

Kraulen lernen mit Handicap

Von Nora Reim

Kraulbeine von vorne, von hinten und auf der Seite will Trainer Johann von uns sehen. Mal sollen wir das gelbe Schaumstoffbrett mit gestreckten Armen vor der Brust, mal hinter dem Rücken im Wasser führen. Manchmal müssen wir uns den so genannten Pullbuoy, eine ergonomische Schwimmhilfe, sogar zwischen die Oberschenkel klemmen, um den seitlichen Beinschlag zu üben. Und bitte alles mit gestreckten Beinen, auch die Füße. Mein rechter Knöchel ist so fest in weißes Klebeband eingewickelt, dass ich meinen Fuß nur im spitzen Winkel halten kann. Gleich am ersten Trainingstag bin ich beim Trail Run auf Mallorca über eine Olivenwurzel gestürzt und habe mir das Sprunggelenk geprellt. Laufen ist meine Parade-Disziplin, die ich jedoch nach diesem Sturz wochenlang nicht ausüben kann. Da trifft es sich gut, dass ich mich für ein einwöchiges Schwimm-Trainingslager für Einsteiger entschieden habe.

Seit Anfang dieses Jahres bietet Jörg Birkel Sportreisen im Südwesten Mallorcas an. Birkel hat Sport studiert und als freier Sport-Journalist in Köln gearbeitet, bevor er mit seiner Lebensgefährtin Patricia Hartmann im vergangenen Dezember auf die Balearen-Insel auswanderte. „Ich wollte auch im Winter was Grünes sehen“, sagt der 41-Jährige lapidar. In Port d'Andratx fand er ein



Autorin Nora Reim hatte im Wasser gut lachen - bis sie sich beim Laufen verletzte und mit spitzem Fuß kraulen musste. Foto: Reim

neues Zuhause. Aus dem benachbarten Badeort Paguera will der Hobby-Triathlet eine feste Anlaufstelle für Ausdauer-Sportler machen. Als Vorbild dient ihm das Triathlon-Mekka im Norden der Insel: rund um Alcudia und Pollentia schlagen jedes Jahr unzählige Triathleten ihr Trainingslager auf, im Mai diesen Jahres findet dort bereits zum vierten Mal der Ironman 70.3 statt.

„Was die World Triathlon Corporation kann, können wir schon lange“, dachte sich Birkel und kooperiert mit dem Ver-

anstalter der Challenge-Serie. Am 11. Oktober 2014 soll zum ersten Mal eine Mitteldistanz in Paguera ausgetragen werden, Birkels Camps dienen den Triathleten dazu als Vorbereitung. Der Touristenort bietet gute Trainingsbedingungen: Paguera liegt direkt am Mittelmeer, rund 30 min vom Flughafen Palma entfernt. Im Winter können die Camp-Teilnehmer zudem das Hallenbad der Gemeinde Calvia nutzen.

MIT BRENNENDEN OBERSCHENKELN

Im 28 °C warmen Wasser soll jeder einzeln vorschwimmen: 25 m vor und zurück im schönsten Kraulstil. Trainer Johann beäugt uns währenddessen mit seiner Unterwasser-Kamera von vorne und der Seite. Die Erkenntnis bei der anschließenden Video-Auswertung lautet: Keiner von uns ist fehlerfrei, sonst wären wir nicht hier. Unruhige Kraulbeine und zu enge Kraularme, befindet der Schwimm-Experte in meinem Fall. Breiter schwimmen solle ich, am besten so, dass ich die ganze Bahn blockiere. Ich stelle die Arme beim Kraulen so weit an, dass ich das Gefühl habe, meinen Mitschwimmern ins Gehege zu kommen. Dann mit gestreckten Beinen auf der Stelle Wasser treten, befiehlt der Coach. Ganz schön anstrengend, wenn man nicht untergehen will. Bereits nach der ersten Schwimmeinheit brennen meine Oberschenkel so, dass ich mich erschöpft am Beckenrand fest-



Beim Half-Challenge Paguera am 11. Oktober 2014 schwimmen die Teilnehmer 1,9 km im Mittelmeer.

