



Steffen Deibler (Hamburger SC) Fotos: **pa**•picture alliance

Erfolgreiches Nachsitzen für Steffen Deibler an der Seine

Barcelona als Olympiastadt von 1996 und Weltmeisterschafts-Gastgeber 2013, der südfranzösische Urlaubsort Canet-en-Roussillon, das mondäne Fürstentum Monaco, die „ewige Stadt“ Rom, die Weltmetropole Paris und Mailand als Stadt der Mode – sie alle hatten im Vorfeld der Weltmeisterschaften von Shanghai mehr als die halbe Weltelite zu Gast. Meetings in den Mittelmeerränderstaaten waren eine willkommene Gelegenheit zum Probelauf für den Saisonhöhepunkt im „Reich der Mitte“. Dabei richteten sich aus deutscher Sicht das Interesse vor allem auf die „Open de Paris“ in der französischen Hauptstadt. Dort gab es eine „zweite Chance“ für Steffen Deibler (Hamburger SC) und Marco Koch (DSW 12 Darmstadt). Allerdings nutzte nur der vierfache Kurzbahn-Europameister aus der Hansestadt an der Elbe das „Nachsitzen“ für ein WM-Ticket, Marco Koch scheiterte dagegen.

Weitaus weniger internationales Flair hatte auf der anderen Seite des Atlantiks die finale Station der US-Grand-Prix-Serie im „Golden State“ Kalifornien aufzuweisen. Dafür gaben sich dort mit dem 14-fachen Olympiasieger und 23-fachen Langbahn-Weltmeister Michael Phelps sowie dessen Kontrahenten Ryan Lochte als 14-fachen Titelträger bei Kurzbahn-Weltmeisterschaften zwei US-Größen die Ehre, beide aber noch ein gutes Stück von der WM-Form entfernt. So musste sich Michael Phelps mit 49,61 Sekunden über 100m Freistil dem Koreaner Tae-Hwan Park (48,92) ebenso geschlagen geben, wie Nicholas D’Arcy über 200m Schmetterling. Hier war der Australier mit 1:55,39 Sekunden den Wimpernschlag von einer Hundertstelsekunde schneller als Michael Phelps. Der siegte dafür über 100m Schmetterling in 52,41 Sekunden und mit großem Vorsprung über 200m Rücken (1:57,05 Minuten und immerhin Rang fünf der Weltjahresbestenliste), die wie die 100m

Freistil sicher nicht zu seinen Einzelstrecken bei der WM in der ostasiatischen „Boomtown“ am Huangpu-River zählen werden. Allerdings konnte er über 100m Schmetterling auch nicht die Weltjahresbestzeit von Benjamin Starke (SG Neukölln Berlin) von 51,65 Sekunden gefährden, was ihm erst beim Canada Cup in Montreal mit 51,32 Sekunden gelang.

Drei Niederlagen

Doch Michael Phelps war recht angesäuert. „Ich wollte den Sieg, ich wollte diese Durststrecke mit Niederlagen, bei denen ich in jedem Rennen in den Hintern getreten wurde, endlich beenden“, klagte der US-Ausnahme-Athlet. Doch daraus wurde nichts. Einen

Michael Phelps (USA) enttäuscht über den zweiten Platz über 200m Lagen beim International Grand Prix in Santa Clara, Kalifornien.



