

Erfahren und ambitioniert

Quartett aus der Region startet bei der Masters-Europameisterschaft in Slowenien

Von Dorothee Gratz

Schwimmen. Zum ersten Mal werden im slowenischen Kranj bei einer Masters-Europameisterschaft alle fünf Wasserdisziplinen an einem Ort ausgetragen. Zu der am Sonntag beginnenden Veranstaltung reisen für Deutschland, das unter 40 Nationen eins der größten Kontingente entsendet, auch vier ambitionierte Routiniers aus der Region an.

Als der international Erfahrenste des Quartetts gilt Dietmar Langer (Altersklasse 65), der schon 14 Einsätze dieser Art absolviert hat. An treten wird der Vertreter des SC Altwarmbüchen auf drei Brustdistanzen (50, 100 und 200 Meter), über 200 Meter Lagen und Schmetterling sowie in den Freiwasserrennen über drei und fünf Kilometer. In der Vorbereitung spulte er ein breit angelegtes Programm mit Ausdauer- und Sprinteinheiten ab. Als Neurentner trainierte er bis zu fünfmal pro Woche im Wasser. Jeden Tag richtete er



Katrin Leschke (von links), Dietmar Langer, Bettina Weidemann und Claudia Benndorf trainieren unter der Leitung von Florian Saupe. FOTO: DOROTHEE GRATZ

seinen Fokus auf eine der ausgewählten Distanzen. Hinzu kommt Krafttraining an Land. Langer peilt eine Top-10-Platzierung an.

Claudia Benndorf (AK45) vom SV Burgwedel hat alle vier Sprintdistanzen im Visier. Monatelange Arbeit an der Grundlagenausdauer

und Krafttraining sind die Basis für die erforderliche Schnellkraft, die auch sie zu einer guten Platzierung und nicht weniger als einer persönlichen Bestzeit führen soll.

Ihre Vereinskollegin Bettina Weidemann (AK 50) wird es auf den Distanzen 100 und 200 Meter Rücken sowie 100 Meter Freistil mit bis zu 45 Gleichaltrigen zu tun bekommen. Nach ihrem Premierenstart vor zwei Jahren in London nimmt sie nun zum zweiten Mal an einer Masters-EM teil. Im Vergleich zu damals möchte sie ihre Platzierung verbessern und sich vom Mittelfeld in das vordere Drittel der Konkurrenz schieben.

Katrin Leschke (AK 40) – das Köken des Burgwedeler Trios – geht über 50 Meter Schmetterling und Rücken sowie 200 Meter Lagen an den Start. Trotz mehrerer Infekte in kurzer Abfolge mit entsprechendem Trainingsausfall will Leschke die internationalen Richtzeiten deutlich unterbieten.