

Schokoladenkekse gegen Hunger-Ast

Große Taten stehen an. Vera Niemeyer will am 24. und 25. Juni in Meiningen ihre eigene deutsche Bestleistung im Rahmen eines 24-Stunden-Schwimmens, im Januar 2017 in Aachen aufgestellt, von 81 Kilometern verbessern. Zum ersten Mal hatte die Studentin aus Würselen den Rekord im Jahre 2016 von 71 auf 80 Kilometer geschraubt. Zudem peilt die 27-Jährige mit dem „Projekt 95,7“ eine Verbesserung der Weltbestleistung an, die aktuell bei 95,65 Kilometern im Rahmen eines 24-Stunden-Schwimmens auf 25-Meter-Bahnen liegt.

Welche Gründe gibt es dafür, dass Sie sich gerade jetzt wieder an diesen Rekord wagen?

Das 24-Stunden-Schwimmen in Aachen ist jetzt fünf Monate her. Dafür hatte ich ja schon eine gute Trainingsbasis gelegt und konnte für die jetzige Vorbereitung da noch weiter drauf aufbauen. Zeitlich passt das also ziemlich gut. Außerdem hoffe ich, in Meiningen optimalere Bedingungen zu finden.

Haben Sie sich seit einem bestimmten Zeitpunkt speziell auf diesen Rekordversuch vorbereitet oder erfolgt der Angriff aus dem Trainingsprozess heraus?

Seit etwa zwei Monaten bereite ich mich jetzt spezifisch auf Meiningen vor. Die Fortschritte kann man auch auf meiner Facebook Seite „Projekt 95,7 – Vera Niemeyer“ verfolgen. Ich glaube aber, dass alles was ich bis jetzt im Schwimmsport gemacht habe geholfen hat die Grundlage für Meiningen zu legen. Immerhin betreibe ich Schwimmen seit 18 Jahren als Leistungssport. All die Einheiten die ich im Laufe der Jahre in verschiedenen Vereinen, in den USA an der Uni und in den Niederlanden absolviert habe, helfen mir jetzt bei der Vorbereitung. Das habe ich gemerkt, als ich im Januar 2016 die 80 km in Aachen nach nur dreiwöchiger Vorbereitung geschwommen bin. Seitdem habe ich den Fokus immer mehr vom Rückenschwimmen auf das lange Kraulschwimmen verschoben.

Interview



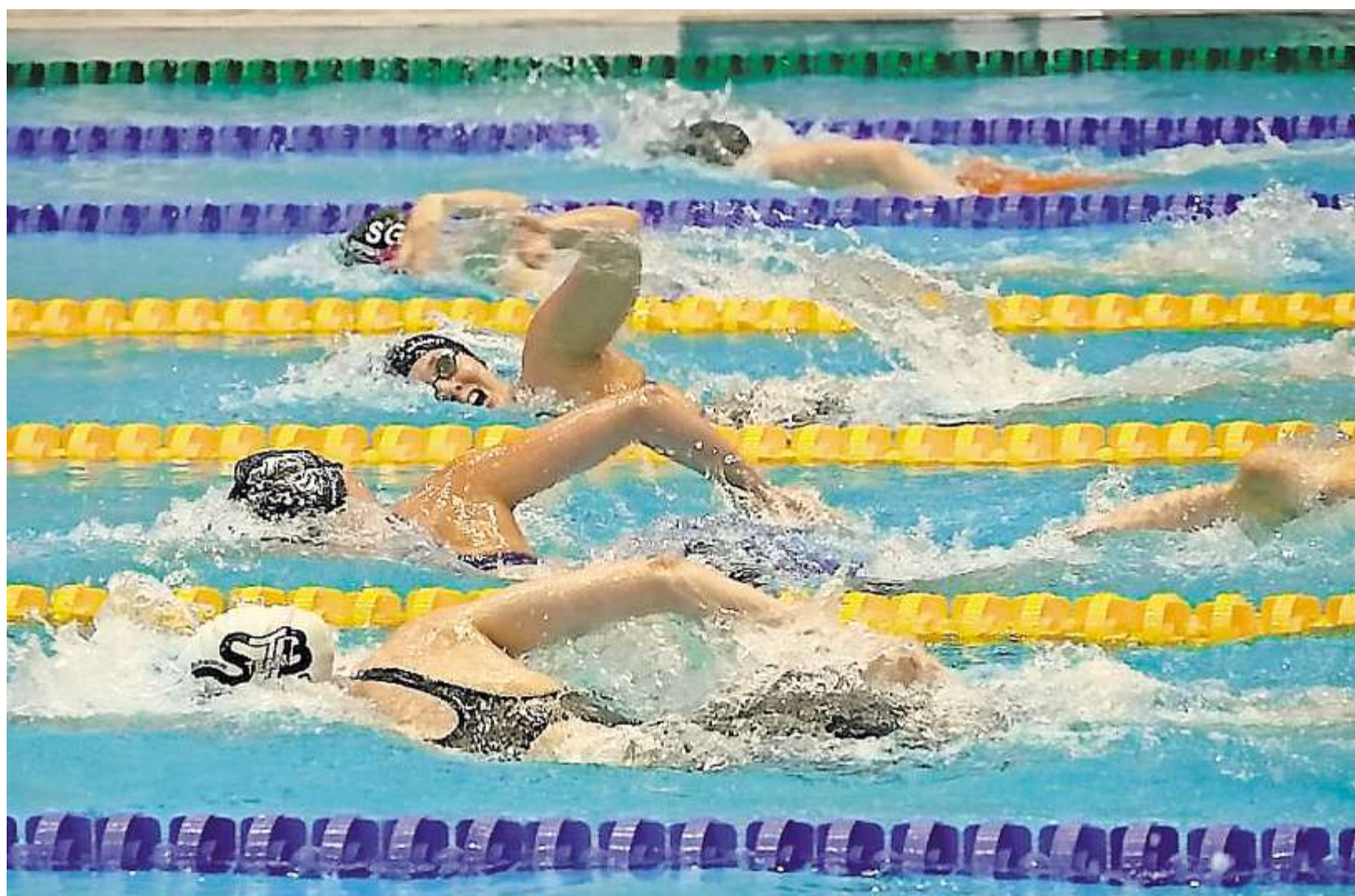
Vera Niemeyer (27 Jahre)
Euregio Swim Team
Studentin aus Würselen bei Aachen

