

# 60-Stunden-Woche ist Alltag

Im Inselbad bereiten sich die besten Nachwuchsschwimmer aus Württemberg auf ihre Karriere vor – Ziel heißt Olympia

Schwimmen ist ein Sport, der sehr viel Disziplin fordert. Ohne hartes Training hat man keine Chance, es ganz nach oben zu schaffen. In der Verbands-Trainingsgruppe des Schwimmverbands Württemberg (SVW) hat Landestrainer Farshid Shami die besten Nachwuchsschwimmer versammelt.

VON JULIA KLASSEN

STUTT GART. Wenn bei Marc Nüter der Wecker klingelt, ist es 4.30 Uhr. Der 14-Jährige aus Perouse bei Leonberg muss früh raus. Drei Mal pro Woche startet sein Training schon um 5.45 Uhr im Untertürkheimer Inselbad. Danach beginnt für den Schüler der Unterricht im Schickhardt-Gymnasium in Heselach, einer Eliteschule des Sports. Nach der letzten Schulstunde geht es in den Kraftraum, und um 16 Uhr ist Marc Nüter schon wieder im Wasser – zur täglichen zweieinhalbstündigen Trainingseinheit. Montags stehen zusätzlich noch zwei Stunden Krafttraining auf dem Programm, mittwochs und freitags jeweils eine. Und selbst samstags kann der Schwimmer nicht aus schlafen, um 7.30 Uhr geht er schon wieder ins Becken. Training und Schule verschlingen locker 60 Stunden pro Woche, oft noch mehr. Warum, fragt man sich, tut sich ein Jugendlicher das an? Die Antwort gibt der 14-Jährige, ohne zu überlegen: „Von nichts kommt nichts“, sagt der Athlet des VfL Sindelfingen: „Ich habe mein Ziel vor Augen.“ Das Ziel ist groß. Es heißt Olympia. Dafür ordnet der Rückenspezialist – von der Schule abgesehen – alles andere unter.

## Nicht nur Talent, auch Charakter ist dem Trainer wichtig

Marc Nüter ist damit nicht alleine. Vier weitere Schwimmer und zwei Schwimmerinnen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren gehören zur Verbands-Trainingsgruppe, die der Landestrainer Farshid Shami ins Leben gerufen hat. Wer in diese Toptalent-Gruppe will, muss nicht nur überragende Leistungen vorweisen, auch der Charakter, die Einstellung, die Leistungsbereitschaft und das soziale Verhalten sind dem Coach wichtig. „Das ist der Elitenachwuchs von Württemberg, sie alle sind potenzielle Medaillengewinner“, sagt Farshid Shami nicht ohne Stolz. Der im Iran geborene Doktor der Sportwissenschaft und Ex-Topschwimmer ist seit 2014 Trainer beim Schwimmverband Württemberg und hat große internationale Erfahrung mitgebracht.

2011 führte er den damals 19-jährigen Christian vom Lehn überraschend zu WM-Bronze über 200 Meter Brust, ein Jahr später holte sein Schützling Sarah Poewe EM-Gold über 100 Meter Brust. Im selben Jahr gehörte er zum Trainerstab des Deutschen Schwimmverbandes bei den Olympischen Spielen in London.

Und zu den Olympischen Spielen will er nun auch die Schwimmer bringen, die er in der Traglufthalle des Inselbades täglich beobachtet, wenn diese unermüdet ihre Bahnen ziehen. 6,5 Kilometer werden heute zusammenkommen. Pausen gibt es kaum. Auch Kim Emely Herkle vom VfL Waiblingen schwimmt und schwimmt und schwimmt. Dass sie sich im Trainingslager in den Herbstferien beim Basketballspielen einen Bänderriss im Sprunggelenk zugezogen hat, bemerkt man erst auf den zweiten Blick. Der lädierte Fuß wird einfach mitgezogen, die Fortbewegung erfolgt nur mit den Armen. Eine Trainingspause kam für die Brustschwimmerin nicht infrage. „Das wirft einen zu sehr zurück“, sagt die Gymnastin, die von ihrem Trainer als „Perfektionistin“ bezeichnet wird. „Ja, das bin ich wohl“, sagt sie und lacht, „er aber auch. Das passt schon.“ Seit sie fünf Jahre alt ist, schwimmt Kim Emely Herkle im Verein, ein Jahr später startete sie bei ihrem ersten Wettkampf, und mittlerweile steht sie fast immer auf dem Siegertreppchen. „Ich schwimme nicht, um



Marc Nüter zieht täglich seine Bahnen: „Von nichts kommt nichts“, sagt der Rückenspezialist.



