

# Über Vegesack nach London

Olympiateilnehmer Andreas Waschburger ist der Star beim SAV-Schwimmfestival



Andreas Waschburger gestern vor seinem ersten Start im Vegesacker Bad. FOTO: KOSAK

Er hat den Weltcup in Cancun/Mexiko gewonnen, den dritten Platz in der Weltcup-Gesamtwertung belegt und sich bei den Weltmeisterschaften in Shanghai/China für die Olympischen Spiele 2012 in London in der Freiwasserschwimmdisziplin qualifiziert. An diesem Wochenende verleiht Andreas Waschburger (24) aus Saarbrücken dem 17. Internationalen „Carbo4u-Schwimmfestival“ der SG Aumund-Vegesack sportlichen Glanz. Mit ihm sprach Klaus Grunewald.

**Herr Waschburger, auf Ihrer Homepage ist zu lesen, dass Sie Ihre „wohlverdiente Saisonpause“ genießen. Bedeutet die Teilnahme am Schwimmfest in Vegesack einfach nur eine Unterbrechung des Schwimmurlaubs?**

**Andreas Waschburger:** Die Seite ist nicht mehr ganz aktuell, ich bin seit fünf Wochen wieder im Training. Momentan lege ich in der Aufbauphase sehr viel Wert auf Kraft- und Athletik-Training.

**Wie ist der Kontakt mit der Schwimmabteilung der SG Aumund-Vegesack zustande gekommen?**

Über meinen Sponsor Carbo4U, einem Sporternährungsanbieter, sowie über Dr. Erbil Kurt, dem Geschäftsführer und Gründer der Firma.

**Sie haben sich bei der WM in Shanghai für die Olympischen Spiele 2012 in London qualifiziert. Auf welcher Strecke gehen Sie mit welchen Erwartungen an den Start?**

Ich werde die 10 Kilometer im Freiwasser in Angriff nehmen. Diese Strecke wurde das erste Mal 2008 in Peking in das Olympische Programm aufgenommen. 2012 in London ist der elf Hektar große Serpentine Lake im berühmten Hyde Park Austragungsort des Wettbewerbs. Mein Ziel ist es, unter die ersten Acht zu gelangen. Und um vorne mitschwimmen zu können, werde ich hart trainieren.

**Das Schwimmfest in Vegesack findet auf Kurzbahnen statt. Für welche Wettbewerbe haben Sie dort gemeldet?**

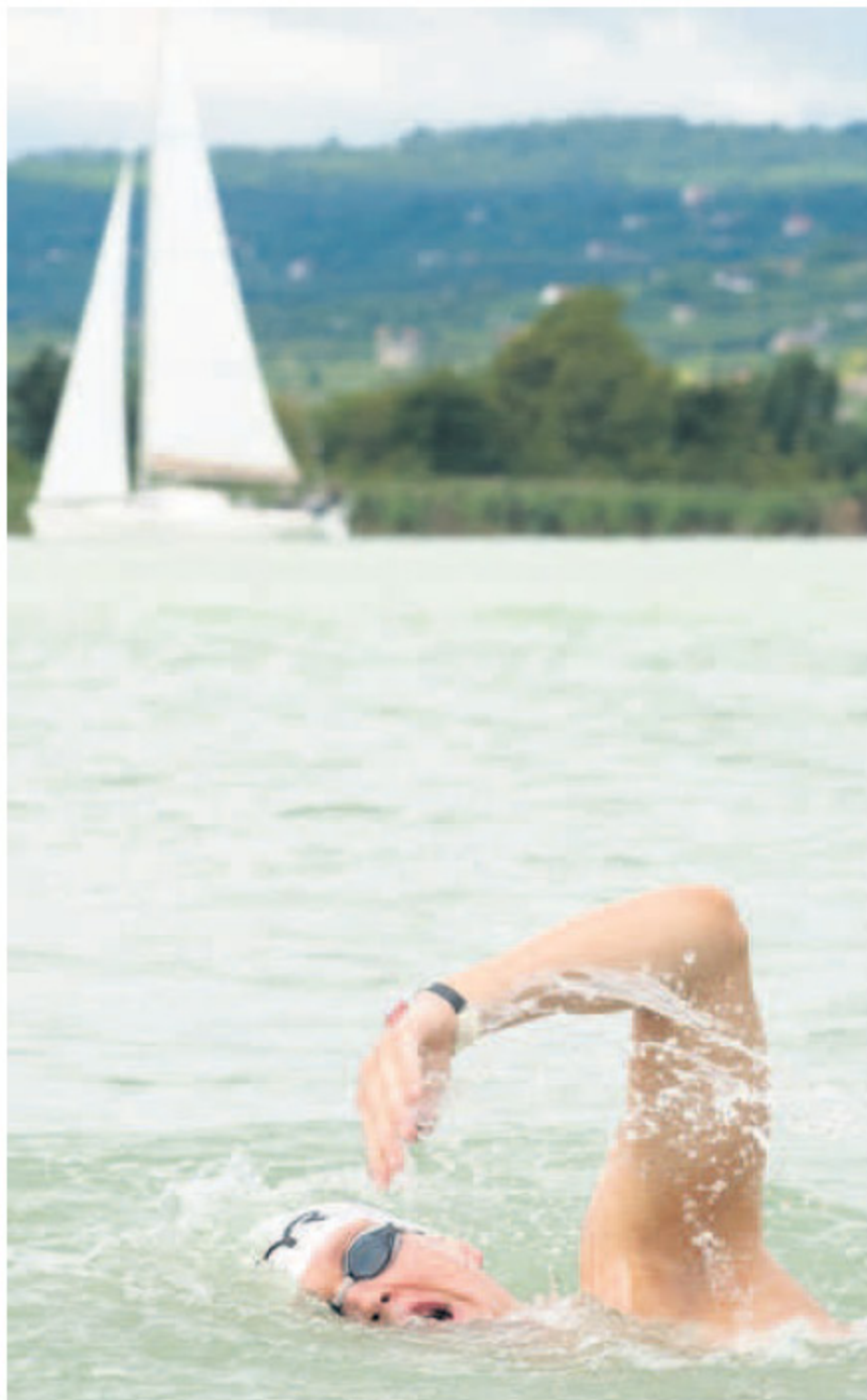
Auf meinem Trainingsplan stehen die 50 und 100 m Freistil sowie die 100 m Lagen und 100 m Schmetterling.

