Deutsche Meisterschaften der Master – Kurze Strecken 2023 in Dresden

Am 02. und 03. Juni 2023 bin ich (Philipp Muche) viermal bei den DMM 2023 in Dresden an den Start gegangen. Am ersten Tag ging es über 100 m Freistil (1:03,27) und 50 m Schmetterling (28,31; PBZ) durchs Becken. Am zweiten Tag standen 50 m Freistil (27,55) und 50 m Brust (35,64; PBZ) auf dem Plan. Insgesamt konnte ich mich auf 2 der 4 Strecken verbessern, wobei der Plan eigentlich war die Freistil Strecken zu verbessern. Das Wochenende in Dresden war eine tolle Erfahrung und besonders die sehr moderne Schwimmhalle dort hat mich beeindruckt. Mein Dank möchte ich Flo für die Vorbereitung und die vielen Trainingsmöglichkeiten aussprechen. Ich hätte am Anfang dieser Saison niemals gedacht, dass ich dieses Jahr zu den Deutsche fahren werde. Toll fand ich die rege Beteiligung an Staffeln der anderen Vereine und träume von einer Masters-Staffel des BSV 92.

Hier findet ihr meinen detaillierten Bericht:

Freitag 02.06.2023 6:00 Uhr

Mit knapp 6h Schlaf ging es los zum Südkreuz um mit dem Intercity zu den Deutschen Meisterschaften nach Dresden zu fahren.

6:26 Uhr Mit wenigen Minuten Verspätung verlässt der Zug Berlin Südkreuz, mit Musik auf den Ohren und Kapuze im Gesicht versuche ich nochmal ein wenig Schlaf zu bekommen.

8:39 Uhr Nach technischen Störungen erreicht der Zug mit 23 Minuten Verspätung Dresden Hbf, mit der Straßenbahn ging es in 5 min zur Schwimmhalle.

Ca. 9:00 Uhr Ankunft bei der Schwimmhalle Freiberger Platz Dresden, ab zur Akkreditierung und Umziehen fürs Einschwimmen im Wettkampfbecken. Es ging mir vor allem darum ein Gefühl für das Becken zu bekommen und ein paar Startsprünge zu machen. Nachdem ich meine Sachen auf einen der letzten Plätze der ziemlich großen Tribüne gequetscht hatte ging es also ins Wasser. Das moderne 50 m Stahlbecken mit einer Tiefe von 2 Metern und 8 Bahnen fühlte sich fürs erste super an. Auf dem Weg zum Umziehen habe ich Christin Kamlage getroffen, die früher zeitweise mit uns trainiert hat (Koop BSC Robben), heute startet sie für den TV Meppen. Erfreut über eines der wenigen bekannten Gesichter an diesem Wochenende bin ich in die Umkleide gegangen, um mir eine trockene Badehose anzuziehen.

10:30 Uhr Auf der Tribüne wurde es mir zu eng, sodass ich mich in die zweite angeschlossene Halle setzte und mich ans wirkliche Einschwimmen machte. In baugleichen (8 Bahnen, 50 m) Stahlbecken hab ich ca. 600 m zurückgelegt, woraufhin es wieder in die Umkleide und die Wettkampfbekleidung ging. Zurück in der Einschwimmhalle nahm ich mir nochmal ein paar Minuten um zu entspannen, dann ging es mit meiner neuen Wettkampf-Playlist auf den Ohren ans aufwärmen.

11:30 Uhr Es ging also erneut daran die Minute auf 100 m Freistil anzugreifen, dieses Mal wollte ich probieren die ersten 50 m nicht zu „überschwimmen“ und mit langen Unterwasserphasen und einer schnellen Wende bei 28-29 Sekunden genug auf den zweiten 50 m übrig zu haben.

ca. 11:50 Uhr Nun war es soweit mein erster Start bei den 54. Deutschen Meisterschaften der Master 2023, 100 m Freistil. Mein Sprung hatte vor allem bei der Eintauchphase und Reaktion etwas Verbesserungspotential aber damit war ich zufrieden, mit der Unterwasserphase ebenfalls. Die ersten 50 m, sowie die Wende waren super, wobei die Zwischenzeit von 28,62 vielleicht ein bisschen zügig waren für meinen Plan. Nach der zweiten Unterwasserphase merkte ich, dass es langsam hart wurde die Technik sauber weiter zu halten. Bei ca. 75 Metern konnte ich auf der Anzeige 45 Sekunden lesen, da ich in diese Richtung geatmet habe. Ich musste allerdings ebenfalls feststellen, dass ich diese Pace nicht bis zum Anschlag bekomme. Letztendlich hab ich mit einer Zeit von 1:03,27 angeschlagen. Direkt danach hab ich ein paar lockere Meter im Einschwimmbecken gemacht.