Monat vor der WM kam er zwecks seiner Form mächtig ins Grübeln. „Bevor ich vor dem Grand-Prix ins Höhentrainingslager nach Colorado gegangen bin, war ich im Nirgendwo. Jetzt bin ich irgendwo, hoffentlich irgendwo auf dem richtigen Weg“, hatten seine Erklärungsversuche einen Hauch von Sarkasmus. Von 2002 bis zum diesjährigen Grand-Prix im März in Indianapolis musste Michael Phelps keine Niederlage über seine Traumstrecke einstecken. Dann gab es gleich drei in Folge: zweimal gegen den Chinesen Peng Wu beim Grand-Prix in Ann Arbor sowie in Charlotte - und nun gegen Nicholas D'Arcy, der sich aber wegen einer Lebererkrankung nicht für die WM hatte qualifizieren können. Das Selbstvertrauen der US-Goldhoffnung war deutlich angeknackst. Auch wenn er sich gegenüber den beiden Meetings zuvor deutlich steigern konnte (1:57,79 und 1:58,22 Minuten). „Er wird in Shanghai deutlich schneller schwimmen“, wollte Paul Biedermann (SV Halle/Saale) den Leistungen seines 200m-Freistil-Konkurrenten (auf die dieser in Santa Clara kurzfristig verzichtet hatte) nicht viel beimessen. Aber auch Ryan Lochte haderte mit seiner Form und belegte über die 100m Schmetterling mit 54,55 Sekunden gar nur Rang acht. Zudem kassierte er auch über seine Spezialstrecken 100m Rücken (55,22), 200m Lagen (1:58,99) und 400m Lagen (4:17,76) Niederlagen. Wenig Tage nach dem Meeting zog er sich bei einem Autounfall eine leichte Knieverletzung zu.

Deutliche Medaillenansprüche meldete in Santa Clara bei den Männern in erster Linie Tae-Hwan Park an. Der 400m-Freistil-Olympiasieger ließ auch über 200m (1:45,92) und 400m Freistil (3:44,99) die Konkurrenz hinter sich. Paul Biedermann hatte einen weiteren Konkurrenten mehr für die Titelkämpfe in der Millionenmetropole in Fernost. Der Koreaner trainiert seit geraumer Zeit in Brisbane und hat dort mit Lagen-Doppel-Olympiasiegerin Stephanie Rice und Meagan Nay prominente Partnerinnen bei seinen Übungseinheiten. Bei den Frauen setzte Ariana Kurkors (USA) mit Weltjahresbestzeit von 2:09,53 Minuten über 200m Lagen ein deutliches Ausrufezeichen in Richtung WM. Meagan Nay schwamm sich mit 2:07,16 Minuten über 200m Rücken ebenfalls in den Kreis der Edelmetallanwärter. Wie auch die Britin Elizabeth Simmonds, die ihre 2:07,49 Minuten (damit Dritte der

Weltjahresbestenliste) bei den britischen Meisterschaften in Swansea erzielte. Auf dem gleichen Rang notierte nach 2:05,36 Minuten Jemma Lowe über 200m Schmetterling. Gar die Spitzenposition rund um den Globus nahm nach 53,61 Sekunden Francesca Halsall ein, die sich danach in den Flieger setzte und beim traditionellen Sieben-Hügel-Schwimmfest in Rom mit 53,72 Sekunden nur unwesentlich langsamer war. Allerdings stand die Olympiahoffnung des „Vereinigten Königreichs“ nur eine Woche an der Spitze der Weltjahresbestenliste. Dann wurde sie vom niederländischen „Meisje“ Femke Hemskerk bereits wieder abgelöst. Die war in Paris eine Hundertstelsekunde schneller.



Sarah Poewe (SG Bayer Wuppertal/Uerdingen/Dormagen)

Hochzeitsgäste

Am Ort der WM vor zwei Jahren gab es im „Foro Italico“ auch einen DSV-Erfolg zu feiern. Der frisch gebackene deutsche Meister Christian vom Lehn (SV Bayer Wuppertal/Uerdingen/Dormagen) konnte sich über 200m Brust mit 2:13,12 Minuten knapp durchsetzen. Kurzbahn-Europameister Marco Koch wurde Dritter (2:13,26). Zweite Plätze heimsten die 50m-Brust-Strategen Hendrik Feldwehr (SG Essen) mit 27,82 und Dorothea Brandt (SG Neukölln Berlin) mit 31,68 Sekunden sowie Sarah Poewe (SG Bayer Wuppertal/Uerdingen/Dormagen) mit 1:08,76 Minuten über die doppelt so lange Brustdistanz ein. Die gebürtige Südafrikanerin hatte aber vor der WM noch einen anderen (ganz) großen Auftritt: sie gehörte (wie auch Franziska van Almsick) zu den Hochzeitsgästen bei der Vermählung von Monacos Fürst Albert II. mit der ehemaligen südafrikanischen Schwimmerin Charlene Wittstock. Dies hatte einen ganz banalen Grund: auf Reisen mit dem Team vom Kap der Guten Hoffnung teilten sich die Beiden des öfteren das Zimmer und so wurde Sarah Poewe Augen- und Ohrenzeuge, als die Romanze zwischen dem späteren Regenten des Fürstentums und der deutschstämmigen Athletin beim Mare-Nostrum-Meeting 2001 an der Cote d'Azur begann.