Ein Mann der Praxis bei der Theorie: Trainer Farshid Shami (re.) mit seinen Eliteathleten.



Kim Emely Herkle ist mit Spaß beim Training: „Schwimmen ist einfach mein Leben.“ Fotos: Baumann

## Hintergrund

### Nachwuchselite

Diese Schwimmerinnen und Schwimmer gehören zur Verbands-Trainingsgruppe von Landestrainer Farshid Shami:

- **Kim Emely Herkle**, VfL Waiblingen, Jahrgang 2003. Erfolge: u. a. deutsche Jahrgangsmeisterin 2017 über 100 und 200 Meter Brust.
- **Lilli Gerth**, TSV Bad Saulgau, Jahrgang 2004. Erfolge: u. a. hat sie mit 12 Jahren als jüngste Schwimmerin den Bodensee durchquert.
- **Marc Nüter**, VfL Sindelfingen, Jahrgang 2003. Erfolge: u. a. deutscher Jahrgangsmeister 2017 über 200 Meter Rücken.
- **Noam Chrobok**, VfL Sindelfingen, Jahrgang 2001. Erfolge: u. a. Bronze bei den internationalen deutschen Freiwassermesterschaften 2017 über 2,5 Kilometer.
- **Felix Grieb**, SV Bietigheim, Jahrgang 1999. Erfolge: u. a. Bronze bei der Freiwassermesterschaft 2017 über 5 Kilometer.
- **Liam Weber**, TSV Neustadt 1906, Jahrgang 2003. Erfolge: u. a. baden-württembergischer Jahrgangsmeister 2017 über 200 Meter Freistil und 200 Meter Lagen.
- **Paul Jona Achtelik**, SSG Reutlingen/Tübingen, 2001. Erfolge: u. a. Jahrgangsmeister 2017 im Freistil-Mehrkampf (kla)

später mal berühmt zu werden“, sagt sie, „das Schwimmen ist einfach mein Leben.“ Und dafür opfert sie einiges. Das normale Leben eines Teenagers, zum Beispiel. Freunde treffen, ins Kino gehen, ausschlafen, all das gehört nicht zum Alltag der 14-Jährigen. Dafür ist die Schwimmhalle ihr zweites Zuhause – und sie möchte das gar nicht anders haben. An die Pendelei zwischen Wohnort, Schule, Kraftraum und Schwimmhalle hat sie sich, so wie ihre Trainingskollegen, längst gewöhnt. Daran, dass es dafür keinen Cent gibt, auch. Stattdessen müssen die Athleten selbst ihre Wettkampfanzüge, die teilweise mehr als 400 Euro kosten, selbst bezahlen.

Farshid Shami ist zufrieden mit den Leistungen der württembergischen Schwimmer – und mit der Einstellung. „Sie sind absolut professionell, das ist nicht selbstverständlich“, schwärmt er und prophezeit: „Sie alle haben eine sehr schöne Zukunft vor sich.“

### Lebensunterhalt lässt sich mit Schwimmen nicht bestreiten

Eine sehr schöne sportliche Zukunft, zumindest. Denn ihren Lebensunterhalt werden die Talente mit dem Schwimmen sehr wahrscheinlich nicht bestreiten können – Olympia hin oder her. Deshalb stehen auch für den Landestrainer Schule und Ausbildung an erster Stelle. „So lange sich die Politik nicht ändert und die Leistungen auch in Randsportarten nicht besser honoriert werden, wird sich daran auch nichts ändern“, sagt der Landestrainer und wünscht sich nicht nur mehr Anerkennung für die harten Trainingseinheiten seiner Schützlinge, sondern auch mehr finanzielle Entlastung. „Alle wollen Medaillen bei Olympischen Spielen, aber wie soll das gehen, wenn sich die gesellschaftlichen Anforderungen bei uns so sehr von denen in anderen Ländern unterscheiden?“, fragt er.

Immerhin aber prophezeit der Landestrainer seinen Athleten auch eine gute Perspektive nach der Karriere. „Sie alle werden erfolgreich in ihren Berufen sein. Sie sind so abgehärtet und so diszipliniert, strukturiert und organisiert – das wünscht sich jeder Arbeitgeber“, sagt er. Und wie sich eine 60-Stunden-Woche anfühlt, wissen die jungen Schwimmer schließlich auch schon.