12:30 Uhr Im Hotel eingecheckt wurden die Beine ein bisschen mit der Massagepistole massiert. Nach einem 15 minütigem Spaziergang gab es beim Italiener eine Pasta und leckere Laugenbrezeln vom Bäcker.

14:30 Uhr Nach weiterer Massage mit der Massagepistole (ich kann so ein Teil absolut empfehlen) legte ich mich im Hotelzimmer für einen Mittagsschlaf hin, ich hatte später ja noch die 50 Schmetterling auf dem Programm, wofür ich fit sein wollte.

16:00 Uhr Nachdem ich einige Minuten vor meinem Wecker wieder aufgewacht war, wurden die Sachen gepackt und es ging zurück zur Schwimmhalle.

16:30 Uhr Zurück in der Einschwimmhalle bin ich mich erneut ca. 500 m eingeschwommen und folgte meiner Routine. Umziehen, Playlist und Aufwärmen. Einen großen Plan für diesen Wettkampf gab es nicht außer möglichst Bestzeit zu schwimmen.

Ca. 17:45 Uhr Nach einem etwas hohen Sprung und keinem perfekten Übergang in den Rhythmus lief diese Strecken dennoch recht gut. Auch hier musste ich aber feststellen, dass die letzten 5-10 m hart wurden. Nichts desto trotz habe ich nach 0:28,31 und damit einer neuen Bestzeit angeschlagen.

18:30 Uhr Zurück im Hotelzimmer wurde ein wenig gefaulenzt und etwas für die Uni gelernt, gegen 20:45 Uhr gab es noch eine leckere Pizza beim Hotel eigenen Italiener. Gegen 23 Uhr war ich im Land der Träume.

Samstag 03.06.2023 8:45 Uhr

Nach fast 10h Schlaf fühlte ich mich super fit für den zweiten Wettkampftag. Heute ging es an die 50 m Freistil und 50 m Brust.

10:00 Uhr Nach dem Frühstück im Hotel wurden die Sachen gepackt und das Hotelzimmer geräumt. Nach dem ich ausgecheckt hatte ging es wieder rüber in die Schwimmhalle.

10:30 Uhr Zurück in der Einschwimmhalle ging es erneut ans Einschwimmen. Der Plan für die 50 m Freistil war meine Bestzeit von 27,23 zu bestätigen oder möglichst zu unterbieten um die Pflichtzeit für die offenen Berliner Meisterschaften (27,20) dieses Jahr zu bestätigen.

Ca. 11:45 Uhr Nach einem etwas kurzen Sprung liefen die ersten 25 m sehr gut, hinten raus fehlten erneut ein paar Züge, sodass ich eine Zeit von 27,55 geschwommen bin. Insgesamt bin ich (wie auch die 100F) zu verkopft an die Sache gegangen, da ich wusste was auf dem Spiel steht. Im Endeffekt habe ich selbst im Wasser den Kopf nicht richtig aus bekommen. Ein bisschen unzufrieden ging es einige Meter ausschwimmen.

12:30 Uhr Die Mittagspause bis zu meinem letzten Start habe ich für einen kleinen Spaziergang zum Bäcker und ein wenig Entspannung in der Sonne vor der Schwimmhalle genutzt.

14:00 Uhr Es sollte also an die letzte Strecke des Wochenendes gehen, 50 m Brust. Nach einem recht Brust-lastigem letzten Einschwimmen und mit gut aufgewärmten Beinen fühlte ich mich bereit für diesen letzten Wettkampf.

Ca. 15:30 Uhr Mit dem wahrscheinlich besten Sprung und einem kräftigen Unterwasserzug ging es ins Wasser. Die Strecke war technisch das Gegenteil von sauber, was ich allerdings durch Kraft ein wenig kompensieren kann. Der Anschlag nach 35,64 hätte auch mit einem Zug weniger stattfinden können, trotzdem eine neue Bestzeit. Nach einigen Metern ausschwimmen packte ich meine Sachen und verließ die Schwimmhalle. Mit Sushi im Bauch und einigen Sonnenstrahlen ging es gegen 19:15 Uhr zurück Richtung Berlin, sodass ich gegen 21:15 Uhr wie die Hauptstadt erreichte.

Philipp Muche