

SCHWIMMEN

Humplik in einer neuen Sphäre

Bislang waren die 100 Meter Brust die Paradestrecke der Berner Schwimmerin Patrizia Humplik. An der Schweizer Meisterschaft in Lausanne hat die neu für Worb startende 18-Jährige nun auch über 200 Meter Brust brilliert – und wie.

Gelb oder goldig ist die richtige Badekappen-Farbe für Patrizia Humplik. Eine Farbe, die sie erst seit kurzer Zeit trägt. Seit ihr Trainer Martin Salmingkeit den SK Worb nach 7 Jahren und Differenzen mit dem Präsidenten verlassen musste. Seither betreut Salmingkeit auf deren Wunsch eine kleine Trainingsgruppe mit der gebürtigen Kroatin als Aushängeschild – ehrenamtlich notabene. Lizenziert ist das Mini-Team, zu welchem auch Nicolas Aebi und die blinde Chantal Cavin gehören, beim SK Worb. Abgespalten vom SK Bern hat sich das Trio aus Solidarität zu Martin Salmingkeit. Worb hat sich der kleinen Gruppe punkto Zurverfügungstellung von Infrastruktur, sprich Wasser, sehr zuvorkommend gezeigt. Ein erster Dank dafür ist nun der, dass der SK Worb in der Medaillenbilanz der Schweizer Kurzbahnmeisterschaften in Lausanne mit drei Mal Gold und je einmal Silber und Bronze als der erfolgreichste Berner Klub dasteht. Hinter den Grossen aus Uster, Zürich, Lancy, Baar und Neuenburg.

4,44 Sekunden schneller

Alle drei Goldmedaillen und die Silberne gehen auf das Konto von Patrizia Humplik. Bronze, seine erste Medaille an nationalen Titelkämpfen überhaupt, holte sich Nicolas Aebi über 50 Meter Delfin. Wie Humplik steigerte sich auch der 18-Jährige zum Teil ganz massiv.

Förmlich explodiert ist Patrizia Humplik auf der 200-Meter Bruststrecke. Mit 2:23,35 hat sie ihre persönliche Bestzeit um sagenhafte 4,44 Sekunden und den Schweizer Rekord von Agata Czaplacki aus dem Jahre 2000 um

3,58 Sekunden verbessert. Zwei Wochen vor der Kurzbahn-Europameisterschaft in Rijeka figuriert die Bernerin, die mit ihrem Rekord auch überlegen deutsche Meisterin geworden wäre, in der europäischen Bestenliste damit auf Rang 5. 2:23,35 ist eine Zeit, die absolut im Bereich liegt, in dem in ein paar Tagen an der EM in ihrer Heimat Kroatien die Medaillen vergeben werden.

Sehr hohes Anfangstempo

«Ich habe ihr schon länger einen guten 200er zugetraut», sagt Trainer Martin Salmingkeit. Nun habe Patrizia Humplik in Lausanne diese schwere Rennen mit ganz viel Selbstvertrauen und couragiert erstmals durchgezogen. Schweres Rennen im Sinn von: Ein 200er Brust kann mächtig brennen in den Armen und die Sauerstoffreserven komplett ausschöpfen, wenn man sich und seine Fähigkeiten falsch einschätzt. Humplik passierte in Lausanne die ersten 100 Meter unter 1:09 – bei einer 100-m-Bestzeit von 1:07,56 – und zog voll durch. Ein Rennen «richtig am Limit», wie Salmingkeit sagt. «Dieser Mut wurde belohnt», freut sich der Coach. Ein anspruchsvolles Rennen so zu schwimmen, wie es Patrizia Humplik in Lausanne getan hat, bedarf einer gewissen Reife. Über 50 und 100 m gibts nur eins: Vollgas und auf die schnellen Muskelfasern bauen. Auch über 50 und 100 Meter Brust wurde Humplik in ausgezeichneten Zeiten Schweizer Meisterin.

