



## Höhentrainingslager in Flagstaff / Bayerischer Herbst-Cup

14.11.2012 14:41:00 |

Grand Canyon als Trainingseinheit

Die fünf Erlanger Schwimmer des Top Teams sind aus dem Höhentrainingslager in Flagstaff zurückgekehrt. Drei Tage später zeigten sie wie alle anderen Erlanger Schwimmer wieder Stärke beim Bayerncup in Bayreuth.

So hatten sie sich ihr Trainingslager wohl nicht vorgestellt. Die Mädchen und Jungs des Top Teams der SSG 81 Erlangen befinden sich am Fuße des Grand Canyons und genießen Sonne, Strand und die atemberaubende Landschaft in der 450km langen Schlucht im Norden von Arizona.

Ein dreistündiger und nicht ungefährlicher Abstieg liegt hinter den fünf Erlanger Schwimmern, die dieses Jahr die Ehre hatten, mit ins Höhentrainingslager nach Flagstaff zu fliegen. Eingeladen wurden sie dazu vom Bayerischen Schwimmverband, einen Teil der Kosten übernahmen die Sponsoren, die diese Maßnahme dadurch überhaupt erst ermöglichten. Der Ausflug zum Grand Canyon ist das Bonbon für zwischendurch für die jungen Sportler, die jeden Tag ein immenses Pensum an Trainingseinheiten im Wasser und zu Lande absolvieren. Selbst dieser freie Tag ist somit eine Athletik-Einheit, denn nach einer kurzen Erholungspause im Tal liegt vor den Jugendlichen wieder ein vierstündiger Aufstieg. „Das ist schon hart“, gibt Konstantin Walter zu, „aber man erlebt hier auch unglaublich viel.“ Der 15-Jährige wundert sich immer noch, dass das Training in der Höhe wirklich so einen großen Unterschied zum Schwimmen in Erlangen macht. Am Anfang wäre man gar nicht vorangekommen, aber es werde immer besser. Dass die Schwimmer am Anfang eher im Wasser standen, liegt nun nicht an ihren Fähigkeiten. Alle fünf sind Medaillengewinner bei den Deutschen Meisterschaften und gehören somit in ihrem Jahrgang zu Deutschlands Spitze: Jonas Gutzat, Mareike Förster, Michelle Messel, Konstantin Walter und Nils Wich-Glasen. Die Höhe machte ihnen allerdings zu schaffen, was auch der Sinn der Sache ist. Denn dort oben herrscht dünnere Luft, weniger Sauerstoff steht also zur Verfügung, was gerade bei Hochleistungssport eher hinderlich ist. Langfristig reagiert der Körper auf diese Sauerstoffarmut jedoch mit erhöhter Bildung von roten Blutkörperchen, was sich positiv auf die Ausdauer auswirkt. Dieser Effekt soll bei den kommenden Deutschen Kurzbahnmeisterschaften ausgekostet werden. „Ich erwarte besonders von allen, die dabei waren, Bestzeiten“, betont auch Trainer Roland Böller. „Unser Trainingslager in Amerika war wirklich ein voller Erfolg, wir haben auf hohem Niveau trainiert.“ Der reibungslose Ablauf war extrem wichtig. Denn alle Trainingsmaßnahmen würden mit Blick auf 2016 ausgerichtet werden. Jetzt müsse man die Zeiten in den Wettkämpfen abwarten. Die ersten Ergebnisse konnte der Cheftrainer letztes Wochenende schon zur Kenntnis nehmen und honorieren.

Denn kaum zurück aus dem Trainingslager starteten die fünf Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren beim Bayerncup in Bayreuth und ernteten prompt die Früchte für ihren Trainingsfleiß auf 2000m Höhe. Alle schwammen Bestzeiten, alle erreichten top Platzierungen in der offenen Wertung des Wettkampfes. Mareike Förster beispielsweise gewann mit ihren 15 Jahren die 100m und 200m Brusttrecken, in anderen Rennen belegte sie den zweiten Platz. Nils Wich-Glasen wurde dreimal Erster, Konstantin Walter zweimal, Jonas Gutzat einmal und die ebenfalls 15-jährige Michelle Messel konnte die Plätze zwei und drei erobern. Alle „Amerikaner“ bewegten sich wieder wie Fische im Wasser. Erlangen war im Medaillenspiegel des Bayerncups Zweiter, vor Nürnberg und dem Stützpunkt München. Ihren Beitrag zu diesem Ergebnis lieferten auch Anna-Lena Sinn, Georg Melzer, Fabian Dalacker, Vincent Liebig, Ferdinand Reng, Luca Sterner, Sarah Schwarzfärber, Marc Bayer und Daniela Karst mit Platzierungen unter den ersten Drei.

Erlangen behauptet sich also weiter und wie gewohnt in der Bayrischen Schwimmlandschaft. Ob sich die Schwimmer auch im Deutschen Vergleich durchsetzen können und wie sich Flagstaff beim Top Team weiter auswirkt, wird sich bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften vom 22. bis 25. November zeigen.

14.11.2012, Elena Walter

- [Version zum Drucken](#)

- [Per E-Mail versenden](#)
- [Newsletter abonnieren](#)
  
- [Twittern](#)

*[/de/Startseite/News-und-Archiv/Neuvmeldung?newsid=107&pdfview=1](#)*