Beim Sieben-Hügel-Schwimmfest an historischer Stätte des inzwischen mehrmals renovierten Olympiastadions von 1960 gab es für den DSV, der mit 14 seiner bis dato 24 WM-Teilnehmer am Start war, noch dritte Plätze durch Markus Deibler (Hamburger SC) über 100m Freistil (49,36), Jan-David Schepers (SG Essen) über 200m Lagen (2:01,76) und Jenny Mensing (SC Wiesbaden) über 200m Rücken (2:11,24). Für die beste Leistung sorgte Therese Alshammar (Schweden) mit neuer Weltjahresbestzeit von 25,37 Sekunden über 50m Schmetterling. Daneben siegte die 33 Jahre alte Schwe-



Tae-Hwan Park (KOR)

SCHWIMM ONLINE SHOP MEGASTORE ★★★★★

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

WWW.SHOP4SWIMMING.EU ☎ 0043.512.353609 ✉ INFO@AQUARIS.AT

din mit 24,63 Sekunden in einem Rennen über 50m Freistil, das durchaus „Masters-Charakter“ hatte, denn die nur zwei Jahre jüngere Marleen Veldhuis aus den Niederlanden wurde Dritte (24,81) und die inzwischen 44 Jahre alte Dara Torres aus den USA (die in London gerne ihre sechsten Olympischen Spiele bestreiten würde) belegte mit 25,18 Sekunden Rang sieben. Den Auftakt zum Wettkampfreigen in der romanischen Sprachregion am Mittelmeer macht die drei Stationen umfassende Mare-Nostrum-Tour, bei deren Auftakt (und auch zweiten Station) die deutschen Vertreter nicht mit von der Partie waren. Was auch seinen Grund hatte: gleichzeitig gingen in Berlin die Deutschen Meisterschaften über die Bühne.

Rekord in Paris

In Barcelona lieferten sich die Ungarn Laszlo Cseh (Sieger mit 4:11,22 Minuten) und David Verraszto als Zweiter (4:11,71) ein spannendes Duell über 400m Lagen und setzten sich damit an die Spitze der Weltjahresbestenliste. Beim zweiten Halt des Schwimm-Trosses in Canet-en-Roussillon war es der Japaner Ryosuke Irie, der über 200m Rücken mit 1:54,54 Minuten ein einsames Rennen schwamm und am Ende 2,26 Sekunden Vorsprung vor dem Zweitplatzierten Fenglin Zhang aus China hatte. Die 100m-Distanz ging in 53,72 Sekunden ebenfalls an den Japaner. Therese Alshammar schwamm sich mit 24,47 Sekunden auf Platz zwei der Weltjahresbestenliste über 50m Freistil, holte sich über 50m (25,69) und 100m Schmetterling (58,58) zwei weitere Erfolge. Als es nach Monaco ging, war der DSV dann durch die SG Essen vertreten. Hendrik Feldwehr konnte

ebenfalls im Vorlauf mit 52,03 Sekunden alles klar. In der Entscheidung reichten ihm dann 52,47 Sekunden zum Sieg. Marco Koch, der wegen Rückenschmerzen bei den Deutschen Meisterschaften statt beim Finale am Start im Krankenhaus weilte, blieb bei seinem zweiten Rang über 200m Brust mit 2:13,73 Minuten deutlich über der geforderten Norm (2:11,35). Mit einem Sieg über 50m Freistil überraschte an der Seine Dorothea Brandt (SG Neukölln Berlin) mit 24,81 Sekunden. Dazu kamen für die DSV-Vertreter, die von einem Trainingslehrgang aus Rom anreisten, insgesamt noch sechs zweite und acht dritte Ränge. „Wir sind auf einem guten Weg in Richtung WM“, zog Dirk Lange (Berlin) als DSV-Disziplintrainer Schwimmen sein Fazit nach dem Händertest für einen Teil des deutschen WM-Teams