Es liegt auf der Hand, dass sich die 17-fache Landesmeisterin einen Teil dieser Reife in den letzten Wochen in ihrem neuen Mini-Team geholt hat. Salmingkeit hat es gesagt: «Das Bewusstsein dieser Athleten ist sehr hoch.» Allein schon, weil sie sich selbst um alles wie Wasser und Transportmöglichkeiten kümmern müssen. Niemand kommt ins Training, nur weil Training auf dem Terminplan steht. Alle Sinne sind bei der Sache. «Offenbar funktioniert es», so Salmingkeit. Offenbar. **MICHAEL SCHENK**

Resuliate Seite 22



Patrizia Humplik ist an den Schweizer Meisterschaften in Lausanne über 200 Meter Brust eine europäische Spitzenzeit geschwommen.

KeyStone

und ist zugleich der erste Leader der Rundfahrt. si

SCHWIMMEN

Patrizia Humplik unterbot Rekord

Die Bernerin Patrizia Humplik unterbot in Berlin den von ihr gehaltenen Schweizer Rekord über 100 m Brust – und blieb dabei erstmals in ihrer Karriere unter 1:10 Minuten. Mit 1:09,82 stellte die 19-jährige ihren dritten Rekord innert 24 Stunden auf. Zunächst hatte Humplik im Vorlauf ihre eigene Rekordzeit um drei Hundertstel verbessert, ehe sie im Final auf der langen Bahn nochmals schneller war. Am Vortag hatte die EM-Dritte von Rijeka (Kurzbahn) bereits den Schweizer Rekord über 200 m Brust verbessert (2:30,31), der seit dem Jahr 2000 (Agata Czaplicki) gehalten hatte. si

BZ 9.3.09

SCHWIMMEN

Meichtry gewinnt EM-Silber

Dominik Meichtry mit Silber über 200 m Crawl und Patrizia Humplik als Vierte über 100 m Brust haben zum Abschluss der EM brilliert.

Dominik Meichtry und die Bernerin Patrizia Humplik sorgten zum Abschluss der Kurzbahn-EM in Rijeka für einen tollen Abschluss der Schweizer. Nur zwei Hundertstel fehlten Meichtry zum ersten EM-Gold für die Schweiz im 25-m-Becken seit 2004 (Flavia Rigamonti/800 m). Dank zwei Medaillen – Humplik hatte am Freitag die bronzene Auszeichnung über 200 m Brust gewonnen –, drei weiteren Finalplatzierungen (je ein 4. Platz von Humplik und von Flori Lang/über 50 m Rücken, dazu der 7. Platz der 4x50-m-Crawlstaffel der Männer) und insgesamt 22 Schweizer Rekorden konnte Swiss Swimming in Kroatien eine positive Bilanz ziehen.

Nachdem die Schweizer 2006 in Helsinki (10 Schwimmer/kein Schweizer Rekord) erstmals seit der zehn Jahre zuvor erfolgten Einführung der kontinentalen Kurzbahn-Titelkämpfe ohne Medaille geblieben waren, hielt in Rijeka der schon vor Jahresfrist in Debrecen (25 Schwimmer/10 Rekorde) ersichtliche Aufwärtstrend an. «Die Resultate hier wa-

ren ermutigend, wir sind auf dem richtigen Weg. Schön war auch, dass viele Leute in den Halbfinals und Finals über sich hinausgewachsen sind und die Medaillenchancen genutzt haben», so das Fazit von Steffen Liess, Chef Leistungssport von Swiss Swimming.

Obwohl mit einer vergleichsweise grossen Delegation in die kroatische Hafenstadt angereist, konnten fast alle Schweizer überzeugen. Ausser Céline Bailod, Seraine Prünke und Damien Courtois erzielte jeder der 19 Athleten von Swiss Swimming zumindest eine persönliche Bestzeit. Insgesamt wurden – wohl nicht zuletzt auch wegen der rasanten Weiterentwicklung der Schwimmanzüge – in fast 70 Prozent der Schweizer Einsätze individuelle Bestmarken erreicht.

