

AUSGABE
02/15

HERRENBERG

SPOTLIGHT

3. AUSGABE 09/2015 - OKTOBER 2015 BIS MÄRZ 2016



OB SPRISLER IM INTERVIEW

VIELFALT IM ABTEILUNGSSPORT

FASZIENTRAINING IM STUDIO

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

DER Verein

Janka Riedel weiterhin auf der Überholspur

Ein Interview mit dem Nachwuchstalents



Janka Riedel

Für die Herrenberger Schwimmerein ist 2015 das bislang erfolgreichste Jahr ihrer sportlichen Karriere. Bei den Württembergischen Jahrgangsmesterschaften in Reutlingen knackte Janka Riedel im Juli 2015 gleich drei Vereinsrekorde. 100 Meter Brust meisterte Janka in 1:19,71 und 200 Meter Brust in 2:51,92 Minuten. Außerdem überzeugte sie in Lagen auf der 200-Meter-Distanz. Für die herausragenden Leistungen in ihrer Hauptlage Brust sicherte sie sich zwei Meister- und einen Vizemeistertitel. Die 13-Jährige ist bei 200 Meter Brust bereits zum vierten Mal Württembergische Jahrgangsmesterein in Folge.

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Tobias Kohler, 7032 / 22665

Lestie Wiegand, 07032 / 795143

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder:

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/

Mo. 17.45 - 18.45 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.00 - 18.00 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.30 - 19.30 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters:

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken-

Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training:

Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:
www.vfl-herrenberg/schwimmen

Quali für die Deutsche

Bereits im März 2015 begeisterte die Nachwuchsschwimmerin das Publikum bei den Baden-Württembergischen Jahrgangsmesterschaften in Brust auf der 100-Meter-Strecke und wurde mit dem Vizetitel belohnt. Im Mai 2015 gelang es ihr bei den Süddeutschen Jahrgangsmesterschaften in Bayreuth, sich für die Deutsche Jugend Meisterschaft in Berlin zu qualifizieren. In Berlin dabei zu sein, ist ein besonderes Erlebnis. Bei starker Konkurrenz schaffte Janka den 28. Platz. Nach Oliver Kleih ist Janka Riedel die zweite VfL-Schwimmerin, die an der Deutschen Jugend Meisterschaft teilnahm. Wir gratulieren zu diesem hervorragenden Erfolg.

Zu Beginn der neuen Saison acht Fragen an die erfolgreiche Schwimmerin aus Nebringen:

Wie bist Du zum Schwimmen gekommen?

Ich bin schon immer gerne ins Wasser gegangen und habe mit fünf Jahren mein Seepferdchen gemacht. Meine Eltern waren allerdings der Meinung, nur vom Seepferdchen allein kann man nicht schwimmen und so bin ich am Anfang der zweiten Klasse zum VfL Herrenberg gekommen.

Wer war Dein erster Trainer?

Ich war zuerst bei Helmut Fronk auf der Bahn 1.

Welche ist Deine Hauptlage beim Schwimmen?

Meine Hauptlage sind die Bruststrecken. Am liebsten schwimme ich aber Kraul, es ist nicht ganz so anstrengend. Auf Wettkämpfen schwimme ich auch gerne die 400 Meter Lagen, als gute Brustschwimmerin kann man dann auf der dritten Teilstrecke immer aufholen.

Wie oft trainierst Du?

Dreimal in der Woche ist Wassertraining (insgesamt vier Stunden) und einmal Trockentraining. Ist am Samstag kein Wettkampf, kommen dann auch nochmal eineinhalb Stunden Wassertraining dazu.

Wie oft nimmst Du an Wettkämpfen teil und hast Du einen Lieblingswettkampf?

So übers Jahr sind es wohl 15 bis 20 Wettkämpfe. Am liebsten gefallen mir bei gutem Wetter Freibadwettkämpfe. Es gibt genügend Platz für alle und in den Pausen gibt's mehr Möglichkeiten zur Ablenkung, man kann vom Sprungturm springen oder rutschen.

Hast Du neben der Schule für andere Hobbys noch Zeit?

Unter der Woche bleibt nicht mehr so viel Zeit. Ansonsten gehe ich gerne in den Klettergarten oder auch Schlittschuhlaufen.



Viele Deiner Freunde und Vereinskollegen bewundern Dich für Deine Disziplin, Ausdauer und für Deine großartigen Erfolge. Bei den Württembergischen Jahrgangsmesterschaften warst Du so erfolgreich wie noch nie. Was kannst Du jüngeren Schwimmern mit auf den Weg geben?

Auch wenn ihr nicht immer Lust auf Training habt, geht regelmäßig hin. Und es wird bei Jedem Phasen geben, an denen es nicht gut läuft und auch nicht voran geht; bleibt trotzdem immer dabei.

Was ist Dein nächstes Ziel?

Ich möchte für 2016 nochmal die Qualifikation zur Deutschen Jugend Meisterschaft schaffen, für die Strecken 100 Meter und 200 Meter Brust.

Vielen Dank für das Interview. Die Schwimmabteilung und insbesondere Abteilungsleiterin Edeltraud Neff und Trainer Markus Mackert wünschen Dir, liebe Janka, weiterhin viel Erfolg für deine sportliche Zukunft.

Birgit Frasch

Janka Riedel in ihrem Element