

# Ein Hauch von Olympia

**SCHWIMMEN:** Speyerer Duo springt in ein geschichtsträchtiges Gewässer – Ein Trick bei Muskelschmerzen

VON SUSANNE KÜHNER

**SPEYER.** Birgit Emming (Altersklasse 55) und Karsten Dellbrügge (AK 60) werden am Wochenende olympische Luft schnuppern. Auf der deutschen Mastersmeisterschaft im Freiwasser schwimmen sie in München auf der Regattastrecke von den Olympischen Spielen 1972. Beide fürchten eine Sache ganz besonders.

Beide wollen abliefern, gleich zweimal. Am Samstag stehen die 2,5 Kilometer auf dem Programm, am Sonntag fünf Kilometer. Während Emming gegen 16 Konkurrentinnen auf der kürzeren Strecke und gegen neun auf der langen Distanz antritt, sind es bei Dellbrügge sechs beziehungsweise sieben. Der Langstreckenspezialist aus Speyer kennt auch seine größten Widersacher mit Namen: Alexander Middendorf vom Hannoverschen SV 1892 und Ralf Hammer, der zum Ausrichterteam der SG Stadtwerke München gehört.

Souverän siegte der WSV-Schwimmer 2023 über beide Strecken vor Middendorf und nimmt sich demnach 2024 eine große Aufgabe vor: „Ich möchte die Titel verteidigen“, sagte der 62-Jährige am Donnerstagabend an seiner Trainingsstätte Bademaxx über sein Ziel. Nicht



**Birgit Emming und Karsten Dellbrügge hoffen, dass die Wassertemperatur in München nicht noch unter 22 Grad absinkt.**

FOTO: LANDRY

die anderen Wettkämpfer sieht er als seine stärksten Gegner. Vielmehr schaut er – ebenso wie Emming – kritisch auf die Wassertemperatur.

„Letzte Woche hatte das Wasser 22 Grad. Wenn es jetzt noch mal regnet, geht die Temperatur weiter zurück“, merkt Emming an. Kaltes Nass mag sie ebenso wenig wie ihr Vereinskollege. Positiv: Anders als in der Halle ist ein Schwimmanzug erlaubt. „Das ist durchaus von Vorteil“, wirft Dell-

brügge ein. Das Teil isoliere, gebe Auftrieb und mache den Schwimmer schneller. Ein nächstes Plus im Freiwasser: Jeder Stil ist erlaubt. „Alles darf geschwommen werden, auch im Wechsel. Im Gegensatz dazu muss in der Halle eine Bahn immer in der gleichen Disziplin absolviert werden“, erklärt Dellbrügge.

In der letzten Woche vor der deutschen Meisterschaft trainierten sie locker. In den Wochen zuvor gab’s

zum üblichen Training angepasste Einheiten. „Wir sind mehrmals 1000 Meter am Stück geschwommen und haben verschiedene Übungen eingebaut, damit es nicht zu langweilig wird“, erzählt Karsten Dellbrügge.

Für Birgit Emming sind die fünf Kilometer die besondere Herausforderung. Nur mit Pausen absolvierte sie die bisher, am Stück noch nie. „Ich wollte es einfach testen“, lautet ihr Beweggrund. Während sie bei den 2,5 Kilometern mit einer Platzierung im vorderen Drittel liebäugelt, lässt sie ihr Ziel über fünf Kilometer offen. Immerhin gilt es, den 3,50 Meter tiefen, 140 Meter breiten und 2,4 Kilometer langen, künstlichen Grundwassersee dann zweimal zu durchschwimmen.

Die Regenerationszeit zwischen den Wettkämpfen am Samstag und Sonntag, das betont Dellbrügge auf Nachfrage, reiche keineswegs. Wie sich das auswirke, bleibe abzuwarten. Sein Leitspruch bei Muskelschmerzen gilt auch diesmal: „Ich atme das weg.“ Technische Raffinessen nehmen beide WSV-Sportler mit, wenn sie ins Wasser gehen.

Eine gewisse Nervosität gibt’s ebenfalls. Am Freitag reisten Emming und Dellbrügge individuell nach München. Die Männer starteten am Samstagmorgen, 9 Uhr, als Erste. Die Frauen folgten um 11.15 Uhr.