Meichtry: «Einfach genial»

Dominik Meichtry nahm 2003 an der Langbahn-WM in Barcelona erstmals an einem Grossanlass teil. Seither hatte der 24-jährige St. Galler Crawlspezialist als mehrfacher WM- und EM-Halbfinalist und zuletzt als Olympiaschüler in Peking immer wieder sehr gute Resultate erbracht. Doch noch nie vermochte Meichtry an internationalen Titelkämpfen eine Medaille zu erringen. «Ich habe riesige Freude



Dominik Meichtry (vorne) fehlten nur zwei Hundertstel zur Goldmedaille. Keystone

über meinen ersten Medaillengewinn. Einfach genial, dass es endlich geklappt hat», sagte Meichtry. Dem minim verpassten Titel, der ihm auf den letzten Metern vom erst 17-jährigen Russen Daniel Isotow noch um zwei Hundertstel weggeschnappt wurde, trauerte er nicht gross nach: «Ehrgeizig zu sein, ist sehr wichtig. Doch manchmal muss man auch als Zweiter zufrieden sein.» Meichtry steigerte sich in Kroatien in zwei Schritten auf 1:43,11 und um insgesamt 2,7 Sekunden ge-

genüber seinem letztjährigen Schweizer Rekord.

Humplik verpasst Bronze

Im Gegensatz zu Meichtry, der im Olympia-Vorlauf über 200 m Crawl den (taktierenden) Star Michael Phelps hinter sich liess, hat Patrizia Humplik (18) international noch nie für Aufsehen gesorgt. Erst in Rijeka konnte die in Kroatien geborene Brustschwimmerin das ihr schon länger beschiedene, grosse Potential abrufen. In sechs Einsätzen schwamm Humplik siebenmal Schweizer Rekord, im

2008 steigerte sie sich über 200 m um sechs Sekunden und über 100 m um 1,65 Sekunden. Über beide Distanzen ist sie nun in den Top 10 der europäischen Alltime-Bestenliste. Humplik zeigte sich gestern über die um 0,27 Sekunden entgangene zweite Medaille nicht enttäuscht. Mit dem in diesem Jahr vollzogenen Leistungssprung muss die Gymnastiastin auch im nächsten Jahr an den Langbahn-WM zu den Finalanwärterinnen gezählt werden.

VALENTIN OETTERLI, RIJEKA
Resultate Seite 20

Via Zürich zum Ticket für die WM in Rom

Für Patrizia Humplik vom SK Worb geht es an der Schweizer Meisterschaft um WM-Limiten. Die Vorzeichen lassen Gutes erahnen: Die EM-Dritte auf der Kurzbahn (200 m Brust) hat zuletzt eine Schallmauer durchbrochen.

Von heute bis am Sonntag finden in Zürich die Schweizer Schwimm-Meisterschaften statt. Für die Elite geht es in Oerlikon darum, sich für die WM vom 17. Juli bis 2. August in Rom zu qualifizieren. Das WM-Ticket ist folglich auch das Ziel von Patrizia Humplik. Die 19-jährige Bernerin, die an der Kurzbahn-EM im Dezember in Rijeka Bronze über 200 Meter Brust gewonnen hat, signalisierte vor zwei Wochen in Berlin eindrücklich, dass sie bereit ist, die WM-Limiten über 100 und 200 m Brust



Gold ist Patrizia Humplik in Zürich praktisch sicher.

heute und morgen zu erfüllen. «Die Resultate von Berlin geben mir eine gewisse Sicherheit», sagt Humplik. Die für den SK Worb startende Gymnastiin schwamm in der deutschen Hauptstadt über 100 Meter erstmals unter einer Minute zehn Sekunden. Nach dem Vorlauf, in dem sie mit 1:10,59 ihren Schweizer Rekord bereits um drei Hundertstel verbessert hatte, stei-

gerte sich Humplik im Final auf 1:09,82. Bereits zuvor hatte sie den Rekord von Agata Czaplicki aus dem Jahr 2000 über 200-Meter um 0,73 Sekunden auf 2:30,31 verbessert. Damit war sie bereits in Berlin, notabene noch ohne ausgefeiltes Wettkampf-Vorbereitungsprogramm, sowohl über 100 wie 200 Meter schneller als der geforderte WM-Richtwert. Demzufolge darf man sich

schon ziemlich sicher fühlen, diese Leistung auch am geforderten Tag X zu bestätigen. Coach Martin Salminger sagt: «Berlin hat gezeigt, dass Patrizia gut auf Kurs ist und die Sache auf den Punkt bringt. Sie hat das sehr stark gemacht.» Insofern ist der Kölner «zuversichtlich».

