

## 100 Meter einfach durchkloppen .....

*Katrin Gottwald und Konstantin Walter starten in wenigen Tagen bei den Weltmeisterschaften Schwimmen der Jugend in Singapur. Damit sind sie die ersten mittelfränkischen Schwimmer, die bei Jugendweltmeisterschaften teilnehmen. Kurz vor ihrer Abreise nach Asien erzählten die beiden von ihren Zielen, ihren schönsten Momenten im Schwimmsport und was sie motiviert, täglich ins Wasser zu springen:*

**Hallo Katrin, Hallo Konstantin. Schön, dass Ihr neben Eurem straffen Trainingsprogramm Zeit für ein Interview gefunden habt. Ihr habt euch für die Jugendweltmeisterschaften in Singapur qualifiziert – kann man sagen: überraschend?**

**Konstantin:** Ja, wir haben überhaupt nicht damit gerechnet, dass wir mit nach Singapur fahren dürfen.

**Katrin:** Eigentlich musste man für die Qualifikation eine Einzelmedaille bei den Jugendeuropameisterschaften in Baku gewinnen. Das haben wir ja beide nicht geschafft.



**Konstantin:** Da wir aber beide mit den Staffeln Medaillen geholt haben, hat das offenbar gereicht...

**Wie ist das für Euch, als erste mittelfränkische Schwimmer überhaupt zu einer Jugend-WM zu fahren?**

**Konstantin:** Das fühlt sich auf jeden Fall sehr gut an. Ich war noch nie bei weltweiten Meisterschaften und als erster Erlanger ist das natürlich eine besondere Ehre. Die Jugendweltmeisterschaften gibt es erst seit einigen Jahren, deshalb hatten die Profis aus Erlangen, wie Hannah Stockbauer, noch nicht die Möglichkeit, daran teilzunehmen.

**Katrin:** Die Jugendeuropameisterschaften waren ja schon ein Höhepunkt, nicht nur in dieser Saison, sondern in unserem Schwimmerdasein überhaupt. Die Jugend-WM wird dann noch einmal größer. Wir werden gegen Nationen schwimmen, die wir noch nie im Wasser erlebt haben, wie die Amerikaner oder Australier.

**Könnt Ihr einschätzen, wie groß die Konkurrenz damit wird?**

**Konstantin:** Nicht genau, aber die Schwimmer aus USA und Australien sind bestimmt noch schneller als wir. Aber man kann es nie wissen.

**Was habt Ihr euch nach Euren Staffelmanen aus Baku für Singapur vorgenommen?**

**Katrin:** Wir werden beide 100m und 200m Freistil als Einzelstrecken und die 4x100m und 4x200m Freistilstaffeln schwimmen. Ob wir in den Mixed-Staffeln eingesetzt werden, entscheidet sich vor Ort. Mit den Staffeln will ich ins Finale kommen.

**Konstantin:** Ich schraube die Erwartungen mal auf Top 15 herunter...(lacht).

**Und über Eure Einzelstarts?**

**Konstantin:** Ich will vor allem Spaß haben am Saisonabschluss. Es wäre toll, wenn ich möglichst nah an meine Bestleistungen heran schwimmen kann.

**Katrin:** Mein Ziel ist der Einzug ins Halbfinale. In Baku lief es schon sehr gut, was meine geschwommenen Zeiten angeht. Vielleicht kann ich über 200m Freistil endlich die Zwei-Minuten-Marke knacken.

**Was ist Eure Lieblingsstrecke?**

**Konstantin:** Mittlerweile 100m Freistil. Da kommt es auf alles an: Start, Wende und Anschlag. Und trotzdem braucht man Ausdauer und Schnellkraft. Über die 200m muss man sich dann schon wieder mit den Langstreckenschwimmern herumschlagen (lacht).

**Katrin:** Das variiert, ich finde eigentlich 100m und 200m Freistil ähnlich gut. 200m Freistil ist schwieriger von der Renneinteilung, 100m kann man einfach durchkloppen (lacht).

**Eure Saison ist jetzt ja schon recht lang. Alle anderen Schwimmer, die nicht zur JWM fahren, haben schon Ferien. Wie sah Euer Sommer bisher aus?**

**Katrin:** Wir waren zwei Wochen vor den Sommerferien in Belek (Türkei) im Trainingslager, dann kurz zu Hause, zwei Wochen in Magdeburg im Trainingslager und jetzt wieder vier Tage zu Hause, bevor es nach Singapur geht...

### **Von Ferien also keine Spur?**

**Konstantin:** Noch nicht, nein. Es ist aber schon toll, was wir erlebt haben, vor allem im Trainingscamp in Belek. Dort haben wir zusammen mit der Nationalmannschaft trainiert, die sich auf die WM in Kazan vorbereitete. Die Einblicke ins Training der Profis und mit ihnen Trainingseinheiten zu absolvieren, war schon etwas Besonderes.

### **Wenn Ihr mal überlegt, was war denn bisher der schönste Moment Eures Schwimmerlebens?**

**Konstantin:** Ich würde sagen, 2014 bei den Jugendeuropameisterschaften der Sieg mit der 4x200m Freilstaffel. Die erste internationale Goldmedaille mit den Jungs zu er schwimmen, war fantastisch, vor allem auch, weil wir niemals damit gerechnet hätten.

