

# „Die Konkurrenz im eigenen Land ist groß“

Schwimmer Sven Schwarz, Niedersachsens „Sportler des Jahres“ 2022, sorgte im August bei der U23-EM in Irland für ein dickes Ausrufezeichen. Nachdem er Silber über 1500m Freistil gewann, schwamm er auf der 800m-Strecke eine neue Bestzeit und wurde in Dublin U23-Europameister. Auf beiden Distanzen erzielte der 21-jährige die geforderte WM-Norm. Im Interview mit dem LSB Magazin berichtet der Sportsoldat von den Eindrücken der EM, seinen Anfängen im Schwimmen sowie den Zielen und Hürden auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Paris 2024.

**Sven, was bedeuten dir die Zahlen 7:41:77?**

Das ist meine neue Bestzeit über die 800m und damit identifiziere ich mich. Bei der Qualifikation bin ich eine 7:43-iger Zeit geschwommen und zwei Sekunden schneller sind nicht wenig auf dem Niveau. Zu sehen, dass es weiter in die richtige Richtung geht, bestätigt mich und bedeutet mir viel.

**Hast du nach Silber über 1500m noch mit diesem weiteren Erfolg gerechnet?**

Von den Meldelisten hat sich abgezeichnet, dass ich mit meinen Zeiten um eine Medaille kämpfe, aber mit Gold habe ich nicht gerechnet. Für die vorherige WM in Fukuoka (Japan) hatte ich mich im April nicht qualifiziert, da ich auf meinen Strecken jeweils Dritter war und die zwei Besten gefahren sind.

Es gibt in Deutschland vier Athleten, die diese Strecken auf einem ähnlichen Niveau schwimmen. Das ist eben der Sport: Mal gewinnt man, mal verliert man.

**Apropos. Der Ire Daniel Wiffen schwamm die Strecke bei der WM mit 7:39:19 (Europarekord) und ein Kommentar bei der TV-Übertragung lautete: „Sven Schwarz spoiled the irish party“!**

Ich glaube als Favorit über 400m, 800m - vor heimischen Publikum - fand er das nicht so lustig. Daniel kam eben direkt von der WM und hat nach 1500m-Gold am Abend vor der 800er-Strecke noch die 400m abgespult. Diese Belastung, der Jetlag und das Springen zwischen den Tempis der Disziplinen sind kräftezehrend.

Mein Trainer und ich haben entschieden, dass ich die 400m nur im Vorlauf mache und so bin ich „frisch“ an den Start gegangen. Das war mein Vorteil und das wusste ich.



Sven Schwarz (l.) mit seinem Trainer Emil Guliyev bei der U23-EM in Irland. Foto: Emil Guliyev

**Kannst du den Laien gedanklich in den Rennverlauf im Wasser mitnehmen. Wie läuft das ab?**

Taktisch hatten wir uns abgesprochen, dass ich die ersten 400m mit Daniel schwimme. Ab 500m habe ich versucht, mich vom Feld abzusetzen und es nach Hause zu bringen. Beim Rausstoßen nach den Wenden wusste ich, dass ich den Abstand halte. Ab 700m wird es oft spannend, aber in diesen letzten 100m werden nochmal alle Reserven aktiviert. In mir war so viel Adrenalin, dass ich frei aufschwimmen und auf den letzten 50 Metern noch zwei Sekunden rausholen konnte.

**Du trainierst bei Emil Guliyev. Wie würdest du eure Zusammenarbeit beschreiben?**

2020 bin ich zu ihm in die Gruppe gekommen und wir verstehen uns sehr gut. Das Vertrauen ist da und das muss es auch,

anders geht's nicht. Viele Athleten in Deutschland sagen, sie haben Trainer mit guten fachlichen Qualitäten, vermissen aber die zwischenmenschliche Ebene. Auch das passt zwischen Emil und mir. Er ist verständnisvoll und flexibel in der Trainingsplanung. Er erkennt, wenn man mal „durchhängt“ und nimmt darauf Rücksicht. Andere sind da rigider.

**Stimmt es, dass du erst mit 14 Jahren zum Schwimmen gekommen bist. Das ist spät oder?**

Davor bin ich im Verein geschwommen. Ich komme ursprünglich aus Wunstorf und bin jeden Tag ins Training gefahren worden. Meine Eltern haben mich unterstützt und zu 100 Prozent hinter mir gestanden. Mit 13 Jahren bin ich dann zur 9. Klasse ans Sportinternat nach Hannover gewechselt und habe sechsmal pro Woche leistungsori-

entiert trainiert. Die Umstellung war intensiv und kam spät.

