: Wikipedia.de

Gemüse, Gemüse, Gemüse

Sicherlich ist nicht jeder ein Fan davon, aber es gibt für jeden definitv eine Sorte, die er essen kann oder mag. Der Vorteil hierbei: Die Nährstoffdichte ist unglaublich hoch und das Volumen auch. Heißt: Das Sättigungsgefühl setzt eher ein bei wesentlich weniger Kalorien als bei beispielsweise einem Burger. Dort sind viele Kalorien und wenig Nährstoffe auf „engsten“ Raum zusammengepresst und es passt danach immer noch etwas rein.

Langkettige Kohlenhydrate

Kurz vorweg: Es wird bei den Carbs zwischen kurz- und langkettigen unterschieden. Damit ist der Aufbau gemeint (Achtung: Chemie!). Beispiele für kurzkettige Carbs: Toast, Nudeln und im Prinzip jegliche Weißmehlprodukte. Bei den langkettigen gibt es folgende Beispiele: Vollkornproduke, Haferflocken und Kartoffeln. Wo liegt jetzt der Unterschied? Die Verdauung braucht bei den langkettigen Carbs wesentlich länger, um die Energie zu absorbieren und zu verwerten. Ergo: Es hält länger satt und sättigt oftmals auch über einen längeren Zeitraum

Kann ein Schwimmer auch Retten?

Rettungssport Programm TSC Berlin Foto: A. Gebhardt, TSC Berlin

Welcher Rettungssportler kennt das nicht? - unter unseren Schwimmerkollegen, die sich im Gegensatz zu uns in einer olympischen Sportart behaupten können, ist der Rettungssport nicht sonderlich angesehen und wird häufig belächelt. Dabei wissen viele gar nicht, was bei uns so abgeht.

So schwer kann das doch gar nicht sein?

Die DLRG Lichtenberg e.V. und die Abteilung Schwimmen des Berliner TSC e.V. haben die Winterferien genutzt und ein Projekt gestartet. Einige Schwimmerinnen und Schwimmer des BTSCs durften einen Ausflug in die Rettungsschwimmausbildung und den Rettungssport machen. Insgesamt haben 18 Jugendliche unter Anleitung von Robert, Käthe und Max eine Woche lang gerettet, was das Zeug hält. Die Grundlagen im Bereich der Rettungsschwimmausbildung wurden bei Robert und Käthe von der DLRG Lichtenberg gelegt. Die Sportlerinnen und Sportler haben insbesondere für den Junior-Retter oder einem Rettungsschwimmabzeichen in Bronze bzw. Silber geübt. Ziel war es, dass alle am Ende der Woche die kombinierte Rettungsübung durchführen können und zusätzlich auch einen Einblick in den Rettungssport bekommen. Dafür musste natürlich fleißig geübt werden.

Auf dem Programm standen Schleppgriffe, Klamottenschwimmen, Befreiungsgriffe, stabile Seitenlage, nach einem fünf Kilo-Ring tauchen und einige theoretische Grundlagen. Ganz nebenbei stand ja aber auch noch Rettungssport bei Bundeskaderathlet Max Tesch auf dem Plan, der sowohl Rettungssport als auch Schwimmsport betreibt. Dabei wurde den Schwimmerinnen und Schwimmern so einiges abverlangt. „Ich wollte den Jungs und Mädels mal zeigen, was wir bei einem Rettungssportwettkampf so alles machen“ sagte Max. Angefangen mit dem Hindernisschwimmen, da schien es für die geübten Schwimmerinnen und Schwimmer noch ganz leicht, wurde es beim Abschleppen der Puppe doch ganz schön anstrengend. Es wurden aber nicht nur die „Basics“ geübt, sondern selbstverständlich auch die technisch anspruchsvollen Elemente, wie das

Deutscher Meister 4x100 Freistil (2017): Am Start für den SC Wiesbaden mit Lukas Dengler-Harles, Kenny Leidner und Rettungsschwimmer Johannes Schmitz und Danny Wieck. Foto: J.Schmitz, Privat