Im Sommer 2016 habe ich viele Freiwasserwettkämpfe bestritten. Von August bis November 2016 habe ich mich auf die 1500 m bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften vorbereitet, anstatt mich wie die Jahre davor auf die 100/200 m Rücken zu konzentrieren. Daran hat sich dann die Vorbereitung für Aachen im Januar 2017 angeschlossen. Nach Aachen konnte ich dann erstmal ein paar Wochen etwas lockerer trainieren und dann wieder anfangen die Meter hochzufahren.

Schwimmen Sie nur in der Halle oder auch im Außenbereich?
Ich werde nur in der Halle schwimmen.

Wie viele Armzüge benötigen Sie etwa für eine 25-m-Bahn?
Für ein langsames Ausdauertempo wie bei den 24 Stunden brauche ich etwa 14 Züge pro Bahn.

Sind Massagen in den Pausen notwendig und sinnvoll?
Das wäre bestimmt sinnvoll, allerdings glaube ich nicht, dass ich dafür die Zeit habe ...



In jedem Pool zu Hause: Vera Niemeyer (Bildmitte) ist nicht nur als Langstrecken- oder Freiwasserschwimmerin unterwegs. Da wird nach dem Wochenende der Meiningener Rekord (76 km) von Chris Pascal Hoffmann (SV Wasserfreunde) aus dem Jahre 2015 wohl keinen Bestand mehr haben.

Fotos: Steffen Willms

Gibt es einen Plan in dem die Schwimm- und Pausenzeiten exakt festgelegt sind?

Einen genauen Plan habe ich nicht. Das hängt immer ein bisschen davon ab wie ich mich so fühle und was in dem Moment nötig ist. Ich weiß schon, wie ich im Schnitt sein müsste um den Weltrekord oder meinen eigenen Deutschen Rekord zu verbessern und bekomme diese Infos auch während des Schwimmens. Es ist aber schwierig die Pausen vorher fest zu planen. Solange alles gut ist schwimme ich. Wenn mein Körper mir irgendwas meldet, mache ich Pause um was Größeres zu essen, auf Toilette zu gehen oder meine Arme zu lockern. Pausen sind dabei also eher eine Reaktion auf etwas, was ich grade brauche und so muss man eben flexibel sein.

Wie sehen die Erholungsphasen aus. Können Sie zum Beispiel auf Kommando einschlafen?

Ich habe vor die ganzen 24 Stunden wach zu bleiben. Meine Erholungsphasen bestehen grundsätzlich immer aus Essen und Strategien, um meinen Schultern die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen.

Wie sieht es mit der Nahrungsaufnahme innerhalb der 24 Stunden aus? Gibt es spezielle Produkte und Getränke, die Ihnen genügend Energie liefern?

