

Berliner Schwimmteam



Berliner Schwimmteam, Fritz-Lesch-Straße 24, 13053 Berlin

Das Berliner Schwimmteam vor den IBSA World Games in Alanya und den British Open in Sheffield, das Nachwuchsteam beim Titze Cup in Berlin

Pressemitteilung vom 04.04. 2011

In Vorbereitung auf die IDM und die EM in Berlin reist das Team zu Wettkämpfen in ganz Europa und bereitet sich im Trainingslager intensiv auf die Saisonhöhepunkte vor.

Rückblick auf den Titze Cup, Ausblick auf die anstehenden Wettkämpfe.

Der Internationale Titze Cup in Berlin, 25.-27.3.2011

- Beim Internationalen Titze-Cup unseres Partnervereins Berliner Wasserratten im Europasportpark Berlin gingen 1016 Sportler aus 58 Vereinen an den Start.
- Besonders erfolgreich war der Nachwuchs des Berliner Schwimmteams: Ben Siara, Yannick Hirse, Malte Braunschweig und Simon Prodanovic schwammen elf neue Bestzeiten und unterboten zahlreiche Kadernormen des Berliner Behindertensportverbandes und des Deutschen Behindertensportverbandes.

Nachwuchstrainer Maik Zeh zeigte sich mit den Leistungen seiner Schützlinge sehr zufrieden:



© Nora Erdmann

„Viele Leistungen waren jetzt noch einmal deutlich schneller als bei den Danish Open vor zwei Wochen. Das ist insbesondere erfreulich, da die Nachwuchssportler derzeit einen intensiven Ausdauerblock im Training absolvieren, ehe dann die gezielte Vorbereitung auf die Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin aufgenommen wird. Dort gilt es dann für die Nachwuchssportler, ihre gute Position im deutschen Nachwuchs zu behaupten.“

Maik Zeh, Teammanager und Nachwuchstrainer des Berliner Schwimmteams

- Die Berliner Wasserratten sind Partnerverein des Berliner Schwimmteams im Nichtbehindertenbereich, für den unsere Sportler bei Nichtbehinderten-Wettkämpfen und Meisterschaften (z.B. Norddeutsche Meisterschaften im Mai) sowie in der Landesliga starten.

Berliner Schwimmteam

Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm

Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh

Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin

Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann

Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung

Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00



Berliner Schwimmteam



freigegeben für Abdruck und Veröffentlichung unter Angabe der Quelle und Copyright Rückmeldung für den Pressespiegel, Belegexemplare
Text: Nora Erdmann / Berliner Schwimmteam, Mitarbeit: Maik Zeh, Matthias Ulm
alle Bilder sofern nicht anders vermerkt © Berliner Schwimmteam

mehr vom Titze Cup

Der Titze Cup ist ein großer internationaler Wettkampf der Nichtbehinderten.



Ben Siara
auf dem Startblock zu 50m Kraul



Endspurt über 200m Lagen
Malte Braunschweig zeigt bei seinem sehr guten Endspurt maximalen Beineinsatz.



© Nora Erdmann

„Ich habe in diesem Jahr zum 2. Mal am Titze Cup teilgenommen und bin am 26. und 27.03. insgesamt fünf Mal gestartet. Es gab sehr viele Meldungen, wodurch die Wettkampftage lang und anstrengend waren. Ich konnte vor allem meine Bestzeiten bei 100m Freistil, 200m Rücken, 100m Rücken und 200m Freistil bestätigen, wobei ich gern ein bis zwei neue Bestzeiten geschafft hätte. Dafür durfte ich am Sonntag zum ersten Mal 200m Lagen schwimmen. Die Zeit war für mich super, aber die Übergänge muss ich noch verbessern. Insgesamt war der Wettkampf aber eine gute Generalprobe für die IDM Ende April.“

Malte Braunschweig (10), Nachwuchskader

Malte möchte bei der IDM seine Jugendtitel aus dem Vorjahr verteidigen.

Berliner Schwimmteam Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm
Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh
Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin
Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann
Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung
Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00



Berliner Schwimmteam



mehr vom Titze Cup



Simon Prodanovic
Erwärmung mit dem Theraband



Erwärmung vor dem Start
Malte Braunschweig, Yannick Hirse, Simon Prodanovic, Ben Siara (von links)



Yannick Hirse
beim Rennen über 200m Lagen
auf der Rückenteilstrecke -
Trainer Maik Zeh (rechts) signalisiert ihm,
dass er gut im Rennen liegt und das Feld noch
vor den nichtbehinderten Schwimmer anführt.