**Katrin:** Für mich waren es jetzt die beiden Medaillen in Baku. Das war einfach so ein tolles Event, die ersten Europaspiele überhaupt. Niemand weiß, ob es das noch einmal in dieser Form geben wird.

### **Wenn Ihr an die Spiele in Baku zurückdenkt, das ist ja noch nicht allzu lange her, was hat den Wettkampf zu so einem besonderem gemacht?**

**Konstantin:** Es war alles einfach riesig und unglaublich gut organisiert. Man kann es nicht vergleichen mit allem, was man als Schwimmer bisher gesehen hat...die Schwimmhalle, die Unterbringung im Olympiadorf, die Sportler aus allen möglichen Sportarten...es war großartig.

**Katrin:** Das war wirklich eine super Erfahrung für uns. Ich freue mich jetzt aber auch sehr auf Singapur, dort war ich auch noch nie. Ich hoffe, wir sehen auch ein bisschen was von der Gegend.

### **Wie hat das denn bei euch eigentlich begonnen mit dem Schwimmen im großen Stil? Wann war der Übergang von einem „normalen“ Schwimmer zu einem Leistungssportler in dieser Größenordnung, der sein Leben auf den Sport ausrichtet?**

**Konstantin:** Das war eigentlich nach den Europäischen Spielen der Jugend 2013 in den Niederlanden. Dort hatte ich mich noch auf die Lagenstrecken konzentriert. Danach überlegte ich mit meinem Trainer, Roland Böller, den Fokus auf die kürzeren Freistilstrecken, 100m und 200m, zu legen. Ich wollte mich im Blick auf die Jugendeuropameisterschaften der nächsten Saison für die Staffeln qualifizieren. Seitdem schwimme ich vor allem die Freistildistanzen und es läuft ganz gut.

**Katrin:** Bei mir war das 2012 nach meinen drei Titeln bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften.

### **Was motiviert euch, jeden Tag – mehrmals die Woche auch vor der Schule – ins Wasser zu springen?**

**Katrin:** Immer schneller zu werden und über sich hinauswachsen, ich denke, das ist meine Motivation. Ich will Bestzeiten schwimmen und sehen, dass sich das ganze Training und der Aufwand auszahlen. Wenn man dann Erfolge feiert, ist das die schönste Belohnung.

**Konstantin:** Ich würde mich das anschließen. Ich schwimme für den Erfolg. Obwohl der Spaß natürlich auch nicht zu kurz kommen darf.

### **Was wäre denn der größte Erfolg, das größte Ziel?**

**Katrin:** Ich denke, jeder Leistungssportler hat als großes Ziel die Teilnahme bei den Olympischen Spielen. Konstantin und ich schaffen das im nächsten Jahr wohl nicht, und bis Tokio 2020 ist es noch so lange hin. Da kann so viel passieren und dazwischen kommen. Aber als Fernziel und großer Traum: Olympia.

**Konstantin:** Ich will nächstes Jahr erst einmal erfolgreich mein Abitur machen. Der Fokus liegt dann nächste Saison auf den Deutschen Meisterschaften. Und als größtes Ziel: Spaß an meinem Sport.

### **Was macht denn am meisten Spaß? Was ist das Schönste am Schwimmsport?**

**Konstantin:** Das Verreisen. Wenn ich überlege, ich war diese Saison dank des Schwimmens auf vier verschiedenen Kontinenten: In Amerika (Höhentrainingslager in Arizona), Afrika (Trainingslager in Südafrika), Europa (JEM in Aserbaidschan) und jetzt dann in Asien (Singapur). Das sind einfach tolle Erfahrungen, die einem keiner nehmen kann.

### **Das motiviert auch?**

**Konstantin:** Das motiviert eigentlich am Meisten.

**Katrin:** Und dann kommt bei den internationalen Wettkämpfen noch der Erfolg dazu. Das ist natürlich auch eine schöne Sache, wenn man seine Ziele erreichen kann.

### **Was hat euch am meisten geholfen auf eurem Weg nach oben im Schwimmsport?**

**Konstantin:** In erster Linie meine Familie. Egal, ob es um Fahrten zu Wettkämpfen oder Training geht, oder psychische und emotionale Unterstützung. Ohne sie wäre das nicht gegangen. Dann haben natürlich die Trainer einen wesentlichen Anteil, meine Trainerin im Kindesalter, Frau Wecker, und mein jetziger Trainer, Roland Böller. Aber auch alle anderen, die mich betreut haben.

**Katrin:** Da kann ich mich nur anschließen. Meine Eltern bringen mich seit Jahren zum Training und warten teilweise drei Stunden bis ich fertig bin, weil es sich nicht rentiert, nach Hause zu fahren. Sie und meine Schwester unterstützen mich bei allem. Und ohne meine Trainerin von früher, Anke Wolf, und meinen Trainer, Wolfgang Göttler, würde natürlich nichts funktionieren. Wolfgang steht gefühlt von früh bis spät am Beckenrand.

**Konstantin:** Und nicht zu vergessen, die Trainingskollegen und die Jungs meiner Altersklasse, mit denen ich bei internationalen Wettkämpfen Staffeln schwimme. In den Staffeln, das ist echt interessant, schwimmt man immer nochmal schneller als im Einzel. Man will sich gegenseitig nicht enttäuschen. Insofern ist Schwimmen schon auch eine Team sportart.

**Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg in Singapur!**

*Das Gespräch führte Elena Walter, Pressesprecherin der SG Mittelfranken*