Ernährung ist ungemein wichtig für ein solches Vorhaben und das ist auch etwas, wo ich bestimmt noch Verbesserungspotential habe. Meistens habe ich irgendwann einfach keinen Appetit mehr. Da muss ich dann genug Auswahl haben, um noch irgendwas davon zu ansprechen zu finden. Bis jetzt hat das mit Schokoladenkekse aber immer noch funktioniert. Wichtig ist, dass man kein Wasser trinkt, sondern wenigstens durch das Getränk kontinuierlich Nährstoffe aufnimmt. Das kann also etwas isotonisches sein, manchmal helfen aber auch einfach Cola oder Eistee.

Bekommen Sie den Trubel – also das Rahmenprogramm mit Musik, Bands und diversen Auftritten – rundherum überhaupt mit?

Es gibt dieses Jahr ja wieder ein sehr abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Ich bin mir aber nicht sicher, wie viel ich davon in der Halle mitbekomme. Wahrscheinlich deutlich weniger als die meisten anderen Teilnehmer draußen ...

Viele Schaulustige werden das Spektakel in Meiningen an den Glasscheiben verfolgen. Motiviert Sie das? Nehmen Sie Zuschauer überhaupt wahr?

Natürlich motiviert mich das! In den 24 Stunden gibt es viele Höhen und Tiefen. Da ist es wirklich hilfreich

wenn Zuschauer dabei sind und man nicht nur alleine mit sich selbst ist. Auch für die Abwechslung ist es gut, wenn man nicht nur die Mitschwimmer beobachtet, sondern auch am Rand unterschiedliche Sachen passieren.

Das Element Wasser scheint ganz offenbar in Ihrem Freundeskreis eine nicht unbedeutende Rolle einzunehmen. Wer schwimmt außer Ihnen noch?

Wir hatten ja schon in Aachen eine Gruppe am Start und werden jetzt auch wieder mit einer kleinen Gruppe nach Meiningen fahren. Darüber freue ich mich wirklich sehr, weil es zusammen ja immer noch mehr Spaß macht als alleine. Auch im Training haben wir uns zusammen vorbereitet und uns gegenseitig motiviert. Ich hoffe, dass es für uns alle an dem Tag gut läuft, wir viel Spaß haben und unsere persönlichen Ziele erreichen können.

Wie genau beobachten Sie die Konkurrenz?

Das tue ich so gut wie gar nicht. Meiner Meinung nach ist es besser sich ganz auf sich selbst und seinen Körper zu verlassen. Wenn ich eine Pause brauche, aber meine Konkurrentin in dem Moment weiter schwimmt, ist es viel sinnvoller trotzdem die Pause zu nehmen. Es kommt eben darauf an, wie man durch die gesamten 24 Stunden kommt und nicht darauf, wer zum Beispiel zuerst bei 20 km ist. Außerdem schwimmt ja jeder für seine eigenen persönlichen Ziele. Wenn dann jemand besser ist hindert mich das ja trotzdem nicht daran mein eigenes Ziel zu erreichen. Deswegen bleibe ich in der Hinsicht ganz „bei mir“ und denke nicht über die Strategien von anderen Schwimmern nach. Ich muss aber zugeben, dass ich gerne beobachte, wer auf der Nebenbahn schwimmt. Es motiviert mich wenn es bei anderen gut läuft und daraus kann ich dann auch selber viel Energie ziehen.

Gibt es spezielle Tipps für andere Teilnehmer, damit das Schwimmen zum Erlebnis und nicht zum Krampf wird?

Bei so einer Veranstaltung geht es ja vor allem um den Spaß am Schwimmen. Da sollte man sich einfach mitreißen lassen und das Ganze nicht zu verkrampft angehen. Man hat 24 Stunden Zeit sein persönliches Ziel zu erreichen und da muss auch nicht alles optimal laufen. Wichtig ist vor allem sich seine Kräfte gut einzuteilen, genug zu essen und auch nachts warm zu bleiben.

Stimmt es, dass Musik im Außenbereich die Schwimmer antreibt?

Mir würde das auf jeden Fall so gehen. Musik macht gute Laune und gute Laune macht gute Leistung.

Und es ist wirklich etwas besonderes nachts mit Musik zu schwimmen. Das erlebt man nicht so oft.

Wo finden Sie die notwendige Ruhe innerhalb der 24 Stunden? Im Wasser.

Sie haben ja schon einige 24-Stunden-Schwimmen absolviert. Gab es etwas, woran Sie sich besonders gern erinnern?

