

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften 2022 der Schwimmer in Berlin
Azubi Keno Wernstedt gelingt die erneute Qualifikation

In Berlin fanden vom 24.05.-28.05.2022 die deutschen Jahrgangsmeisterschaften der Schwimmer statt. Mit dabei waren auch acht junge Schwimmer der SSG Braunschweig. Die DJM-Debütanten Amelie Gutwinski (13 Jahre, PSV), Katharina Scholz (14 Jahre, PSV), Tabea Schoemaker (13 Jahre, BSV Ölper 2000), Bent Lorenz Goldbeck (13 Jahre, PSV) sowie die bereits in den Vorjahren qualifizierten Sören Graul (14 Jahre, PSV), Louis Gerlach (16 Jahre, PSV), Martin Wrede (17 Jahre, PSV) und Keno Wernstedt (17 Jahre, PSV) freuten sich darauf, die SSG Braunschweig in der Bundeshauptstadt wieder vor Zuschauern vertreten zu dürfen.

Für Keno Wernstedt war es bereits die dritte Teilnahme an den nationalen Meisterschaften. Und doch war diese Meisterschaft eine Besondere. Vor genau 1 Jahr hat er die Spitzengruppe der SSG freiwillig verlassen und trainiert seitdem in der Wettkampfgruppe 1. Grund dafür war, dass Keno im August 2020 seine Ausbildung zum Bankkaufmann begonnen hat und diese für ihn oberste Priorität hat. Damit konnte er das in der Spitzengruppe geforderte Trainingspensum von 6-9 Wasser-Einheiten pro Woche plus Kraft- und Trockentraining nicht mehr erfüllen. Der Gruppenwechsel führte jedoch nicht zu weniger Motivation – im Gegenteil: Sein Alltag ist nun streng durchgeplant:

„Morgens um 6:30 Uhr klingelt der Wecker, da mache ich mich fertig für die Arbeit, verlasse das Haus um 7:40 Uhr, so dass ich mit der Straßenbahn um kurz nach 8:00 Uhr in der Commerzbank bei der Arbeit bin. Dort gehe ich meiner Ausbildung nach, die an den langen Banktagen um 17:30 Uhr beendet ist. Danach fahre ich direkt nach Hause, um dort in einer halben Stunde eine Kleinigkeit zu essen und um dann ab 19.00 Uhr im Wasser des Heidbergbades zu sein. Das Training dauert 1,5 Stunden. Um kurz nach 21:00 Uhr bin ich wieder zu Hause und esse nun erst zu Abend. Um 22.00 Uhr lege ich mich schlafen. Da für mich die Ausbildung an erster Stelle steht, kann es sein, dass ich das Training auch mal absagen muss oder dass ich später zum Schwimmen komme.“

Diese tägliche Disziplin ermöglicht ihm, 3x wöchentlich am Wassertraining teilnehmen zu können. Da das Trockentraining häufig vor den Wassereinheiten stattfindet, kann Keno jedoch nur am Training im Wasser teilnehmen.

Das sich die Reduzierung der Wassereinheiten nicht negativ auf seine Erfolge ausgewirkt hat, bestätigt die erneute Berlin-Qualifikation über 50 Meter Brust. Sein Trainerteam Silke Harenberg und Andre Rachnow haben für den zukünftigen Bankkaufmann daher einen individuellen Trainingsplan erstellt, der genau auf ihn und seine Strecken abgestimmt ist. Der Fokus liegt dabei auf technischen und auf Sprintübungen, sodass die Belastung für 50 Meter konstant hochgehalten wurde.

Kenos Ziele für Berlin waren klar formuliert: Eine Bestzeit schwimmen und möglichst nahe an die Top 10 Platzierung und das Finale schwimmen. Dies ist ihm mit einer Zeit von 00:31,53 Minuten und dem 21. Platz nur bedingt geglückt. Enttäuscht ist er darüber nicht, denn seine Ausbildung nähert sich dem Ende, die schriftlichen und mündlichen Abschlussprüfungen finden im kommenden Herbst /Winter statt. Diese möglichst erfolgreich abzuschließen ist das vorrangige Ziel. Aktuell möchte Keno nach Abschluss seiner Ausbildung auch weiter in der SSG schwimmen. Ihm gefällt das individuelle Training, das er gut mit seiner Ausbildung kombinieren kann und die Gruppe, in der er trainiert. Dort hat er Freunde und gemeinsam das Training zu meistern macht ihm Spaß.

