

# Dreimal Bronze für den SC Flös

An den Swiss Masters Championships in Lausanne gewinnt Jorge Diez Etcheverry vom SC Flös Buchs in den Kurzbahnrennen über 100 Meter Freistil, 50 und 100 Meter Delphin jeweils die Bronzemedaille.

**SCHWIMMEN.** Jorge Diez Etcheverry startete erstmals an den Swiss Masters im November 2011 in Liestal. Letztes Jahr holte er über 100 Meter Delphin die Bronzemedaille, dieses Jahr schaffte er es gleich in drei Disziplinen aufs Podest. Dennoch gibt sich Diez Etcheverry bescheiden: «Ich konnte mich gut vorbereiten, aber es kommt natürlich immer darauf an, wie viele ehemalige Profschwimmer in deinem Jahrgang am Start sind», erklärt er die Situation. «Letztes Jahr musste ich gegen einen ehemaligen Olympioniken antreten, der mir acht Sekunden abgenommen hat. Das ist sehr viel auf 100 Meter Delphin.»

## Emotionen bei den Masters

Diez Etcheverry beschreibt sich selbst als Fitnessschwimmer. Zwar hat der gebürtige Kubaner bereits mit sieben Jahren mit intensivem Schwimmtraining begonnen. Er besuchte eine Sportschule in Havanna und trainierte mindestens zwei Stunden täglich bis zum Alter von 14 Jahren. Als Erwachsener reduzierte er sein Pensum auf ein bis zwei Trainings pro Woche. Seit vier Jahren ist er aktives Mitglied beim SC Flös und nimmt regelmässig an nationalen und internationalen Masters-Schwimmwettkämpfen teil. Dem 41jährigen Schwimmer macht es Spass, körperliche Herausforderungen anzunehmen, und es motiviert ihn, dass es auch in seinem Alter noch gelingt, Verbesserungen zu erzielen. Bei den Masters-Wettkämpfen steht aber nicht nur die



Bild: Olivier Géhin

Zweimal Bronze in der Sparte Delphin plus eine im Freistil: Jorge Diez Etcheverry brillierte in Lausanne.

Leistung im Vordergrund. «Es gibt viele berührende Geschichten von ehemaligen Spitzenschwimmern, die sich Jahre später wieder trauen, an einem Wettkampf zu starten. Das macht die Masters-Wettkämpfe sehr speziell und Emotionen nehmen eine wichtige Rolle ein», so Diez Etcheverry.

## Eine Lebensphilosophie

Schwimmen ist für Diez Etcheverry nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensphilosophie. «Schwimmen ist Kunst, ich kann eine Beziehung zum Wasser herstellen und verbessern

und während ich durchs Wasser und die Strömungen gleite, mit möglichst wenig Kraft und Widerstand, bin ich im Einklang mit allem, finde innere Ruhe.»

Im Gespräch mit andern Schwimmern oder durch Videoanalyse versucht Diez Etcheverry seine Leistung stetig zu verbessern. Grosse Stützen seien für ihn seine Frau und Kinder sowie sein Coach Paul Kondratev und Beatrice Buchs, seine Trainerin während der ersten zwei Jahre beim SC Flös. «Ich habe viel von Paul und Bea gelernt, sie haben mich mit viel Geduld und ihrem wunderbaren Engagement im-

mer unterstützt und sportlich weitergebracht.»

## Ehrgeiziges Ziel

Nun bereitet sich Diez Etcheverry mit seinem Coach auf das Master Meeting in Plan-les-Ouates vor, welches im März stattfindet. «Mein Ziel ist es, nächstes Jahr die 100 Meter Delphin unter 1:06:00 zu schwimmen.» Und er möchte daran arbeiten, mit mehr Effizienz und Eleganz und weniger physischer Kraft zu schwimmen. Dreimal wird er 2015 an den Start gehen, um das hochgesteckte Ziel zu erreichen. (mw)