

Presse-Information



## So trainieren die deutschen Athleten für die Rescue2008

Die Weltmeisterschaft im Rettungsschwimmen im eigenen Land: Für viele deutsche Athleten wird damit ein Traum wahr. Und sie finden besondere Wege, um sich für die Rescue2008 fit zu machen. Wir zeigen an zwei Beispielen, wie der Weg in die Nationalmannschaft aussehen könnte

### Julia Schatz



„Jule“ trainiert Down-under für die Rescue2008

### Wenn Flipper den Ski jagt

Ein Jahr Australien: Was sich für viele wie ein Traum von Urlaub anhört, ist für Julia Schatz harter Trainingsalltag. Seit August lebt und übt sie mit den australischen Rettungssportlern vom Surf Life Saving Club (SLSC) Northcliffe an der australischen Gold Coast für die Rescue 2008.

Medienpartner der Rescue2008



Sponsoren der Rescue2008



Noch mindestens bis zu den australischen Meisterschaften „Aussie Titles“ vom 3. bis 6. April in Scarborough (Western Australia) will die 21jährige Berliner in Australien bleiben und die Gelegenheit nutzen, sich bei den australischen Athleten einige Tricks für das Freigewässer abzuschauen. Rechtzeitig zur Rescue2008 will sie aber zurück in Deutschland sein.

„Die Reise nach Australien habe ich selbst organisiert. Es ging ja hauptsächlich nur um den Flug, Visum und Krankenversicherung. Ansonsten hatte ich Kontakt zu einem australischen Trainer und zu einer Athletin, die ich bereits vom Deutschlandpokal kannte. Bei ihr habe ich auch die ersten zwei Wochen gewohnt“, berichtet Julia von den Vorbereitungen. Beim SLSC Northcliffe findet sie jetzt ideale Bedingungen vor: „Der Club ist sehr erfahren im Umgang mit Übersee-Athleten. Er besitzt zum Beispiel Häuser, in denen für geringe Miete wohnen können oder stellt Trainingsgeräte zur Verfügung und mir hat der Club auch einen Motorroller zur Verfügung gestellt.“

Als Gegenleistung erwartet der Verein von den Gastathleten die Teilnahme an allen Trainingseinheiten, was Julia nur wenig Zeit für Sight-Seeing in Australien lässt, zumal sie „nebenbei“ auch noch in einem deutschen Restaurant jobbt.

#### **Jules Trainingsplan**

Montag – Freitag:

5:30- 7:00 Uhr	Schwimmtraining
10:00-11:00 Uhr	Laufen, Run/Swims oder Treppentraining
16:00-17:00 Uhr	Board/Ski oder ein längeres Paddleback

Samstag:

5:30- 6:00 Uhr	Laufen
6:00- 7:00 Uhr	Schwimmen
10:00-11:00 Uhr	Ironpersontraining

Sonntag: FREI

#### **Schrecksekunden auf dem Ski**

Nicht nur an den Umgang mit den Wellen, die „um einiges größer sind als an der Ostsee“, musste sich die Berlinerin gewöhnen, auch die Tierwelt hat ihr einige Überraschungen bereitet. „Plötzlich tauchte zwei Meter neben meinem Ski eine Rückenfinne aus dem Wasser auf und ich dachte erst, dass da ein Hai auf mich zukommt. Zum Glück war es nur ein Delfin“, berichtet Julia, die allerdings bei anderer Gelegenheit von Vögeln attackiert wurde, als sie mit dem Fahrrad zu nah am Nest vorbeigeradelt ist. Auch Schildkröten und Wale sind ihr schon begegnet-



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Dennoch ihr bisher größte Erlebnis hat wieder etwas mit dem Sport zu tun: „Ich habe beim Coolangatta Gold mitgemacht, bin ins Ziel gekommen und nicht Letzte geworden“, erzählt sie begeistert. Das Rennen, das nach den kontinentalen Titelkämpfen der wichtigste Wettkampf der australischen Rettungssportler ist führt über eine Strecke von 30,5 km (15 km Ski, 1 km Laufen, 4,5 km Board, 2,5 km Schwimmen, 7,5 km Laufen).und lockt mit Preisgeldern von 20.000 AU\$ bei den Herren und 10.000 AU\$ bei den Damen. In der Siegerliste 2007 steht Julia Schatz auf Rang 25 von 36 Frauen mit einer Zeit unter 4 Stunden mit der sie „total zufrieden und glücklich ist.“

Julia glaubt, dass sich das Training auch für die Rescue2008 im kommenden Jahr auszahlen wird, auch wenn sie „noch nicht ganz mit den Mädels von Northcliffe mithalten kann“. Ihr Ziel ist es jedenfalls bei den Interclubs mit Berlin-Lichtenberg an den Start zu gehen und im Board Race sowie im Oceanman in die Finalläufe vorzustoßen. Und natürlich hofft sie auch auf einen Einsatz in der Nationalmannschaft: „Doch das wird davon abhängen, wie viel Wert bei der Nominierung auf die Freigewässersdisziplinen gelegt wird. Denn auch das Pooltraining ist hier ganz auf das Freigewässer ausgerichtet“, gibt sich die Berlinerin realistisch.