Berliner Schwimmteam Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm
Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh
Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin
Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann
Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung

Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00

- **Yannick Hirse:** vier neue Bestzeiten über 200m Lagen, 100m Rücken (D/C-Kadernorm), 50m Freistil (D/C-Kadernorm) und 100m Freistil (D/C-Kadernorm)
- **Malte Braunschweig:** zwei neue Bestzeiten über 200m Lagen und 200m Rücken
Für die kürzeren Strecken fehlt in der derzeitigen Trainingsphase noch das Sprintvermögen. Ziel sind die IDM Ende April und bis dahin wird auch auf den 50m- und 100m-Strecken noch viel passieren.
- **Simon Prodanovic:** drei tolle Bestzeiten über 50m Rücken, 50m Brust und 50m Freistil
Simon Prodanovic blieb bei seinem erst zweiten Start bei einem Nichtbehinderten-Rennen über 50m Freistil mit 0:54,99 Minuten deutlich unter dem Ziel, die eine-Minute-Grenze knacken wollten
- **Ben Siara:** zwei neue Bestzeiten über 100m Rücken und 400m Freistil
Ben macht derzeit einen Ausdauertrainingsblock in Vorbereitung auf die IDM Ende April und zeigt, dass er dort unbedingt die sechs-Minuten-Grenze über 400m Freistil unterbieten möchte.



Berliner Schwimmteam



© Nora Erdmann

„Mit meinen Leistungen beim Titze Cup 2011 bin ich sehr zufrieden, ich konnte mich auf allen Strecken verbessern. Den Wettkampf an sich fand ich auch gut.“

Yannick Hirse
Nachwuchskader Berliner Schwimmteam

Trainingslager auf Zypern 20.03.-31.03. 2011, Vorbereitung auf die IBSA World Games und die British Open

- Zusammen mit der Nationalmannschaft unter Leitung von Bundestrainerin Ute Schinkitz und Techniktrainer Phillip Semechin waren Sören Preuss, Lucas Ludwig und Daniel Simon vom Berliner Schwimmteam für 12 Tage im Trainingslager in Paphos, Zypern.
- Während sich Lucas Ludwig und Sören Preuss einem echten Ausdauertraining unterwarfen, ging es für Daniel Simon darum, sich optimal auf die IBSA (International Blind Sports Association) World Games vorzubereiten. Die individuelle Betreuung durch die Trainer, optimale Trainingsbedingungen und eine tolle Atmosphäre sorgten für das optimale Verhältnis an Leistung und Entspannung. So konnten die unterschiedlichen Trainingspläne gut umgesetzt werden.
- Lucas und Sören absolvierten: Umfangstraining, d.h. zwei Mal am Tag 2h >6km plus zwei Mal 1h Training an Land (Rumpfkraftigung, Sprungkraft, u.ä.). Daniel bereitete sich ebenso wie die in Berlin gebliebene Daniela Schulte auf die IBSA vor: der Umfang wurde runtergefahren auf zuletzt nur noch 3 km je Einheit, wobei die Intensität bei abnehmender Streckenlänge gesteigert wurde.



© Nora Erdmann

„Hier in Zypern hatten wir eine sehr schöne Zeit und optimale Trainingsbedingungen bei sonnigen 20 Grad. Auch wenn der Kraftraum etwas altmodisch war, gab es alles, was man braucht und das Becken hatte die perfekte Temperatur. Es tat gut, mal für 2 Wochen dem Alltag zu entfliehen und sich einfach nur dem Sport zu widmen.“

Sören Preuß
Trainingspartner im Berliner Schwimmteam

Berliner Schwimmteam Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm
Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh
Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin
Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann
Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung
Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00



Berliner Schwimmteam



Coral Beach Hotel in Paphos



gute Trainingsbedingungen, Poolanlage



Trainingslager auf Zypern

Abwechslung vom Training
Jetski
Daniel Simon (hinten)



Die deutsche Nationalmannschaft im Trainingslager, mit dabei Techniktrainer Phillip Semechin, Sören Preuß, Lucas Ludwig und Daniel Simon vom Berliner Schwimmteam.

Berliner Schwimmteam Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm
Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh
Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin
Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann
Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung
Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00



Berliner Schwimmteam



Trainingslager auf Zypern



Krafttraining, Lucas Ludwig

„Trainingslager erfolgreich abgeschlossen! Ungefähr 120 Kilometer in 11 Tagen, das war hart aber wirkungsvoll. Leider musste ich aufgrund zwischenzeitlicher gesundheitlicher Probleme auf einige dieser Kilometer verzichten. Nichts desto Trotz, wir alle sind auf dem richtigen Weg, wie unsere Testergebnisse beweisen dürften. Auch die Umstellung auf das Training mit der Nationalmannschaft und damit auch auf andere Programme hat gut funktioniert. Es ist schön, mal etwas Abwechslung zu bekommen.“

Lucas Ludwig
Berliner Schwimmteam



Abwechslung vom Training
Wanderung in der Umgebung
Lucas Ludwig



© Nora Erdmann

„Daniel Simon hat seine individuelle Vorbereitung auf die IBSA sehr gut absolviert und wird sicher gute Ergebnisse in Antalya erzielen. Er hat einen sehr guten Eindruck auf mich gemacht in den letzten Tagen des Trainingslagers. Er ist kraftvoll, spritzig und ausgeruht- genau richtig für die World Games.“

