

Vorschau auf die EM in Funchal: Wer kommt als Europas Champion zur IDM nach Berlin

Im Normalfall gehen die besten deutschen Para-Schwimmer*innen um **Elena Semechin** und **Taliso Engel** gern integrativ mit an den Start, wenn der Deutsche Schwimm-Verband e.V. seine Deutschen Meisterschaften austrägt. In diesem besonderen Jahr mit den Paralympics in Paris (28. August – 08. September) als Saisonhöhepunkt ist ihnen das jedoch nicht möglich. Denn zeitgleich zu den nationalen Titelkämpfen in Berlin (25. – 28. April), die bekanntlich auch den Höhepunkt der hiesigen Olympiaqualifikation für Paris (26. Juli – 11. August) bilden, sind diesmal auch die Europameisterschaften im Para Schwimmen in Funchal (POR/21.– 27. April) terminiert. Auf der Blumeninsel Madeira im Atlantik oder dann final bei den Internationalen Meisterschaften im Para-Schwimmen in Berlin (30. Mai – 02. Juni), bei denen sich der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin als Gastgeber traditionell einer großen internationalen Beteiligung erfreut, bieten sich den Aktiven ebenfalls bereits die letzten Chancen, die Normzeiten für einen Platz in Team D bei den Paralympics zu erzielen.

>> Zum Zeitplan und den Startlisten der Para-EM: <https://www.paralympic.org/swimming/madeira-2024>

Das Berliner Schwimmteam stellt fast die Hälfte der 15-köpfigen EM-Mannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes e.V. (DBS), allein die Gruppe von Trainer **Philip Semechin** beheimatet mit seiner Ehefrau Elena Semechin (geb. Krawzow), **Mira Jeanne Maack** und **Malte Braunschweig** drei große Medaillenhoffnungen. Bevor es am Samstag direkt aus dem Höhentrainingslager in der Sierra Nevada (ESP) nach Funchal losgeht, erläuterte der Erfolgscoach, wie gut seine Aktiven aktuell in Form sind und worauf derzeit bei ihnen der Fokus liegt in Vorbereitung auf die Spiele in Paris. „Diese EM ist für uns ein ganz wichtiger Test, ob alles wie geplant funktioniert hat in der bisherigen Vorbereitung auf Paris“, betonte Philip Semechin. „Wir probieren bei der Rückkehr aus der Höhe jetzt noch mal kleinere Änderungen im Vergleich zur WM im Vorjahr aus, um bei der Anpassung bestenfalls noch ein paar Prozente herauszukitzeln. Das ist eine sehr individuelle Sache und für jeden Trainer eine Herausforderung. Im besten Fall können wir nach der EM aber für alle drei sagen, genauso machen wir es dann auch vor Paris.“

Trotz 13 Zyklen Chemotherapie und Bestrahlung wegen eines Tumors im Kopf war Elena Semechin im August 2023 für viele überraschend wieder Weltmeisterin über 100m Brust geworden. Doch das reicht der 30-Jährigen, die seit der Kindheit mit einer Sehbeeinträchtigung lebt, noch lange nicht. Zum Ziel für diese Saison hat sie sich nun nicht nur erneutes Paralympics-Gold gesetzt, sondern auch die Verbesserung ihrer Bestleistungen, die bekanntlich aus der Zeit vor der Krebsdiagnose stammen. „Wir trainieren immer dafür, Bestzeiten zu schwimmen und zu gewinnen. Und Elenas Bestzeit ist nun mal der Weltrekord – da darf man als Sportler auch mal ein wenig größenwahnsinnig klingen, um solche Ziele dann auch erreichen zu können. Denn nur was man denken kann, kann man auch erreichen“, so der Trainer.