Rettungssport als auch Schwimmsport betreibt. Dabei wurde den Schwimmerinnen und Schwimmern so einiges abverlangt. „Ich wollte den Jungs und Mädels mal zeigen, was wir bei einem Rettungssportwettkampf so alles machen“ sagte Max. Angefangen mit dem Hindernisschwimmen, da schien es für die geübten Schwimmerinnen und Schwimmer noch ganz leicht, wurde es beim Abschleppen der Puppe doch ganz schön anstrengend. Es wurden aber nicht nur die „Basics“ geübt, sondern selbstverständlich auch die technisch anspruchsvollen Elemente, wie das Einklinken der halbvollen Puppe in einen Gurtretter oder das Flossenanziehen im Wasser. Ein Highlight war wohl das Üben der Staffeln. „Die Hindernis- und Puppenstaffel konnten die Jugendlichen ziemlich schnell umsetzen, komplizierter wurde es dann bei der Rettungs- und der Gurtretterstaffel“ so Max. Man hat den Kindern die Freude am abwechslungsreichen Training angemerkt und vielleicht auch den Einen oder die Andere vom Rettungssport begeistern können.

Insgesamt war es also eine ziemlich erfolgreiche und spaßige Woche?

Das Fazit von allen Beteiligten fiel jedenfalls sehr positiv aus: „Uns hat das Projekt sehr viel Spaß gemacht, es war ein sehr angenehmes Arbeiten zwischen allen Beteiligten von DLRG und BTSC. Außerdem haben die Teilnehmer/-innen uns als Ausbilder sehr motiviert, weil sie zum einen sehr interessiert am Rettungsschwimmen waren und zum anderen grundsätzlich gute Schwimmer, wodurch wir deutlich effektiver mit ihnen arbeiten konnten als in normalen Rettungsschwimmer-Kursen.“ fasst Robert am Ende der Projektwoche zusammen. Max, der die Woche für den BTSC am Beckenrand stand, empfand die Woche ebenfalls als vollen Erfolg.

Insgesamt tolles Projekt, das sicherlich nicht nur in Berlin funktioniert. Man kann also beides sein: Schwimmer und Retter

Ein Bericht von Max Tesch und Alica Gebhardt.

Neu in der Sportfördergruppe

v.l.: Thorben Schmidt, Celina Seidel, Jule Strotkötter, Luca Hillen Quelle: Privat

Für uns Sportsoldaten sind die Tage und Wochen in Warendorf alle relativ ähnlich. Wir haben zwei bis drei mal am Tag Training und feste Essenszeiten, zu denen wir gemeinsam gehen.
Morgens nach dem Frühstück beginnt unser Tag um sieben Uhr in der Schwimmhalle. Mit Aufwärmen, Wasserzeit und Dehnung sind wir drei Stunden im Schwimmbad. Danach haben wir noch circa eine Stunde Zeit bis wir um halb zwölf gemeinsam zum Mittagessen in der Truppenküche gehen.
Je nach Wochentag haben wir manchmal vor dem Essen noch Krafttraining, Freiwassertraining oder Laufen. Nach dem Essen haben wir circa drei Stunden Mittagspause; bis es weiter geht mit der nächsten Trainingseinheit. Abends kochen wir meistens selbst.
Viel Freizeit haben wir nicht. Meistens sind wir zu müde und erschöpft um die Kaserne zu verlassen und etwas zu unternehmen. Momentan haben wir von Montag bis Samstag 13 Trainingseinheiten.

Dieses Jahr neu in der Sportfördergruppe sind die beiden Ocean Sportler: Luca Hillen und Celina Seidel. Sie bereiten sich hier vor allem auf der Ems und am Sassenberger See auf die kommende Saison vor.
Die Plätze für den Pool reservierten sich Jule Strotkötter und Thorben Schmidt.
Sie alle möchten die sehr guten Bedingungen in der Sportfördergruppe nutzen um sich bestmöglich auf die EM vorzubereiten.

Ein Bericht von Jule Strotkötter

Bundeswehr

Quelle: Bundeswehr

Vom Winter in den Sommer

Trainingslager in Südafrika

cNachdem das Trainingslager auf Fuerteventura in der Vergangenheit fest im Kalender des DLRG Bundeskader verankert war, ging es für eine Auswahl an Sportler dieses Jahr zu einem reinen Ocean-Trainingslager nach Südafrika. Unter der Leitung von Bundestrainerin Elena Prelle nahmen Janine Wittek, Luca Hillen, Jessica Grote, Pit König, Michelle Hein und Carla Strübing an dieser Maßnahme teil. Andrew Crook, ein erfahrener Trainer vom Club in Fish Hoek (in der Nähe von Kapstadt) organisierte das Training größtenteils und die Deutschen hatten die Möglichkeit sich mit anderen Athleten des Clubs im Training zu messen. Zum Ende des Trainingslagers fanden die südafrikanischen Meisterschaften in Port Elizabeth statt, die als ein erster Formtest für die deutschen Sportler dienten. Mit ein paar Medaillen und um einiges an Erfahrung und Fitness reicher, kehrten die Sportler wieder zurück nach Deutschland.