„Alles im grünen Bereich“

Für die herausragenden Leistungen sorgte im Schatten des Eiffelturms Cesar Cielo. Der Doppelweltmeister aus Brasilien verbesserte mit Siegen über 50m Freistil (mit 21,66 Sekunden) und 50m Schmetterling (mit 22,98 Sekunden) die Weltjahresbestzeiten, schrammte aber über 100m Freistil mit 48,26 Sekunden um zwei Hundertstelsekunden an der von Marco di Carli (SG Frankfurt/Main) vorbei. Den Abschluss der WM-Generalproben für den Großteil der europäischen Elite fand bei zum Teil strömenden Regen bei einem Einladungswettkampf in Mailand auf dem Programm. Dort trat auch Paul Biedermann (SV Halle/Saale) in Aktion, der sich praktisch auf der Rückreise von einem Trainingslager auf Teneriffa befand. 1:49,06 Minuten beim Sieg über 200m

Freistil waren sicher nicht das letzte Wort des Titelverteidigers (wie auch über 400m Freistil) im Hinblick auf Shanghai. „Außerdem fehlte ihm die Konkurrenz, die ihn nach vorne trieb“, blieb Trainer Frank Embacher ziemlich gelassen und sah alles „im grünen Bereich“. Über die 100m Freistil musste Paul Biedermann (für den dies eher eine „Nebenstrecke“ ist) gar Italiens Ex-Weltmeister Filippo Magnini (49,82) und Steffen Deibler (50,25) knapp mit 50,32 Sekunden den Vortritt lassen. Benjamin Starke war zweimal über 50m Schmetterling (mit 24,12 und anderntags mit 24,25 Sekunden) erfolgreich. Marco Koch siegte über 200m Brust in 2:16,48 Minuten. Biedermann-Freundin Britta Steffen (SG Neukölln Berlin), die in Shanghai als Titelverteidigerin über 50m und 100m Freistil an den Start gehen wird, zog unterdessen das Training in heimischer Umgebung in der deutschen Hauptstadt vor. Sie bestritt im Vorfeld der WM keinen Testwettkampf mehr.

Hans-Peter Sick



Laszlo Cseh (HUN)

die 50m Brust in 27,66 Sekunden für sich entscheiden und wurde mit 1:01,84 Minuten über die 100m-Strecke Dritter. Wie auch Jan-David Schepers über 200m Lagen (2:02,16). Gleich drei Podiumsplätze gab es für deren Vereinskollegin Caroline Ruhnau als Zweite über 100m Brust (1:09,35), sowie Dritte über 50m (32,21) und 200m Brust (2:29,55). Mit Weltjahresbestzeiten setzten Matthew Targett (Australien) über 50m Schmetterling (23,25) und die Russin Anastasia Siewa über 50m Rücken (27,78) weitere Ausrufezeichen auf dem Weg nach Shanghai.

Bei den „Open de Paris“ setzte Steffen Deibler bereits in den Vorläufen ein erstes Ausrufezeichen aus deutscher Sicht. Mit 23,34 Sekunden verbesserte er über 50m Schmetterling den deutschen Rekord von Johannes Dietrich (SC Wiesbaden) um neun Hundertstelsekunden, belegte aber im Finale mit 23,42 Sekunden nur den dritten Platz. Gefordert war die WM-Norm (52,25) für ihn aber über die doppelt so lange Distanz. Dort machte er dann

**Das Team von swim&more
wünscht den DSV Athleten eine
erfolgreiche WM in Shanghai.**

HINWEIS

In dieser Ausgabe finden Sie die DSV-Teambroschüre mit nützlichen Informationen zur WM Shanghai 2011.

