

## 3000 m tägliches Training.

Da sagte mir vor einigen Tagen einer unserer 18jährigen Schwimmer: „Jetzt krebse ich schon seit mehreren Monaten auf derselben Zeit herum, ja, ich schwimme zum Teil schlechtere Zeiten als früher!“ Da die Antwort an den jungen Schwimmer die Grundsätze des schwimmsportlichen Trainings berührt, sehe ich es als notwendig an, allen sportlich interessierten Schwimmsportfreunden die Trainingsmethoden einmal aufzuzeigen, die als allgemein gültig in der Fachwelt angesprochen werden. Ausnahmen, das sei hier zu Beginn gesagt, bestätigen nur die Regel!

Wie trainieren unsere Europarekordler Klein und Klinge, des deutschen Schwimmsports große Brutschwimmer?

Welches Trainingspensum absolvieren die Weltrekord schwimmenden Japaner, die man als Wunderschwimmer bezeichnet?

Wieviel übt Haase Lehmann, der Braunschweiger Kraulschwimmer, der kürzlich über 200 m einen neuen deutschen Rekord aufstellte und den Ulrich Schroeder schon vor langen Jahren als den veranlagtesten deutschen Schwimmer bezeichnete?

Und was, das ist für uns als Bonner Schwimmsportfreunde besonders interessant, haben unsere eigenen Klubkameraden getan, die auch Asse des Schwimmsports waren oder sind, um ihre höchste Wettkampfform zu erreichen, ihre meisterlichen Zeiten zu schwimmen?

Eine Giesela Jakob, eine Leni Henze, ein Ulrich Schroeder und ein Erich Bornhaupt haben immer gewußt, daß nur ein großes Trainingspensum eine Wettkampfform bringen würde, die notwendig ist, einen Meistertitel zu erringen. Was ist nun ein solch großes Trainingspensum?

Da las man in diesen Tagen in der westdeutschen Presse, daß Klinge nach seinem neuen Europarekord erklärt habe, er müsse täglich seine 3000 m schwimmen! Das klingt zunächst etwas unwahrscheinlich viel. Wenn man aber in den alten Aufzeichnungen blättert, wo man tagebuchmäßig oder in Presseveröffentlichungen beispielsweise die olympischen Vorbereitungen von Giesela Jakob und Leni Henze festgehalten hat, dann sieht man zu seiner eigen Überraschung, daß auch diese beiden in den Jahren vor den olympischen Spielen diese unwahrscheinlich klingenden 3000 m täglich trainiert haben.

Da ist Leni Henze im Sommer morgens um 6.30 Uhr nach Godesberg gefahren (damals gab es in Bonn noch keine Sommerschwimmgelegenheit), hat stetig ihre 1200 m geschwommen stand anschließend von 8.30 bis 12.30 Uhr hinter der

Ladentheke, sauste mittags ins Victoriabad, wo rund 800 m auf dem Tagesprogramm standen, stand von 14.30 bis 19 Uhr wieder im Geschäft und abends wurden bis 20.30 Uhr im Godesberger Bad wieder 1000 m absolviert, und das Tag um Tag!

Bei Giesela Jacob lagen die Trainingszeiten und -strecken ähnlich und auch sie hat täglich mindestens ihre 3000 m geschwommen, ebenfalls aufgeteilt in drei Zeitabschnitte, da auch sie beruflich tätig war.

Von Dr. Erich Bornhaupt wissen wir, daß er nur annehmbare Zeiten schwimmen konnte, wenn er täglich mindestens seine 2½ km trainierte.

Und auch Ulrich Schroeder, obgleich er einer von den wenigen begnadeten Naturtalenten war, die nur einmal in den Bach springen orauchten, um in Form zu sein, auch er hat vor Meisterschaften oder wichtigen Rennen ganz erhebliche Strecken trainiert. Uli hat auch nie Zweifel darüber gelassen, daß ihm noch bessere Zeiten möglich gewesen wären, wenn er mehr trainiert hätte.

Diese Mittel von 3000 m haben unsere Meisterschwimmer und -schwimmerinnen nicht auf den Übungsabenden ihres Klubs, sondern außerhalb der Übungsstunden unter Traineraufsicht geschwommen. In der vergangenen Woche hat unsere weibliche Rennmannschaft mit dem Training zu den deutschen Hallenmeisterschaften begonnen. Wenn auch im Monat die tägliche 3000-m-Trainingsstrecke noch nicht erreicht wird, Ende Februar oder Anfang März werden diese 3 km die tägliche Trainingsnorm sein.

Unsere jungen und jüngsten Schwimmer, die die nächste Generation unserer Sportschwimmer und Sportschwimmerinnen sein werden, kommen nicht umhin, die Folgerungen aus unseren Erfahrungen zu ziehen. Sie werden mit einigen Längs- oder Querbahnen täglich ihre Leistungen und Zeiten nicht erheblich verbessern können. Wer einmal Größeres leisten will, wer einmal gerne Meister werden möchte, der muß täglich auch große Strecken schwimmen. Die Gelegenheit dazu gibt der Klub. Seinen Meistern und Meisterinnen und den jugendlichen Stadtmeistern hat der Klub unentgeltliche Trainingsmöglichkeit zur Verfügung gestellt. Trainer sind täglich morgens von 8—1 Uhr und nachmittags von 17 Uhr an im Victoriabad, die veranlagte Klubmitglieder zu erstklassigen Schwimmerinnen und Schwimmerinnen fördern können. Macht von diesen Möglichkeiten Gebrauch!