Meiningen ist erst mein viertes Schwimmen insgesamt bzw. sogar erst das dritte, wo ich komplett schwimme. Am meisten beeindruckt mich immer die Atmosphäre. Die schwimmbegeisterten Leute, die einfach Spaß daran haben viel zu schwimmen und die Nacht im Schwimmbad zu verbringen, machen 24-Stunden-Schwimmen zu wirklich besonderen Erlebnissen.

Kann es sein, dass Sie nach den vielen Kilometern innerhalb der 24 Stunden erst mal für Tage die Nase so richtig voll vom Wasser haben?

Es geht. Meistens habe ich danach Muskelkater und dann ist es schwierig wieder zu schwimmen, aber ich versuche die Woche danach schon wieder ins Wasser zu gehen um die Erholung etwas zu erleichtern. Das ist dann aber nur ruhiges Schwimmen und kein normales Training.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie stundenlang Bahnen ziehen? Wie vertreiben Sie sich die Langeweile?

Wirklich Langeweile habe ich eigentlich nie. Ich verfolge gerne meine Zwischenzeiten und zähle auch quasi alle Meter mit. Ich horche auch viel in mich hinein um frühzeitig „Probleme“ zu erkennen bevor sie zum Problem werden. Auf Technik kann man auch immer achten oder eben einfach ein Lied im Kopf singen. Ich beobachte aber auch viel drumherum, die Menschen am Rand und meine Mitschwimmer im Wasser und frage mich wie es denen so geht.

Die Enttäuschung wird sich doch hoffentlich in Grenzen halten, sollten Sie diesen Rekord nicht schaffen?

Um den Rekord zu schwimmen muss natürlich an dem Tag alles stimmen. Ich bin gut vorbereitet und gehe optimistisch an den Start. Wenn es nicht klappt bin ich eben im schlimmsten Fall um eine Erfahrung reicher. Und selbst wenn es mit dem Weltrekord nicht klappt kann ich immer noch neue Bestleistung schwimmen. Das würde dann eben „nur“ einen neuen Deutschen Rekord bedeuten. Enttäuscht kann man bei so einem Event nicht wirklich sein, dafür spielen zu viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Man kann einfach immer nur einfach sein

Bestes geben und dann dadurch auch stolz sein auf das Ergebnis, egal wie hoch es dann ausfällt.

Warum sind zum Beispiel sogar vier Bahnen eines Einzelnen hilfreich für diese Veranstaltung, denn das 24-Stunden-Schwimmen lebt ja vom Breitensport, vom Otto-normal-Schwimmer?

Der Spaß und die Freude am Wasser stehen bei dieser Veranstaltung im Vordergrund. Dabei geht es gar nicht immer darum, wer am schnellsten oder am weitesten schwimmt. Jeder einzelne Teilnehmer trägt dazu bei die Veranstaltung zu einem Erfolg zu machen, unabhängig davon wie viele Meter am Ende auf dem Zettel stehen. Ich glaube das Meiningener 24-Stunden-Schwimmen greift diese Idee ganz besonders auf mit dem Rahmenprogramm und zusätzlich auch noch dem Weltrekordversuch der Massen. Das Wochenende ist auch eine super Gelegenheit, als Familie einen Tag im Freibad zu verbringen und Spaß zu haben.

Können Sie helfen, eine recht komische Denkwaise mancher Leute aus dem Weg zu räumen? Einige Personen glauben, sie müssten während der 24-Stunden rund um die Uhr im Wasser sein und schwimmen, bis sie Schwimmhäute bekommen. Davon haben sie etwas Angst.

Das ist natürlich nicht so! Das Ziel ist nicht 24 Stunden lang im Wasser zu bleiben. Man kann jederzeit die Schwimmstrecke unterbrechen und später noch einmal anfangen.

Was macht das Meiningener 24-Stunden-Schwimmen so besonders?

Ich habe die Veranstalter in Aachen als schwimmbegeisterte Enthusiasten kennen gelernt die das Meiningener 24-Stunden-Schwimmen mit viel Liebe organisieren. Das sieht man auch in dem abwechslungsreichen Rahmenprogramm wo für jeden was dabei ist. Und natürlich sind die Bedingungen vor Ort mit Hallenbad und Freibad herausragend.

Interview: Rüdiger Paura

Meiningener
24
Stunden
Schwimmen
Jeder Meter zählt!

Von 12 bis 12: Das 24-Stunden-Schwimmen beginnt am Samstag zur Mittagszeit und endet am Sonntag.