Phillip Semechin, Technik- & Diagnostrainer
Berliner Schwimmteam

Berliner Schwimmteam *Berlin Swimming Team*

Paralympischer Sport Club Berlin
in der SH Sportforum Berlin
Fritz-Lesch-Straße 24
13053 Berlin
Deutschland
tel.: +49 (0)30 666 46 206
fax: +49 (0)30 30 09 96 74
www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm
Cheftrainer Schwimmen Paralympics
mobil: +49 (0)177 301 45 26
matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh
Teammanager & Nachwuchstrainer
mobil: +49 (0)176 610 39 525
maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin
Diagnose- & Techniktrainer
tel.: +49 (0)30 666 46 208
mobil: +49 (0)172 440 42 97
phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann
Presse, Design & Kommunikation
tel.: +49 (0)30 810 11 017
mobil: +49 (0)170 281 58 77
presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung
Deutsche Kreditbank AG
Konto: 152 7001
BLZ: 120 300 00



Berliner Schwimmteam



Ausblick auf die IBSA World Games, 01. bis 10. April 2011 in Alanya

Bei den Weltmeisterschaften der International Blind Sports Association werden in den Startklassen S11 (Blinde), 12 und 13 (etwa 10% Restsehen mit Korrektur) die Weltmeister ermittelt. Insgesamt 5 deutsche Sportler, unter ihnen Daniela Schulte und Daniel Simon vom Berliner Schwimmteam werden unter Leitung der Bundestrainerin Ute Schinkitz und betreut durch Trainer Matthias Ulm an der WM teilnehmen, die in diesem Jahr eine bedeutende Zwischenstation auf dem Weg zu den IPC Europameisterschaften im Juli in Berlin darstellt. Klares Ziel sind Titel und Medaillen. Während Daniela Schulte (28) als amtierende Weltmeisterin und Weltrekordhalterin über die 200m Lagen und 400m Freistil als Favoritin ins Rennen geht, will Daniel Simon (22) seinen Weg in die absolute Weltspitze fortsetzen und mit mindestens einer Medaille die Heimreise antreten.



© Nora Erdmann

„Das Trainingslager bei mir ist nahezu perfekt verlaufen! Die Trainingsbedingungen waren super und ich konnte fast alle Serien, die mir von Trainer Matthias Ulm vorgegeben waren mit persönlichen Bestleistungen abschließen. Am Dienstag hatten wir die Möglichkeit, Jet-Ski zu fahren, was zu viel Spaß und Adrenalinschüben führte. Ich fühle mich sehr gut auf die IBSA World Games vorbereitet und denke, dass ich Bestzeiten schwimmen kann. Ich hoffe, dass dies zum Treppchen führen wird.“

Daniel Simon
Berliner Schwimmteam

„Mein erster Start bei den IBSA World Games ist am Montag, den 4.4.2011. Dort gehe ich für 200m Freistil mit dem festen Ziel, unter den ersten Dreien anzuschlagen an den Start. Ich bin bestens vorbereitet und habe ein gutes Gefühl.

Am Dienstag gehe ich gleich über zwei meiner Hauptstrecken an den Start. Da wären zuerst 100m Rücken zu nennen. Bei dieser Strecke versuche ich, mir meinen Weltrekord zurück zu erobern. Im letzten Jahr hatte ich ihn über diese Strecke bei den Weltmeisterschaften in Eindhoven an Cecilia Camellini aus Italien verloren. Mein zweiter Start an diesem Tag sind 400m Freistil, bei denen ich bei der WM im

letzten Jahr einen neuen Weltrekord geschwommen bin. Ziel ist hier die Annäherung an meine Vorjahresleistung. Am Mittwoch folgen 200m Rücken. Wenn mir die ersten Wettkampftage nicht zu sehr in den Knochen stecken, versuche ich auch hier, mich meinem Weltrekord (IDM 2009) zu nähern. Am Donnerstag habe ich eine Wettkampfpause. Die Weltmeisterschaften beende ich mit 200m Lagen, bei denen ich letztes Jahr Weltmeisterin geworden bin und nun alles daran setze, meinen Titel zu verteidigen.“

Daniela Schulte, Berliner Schwimmteam



© Nora Erdmann

Berliner Schwimmteam

Berlin Swimming Team

Paralympischer Sport Club Berlin

in der SH Sportforum Berlin

Fritz-Lesch-Straße 24

13053 Berlin

Deutschland

tel.: +49 (0)30 666 46 206

fax: +49 (0)30 30 09 96 74

www.berliner-schwimmteam.de

Matthias Ulm

Cheftrainer Schwimmen Paralympics

mobil: +49 (0)177 301 45 26

matthias.ulm@berliner-schwimmteam.de

Maik Zeh

Teammanager & Nachwuchstrainer

mobil: +49 (0)176 610 39 525

maik.zeh@berliner-schwimmteam.de

Phillip Semechin

Diagnose- & Techniktrainer

tel.: +49 (0)30 666 46 208

mobil: +49 (0)172 440 42 97

phillip.semechin@berliner-schwimmteam.de

Nora Erdmann

Presse, Design & Kommunikation

tel.: +49 (0)30 810 11 017

mobil: +49 (0)170 281 58 77

presse@berliner-schwimmteam.de

Bankverbindung

Deutsche Kreditbank AG

Konto: 152 7001

BLZ: 120 300 00