Anreise

10h Flug von Frankfurt nach Johannesburg. Anschlussflug nach Kapstadt, wo wir auf Andrew treffen, den Trainer, der uns die nächsten Tage begleiten wird. Nach einer Autofahrt von 45 Minuten kommen wir in dem kleinen Küstenort Fish Hoek an. Wir beziehen unsere Bungalows, die direkt hinter den Dünen liegen und nur 5 Gehminuten vom Club entfernt sind, mit dem wir die nächsten Tage trainieren werden.

Das Training in Fish Hoek

Wir trainieren bis zu dreimal am Tag, grob sieht unser Tagesablauf folgendermaßen aus: 8 Uhr erste Trainingseinheit: Surfski/Board. Zweite Trainingseinheit nachmittags: Gym/Schwimmen im Pool. 18 Uhr dritte und letzte Einheit des Tages: Board/

Surfski. Bei der Einheit am Morgen sind meist nur ein paar andere Sportler vom Club mit dabei, nachmittags sind wir immer allein und am Abend standen wir einige Male mit bis zu 36 Sportlern im Wasser um Starts und Sprints zu machen. Wir nahmen zudem an zwei Trainingswettkämpfen teil. Ein Oceanman/woman- Wettkampf und ein anderes, etwas längeres Rennen im Ski oder auf dem Board (Sea Dog).

Südafrikanische Meisterschaften

Gegen 6 Uhr sitzen wir bei Regen und Dunkelheit im Auto Richtung Osten, nach Port Elizabeth, wo ab Donnerstag für uns die südafrikanischen Meisterschaften beginnen. Ungefähr 1000 km liegen jedoch noch vor uns.

	Trainingsplan Ski	
10 Min	Einpaddeln	
9x 3 Min	Gegen Wind und Welle, zurück mit Runs Dabei nach der Wende immer direkt die erste Welle versuchen zu nehmen	P30s
10 Min	Auspaddeln	
	Trainingsplan Board	
10 Min	Einpaddeln	
4x60 Züge 4x50 Züge 4x40 Züge 4x30 Züge	Starts: Maximal Maximal Maximal Maximal Aus dem Wasser & zurück zum Start schnell	
	Auspaddeln	

Die letzten Tage vor dem Wettkamof verbringen wir noch mit leichtem Training in "PE" (wie die Einheimischen den Stadtnamen abkürzen). Am 28.03.19 beginnen dann die Wettkämpfe für uns.

Zwei Tage verbringen wir noch in Port Elizabeth mit ein bisschen Training und Erkundungen der Umgebung, bevor es wieder zurück nach Deutschland geht. Wir sind uns einig, dass dieses Trainingslager ziemlich erfolgreich war. Jeder hat neue Erfahrungen gemacht und eine Menge von Andrews Tipps mit nach Hause nehmen können.

Der Wettkampf verlief sehr zufriedenstellend. Die Ergebnisse bei dem Wettkampf, der der erste diese Saison war, zeigte uns in welche Richtung das Training zum ersten wichtigen Wettkampf, die Qualifikation für die Europameisterschaft, noch gehen muss.

Was wir außer dem Meer sonst noch so von Südafrika gesehen haben:

In Fish Hoek wandern wir einen Nachmittag auf den Elsies Peak, einen Berg am Rand der Bucht. Einen anderen Nachmittag fahren wir mit Andrew als Reisebegleiter zunächst nach Simons Town, dann weiter in eine Bucht, in der wir Pinguine sehen. Anschließend geht es in den Nationalpark Cape Peninsula. Dort parken wir um zum Cape Point zu laufen. Der Ausblick auf den Atlantik und den indischen Ozean, welche sich hier, am Kap der guten Hoffnung, treffen, ist unglaublich. Wir sind alle überwältigt von diesem Fleckchen Erde. An einem unserer letzten Tage fahren wir noch in den Addo Elephant National Park. Wir sehen viele Tiere, darunter Elefanten, Zebras, eine Menge Warzenschweine und ziemlich beeindruckende Käfer, aber leider keine Löwen.

Für weitere Impressionen: Facebook: Lifesaving South Africa, Sea Dog Paddle Series, Coaches Corner (Andrew Crook)

Instagram: fishhoeksurf, seadogpaddleseries

Ein Bericht und Foto von Carla Strübing.