Schmetterling im Höhenflug

**BENJAMIN STARKE IST AKTUELL WELTBESTER
AUF SEINER SPEZIALSTRECKE – EIN PORTRÄT**

Glaubt man den aktuellen Weltjahresbestenlisten rund zwei Wochen vor den Schwimm-WM in Shanghai und leitet daraus mögliche Ergebnisse ab, dann hätte Deutschland zwei fürwahr überraschende Weltmeister: Marco di Carli über 100 Meter Freistil und Benjamin Starke über 100 Meter Schmetterling. Di Carli stieg bei den Deutschen Meisterschaften nach mehreren Jahren in der sportlichen Versenkung wie Phönix aus der Asche. Starke – mit 24 durchaus noch zu den Jungen im Metier zählend – löste das Versprechen seines zweifellos großen Talents, das er in den vergangenen Jahren mehr und mehr zur Geltung gebracht hatte, ohne aber als ausgemachter Siebertyp zu gelten, beeindruckend ein.

Der Berliner war mit seiner Weltjahresbestzeit von 51,65 Sekunden im letzten Rennen der Meisterschaft am 5. Juni in Berlin neben di Carli die Überraschung der DM. Sein Name war dabei Programm. Dabei scheinen bei dem Schwiegermütter-Traum die beiden Bestandteile gar nicht recht zusammen zu passen. Benjamin, da hat man sofort „Blümchen“ im Munde und denkt an den kleinen blauen Elefanten. Und Starke, na ja, das steht für sich und korrespondiert mit dem, was er sportlich am besten kann: Schmetterlingsschwimmen. Mit seiner Berliner Zeit war er eine Zehntel schneller als Wunderschwimmer Michael Phelps in diesem Jahr, der mit 14 soviel olympische Goldene gewonnen hat, wie kein anderer vor ihm. An Starkes Zeit haben sich seitdem alle anderen die Zähne ausgebissen. Auch Phelps ist in Santa Clara die Distanz noch einmal geschwommen, mit 52,41 s jedoch nicht einmal halbwegs in die Nähe Starkes gekommen.

Benjamin Starke vor Michael Phelps

„Das Ranking müsste man sich eigentlich ausdrücken und einrahmen“, sagte Starke beim Treff mit „swim&more“. Der Anblick sei „schon geil“, meinte er. „Der kleine Benjamin Starke vor dem großen Michael Phelps: für ein paar Minuten habe ich nur auf den Bildschirm gestarrt und gedacht: krass!“ Doch das Staunen über sich selbst und die Situation wich bald neuen Gefühlen. „Für mich ist das eine schöne Bestätigung, Motivation und Antrieb. Aber es ist eine Momentaufnahme, mehr nicht. Noch nicht.“ Doch jetzt ist die WM so nahe, dass es durchaus sein kann, dass Benjamin als Jahresweltbeste zum Championat nach China reist. Ist er deshalb Goldfavorit? Viele Gedanken darüber macht sich der Student für Rettungsmedizin an der Berliner Hochschule für Gesundheit und Sport nicht. „Ich kann bei der WM eigentlich nur gewinnen. Ich habe keine Angst vor großen Namen, bin selbst mein eigener Maßstab. Wenn ich mein Potenzial ausschöpfe, meine Topzeiten bestätige, dann bin ich mit mir zufrieden. Der Platz kommt an zweiter Stelle.“

Allerdings bedingt das eine das andere. Mit der aktuellen Form ist das A-Finale für Starke Pflicht, „und dann will ich dort nicht nur mitschwimmen, sondern möglichst weit vorne anschlagen“. Es wäre sein erstes A-Finale in einem Einzelrennen bei einer großen internationalen Meisterschaft. „Wird Zeit“, sagt er lakonisch. Nach den Junioren-Erfolgen 2003/04 gehörte er zu den wenigen Beispielen in Deutschland, wo hochveranlagte Talente fast nahtlos den Übergang zur Seniorenspitze schafften. Manche davon verschwanden genauso schnell wieder in der Versenkung, wie sie aufgetaucht waren. Nicht so Benjamin Starke! Er ist immer noch da – auch wenn er Zeit brauchte, um das Versprechen einzulösen. Seit 2005 ist er stetig besser geworden. Vom „ewigen Zweiten“, der DM-Vizeplätze fast im Dutzend sammelte, ist er inzwischen zum mehrfachen Meister und gereiften Sportler avanciert. Sein Wechsel 2007 von Potsdam (Jörg Hoffmann) nach Berlin (Norbert Warnatzsch) hat daran entscheidenden Anteil. Hoffmann hatte einst kritisiert, Starke sei nicht genug bereit, sich zu quälen, mache zu wenig aus sich. „Da war sicher was dran. Ich war jung, hatte Flausen im Kopf. Aber ich war immer bereit, zu lernen.“