#### Das ist ungewöhnlich.

Es gibt beim Landesschwimmverband Niedersachsen (LSN) die Initiative „Talentnest“, wo Kinder frühzeitig an kontinuierliches Training mit Gleichaltrigen gewöhnt und gefördert werden und schnellstmöglich ein Kaderstatus erreicht werden kann. Von denen kommen einige auch oben an. Für andere ist früh Schluss, weil die mentalen oder körperlichen Reserven aufgebraucht sind. Es gibt aber auch einige, die wie ich, erst mit 13 oder 14 Jahren quasi quereinsteigen und dann intensiv trainieren müssen, um die Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Das funktioniert auch nicht bei jedem.

#### Duale Karriere funktioniert auch nicht bei jedem – ist das ein Thema für dich?

Ich habe letztes Jahr mein Abitur gemacht und bin nach erfolgreicher Grundausbildung zum 1. September in die Sportfördergruppe der Bundeswehr aufgenommen worden. Nach den Olympischen Spielen möchte ich gern parallel etwas Studieren, aber was genau, weiß ich noch nicht. Da hole ich mir Unterstützung bei meiner Laufbahnberaterin Katja Budde vom Olympiastützpunkt Niedersachsen (OSP). Ich

bin noch jung und momentan genieße ich es einfach, mich auf nur eine Sache zu konzentrieren.

#### Und welche eine Sache müsste sportlich gesehen noch verbessert werden?

Ich werde weiter an den Schwächen arbeiten, z.B. an der Schnelligkeit. Wenn es mir gelingt über die 400m technisch sauberer zu schwimmen, verbessere ich mich automatisch zeitlich auf allen längeren Strecken. Da habe ich noch Potenzial. Da ist noch Luft nach oben.

#### Mit neuem Landesrekord stehst du nun auf Platz 2 der Deutschen Bestenliste dieses Jahres. Welche Hürden auf dem Weg nach Paris sind noch zu nehmen?

Durch meine Leistung habe ich mich für die WM im Februar in Doha qualifiziert. Das ist meine erste Männer-WM und ein großer Schritt für mich. Sollte ich schnellster Deutscher sein und Platz 1 bis 4 erzielen, wäre ich für Paris nominiert. Das ist mein Ziel. Ansonsten gibt es im April noch eine Chance, mir den zweiten Startplatz zu sichern. Lukas Märtens und ich sind beide bereits für die WM nominiert. Für den aktuellen Qualifikationszeitraum fahre ich auf 1500m jetzt als schnellster Deutscher dorthin. Das war ich bislang nie und ist für den Kopf echt was Besonderes.

#### Ein Vorbild ist der Italiener Gregorio Paltrinieri, der nach den Olympischen Spielen von Rio 2016 auch im Freiwasser Erfolge holt. Sind längere Strecken perspektivisch für dich reizvoll?

Ich habe diese Strecke mal ausprobiert, aber kann für mich darin keinen Reiz erkennen. Im Hinblick auf die Freiwasser-Disziplin haben wir mit Weltmeister Florian Wellbrock und Bronzemedailengewinner Oliver Klement in Deutschland das non plus ultra am Start. Ich setze lieber auf meine Strecken im Becken. Für mich ist es der bessere Weg, mich auf die 400m, 800m und 1500m zu fokussieren.

#### Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir für deine Sportart wünschen?

Ich wünschte mir mehr Ansehen und Anerkennung. Auch wenn 1500m etwas langweilig anzusehen sind, finde ich, dass es eine extrem schöne Sportart ist. Bei unseren DM kommen allenfalls die Angehörigen und ein paar Schwimminteressierte. In anderen Ländern, wie z.B. in Irland, ist die Sportart populärer. Das hat man an der Stimmung in der Halle in Dublin gemerkt. Schwimmen ist so eine trainingsintensive Sportart und ich würde mir wünsche, dass das mehr gesehen wird.

Text: Katja Abel



Sven Schwarz in seinem Element bei den Deutschen Meisterschaften 2021 in Berlin. Foto: IMAGO/ Tilo Wiedensohler