## Eisemann-Pokal als Qualifikation für Meisterschaft

110 Starter bedeuten Rekord in der Eiswelt auf der Waldau

STUTT GART (eru). Erstmals wird beim Eisemannpokal an diesem Freitag und Samstag in der Eiswelt auf der Stuttgarter Waldau eine Starterin aus den Niederlanden aufs Eis gehen. Zudem kann Roland Hocker, Abteilungsleiter und Eisportwart von Ausrichter TEC Waldau, mit 110 Startern ein Rekordteilnehmerfeld vermelden. 2016 waren 101 Eisläufer am Start. Die derzeit besten Stuttgarter Eisläufer Dave Kötting und Jonathan Hess (beide TEC Waldau) und Daniel Shapiro (tus Stuttgart Eisport) werden nicht mehr antreten, da sie beim Meran Cup oder in Berlin laufen werden. Sie sind in ihrer sportlichen Entwicklung schon eine Stufe weiter und wollen bei den internationalen Wettbewerben Punkte für ihre Kaderzugehörigkeit sammeln.

„Der Fokus liegt beim Eisemannpokal sowieso auf den ganz jungen Athleten“, sagt Hocker. Gute Chancen, einen Platz auf dem Treppchen zu ergattern, hat bei den Neulingen der elfjährige Lazar Kubalija (TEC). Vor allem in der Nachwuchsklasse ist der Wettbewerb mit 32 Athletinnen und Athleten sehr gut besetzt – sie können sich noch für die deutschen Meisterschaften qualifizieren. Beim Nachwuchs Herren sind in Ron Scherhauser und Michael Tschmelak zwei TEC-Athleten am Start, im Nachwuchs bei den Damen sind mit TEC-Talent Marielen Hirling sowie Kaderathletin Jocy Pelka, Michelle Coledan, Vanessa Müller, Lara Penkert und Diana Schäfer (alle tus Eisport) gleich sechs Stuttgarterinnen dabei, die eine gute Rolle spielen können.

Die Siegerinnen und Sieger werden am Samstag von 8.30 Uhr bis 22.30 Uhr und am Sonntag von 8.30 Uhr bis 17 Uhr ermittelt. Infos unter [www.tec-stuttgart.de](http://www.tec-stuttgart.de).

## Club-Service

### DJK Sportbund Stuttgart

Tischtennis-Regionalalltag hat mit dem 2:9 beim Spitzenteam TSG Kaiserslautern die erste Saisonniederlage hinnehmen müssen. Lediglich Hao Mu und Marius Henninger konnten ein Einzel gewinnen. Mit 7:3 Punkten steht der Sportbund auf Platz vier. An diesem Samstag (17.30 Uhr) gastiert der FT 1844 Freiburg in der Sporthalle Nord in Stuttgart.

### Tauch-Club Stuttgart

Beim Unterwasserrugby der Frauen macht der Tauch-Club Stuttgart seit Jahren gemeinsame Sache mit dem TCO Weinheim – in der Bundesliga gehen beide Vereine als Spielgemeinschaft an den Start. Weil der TC Stuttgart an diesem Samstag (10 bis 16.40 Uhr) nun den ersten Saisonspieltag ausrichtet, starten die Spielerinnen der SG Stuttgart/Weinheim mit drei Heimspielen in die Saison: Im Hallenbad in Untertürkheim geht es gegen die SG Karlsruhe/Friedrichshafen, die SG Bayrische Damen und die Freien Schwimmern Duisburg.

### SSV Esslingen

Vom 17. bis zum 19. November wird der deutsche Wasserballmeister U 13 im Inselbad in Untertürkheim ausgespielt. Ausrichter des Turniers ist der SSV Esslingen, der fünf weitere Teams empfängt. Zum Auftakt treffen am Freitag um 16.30 Uhr der SV Zwickau 04 und der OSC Potsdam aufeinander. Das letzte Spiel wird am Sonntag um 16.30 Uhr zwischen dem SSV und Zwickau ausgetragen. Mehr Infos: [www.ssv-esslingen.de](http://www.ssv-esslingen.de).

