

AUSGABE  
02/17

HERRENBERG

# SPOTLIGHT

7. AUSGABE 2/2017 - OKTOBER 2017 BIS MÄRZ 2018



DER VFL ALS ARBEITGEBER

AMERICAN FOOTBALL NEU IM VEREIN

ABTEILUNGEN AUF DER VFL-MEILE

Verbindend  
fortschrittlich  
Leistungsstark

DER Verein.

## Auf gehts, nach Berlin!

Die 15jährige Janka Riedel berichtet von den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften



In der SSE in Berlin

Ja, es war mein großer Traum, mich erneut für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin zu qualifizieren. 2015 hatte ich es schon einmal geschafft, damals erhielten die 40 schnellsten Schwimmer Deutschlands die Starterlaubnis und mit Platz 34 über 100 Meter Brust hatte ich mir eines der begehrten Tickets gesichert.

In diesem Jahr waren die Anforderungen allerdings höher: nur die ersten 30 Schwimmer im Deutschland-Ranking durften sich für die Meisterschaften anmelden. Die letzte Qualifikationsmöglichkeit für die DJM ist alljährlich bei den gleichzeitig stattfindenden Nord- und Süddeutschen Meisterschaften. Praktisch vor der Haustür, in Sindelfingen, gab es für mich also Ende April die letzte Möglichkeit, mich über 50 Meter, 100 Meter oder 200 Meter Brust mit Bestzeiten von einem Platz um Rang 50 noch unter die besten 30 Schwimmerinnen zu schwimmen.

Über die langen 200m Brust am Freitagnachmittag lief es nicht so gut, ich war mit dem Rennen nicht zufrieden. Zwar reichte es für eine neue Saisonbestzeit, ich war aber immer noch über zwei Sekunden von meiner Bestzeit entfernt. Meine Trainingskameraden, die mich, wegen der Nähe des Wettkampfortes, im Bad unterstützten, bauten mich danach wieder auf und halfen, mich neu zu motivieren.

### Auf dem Weg nach Berlin zählen Zehntelsekunden

Am Samstagmorgen ging es über die 50 Meter-Sprintstrecke, für die ich mir keine großen Hoffnungen machte, mein Hauptaugenmerk lag eher auf den 100 Meter Brust. Doch an diesem Tag passte einfach alles: nach 0:35,39 Minuten schlug ich an und hatte mich um fast eine Sekunde verbessert! Das bedeutete Platz fünf bei den Süddeutschen Meisterschaften und ein erster Blick in die deutsche Bestenliste zeigte, mit dieser Zeit liege ich im Bereich des 20. Platzes. Meine Freude war riesengroß, das musste reichen!

Am Sonntag konnte endlich auch mein Trainer Markus Mackert mit im Bad sein und mich betreuen. Über die 100m Brust ging ich jetzt ohne Nervosität an den Start, mein großes Ziel hatte ich ja bereits erreicht. Aber wie es so ist, wenn es einmal gut läuft... Und es klappte noch einmal richtig gut: mit 1:18,64 Minuten hatte ich mich über eine Sekunde verbessert, Platz sechs bei den Süddeutschen! In der Bestenliste lag ich hier jetzt auf Platz 29, sogar ein zweiter Start bei den DJM war möglich!

Nach fünf Tagen bangen Wartens kam endlich die offizielle Bestenliste für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften heraus, es hat gereicht: mit Platz 20 über 50m Brust und Platz 30 über 100m Brust hatte ich mir zwei Startplätze gesichert!

### Wir fahren nach Berlin!

Ende Mai startete ich mit meinen Eltern nach Berlin. Die Meisterschaften werden seit einigen Jahren immer in der



Startzeiten bei den 50m Brust

Schwimm- und Sprunghalle im Europasporthalle im Europasporthalle (SSE) ausgetragen. Die SSE wurde für Berlins Olympiabewerbung 2000 entworfen und 1999 eröffnet, ist eine der modernsten Schwimmhallen Europas und verfügt über zwei voll wettkampftaugliche 50m-Becken. Am Montagmorgen klingelte schon um sechs der Wecker. Aufstehen, frühstücken und eine Stunde später ging es bereits mit der S-Bahn zur Schwimmhalle. Das zweite 50m-Becken stand während der gesamten Veranstaltung zum Ein- und Ausschwimmen zur Verfügung, traumhafte Verhältnisse! Ich startete gegen 10:30 Uhr im 4. Lauf über 100m Brust. Die ersten 50 Meter liefen gut, doch irgendwie kam ich nicht gut aus der Wende und die zweiten 50 waren danach zu langsam. Schade, ich blieb 9/10 über meiner Bestzeit und belegte am Ende Platz 25. Ich hatte mir mehr erhofft... Nach einem wettkampffreien Tag mit Kultur und Shopping standen am Mittwoch die 50 Meter Brust auf dem Programm. Los ging es schon ab 5:30 Uhr denn mein Wettbewerb war der erste des Tages. Auf der Sprintstrecke heißt es einfach nur: den

Start nicht verschlafen, Gas geben und einen guten Anschlag hinbekommen. Mit einer Reaktionszeit von 0,62 sek. bin ich super vom Start weggekommen und hatte die schnellste Startzeit meines Laufes. Der Schwimmteil lief gut, wir zehn Schwimmerinnen lagen fast alle gleich auf. Und dann, mein Anschlag war sch... . Knapp über meiner Bestzeit belegte ich am Ende Platz 22.

Mit etwas Abstand bin ich stolz auf meine Reise nach Berlin. Ich habe in Herrenberg nicht unbedingt die besten Trainingsmöglichkeiten. Aber ich fühle mich in meinem Verein wohl und habe es geschafft, zu den besten Brustschwimmerinnen in meinem Jahrgang zu gehören. Ein großes Dankeschön sage ich meinem Trainer Markus Mackert und der gesamten Schwimm-Mannschaft des VfL. Dafür, dass ihr mich unterstützt; mich nach Rückschlägen tröstet und neu motiviert und immer an mich glaubt. Wir sind ein tolles Team!

Janka Riedel

**Schwimmen**

**Abteilungsleiterin:** Edeltraud Neff, 07459 / 1383

**Jugendleiter:** Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48  
Stefanie Kohler, 07032 / 2 26 65  
Daniel Yang, 07032 / 20 18 20

**Ort:** Hallenbad Herrenberg

Kinder:	Mo. 17.00 - 17.45 Uhr
Nachwuchs/	Mo. 17.00 - 17.45 Uhr
Wettkampf:	Di. 17.00 - 17.45 Uhr
	Do. 17.00 - 18.00 Uhr
Jugendliche/	Mo. 18.45 - 20.15 Uhr
Wettkampf:	Di. 17.45 - 19.45 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- Training:	Mi. 19.00 - 22.00 Uhr
	Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:  
[www.vfl-herrenberg/schwimmen](http://www.vfl-herrenberg/schwimmen)  
E-Mail: [annelalka@freenet.de](mailto:annelalka@freenet.de)