

# Ab ins Wasser

In der Gruppe zu schwimmen macht viel mehr Spass, als allein seine Bahnen zu ziehen. Wir haben die Masters der Limmat Sharks Zürich beim Training im Hallenbad Oerlikon besucht. Vom Oldtimer bis zur ehemaligen Wettkampfschwimmerin hält sich hier eine bunt gemischte Gruppe fit.

Im Sommer im See, im Winter im Hallenbad: Schwimmen ist in der Schweiz extrem beliebt. Gemäss der letzten grossen, vom Bundesamt für Sport durchgeführten nationalen Befragung «Sport Schweiz 2014», bei der 10'652 Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren sowie 1525 Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren eingehend Auskunft über ihre Sportaktivitäten gegeben haben, ist Schwimmen eine der populärsten Sportarten der Schweizerinnen und Schweizer. Laut Erhebung schwimmen 35,8 Prozent der Erwachsenen regelmässig, bei den Jugendlichen springen sogar deutlich mehr als die Hälfte (57,4 Prozent) häufig ins erfrischende Nass. Wie gern hierzulande im Wasser gespielt, getaucht, geplätscht, entspannt oder

in der Gruppe trainiert wird, zeigt ein Besuch im Hallenbad Oerlikon, dem grössten und mit rund 380'000 Eintritten pro Jahr am zweitstärksten frequentierten städtischen Bad.

An einem Donnerstagabend Anfang Februar herrscht in der weitläufigen Halle in und um die verschiedenen Becken ordentlich Trubel. Da trainiert ein Kanupolo-Team im Indoor Swimming Pool, da recken und strecken sich die Teilnehmenden eines Aquafitkurses möglichst synchron zu den Anweisungen des Vorturners. Da stehen im separaten Sprungbecken mit 10-Meter-Turm Jugendliche Schlange, um sich unter aufgeregtem Gejohle in die Tiefe zu stürzen. Und auch im 50-Meter-Wettkampfbecken geht es nicht weniger be-

lebt zu: Hier ziehen Freizeitsportler und Gesundheitsbewusste ihre Bahnen.

#### Hier wird trainiert

Drei sind für die Masters der Limmat Sharks Zürich reserviert, einer alters- und leistungsgemischten Trainingsgruppe schwimmbegeisterter Erwachsener, die im Schnitt ein- bis zweimal pro Woche – frühmorgens oder nach Büroschluss – ins Wasser steigt. Ob 20- oder 60-jährig, Exprofi, Triathletin, ambitionierter Feierabendschwimmer oder Wiedereinsteigerin: Das Mastertraining steht grundsätzlich allen Schwimmerinnen und Schwimmern, die sich fit halten und ihre Technik verbessern möchten, offen – wobei es sich explizit um ein Training und keinen

Schwimmkurs handelt. «Man sollte über eine gewisse Ausdauer verfügen und die verschiedenen Lagen zumindest in der Grundform beherrschen», sagt Frank Trettin, einer der vier hauptamtlichen Trainer des Klubs. «Aber da wir auf drei Bahnen trainieren, können wir die Schwimmerinnen und Schwimmer in unterschiedliche Levels aufteilen und entsprechend ihrem Können und ihrer Motivation gezielt fördern.»

Die Bandbreite der Masters reicht vom Ex-Schwimmer, der zu allen sechs angebotenen Trainingszeiten am Beckenrand steht, bis zur Plauschschwimmerin, der der soziale Kontakt mit Vereinskolleginnen und -kollegen ebenso wichtig ist wie die körperliche Betätigung.

#### Motivation der Gruppe

Andreas, dem man während einer kurzen Verschnaufpause am Ende des Einschwimmprogramms ein paar Fragen stellen kann, hat mit Mitte zwanzig – «also relativ spät» – zum Schwimmen im Verein gefunden. «Immer nur allein seine Bahnen zu ziehen, war mir irgendwann zu langweilig.» Er genießt die motivierende Stimmung in der Gruppe, das sich gegenseitige Anspornen, die Freundschaften, die entstehen. Mittlerweile schwimmt er auf der schnellsten Bahn und lässt sich im Rahmen von Videoanalysen, die das Trainerteam regelmässig anbietet, Tipps zur Verbesserung seiner Technik geben. Für Georg dagegen ist das Schwimmen die ideale Ausgleichssportart zu seiner grossen Leidenschaft,

dem Bergsport. Als «Oldtimer» schwimmt er auf der langsamsten Bahn und legt sich leistungsmässig «nicht mehr so ins Zeug». Trotzdem werde er respektiert und gefördert – und mache dank des abwechslungsreichen Trainings technisch offensichtliche Fortschritte. Und Alaz, die auf mittlerem Niveau schwimmt und früher in der Junioren-Leistungssportgruppe der Limmat Sharks war, sagt: «Ich möchte meinen Leistungsstand halten und bin sehr froh, dass mich der Übungsleiter ernst nimmt – obwohl ich nicht mehr bei der Wettkampfgruppe dabei bin.»

Text: Alice Werner  
Foto gross: Christoph Zimmerli  
Foto klein: Dirk Reinicke

## «Die Freude am Schwimmsport soll im Vordergrund stehen»

Trainer Frank Trettin über Freizeitsportler und junge Talente.

Mit Frank Trettin sprach Alice Werner

Mit rund 260 Mitgliedern gehören die Limmat Sharks zu den grössten der 200 Schweizer Schwimmvereine. Wie wichtig sind die Breitensportlerinnen und Breitensportler für den Verein?

Sehr wichtig. Natürlich wollen wir auch Leistungsträger ausbilden und möglichst viele Talente zu Landesmeisterschaften, zur WM und zu Olympia schicken. Aber die Freizeitsportler und Kursteilnehmer unserer eigenen Schwimmschule bilden unsere Basis.

Der Verein ist auch im Bereich Kinder- und Jugendschwimmen sehr aktiv.

Das stimmt. Mitte Januar haben wir zum Beispiel den 36. Internationalen Hallenjugendtag, einen der grössten Jugendwettkämpfe der Schweiz mit über 400 Teilnehmenden, organisiert. Unsere Jüngsten können in der Kidsliga erste Wettkampferfahrungen sammeln.

Welchen Herausforderungen sieht sich der Verein 2018 gegenüber?

Das Thema Infrastruktur steht bei uns ganz oben auf der Liste. Wir haben im Verein sehr viele Kinder- und Jugendliche und leider zu wenig Platz. Wir suchen dringend ein zusätzliches Schwimmbad als alternativen Trainingsort zum Hallenbad Oerlikon.

auch eine Regiogruppe für junge Schwimmerinnen und Schwimmer, die nicht auf Wettkampfniveau trainieren möchten. Dabei ist uns auf allen Leistungsstufen wichtig, dass die Freude am Schwimmsport im Vordergrund steht – und dass man sich im Klub akzeptiert und willkommen fühlt.

Sie trainieren neben den Masters auch die Junioren. Wie motivieren Sie die Jungschwimmer, bis zu achtmal wöchentlich ins Hallenbad zu kommen?

Ich versuche das Training möglichst abwechslungsreich zu gestalten, auch mal neue Ideen umzusetzen oder zu improvisieren. Man muss einen guten Mix aus Leistungsanforderung und Spass anbieten – dann kommen die Kids auch gern ins Training.



Vermittelt Freude am Schwimmsport: Frank Trettin.