Neue Ufer in Sicht

Just der Durchbruch der 1:10er-Schallmauer bedeutet im Schwimmsport viel. «Ich weiss noch», sagt Humplik, «als ich erstmals unter 1:20 geschwommen bin. Ich war soo... stolz. Dass ich nun sogar unter 1:10 schwimmen kann, hätte ich mir damals nie vorstellen können.» Mit 1:09,82 ist Humplik in der europäischen Bestenliste auf Rang 17 klassiert. Allerdings trennen sie von der Nummer zwei eben einmal 1,42 Sekunden. Wichtiger als das Ranking ist im Moment allerdings die Tatsache, dass eine Schallgrenze

zu durchbrechen das Selbstverständnis eines Sportlers oder einer Sportlerin neu definieren kann. Nicht selten sind punkto Bestleistung plötzlich wieder viel grössere Sprünge möglich als vorher. Eine derartige Schallmauer existiert ja nie real, sondern wird im Kopf - mental - gebaut und jahrelang zementiert. Insofern hat eine Leistungsgrenze zu durchbrechen im positiven Sinn oft mit einem Schub von Befreiung, Glück und viel neuer Motivation zu tun. Es öffnet sich quasi ein neuer Horizont - für Patrizia Humplik jener unter 1:10, was sich definitiv auch auf ihre Leistung über 200 Meter auswirken wird.

Von kurz auf lang

Zu welchen Leistungsschüben die gebürtige Kroatin fähig ist, hat sie vor und während der Kurzbahn-EM bewiesen. Die Bronzemedaille, die sie in Rijeka über 200 Meter Brust gewann

und die in ihrem Zimmer hängt, ist Ansporn für sie, im Wettkampfbecken auch in Zukunft das Bestmögliche aus sich herauszuholen.

Dieses Jahr geht es für Patrizia Humplik auch darum, die Leistungen auf der Kurzbahn (25 m) auf die Langbahn (50 m) zu übertragen. Da liegt allein rechnerisch noch einiges drin. Schwimmerinnen und Schwimmer aus Bern haben in der Regel einen viel intensiveren Bezug zur kurzen Bahn - einfach, weil sich das Training grösstenteils auf einer solchen abspielt. Ein gedecktes 50-Meter-Becken gibt es hier bekanntlich nach wie vor keines. «Mir ist die Kurzbahn viel lieber, aber wir haben zuletzt ziemlich oft in Trainingslagern auf der langen trainiert. Darum ist es nicht mehr so schlimm wie vorher», sagt Patrizia Humplik. Dann kann die Schweizer Meisterschaft ja beginnen.

MICHAEL SCHENK

Vorlauf, in dem sie mit 1:10,59 ihren Schweizer Rekord bereits um drei Hundertstel verbessert hatte, steigerte sich Humplik im Final auf 1:09,82. Bereits zuvor hatte sie den Rekord von Agata Czaplicki aus dem Jahr 2000 über 200 Meter um 0,73 Sekunden auf 2:30,31 verbessert. Damit war sie bereits in Berlin, notabene noch ohne ausgefeiltes Wettkampf-Vorbereitungsprogramm, sowohl über 100 wie 200 Meter schneller als der geforderte WM-Richtwert. Demzufolge darf man sich schon ziemlich sicher fühlen, diese Leistung auch am geforderten Tag X zu bestätigen. Coach Martin Salminger sagt: «Berlin hat gezeigt, dass Patrizia gut auf Kurs ist und die Sache auf den Punkt bringt. Sie hat das sehr stark gemacht.» Insofern ist der Kölner «zuversichtlich».