Nun war Elenas Stärke bisher vor allem die aerobe Kapazität gewesen, also ihre starke Ausdauer in der zweiten Rennhälfte. Da die Blutbildung durch die Chemotherapie aber massiv gestört wurde, musste sich die Schwimmerin nun völlig neu erfinden. Denn auch die Belastbarkeit im Training veränderte sich dadurch stark, das Alter kommt zusätzlich auch noch als Faktor hinzu. „Wir mussten daher nun voll auf Kraft und Explosivität umschwenken und hart daran arbeiten, gleich auf den ersten Metern viel dynamischer zu werden, um weiter Spitzenleistungen erreichen zu können“, erklärte der Trainer. „Es brauchte dafür auch viele neuronale Adaptionen. Mit viel Aufwand hat Elena heute aber nun wesentlich bessere Kraftwerte und ist auch deutlich schneller, als sie es bei ihrem Weltrekord im Jahr 2019 war.“ Im Januar dieses Jahres schwamm Elena erstmals Weltrekord über 50m Brust, spätestens bei den Paralympics soll dann auch der über 100m noch einmal fallen. Es wäre sicher eine der beeindruckendsten Verwandlungen der Sportgeschichte.

Auch Mira Jeanne Maack hatte zuletzt einige körperliche Veränderungen durch die in diesem Alter üblichen Wachstumsschübe zu bewältigen. Und wenn sich dabei zum Beispiel die Hebelverhältnisse stark ändern, erfordert das eben auch eine entsprechende Anpassung der eigenen Technik beim Schwimmen, für die es dann einfach auch etwas Zeit und vor allem auch die nötige Geduld braucht. Genau in dieser Phase steckt Maack jetzt noch.

„Das kann mitunter auch mental sehr herausfordernd sein, wenn trotz riesigem Aufwand nicht mehr alles gleich alles so klappt, wie man es gewohnt ist oder sich das wünscht“, so Trainer Semechin. Talent Maack hatte vor drei Jahren schon in drei Paralympics-Finals auf verschiedensten Strecken von 100 bis 400 Meter gestanden, im Jahr 2022 dann auch prompt ihre erste WM-Medaille gewonnen. Natürlich träumt man da nun auch von Edelmetall in Paris. „Und es kann ja auch klappen, wir sind gerade auf ihrer Hauptstrecke 100m Rücken auf einem richtig guten Weg. Von Platz drei bis acht ist alles möglich, wenn wir die Entwicklung bei der EM und auch danach weiter so hinbekommen“, meint Coach Semechin. Dass die an beiden Füßen und der Hüfte beeinträchtigte Maack nebenher (mit der im Leistungssport üblichen Schulzeitstreckung) auch noch einem Abitur baut, das die Zulassung zum Medizin-Studium ermöglicht, klingt da nicht minder beeindruckend.

Malte Braunschweig diese nun unbedingt in Funchal knacken. Semechin macht sich wenig Sorgen, dass es über die 100m Schmetterling am Dienstag tatsächlich klappt für den 23-Jährigen, der eine Fehlbildung am rechten Arm hat. „Malte hat einen tollen Reifeprozess zu einem professionellen Athleten hinter sich. Ich hoffe sehr, dass er sich für seine gute Arbeit im Training belohnen kann und jetzt die Norm schafft, damit wir uns dann auf die Vorbereitung für Paris konzentrieren können.“

Nun liegt das Feld auch beim Para Schwimmen hier sehr eng beisammen, ein Medaillenplatz und Rang zwölf trennen nur wenige Zehntel. Daher kommt es auf Feinheiten und die richtige Renneinteilung an. „Malte ist so ein echter Sprintertyp, der sich maximal fokussieren und auch mobilisieren kann. Seine Urgewalt muss nur richtig dosiert werden – mit Intelligenz und Kontrolle“, meint Semechin. Gleiches gilt übrigens genauso für Maltes Bruder Ole Braunschweig. Der zwei Jahre ältere Rückenschwimmer will dieser Tage in Berlin auch wieder das Olympiaticket klarmachen. Vor drei Jahren waren beide das erste Brüderpaar Deutschlands, das im selben Jahr an Olympischen und Paralympischen Spielen teilnahm.

IDM-Presskontakt:

Rough Water& GmbH (presse@idm-berlin.de)