### SV 1845 Esslingen

SV 1845 richtet in der Neckarsporthalle in Esslingen zwei Turniere aus: Am Samstag geht für die männlichen Florettfechter um den Sieg beim 4. Esslinger Burg-Cup. Dieses Turnier ist international und beginnt um 9 Uhr. Am Sonntag sind dann die A-Juniorinnen und -Junioren mit dem Florett gefordert: Sie duellieren sich ab 9 Uhr beim 15. Esslinger Postmichel-Turnier. Mehr Informationen unter: [www.fechten-in-esslingen.de](http://www.fechten-in-esslingen.de).

## Service



Jürgen Frey  
Sport-vor-Ort-Redaktion

Hinweise, Anregungen, Kritik bitte an folgenden E-Mail: [juergen.frey@stzn.de](mailto:juergen.frey@stzn.de)

# Die wichtige Funktion der Sportpaten

Die Vermittler zwischen Sportvereinen und Flüchtlingsunterkünften führen Geflüchtete behutsam an Vereine heran

VON ELKE RUTSCHMANN

STUTT GART. Auf den ersten Blick haben Capoeira, Tischtennis, Judo, Leichtathletik und Klettern nicht viel miteinander zu tun. Vertreter dieser Sportarten verbindet aber ein Ziel – sie alle wollen sich in Stuttgart als Sportpaten für Geflüchtete engagieren und treffen sich bei einer Fortbildung am Neckarpark, die von der Sportkreisjugend Stuttgart (SKJ) in Kooperation mit dem Amt für Sport und Bewegung angeboten wird.

Sportpaten schlüpfen dabei in eine Art Mittlerrolle in der Schnittstelle zwischen Sportvereinen und Flüchtlingsunterkünften. Sie nehmen vor Ort Kontakt zu den Flüchtlingen auf, zeigen ihnen das Angebot des Sportvereins, und falls Interesse besteht, begleiten sie die Menschen zum Training. Die Idee orientiert sich an den Erfahrungen

mit dem Projekt „Get 2gether – Aktiv für Stuttgart“, welches der Stadtjugendring Stuttgart in Kooperation mit der Sportkreisjugend seit 2015 durchführt.

„Ich wünsche mir vor allem neue Ideen und Anstöße“, sagt Mareike Spieß, die sich beim Tischtennisclub DJK Sportbund Stuttgart engagiert. Doch Engagement allein reicht nicht. Diese Erfahrung haben Marc Viser und Sybille Nock-Maier von Abada Capoeira gemacht. „Wir haben unseren Sport in einer Unterkunft vorgestellt, aber letztlich doch niemanden gewinnen können“, sagt Sybille Nock-Maier.

In Stuttgart gibt es rund 300 Regelangebote der Sportvereine für Geflüchtete und bisher rund 90 Sportpaten. Das reicht nicht aus. „Wir müssen die Vereine noch mehr für das Thema Sportpaten sensibilisieren, damit die Geflüchteten auch dabei bleiben“,

sagt Julika Paulus, SKJ-Bildungsreferentin. Weil das Thema Flüchtlinge medial nicht mehr so präsent ist, hat auch die Motivation abgenommen, sich einzubringen. Die letzte Fortbildung fand mangels geringer Nachfrage erst gar nicht statt.

### Die Sportpaten müssen behutsam vorgehen und Vertrauen aufbauen

Doch die aktuellen Teilnehmer sind aus Überzeugung hier und erfahren an den zwei Tagen, wie man zu Flüchtlingen am besten Kontakt aufnimmt, wie die Projekte finanziert werden können, welche Sportarten geeignet sind oder wie man auf geflüchtete Frauen zugeht. Die Menschen kommen mit unterschiedlichen Biografien nach Deutschland, sind oft traumatisiert, müssen den

Kulturschock verarbeiten. Deshalb müssen die Sportpaten behutsam vorgehen, Vertrauen aufbauen und die Menschen an die Hand nehmen. „Man muss Zeit, Geduld und Liebe mitbringen“, sagt Julika Paulus.

Sind die Menschen dann in den Angeboten angekommen, soll man sie dann auch gezielt mit dem sozialen Miteinander vertraut machen. „Gerade über die Erlebnispädagogik beim Klettern kann man aus den Jugendlichen selbstbewusste Menschen machen“, sagt Jürgen Schmidt, Trainer beim Deutschen Alpenverein und als Sozialarbeiter bei der Jugendhilfe Esslingen tätig. Vom Engagement der Sportpaten profitiert auch die Gesellschaft, denn die Geflüchteten lernen über den Sport Regeln, die sie für eine funktionierende Struktur im Alltag brauchen.

[www.skj-stuttgart.de](http://www.skj-stuttgart.de)