

16 LOKALSPORT

„Einfach den Kopf ausschalten“

Ob Mittel- oder Langstrecke, in einem Wettkampf oder im Meer – das Schwimmen ist für Lilly Hau aus Gießen die größte Leidenschaft. Mit gerade mal 18 Jahren hat sie schon mehr Medaillen gesammelt als die meisten anderen in ihrem Alter. Sie erzählt uns, was für sie die größten Herausforderungen im Wettkampf sind und worauf es beim Leistungssport ankommt.

VON ALWIN WALETZKI

Lilly Hau konnte im vergangenen Jahr bei den hessischen Meisterschaften in Kassel gleich zweimal ausrücken. Sie ist hessische Juniorenmeisterin über 200 m und 400 Metern Freistil geworden und holte sich auch bei anderen Schwimmwettkämpfen mehrere Gold-, Silber- und Bronzemedailen. Dabei ist die Gießenerin gerade mal 18 Jahre alt und macht momentan ihr Fachabitur.



Will sich beim Schwimmen immer weiter entwickeln: Die 18-Jährige Lilly Hau vom Gießener Sportverein. gsv



Über 200 m Lagen ist die Gießenerin Lilly Hau im Becken unterwegs.

HARALD FRIEDRICH

Lilly Hau, erzählen Sie mal, wie Sie zum Wettkampfschwimmen gekommen sind.

Ich war schon als Kind viel im Wasser. Im Urlaub bin ich mit meinen Eltern viel im Meer geschwommen und bin auch mit meinem Vater oft ins Schwimmbad gegangen. Mit acht oder neun Jahren war ich dann mit meinen Freunden das erste Mal beim Schwimmverein in Gießen und wollte mich im Leistungssport ausprobieren. Der Einstieg fiel mir relativ leicht. Ich bin anfangs direkt immer vorn mitgeschwommen und konnte im Training schnell umsetzen, was mir erklärt wurde. Deshalb kam ich auch schnell von der Anfängerkategorie in die erste Wettkampfguppe.

Sie schwimmen jetzt noch bei Wettkämpfen bei den Junioren?

Ja. Dieses Jahr bin ich zu den Masters gewechselt, der Erwachsenenklasse. Bei Wettkämpfen schwimme ich aber weiterhin für die Junioren und bin da auch meist die Älteste.

Wie ist das jetzt für Sie, bei

den Erwachsenen zu trainieren?

Das Training bei den Masters gefällt mir gut. Es ist zwar schade, dass viele meiner Freunde jetzt aufgehört haben. Aber ich merke, dass ich wieder mehr Fortschritte mache, gerade was die Technik betrifft.

War das auch ein Grund, zu den Masters zu wechseln?

Ja, ich möchte mich immer, so gut es geht, verbessern und das rausholen, was in mir steckt. Und ich will auch irgendwann bei einem großen Turnier für Deutschland schwimmen und auch an Wettkämpfen in anderen Ländern teilnehmen.

Wie oft trainieren Sie und wie bereiten Sie sich speziell auf Wettkämpfe vor? Haben Sie ein Ritual vor einem Rennen?

Ich trainiere viermal in der Woche jeweils zwei Stunden. Außer freitags, da ist es nur eine Stunde. Meistens trainiere ich im Westbad in Gießen. Vor einem Wettkampf trainiere ich meist im Tapering-Modus. Das heißt, das Trainingsvolumen reduziert wird. Die Dauer

wird dabei verringert, während die Intensität beibehalten wird. Vor einem Start versuche ich immer, die Ruhe zu bewahren, und höre dann meistens noch einmal Musik, bevor es losgeht.

Wenn Sie an Ihre vergangenen Wettkämpfe zurückdenken, was waren da so die größten Herausforderungen?

Beim Schwimmfest in Darmstadt vor zwei Jahren lief es nicht so gut für mich, weil ich mich da zu sehr unter Druck gesetzt habe, die Pflichtzeiten zu erreichen. Aber daraus habe ich gelernt, mir nicht mehr so viel Druck zu machen und wieder mehr mit Spaß dabei zu sein. Zudem sind Sprintstrecken nicht so meins. Es ist schon herausfordernd, das Tempo in einem Rennen durchzuhalten und die Willenskraft bei Langstrecken zu haben.

Was ist für Sie das Schönste am Schwimmen und an welchen Erfolg erinnern Sie sich immer wieder gerne zurück?

Als ich meine erste Medaille (den dritten Platz) gewonnen

habe, war das schon ein großer Erfolg für mich. Beim Schwimmen kann man einfach den Kopfausschalten und für längere Zeit in einem Flow sein. Am liebsten schwimme ich Mittel- und Langstrecken im Freistil. Auch der Teamgeist spielt beim Schwimmen eine große Rolle. Es ist schön, dass wir uns da immer gegenseitig im Verein unterstützen.

Welche Tipps würden Sie den jüngeren Schwimmern mitgeben, die gerade erst mit Wettkämpfen beginnen?

Dass man versucht, dranzubleiben, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Manchmal dauert es einfach, bis man sich verbessert. Kleinketten machen viel aus. Viele versuchen, immer so schnell wie möglich zu sein, und vergessen dabei die Technik.

Wie sieht es denn in Ihrem Verein mit dem Nachwuchs aus?

Wir haben aktuell sehr viele kleine Kinder. Aber der Leistungssport ist den meisten zu anstrengend. Ich habe auch zeitweise als Trainerin im Verein gearbeitet und habe mich dabei um die Jüngsten gekümmert. Das hat mir auch viel Spaß gemacht und es war toll zu sehen, wie sie sich verbessern.

Was machen Sie noch außerhalb des Schwimmens und wie vereinbaren Sie das mit Training und Wettkämpfen?

Ich war auf dem Landgraf-Ludwigs-Gymnasium und mache aktuell ein Jahrespraktikum, um mein Fachabi zu bekommen. Mit den Praktikumszeiten funktioniert das momentan ganz gut. Aber während der Schule war es schon manchmal anstrengend. Mit dem Schwimmen mache ich aber, auch nach der Schule, auf jeden Fall weiter.