



Interview Marco di Carli:

Marco, die WM in Shanghai ist jetzt seit einiger Zeit vorbei. Wie beurteilst Du, mit einigen Wochen Abstand, Deine Leistungen?

Mit der WM bin ich rückblickend einigermaßen zufrieden. Auf Grund meiner Handverletzung (Bruch) konnte ich erst sehr spät in das Training einsteigen und habe aus der Kürze der Zeit das Optimum herausgeholt. Der Fokus war eindeutig auf die Deutschen Meisterschaften

gelegt. Die beiden Titel über 50m und 100m Freistil haben mich selbst überrascht.

Was waren die Gründe, dass du die Zeit von den Deutschen Meisterschaften, die 48,24 Sekunden über 100m Freistil, die neuen Deutschen Rekord und Weltjahresbestzeit bedeuteten, nicht bei der WM wiederholen konntest.

Nach den Deutschen Meisterschaften hat sich mein Körper, psychisch und physisch, nicht so regeneriert, wie ich es gehofft hab.

War die Zeit von den Deutschen Meisterschaften zu der WM zu kurz?

Das weiß ich nicht. Es macht für mich auch keinen Sinn, sich im nach hinein den Kopf darüber zu zerbrechen. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein. Wir müssen die Ungereimtheiten der letzten Saison so zusammenfassen, dass sie für die neue Saison passen.

Du hattest dein Vorbereitungstrainingslager für die DM in Belek in der Türkei absolviert. Warum gerade im Sirene-Belek-Golf-Hotel und welchen Einfluss hatte das auf deine Leistungen?

Das Ostertrainingslager ist der letzte harte Trainingsblock im Ausdauerbereich. Da hat man in Belek die traumhaftesten Trainingsbedingungen, die man sich vorstellen kann. 2 Wochen in der Sonne im Freibad an der frischen Luft trainieren. Alles an einem Ort, Trainingspool, Kraftraum. Appartements, Strand und dazu noch sportgerechtes Essen den ganzen Tag. Die Konzentration liegt ganz beim Training.

Was sind deine Ziele für die Saison 2011/2012?

Mit dem Rückenwind aus der letzten Saison liegt der Fokus auf 100m Freistil. Ziel ist die nationale Spitze zu verteidigen und international nach ganz vorne zu preschen sowie zu beweisen, dass auch Deutsche Schwimmer im Finale eines 100m Freistilrennen bei Olympia stehen können.

Heißt das, dass die 50m Freistil, wo du den Titel dieses Jahr gewonnen hast, oder die 100m Rücken, wo du Deutscher Vizemeister bist und schon einmal im Finale bei Olympia gestanden hast, nachrangig ist?

Rücken habe ich in der letzten Saison nur just for fun trainiert, um eventuell mich über diese Strecke für die Universiade zu qualifizieren. Durch die Qualifikation für die WM ist das hinfällig geworden. Wer nach ganz vorne will, muss stark differenzieren. Man kann Strecken und Schwimmarten nicht mehr so stark variieren wie noch vor Jahren. Dazu ist die weltspitze einfach zu stark. 100m Freistil ist die Hauptstrecke auf die ich trainiere, alles andere ist nachrangig.

Du hast im Laufe der letzten Saison den Trainer gewechselt. Was waren Deine Beweggründe für den Wechsel?

Ich habe nach der langen Verletzungspause bei dem Bundesstützpunktrainer Martin Grabowski sehr schnell die Trainingspläne umsetzen können und den Anschluss wieder gefunden. Für mein Ziel, Olympische Spiele, waren die Umfänge meiner Meinung nach zu niedrig und die Reizsetzung zu gering. Mit Michael Ulmer, bei dem ich schon 2007 Deutschen Rekord über 100m Freistil geschwommen bin, habe ich mich zusammengesetzt und wir haben gemeinsam ein Konzept bis zu den Deutschen Meisterschaften aufgestellt. Mit dem Deutschen Meistertitel, dem Deutschen Rekord und der Weltjahresbestzeit über 100m Freistil hatten wir die Betätigung für unser Konzept. Da war es nur noch logisch, dass wir auf jeden Fall erst Mal bis 2012 weiter zusammenarbeiten.

Du trainierst jetzt in der Trainingsgruppe Ulmer. Wer gehört noch dazu. Was ist das Besondere an der Gruppe?

