

IM BLICK PUNKT PUNKT PUNKT

SCHWIMMEN **Den ersten Sprung ins kühle Naß hat Sandra Emmerich nie bereut**

Gießen. Eigentlich wollte Sandra Emmerich, zu diesem Zeitpunkt ganze sechs Jahre alt, viel lieber Ballettunterricht nehmen, als eine enge Freundschaft mit dem nassen Element schließen. Daß sie diese, mehr oder weniger unfreiwillige Entscheidung trotzdem niemals bereut hat, liegt nicht nur an der anwachsenden Zahl ihrer großen Erfolge im Schwimmsport, sondern auch an der Unterstützung, die sie durch ihren Trainer beim Gießener SV, Dr. Ulrich Ringieb, und ihre Familie erfährt. Angefangen hat die Karriere der derzeit besten heimischen Schwimmerin bei der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) in Buseck, wo sie mit sechs Jahren das Schwimmen lernte, wobei sie sich erinnert, sich „auch ein bißchen selbst beigebracht“ zu haben.

Nach zwei Jahren war sie soweit, daß ihrem Schwimmlehrer nichts weiter übrigblieb, als sie einem Verein „zu empfehlen“. Ihre Wahl fiel auf den Gießener SV, dem sie bis heute die Treue hält. Trotz mehrfacher Angebote von großen Vereinen aus Frankfurt, Offenbach oder Wiesbaden hat sie auch nicht vor, zu wechseln.

„Ich glaube, ich würde nie wechseln“, sagt sie; „das könnte ich meinem Trainer nie antun“. „Höchstens wenn ich ihn mitnehmen könnte...“, fügt sie verschmüzt hinzu.

Die verständnisvolle Zusammenarbeit mit dem Trainer und der gute Mannschaftsgeist im Team des GSV helfen denn auch über frustrierende Momente nach verlorenen Wettkämpfen hinweg. „Am schlimmsten ist es, wenn mich ein Mädchen aus meinem Jahrgang schlägt“, sagt sie, fügt aber gleich hinzu, daß sie dann der Ehrgeiz erst richtig packt, und sie alles daran setzt, diese „Niederlage“ wieder wettzumachen.

Rückschläge erlebt man im Wettkampfbecken, wie in jedem Leistungssport, immer wieder. Mal funktioniert die elektronische Zeitnahme beim Zieleinlauf nicht richtig. Und das sind dann verlorene, wertvolle Hundertstelsekunden. Oft sind es auch krankheitsbedingte Tiefs, die manchmal das ganze Training umsonst erscheinen lassen, da man am Wettkampftag dann ohnehin „durchhängt“ und wenig Leistung bringt.

Den Schwimmsport aufgrund solcher Rückschläge aufzugeben, kommt Sandra Emmerich aber nie in den Sinn. „Ich ärgere mich, wenn ich verliere, aber dann trainiere ich einfach härter.“



Trainingsfleißig und ehrgeizig: Sandra Emmerich, die Ausnahmeschwimmerin des Gießener SV.

Bild: Tischler

Ihr großes Ziel ist es, nach dem hervorragenden vierten Platz über 100-m-Freistil in diesem Jahr bei den nächsten Deutschen Meisterschaften endgültig auf dem Siegertreppchen zu stehen. Ein weiteres Ziel für die DM ist das Erreichen der Bodiläufe, z.B. im 50-m-Freistilrennen, dessen Finale sie zuletzt nur ganz knapp verfehlte.

Sandra Emmerich versucht mit entsprechendem Trainingsaufwand, ihren Zielen gerecht zu werden. Das Schwimmen macht ihr dennoch stets Spaß, denn sonst, so sagt sie, „kann man das ja gleich lassen.“

Im Augenblick – Sommer-„Pause“ – stehen Krafttraining und Joggen auf dem Programm. Eine gute Kondition kommt einem schließlich nicht von alleine zugeflogen. Trotz Schule und Sport genießt sie ihre Freizeit, die sie mit Volleyball oder Reiten ausfüllt. „Und außerdem wird alles wieder aufgewogen, wenn man Erfolge erlebt“, erzählt die 16jährige.

Welche Schule sie nächstes Jahr, nach Abschluß der 10. Klasse in der IGS Busecker Tal, besucht, weiß sie noch nicht genau. Aber ein festes Berufsbild hat sie schon: Auf sozialem Gebiet möchte sie arbeiten, wenn möglich als Kinderkrankenschwester. Im September nimmt sie ein entsprechendes, zweiwöchiges Praktikum im Evangelischen Krankenhaus in Gießen auf.

Die nächste sportliche Aufgabe ist die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft (DMS) im Oktober. Wettkämpfe dieser Größenordnung erfordern auch schon einmal neben dem regulären Training Extra-Runden am frühen Morgen vor Schulbeginn.

„Aber eigentlich komme ich morgens nie früh raus, und deshalb beschränken sich diese Extra-Einheiten auf die Vorbereitungsphasen großer Wettkämpfe“, erklärt der „Morgenummel“, dessen wöchentliches Training beim GSV (an vier Tagen), durch das noch intensivere D-Kader-Training der hessischen Jugendauswahl an wettkampffreien Wochenenden ergänzt wird.

Jedenfalls ist sie sehr stolz auf „ihren“ Verein, zu dessen hohem (und steigendem) Niveau sie selbst ja auch einiges beigetragen hat. „Wenn ich aufhöre, zu schwimmen, dann möchte ich auf jeden Fall als Trainer weitermachen“, sagt Sandra Emmerich. Wo? „Natürlich beim GSV.“

Kai-Uwe Kausz

1-
:0,
3 -
ahl
nira
anna