**Welchen Gewinn kann ein Langstreckenschwimmer aus Wettbewerben auf 25-Meter-Bahnen erzielen?**

Das Schwimmfest in Vegesack dient mir als reiner Trainingswettbewerb. Eigentlich wären mir die 400 m und 1500 m lieber, doch die gibt es leider nicht im Programm. Normalerweise hätte ich an diesem Wochenende an den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal teilgenommen, aber nach fünf Wochen Training reicht es dann doch noch nicht, um vorne mithalten zu können.

**Wie bereiten Sie sich jetzt auf die Olympischen Spiele im nächsten Sommer in London vor?**

Zunächst einmal trainiere ich wie im vergangenen Jahr, als ich insgesamt 3200 Kilometer im Wasser zurückgelegt habe. Da



Fühlt sich in freien Gewässern pudelwohl: Andreas Waschburger, hier bei einem 25-Kilometer-Rennen am Plattensee in Ungarn. FOTO: DPA

kommt es schon mal vor, dass in einer Woche über 100 Kilometer zu schwimmen sind. Darüber hinaus stehen zwei bis drei Athletikeinheiten und drei Mal in der Woche Krafttraining mit meinem Krafttrainer Oliver Mühlbrecht auf dem Programm. Außerdem gehe ich noch zwei Mal die Woche zum Boxen – bei meinem Boxcoach Samar Adjadi. Mein Schwimmtrainer Hannes Vintense und ich werden sicherlich nichts dem Zufall überlassen. Dabei bleibe ich aber dennoch ganz entspannt. Die gesamte Vorbereitung bedeutet für mich auch eher eine Art Vorfreude auf London 2012.

**Das heißt: der „Routenplaner“ zum Hyde Park ist konzipiert?**

Im Olympiajahr werden wir kaum etwas verändern. Ich werde vier Weltcups schwimmen und einen Europacup, zudem die Deutschen Meisterschaften in Großrotzenburg vom 23. bis 26. Juni, wo ich auf der für mich ungewohnten Fünf-Kilometer-Strecke anrete und eben meine olympischen zehn Kilometer absolviere. Nächste Woche werde ich im Übrigen an den Französischen Kurzbahnmeisterschaften über 400, 800 und 1500 m teilnehmen und am Ende der Saison gegebenenfalls noch zwei 1500 m-Rennen absolvieren. Den Rest der Zeit nutze ich für intensives Wassertraining.

**Weshalb ist für einen Freiwasserschwimmer eigentlich das Kickboxtraining so wichtig?**

Das Boxtraining hat einen hohen Athletikanteil. Beim Freiwasserschwimmen ist großes Durchsetzungsvermögen gefragt, man bekommt öfter einmal Schläge im Wasser ab, besonders bei den Wenden an den Bojen. Die Schläge muss man abwehren oder ihnen schnell ausweichen können. Das Boxtraining dient mir als gute Vorbereitung auf solche Situationen. Außerdem bin ich in der Ausbildung bei der Sportfördergruppe der Saarländischen Polizei. Das Kickboxen kann mir also später auch im Beruf helfen – bei der Selbstverteidigung.

**Zur Person:** Andreas Waschburger wurde am 6. Januar 1987 in Saarbrücken geboren. Der 1,89 Meter große und 78 Kilo schwere Langstreckenschwimmer startet für die SSG-Saar Max Ritter und hat sich bei den Weltmeisterschaften in Shanghai als Zehnter über zehn Kilometer direkt für die Olympischen Spiele 2012 in London qualifiziert. Waschburger wurde bereits 2004 Deutscher Jugendmeister über 1500 m Freistil und 2008 Deutscher Vizemeister über zehn Kilometer. In diesem Jahr besserten unter anderem – neben der Olympiaqualifikation – der dritte Rang in der Weltcup-Gesamtwertung, Rang eins im Weltcup in Mexiko (WM-Qualifikation) sowie der siebte Platz beim Weltcup in Santos/Brasilien (ebenfalls WM Qualifikation) die Erfolgsbilanz des 24-Jährigen auf. Waschburger ist Kommissaranwärter bei der Saarländischen Polizei. (gru)