Die Trainingsgruppe Ulmer trainiert am Olympiastützpunkt Hessen in Frankfurt. Die Gruppe wird vom Hessischen Schwimm-Verband unterstützt. Zurzeit trainieren in der Gruppe Jan-Philip Glania, Deutscher Vizemeister über 200m Rücken und Teilnehmer an der diesjährigen Universiade. Lukasz Wojt, erfahrener Lagenchwimmer und Olympiateilnehmer für Polen. Martin Kutscher, 100m und 200m Freistilschwimmer, der für Uruguay bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen startete sowie Manuel Schwarz, Langstreckler, mit dem ich die langen Kraulstrecken trainiere. Im Training können wir uns sehr gut untereinander un-

terstützen. Wer uns kennt, weiß, dass mancher flotter Spruch, auch im Training fällt. Aber dies puscht uns nur noch mehr. Wir haben hier in Frankfurt das non plus ultra an Trainingsbedingungen und ein sehr anspruchsvolles Umfeld.

Was sind die nächsten Stationen auf deinem Weg nach London?

Vor den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften werden wir in Frankfurt in den Herbstferien ein zweiwöchiges Trainingslager machen. Im Januar 2012 werden wir in Lanzarote sein. Dort stehen neben dem Schwimm- und Krafttraining vermehrt alternative Sportarten wie Radfahren, Laufen, Kick-Boxen und Spinning im Vordergrund. Im Februar ist dann ein Trainingslager in Berlin in Verbindung mit Hypoxie Training in der Höhenkammer geplant. Das will ich mit meinem langjährigem Freund und Zimmerkollegen der Nationalmannschaft Helge Meeuw absolvieren. In den Osterferien findet das Haupttrainingslager wieder in Belek statt. Hier habe ich die besten Voraussetzungen und kann mich in aller Ruhe bei optimalen Bedingungen auf die Olympiaqualifikation vorbereiten.

Marco, vielen Dank für das Interview und viel Erfolg für die Umsetzung deiner Ziele.

JETZT noch den Frühbucher sichern!

Trainingslager Schwimmen Belek (Türkei)

Reisezeitraum: 28.03-17.04.2012

(Osterferien)

-dieser Termin ist exklusiv nur über uns buchbar-



Unterkunft: 5* Hotel Sirene Golf Belek

Olympisches Becken mit 10 Bahnen á 50 m im Freibad,

25 m Schwimmhalle, Fitnesscenter, Sauna und Hamman u. v. m.

Alle Bungalows und Zimmer sind geräumig, komfortabel gestaltet und so eingerichtet, dass alle Sportler ruhig und erfolgreich ihr Trainingslager absolvieren können.

Verpflegung: All Inclusive Ultra Frühstück,- Mittags- und Abendbuffet, Kaffee/Tee, Kuchen,Snacks, „Mitternachtssnack, „alle Erfrischungsgetränke 24 Stunden lang an der Lobbybar (Frisch gepresste Fruchtsäfte sind nicht inklusive), Minibar Trinkwasser und Handtuchservice während der Trainingszeiten

7 Nächte Unterbringung im ausgeschriebenen Hotel

Pro Person im 4-er Bungalow € 399,- / Verlängerungstag 55,00 €*

Pro Person im 3-er Bungalow € 439,- / Verlängerungstag 60,00 €*

Pro Person im 2-er Bungalow € 479,- / Verlängerungstag 65,00 €*

Pro Person Einzelm Bungalow € 719,- / Verlängerungstag 99,00 €*

*Preis gelten für Buchungen bis 31.10.11, danach erhöhen sich die Preise um 5,00 € pro Person und Tag.

Bahnmierte:

Kombination A: 08:00-10:00/14:00-16:00 Uhr 18,- € pro Std/Bahn*

Kombination B: 10:00-12:00/16:00-18:00 Uhr 20,- € pro Std/Bahn*

Kombination C: 12:00-14:00/18:00-20:00 Uhr 18,- € pro Std/Bahn*

* Bei einer Belegung mit weniger als 6 Sportlern pro Bahn behalten wir uns eine Nachkalkulation vor.

Enthaltene Leistungen im Reisearrangement:

Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen in der Destination, Vollverpflegungsleistung wie oben im Angebot beschrieben, Betreuung durch unsere deutschsprachige Reiseleitung vor Ort.

Sonstiges, nicht enthaltene Extras:

Flug ab Deutschland/Österreich/Schweiz. (entsprechend Ihrer Anfrage erstellen wir ein Flugangebot. Ab allen Flughäfen nach Verfügbarkeit), Rail & Fly .

Kontakt:

Michael Ulmer : +49/69-90437105

Katja Helfmann : +49/0160-2827043

info@schwimmen-trainingslager.de

Veranstalter : Schwimmen-Trainingslager GbR