Neue Ufer in Sicht

Just der Durchbruch der 1:10er-Schallmauer bedeutet im Schwimmsport viel. «Ich weiss noch», sagt Humplik, «als ich erstmals unter 1:20 geschwommen bin. Ich war soo stolz. Dass ich nun sogar unter 1:10 schwimmen kann, hätte ich mir damals nie vorstellen können.» Mit 1:09,82 ist Humplik in der europäischen Bestenliste auf Rang 17 klassiert. Allerdings trennen sie von der Nummer zwei eben einmal 1,42 Sekunden. Wichtiger als das Ranking ist im Moment allerdings die Tatsache, dass eine Schallgrenze zu durchbrechen das Selbstverständnis eines Sportlers oder einer Sportlerin neu definieren kann. Nicht selten sind punkto Bestleistung plötzlich wieder viel grössere Sprünge möglich als vorher. Eine derartige Schallmauer existiert ja nie real, sondern wird im Kopf – mental – gebaut und jahrelang zementiert. Insofern hat eine Leistungsgrenze zu durchbrechen im positiven Sinn oft mit einem Schub von Befreiung, Glück und viel neuer Motivation zu tun. Es eröffnet sich quasi ein neuer Horizont – für Patrizia Humplik jener unter 1:10, was sich definitiv auch auf ihre Leistung über 200 Meter auswirken wird.

Von kurz auf lang

Zu welchen Leistungsschüben die gebürtige Kroatin fähig ist, hat sie vor und während der Kurzbahn-EM bewiesen. Die Bronzemedaille, die sie in Rijeka über 200 Meter Brust gewann und die in ihrem Zimmer hängt, ist Ansporn für sie, im Wettkampfbecken auch in Zukunft das Bestmögliche aus sich herauszuholen.

Dieses Jahr geht es für Patrizia Humplik auch darum, die Leistungen auf der Kurzbahn (25 m) auf die Langbahn (50 m) zu übertragen. Da liegt allein rechnerisch noch einiges drin. Schwimmerinnen und Schwimmer aus Bern haben in der Regel einen viel intensiveren Bezug zur kurzen Bahn – einfach, weil sich das Training grösstenteils auf einer solchen abspielt. Ein gedecktes 50-Meter-Becken gibt es hier bekanntlich nach wie vor keines. «Mir ist die Kurzbahn viel lieber, aber wir haben zuletzt ziemlich oft in Trainingslagern auf der langen trainiert. Darum ist es nicht mehr so schlimm wie vorher», sagt Patrizia Humplik. Dann kann die Schweizer Meisterschaft ja beginnen. (Berner Zeitung)

Erstellt: 19.03.2009, 01:16 Uhr

Startseite Zeitungen & Abo · Espace Media · Immobilienmarkt · Stellenmarkt ·
Kleinanzeigen · Inserieren · Wetter: Bern 11°
BERNERZEITUNG BZ

SPORT

Via Zürich zum Ticket für die WM in Rom

Von Michael Schenk.

Für Patrizia Humplik vom SK Worb geht es an der Schweizer Meisterschaft um WM-Limiten. Die Vorzeichen lassen Gutes erahnen: Die EM-Dritte auf der Kurzbahn (200 m Brust) hat zuletzt eine Schallmauer durchbrochen.



Gold ist ihr in Zürich praktisch sicher: Patrizia Humplik.
Bild: Keystone

Von heute bis am Sonntag finden in Zürich die Schweizer Schwimm-Meisterschaften statt. Für die Elite geht es in Oerlikon darum, sich für die WM vom 17. Juli bis 2. August in Rom zu qualifizieren. Das WM-Ticket ist folglich auch das Ziel von Patrizia Humplik. Die 19-jährige Bernerin, die an der Kurzbahn-EM im Dezember in Rijeka Bronze über 200 Meter Brust gewonnen hat, signalisierte vor zwei Wochen in Berlin eindrücklich, dass sie bereit ist, die WM-Limiten über 100 und 200 m Brust heute und morgen zu erfüllen. «Die Resultate von Berlin geben mir eine gewisse Sicherheit», sagt Humplik. Die für den SK Worb startende Gymnasiastin schwamm in der deutschen Hauptstadt über 100 Meter erstmals unter einer Minute zehn Sekunden. Nach dem