Am Samstag folgt die Überraschung

Herpf – Zwei Tage ganz im Zeichen des Fußballs steht das Sportfest des Herpfers SV 07. „Die Vorbereitungen sind weitgehend abgeschlossen, jetzt kann es losgehen. Wenn auch noch das Wetter mitmacht, können wir uns auf ein sportliches, und vor allem auch für die Jugend interessantes Wochenende freuen. Neben den sportlichen Aktivitäten wird gute Unterhaltung und Stimmung im Mittelpunkt stehen“, so Daniel Blümke der Vorsitzende des HSV.

Den Auftakt machen am Freitag ab 14 Uhr die Kleinen mit dem Jugendturniertag. In den verschiedenen Altersklassen spielen die Mädchen und Jungen der gesamten SG Meiningen und den eingeladenen Gastmannschaften getreu nach dem Motto „Fair geht vor!“ gegeneinander. Ab 18.30 Uhr bestreiten die Alten Herren ihr letztes Saisonspiel gegen Schwarzbach. Für Partystimmung sorgt am Abend ab 21 Uhr FSBmusic im Kulturhaus.

Der Sportfestsamstag beginnt um 11 Uhr mit dem Spiel der C-Junioren gegen die SG Mäbendorf. Die Hauptspiele ab 13 Uhr bestreiten die beiden Männermannschaften. „Hier dürfen wir die Männer der SG Kalten/Rhön als Gäste begrüßen“, so Blümke weiter. Und: „Das 1. Herpfers Fußballturnier für Freizeitteams eröffnen wir direkt im Anschluss um 15 Uhr. Freizeitteams aus nah und fern geben ihr Bestes im Kampf um den Turniersieg und die 30 Liter Bier als Belohnung. Wir freuen uns schon auf spaßige, torreiche und amüsante Spiele.“ Zu gewinnen gibt es am Samstag auch etwas. „Hier haben wir uns mit unserem Partner Stadtwerke Meiningen etwas ausgedacht. Da wollen wir aber noch nicht zu viel verraten“, äußert sich Blümke geheimnisvoll. Neben den sportlichen Aktivitäten soll der gesellige Teil nicht zu kurz kommen. Daher wird der Sportfestsamstag am Abend unter musikalischer Begleitung gemütlich mit dem ein oder anderen „Kaltgetränk“ ausklingen.

Sportfesttreiben in Oepfershausen

Oepfershausen – Der Sportverein FSV 48 Oepfershausen veranstaltet am letzten Juni-Wochenende sein diesjähriges Sportfest. Auch diesmal wird ein Turnier der Freizeitkicker veranstaltet, zu dem man sich rechtzeitig anmelden sollte. Eingeladen wird am Freitag, 23. Juni, ab 17.30 zum Spiel der neuen Bambinis. Ab 18.30 Uhr kicken die alten Herren aus Stepfershausen/Oepfershausen gegen Kühndorf. Um 19.30 Uhr schließt sich ein Volleyballturnier an. Der Samstag, 24. Juni, wird um 14 Uhr mit dem Spiel der E-Junioren eröffnet, um 16 schließt sich das Spiel der 1. Mannschaft an und ab 21 Uhr wird ein musikalischer Abend zum Ausklang des sportlichen Tages mit der mobilen Diskothek „Disco Time“.

Ab 13 Uhr beginnt am Sonntag, 25. Juni, der dritte und letzte Tag des Oepfershäuser Sportfestes. Gäste können sich am Torwandschießen beteiligen. Zeitgleich beginnt das Kleinfeld-Freizeitturnier. Gekickt wird in der Aufstellung mit einem Tormann und sechs Spielern. Die Startgebühr beträgt 10 Euro. Als Preise locken: 1. Platz 30 Liter Fass Veltins plus Pokal, 2. Platz eine Kiste Veltins plus Pokal und als 3. Platz Elfer-Kiste Veltins plus Pokal. Anmeldung für das Freizeitturnier werden unter der Telefonnummer 0151/16532606 entgegengenommen. Auch unter der E-Mail-Adresse leomax78@gmx.de können sich Mannschaften für das Turnier registrieren lassen. Anmeldeschluss ist der 22. Juni, teilte der Vorstand des Sportvereins mit.

Mitgliedertreffen im Bürgerhaus

Wahns – Der SV 65 Wahns lädt seine Mitglieder am Freitag, 23. Juni, um 19.30 Uhr zur Mitgliederversammlung in den Saal des Bürgerhauses, Fiedhofsweg 1, ein. Einziger Tagesordnungspunkt ist die Durchführung des Sportfestes 2017.