Foto: Reim



Schwimmtrainer Johann Ackermann bespricht mit den Camp-Teilnehmern die Unterwasser-Videos
Foto: Reim

halte. Drei Bahnen weiter rechts üben sich mallorquinische Senioren mit Schwimm-Nudeln in Wasser-Gymnastik. Vielleicht sollte ich es zunächst damit probieren?

„SCHWIMMEN WIE EIN DELFIN“

„Kraulen ist Bergabwärtsschwimmen“, sagt Trainer Johann Ackermann bei der Theorie-Einheit am Abend. Der Kopf sei der tiefste Punkt im Wasser „wie beim Delfin“, erklärt der Coach. In seinem Apartment im Hotel Novo Mar liegen Bücher wie „Total Immersion: Schwimmen nach Art der Fische“. Der Sportwissenschaftler hat sein Hobby zum Beruf gemacht: Ackermann krault seit seinem siebten Lebensjahr und arbeitet als professioneller Schwimmtrainer.

„Derzeit betreue ich 100 bis 150 Leute, von denen die meisten Triathleten sind“, erzählt der 30-jährige Lockenkopf. Langfristig will er die Zahl seiner Kunden jedoch reduzieren, um seinen eigenen Sport voranzutreiben: „Ich bin ein guter Schwimmer und will mit den Triathlon-Profis starten.“ Seit 2010 besitzt Ackermann eine Profi-Lizenz, sein bisher größter Erfolg war der zehnte Platz beim Ironman Arizona 2013 in einer Zeit von 8:22:29 h. Dieses Jahr plant er seinen Start bei verschiedenen Challenge-Rennen, z.B. bei der Halbdistanz in Paguera. Zum Triathlon kam der gebürtige Hesse über Lothar Leder, mit dem er in Darmstadt trainierte. Inzwischen startet Ackermann für den Kölner Triathlon-Verein Mach 3, bei dem er Reise-Veranstalter Jörg Birkel kennenlernte.

DIE KNÖCHEL SIND GEFESSELT

Die meisten Teilnehmer des Swim Camps kommen aus Köln, kennen Trainer Johann von Schwimm-Seminaren persönlich. Sie fürchten ihn wegen seiner hohen Leistungsansprüche, für seine Geduld mit schwächeren Schwimmern schätzen sie ihn. Ich kannte meinen Coach zuvor nicht und muss mich zunächst auf seine Art einstellen: Er schiebt mir den Pullbuoy zwischen die Beine, fesselt meine Knöchel mit einem Gummiband und lässt mich so schnell wie möglich 1.000 m am Stück schwimmen. Als ich nach der zweiten Einheit des Tages mit letzter Kraft nach meinem Handtuch greifen will, zeigt mir Johann noch ein ausführliches Dehnprogramm. Ich kreise Arme vor- und rückwärts, einzeln und zusammen, parallel und gegenläufig. Dann darf ich endlich unter die Dusche.

„Das hast du gut gemacht“, lobt Ackermann mein Durchhaltevermögen. Jeden Morgen wickelt der Sportwissenschaftler neues Tape um mein rechtes Sprunggelenk: „Das ersetzt deine Bänder.“ Zur Stabilisierung bin ich drei Tage lang mit dem weißen Klebeband geschwommen, immer mit spitzem Fuß im Wasser. Aus Angst vor Schmerzen habe ich das verletzte Bein geschont und beim Schwimmen durchgestreckt. Als ich am vierten Tag nach meinem Sturz zum ersten Mal ohne Tape ins Wasser gehe, haben sich meine Kraulbeine „deutlich verbessert“, wie Coach Johann Ackermann erfreut feststellt. Ich schwimme zwar noch nicht wie ein Delfin, aber annähernd wie ein Fisch: die Kiemen-Atmung ist mein Handicap. ■

ULM
ELCHINGEN
einstein ^{powered by} beurer
triathlon

So, 3. August '14

Disziplinen

Mack-Mitteldistanz

2,2 – 80 – 21,1 km

Schirmer Olympic Triathlon

1,5 – 40 – 10 km

Hagmann-Fun-Triathlon

0,5 – 20 – 5 km



Schwimmen
in der Donau



Selektive Strecke
auf der Alb



Laufen entlang der
Silhouette Ulms