Julia Schatz

\* 27.3.1986, DLRG Ortsgruppe Berlin-Lichtenberg

Kadermitglied seit 1.1.2004

B-Kader, Freigewässerspezialistin

*Letzte Erfolge:*

NIVEA Cup 2007

Bronzemedaille Board Race (Rettungsbrett-Rennen)

Goldmedaille Board Rescue Race (Rettungsbrett-Staffel) zusammen mit Stephanie Kasperski

Platz 4: Drei-Kampfwertung Damen

Platz 2. Mannschaftswertung



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

## Sören Borch



**Rechtzeitig für die WM-Vorbereitung hat Sören Borch seine Gesundheitsproblem überwunden**

### **„Jetzt ordnet sich alles dem WM-Ziel unter“**

„Die WM findet in „meiner“ Halle statt, in der ich Rettungsschwimmen gelernt habe“, erzählt Sören Borch mit diesem besonderen Tonfall in der Stimme, der schon andeutet, wie wichtig dem Berliner diese „Heim-WM“ ist. Dabei sah es nach der Europameisterschaft 2007 zeitweise gar nicht so gut aus, mit der erneuten WM-Teilnahme des Athleten, der seit sechs Jahren zur Spitze der deutschen Rettungssportler zählt.

Gesundheitliche Probleme zwangen ihn, mit dem Training auszusetzen und auf Wettkämpfe wie den Deutschlandpokal in Warendorf im November zu verzichten. Doch mit der ihm eigenen Zielstrebigkeit hat Borch diese Zwangspause genutzt, um sich ideale Voraussetzungen für das „Comeback“ zu erarbeiten. „Zuallererst habe ich im Studium richtig Gas gegeben“, berichtet Borch, der in Magdeburg an der Otto-von-Guericke-Universität ein englischsprachiges Management Studium zum Master of Science absolviert. Das Wintersemester 2007/2008 hat er sich „vollgepackt“, um möglichst viele Pflichtenhefte und Prüfungen abzulegen und so das Sommersemester 2008 freizubekommen. Es ist ihm gelungen: zwei Vorlesungen und ein Seminar lassen ab März genug Zeit für das intensive Training. Auch für die Prüfungen im Sommer zeichnet sich schon eine Lösung ab. „Der Prüfungsausschuss will die Prüfungen so legen, dass sie nicht in die WM-Wettkampfzeit fallen“, berichtet Borch dankbar, der sich auch sonst von der Universität sehr gut unterstützt sieht. „Die Uni hat immer ein offenes Ohr für mich gehabt und schön öfter Prüfungen so gelegt, dass ich an internationalen Wettkämpfen teilnehmen

konnte“. Diese Unterstützung ist wichtig für Borch, „denn ich habe schon den Ehrgeiz in der Regelstudienzeit fertig zu werden – trotz der Wettkämpfe“. Dieser Ehrgeiz treibt ihn jetzt auch durch das Trainingsprogramm für die WM: Krafttraining zu Hause, tägliches Schwimmtraining in der Schwimmhalle in Magdeburg, Trainingslager und Sichtungslerngänge in Warendorf und ein Trainingslager bei seinem Freund und Unterstützer Thomas Zachert am Bodensee. Auch mit seinem Heimverein Berlin-Lichtenberg ist noch ein Trainingslager im Erzgebirge geplant.

„Die WM ist jetzt das Hauptziel. Wenn ich mich wieder für die Nationalmannschaft qualifiziere, will ich auch eine Medaille über 200 m Super Lifesaver. Bei der WM 2006 bin ich ja leider disqualifiziert worden. Umso schöner wäre es, in Berlin zu gewinnen, wenn meine Eltern und Großeltern und viele Freunde zuschauen“, erzählt Borch, der auch darauf hofft, „dass den Trainern meine Leistungsfähigkeit im Freigewässer aus den langen Jahren bewusst ist, denn in der Vorbereitung werde ich mich zunächst auf die Schwimmhalle konzentrieren.“

Noch ein anderes Argument könnte für Borch, der auch Aktivensprecher der DLRG ist, sprechen: Erfahrung. Zwar ist er erst 24 Jahre alt, doch im stark verjüngten Nationalkader ist er einer der erfahrenen Athleten. „Ich würde mich zwar nicht als Mannschaftsopa bezeichnen, aber den jüngeren Sportlern etwas Ruhe zu vermitteln und den Druck zu nehmen, das sehe ich schon ein wenig als meine Aufgabe – so eine WM ist schließlich doch noch was anderes als eine Europameisterschaft.“

Sören Borch                      \* 9.5.1983, DLRG Ortsgruppe Berlin-Lichtenberg  
Wohnort Magdeburg  
Kadermitglied seit 1.1.2004  
A-Kader  
*Erfolge:*  
Rescue2004: Silber über 200m Super Lifesaver,  
Rescue 2006: Gold über 200m Super Lifesaver im  
Interclub-Wettbewerb  
*Weitere Auszeichnung:*  
NIVEA Delfin Sonderpreis für Rettungssportler 2003



**Pressekontakt**  
Henning Bock  
Martin Janssen  
Tel. 05723 . 955-442  
05723 . 955-441  
Fax: 05723 . 955-549  
E-Mail: [press@rescue2008.com](mailto:press@rescue2008.com)  
[kommunikation@bgst.dlrg.de](mailto:kommunikation@bgst.dlrg.de)  
[www.rescue2008.com](http://www.rescue2008.com)  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)  
DLRG Bundesgeschäftsstelle  
Stabsstelle Kommunikation  
Im Niedernfeld 2  
31542 Bad Nenndorf