Altersbedingt kann Keno im nächsten Jahr nicht mehr an den DJM teilnehmen, da er in 2 Wochen seinen 18. Geburtstag feiert. Wenn es für ihn passt, möchte er auf alle Fälle wieder bei den Landeskurzbahnmeisterschaften und der traditionellen Weihnachtsgala der SSG Braunschweig teilnehmen.

Ähnliche Ziele wie Keno haben sich auch die anderen Athleten der SSG für die Titeltkämpfe in Berlin gesetzt. Martin Wrede war froh, nach seiner Erkrankung und dem damit verbundenen Trainingsrückstand überhaupt dabei sein zu können. Und noch glücklicher war er, dass er mit seiner Vorlaufzeit von 00:52,14 Minuten über 100 Meter Freistil nicht nur einen neuen Vereinsrekord aufstellte, sondern sich als 4. seines Jahrgangs für das Finale der besten 8 Schwimmer qualifizieren

konnte. Hier verbesserte Martin seinen noch jungen Vereinsrekord auf 00:51,84 Minuten und wurde ebenfalls 4. des Jahrgangs 2004. Über 50 Meter Delphin konnte sich Martin Wrede ebenfalls die Finalteilnahme erkämpfen und belegte hier wie auch im Vorlauf den achten Platz. Nachdem er sich im Vorlauf den 2. Platz über 50 Meter Freistil erkämpfte, gewann er im Finale 50 Meter Freistil die Bronze-Medaille.

Die DJM Debütanten Amelie Gutwinski, Tabea Schoemaker und Bent Lorenz Goldbeck verbesserten bei Ihrer ersten Teilnahme an den nationalen Meisterschaften ihre persönlichen Bestzeiten. Søren Graul konnte seine persönlichen Bestzeiten bei 4 von 6 Starts verbessern. Katharina Scholz und Louis Gerlach bestätigten ihre Qualifikationszeiten und gehören damit ebenfalls zu den besten nationalen Schwimmern ihrer Jahrgänge.

Ergebnisse Deutsche Jahrgangsmeisterschaften 2022, 24.05.-28.05.2022, Langbahn, Berlin

Name	Jg	M/F	WkNr	Strecke	Typ	Abs.	Zeit	Platz	Rek
Gerlach, Louis	2006	M	13	100 R	V	3	01:02,57	15	
Gerlach, Louis	2006	M	24	50 R	V	7	00:29,33	17	
Gerlach, Louis	2006	M	31	50 F	V	9	00:25,44	25	
Goldbeck, Bent Lorenz	2008	M	6	100 F	V	1	00:58,45	25	
Goldbeck, Bent Lorenz	2008	M	11	50 S	V	3	00:28,62	21	PBZ
Goldbeck, Bent Lorenz	2008	M	16	200 F	V	5	02:07,58	22	PBZ
Goldbeck, Bent Lorenz	2008	M	24	50 R	V	7	00:31,21	29	PBZ
Goldbeck, Bent Lorenz	2008	M	31	50 F	V	9	00:26,67	20	PBZ
Graul, Søren	2007	M	4	50 B	V	1	00:31,84	14	PBZ
Graul, Søren	2007	M	6	100 F	V	1	00:55,84	11	PBZ
Graul, Søren	2007	M	11	50 S	V	3	00:27,71	16	PBZ
Graul, Søren	2007	M	18	100 B	V	5	01:12,30	20	
Graul, Søren	2007	M	24	50 R	V	7	00:29,92	21	PBZ
Graul, Søren	2007	M	31	50 F	V	9	00:25,62	12	
Gutwinski, Amelie	2009	W	5	100 F	V	1	01:02,91	17	PBZ
Gutwinski, Amelie	2009	W	15	200 F	V	5	02:17,66	17	PBZ
Schoemaker, Tabea	2008	W	23	50 R	V	7	00:32,95	26	PBZ
Scholz, Katharina	2008	W	1	200 S	V	1	02:45,44	24	
Scholz, Katharina	2008	W	3	50 B	V	1	00:36,89	32	
Wernstedt, Keno	2004	M	4	50 B	V	1	00:31,53	21	
Wrede, Martin	2005	M	6	100 F	V	1	00:52,14	4	VR
Wrede, Martin	2005	M	11	50 S	V	3	00:25,91	8	VR
Wrede, Martin	2005	M	16	200 F	V	5	01:58,11	14	
Wrede, Martin	2005	M	31	50 F	V	9	00:23,74	2	
Wrede, Martin	2005	M	106	100 F	F	2	00:51,84	4	VR
Wrede, Martin	2005	M	111	50 S	F	4	00:26,05	8	PBZ
Wrede, Martin	2005	M	131	50 F	F	10	00:23,65	3	VR