Benjamin Starke (SG Neukölln Berlin)

Foto: **pa**·picture alliance

Klotzen, nicht kleckern

Und so sagt Trainer Norbert Warnatzsch, der auch Britta Steffen unter den Fittichen hat, heute: „Der Junge muss gebremst werden, damit er nicht zu viel macht und überzieht.“ Benjamin Starke ist ehrgeizig, hungrig auf Erfolg. Aber nicht um jeden Preis. Er hat eine erstaunliche innere Ruhe und Ausgewogenheit. 2008 gingen die Olympischen Spiele in Peking im verunsicherten deutschen Team total in die Hose. „Danach habe ich lange überlegt, aufzuhören. Ich hatte einfach keine Lust mehr. Dann stellte ich mir vor, dass ich mir mit 35 die Frage stelle, warum hast Du hingeworfen? Es gab keine Antwort, die mich zufrieden machte.“ Also klotzte er wieder ran, sieben Tage in der Woche, insgesamt 30 Stunden. Fünf davon mit je zwei Einheiten, zwei mit einer und der Sonntag zum Ausschlafen. Das Durchhalten hat sich gelohnt. Nachdem ihn im Vorjahr eine Gürtelrose ausgebremst hatte, ist Benjamin Starke jetzt besser denn je. Mittendrin, und manchmal sogar vorneweg, statt nur dabei. Mit 24 ist er im allerbesten Schwimmeralter, 2014 lockt die EM in Berlin, 2016 die Olympia in Rio – kein exakt festgelegter, aber ein grober Rahmen, wie es laufen könnte.

Er hat jede Menge vor, mit dem gleichaltrigen Marcel Sandrock seit Jahresbeginn einen neuen Manager, der sich auch darum kümmern will, dass die Außenwelt mehr vom Schwimmsport wahrnimmt, als nur die Küsse des „Traumpaars“ Britta Steffen/Paul Biedermann. Benjamin Starke jedenfalls hat das Rennen noch vor sich, von dem er als „perfekt“ träumt: „Völlig verausgeben, total kaputt anschlagen, den Finger gerade noch so nach oben bewegen können, in dem Moment wissen, jawoll, das war es – das muss ein tolles Gefühl sein.“ Wenn das das Vorspiel für einen 30. Platz sei, dürfe man glücklich sein. Aber wenn man 30. ohne diese Begleitmusik werde, dann sei Selbstkritik angebracht. Wie lange er noch schwimmen wird, beantwortet Benjamin mit einem Schulterzucken. In Berlin fühlt er sich wohl, das Umfeld – nicht nur das sportliche – stimmt. „Es passt alles. Die Zusammenarbeit mit dem Trainer ist so, wie ich sie mir wünsche. Keine Diktatur, sondern Austausch und Kooperation.“ Er trainiere, sagt er, „um irgendwann einmal in Phelps' Nähe zu kommen oder ihn vielleicht sogar mal zu schlagen“. Kann sein, das passiert früher als gedacht.

Klaus Weise

VITA

Benjamin Starke wurde am 25. November 1986 in Cottbus geboren. Er kam mit sportlichen Genen zur Welt: sein Vater war DDR-Meister im Boxen (Weltergewicht), die Mutter Leichtathletin. Erst mit 13 (1999) begann er mit dem Leistungssportlichen Schwimmen, nachdem ein Gleitwirbel als Rückenfehler festgestellt worden war. 2003 und 2004 gewann der 1,88 m große, 84 kg schwere Athlet sieben JEM-Medaillen, darunter zwei Goldene (50 und 100 m Schmetterling). Bereits 2005 nahm er an der ersten WM bei den „Großen“ teil. Seitdem hat er bei keinem wichtigen Championat mit Ausnahme der EM 2010 (Gürtellose) gefehlt. Bei der WM 2009 in Rom gewann er mit der Lagenstaffel Silber hinter den USA.