

Erst der Spass, dann die Medaille

Schwimmen Saskia de Klerk ist eine Garantin für Spitzenleistungen und Podestplätze geworden. Kaum eine Woche vergeht mehr ohne entsprechende Erfolgsmeldung. Doch der Ruhm kommt bei ihr nur an zweiter Stelle. Die Buchserin will ihren Sport vor allem geniessen.

Robert Kucera

robert.kucera@wundo.ch

Spass haben und Erfolge feiern ist im Leistungssport durchaus vereinbar. Bestes Beispiel dafür ist Masters-Schwimmerin Saskia de Klerk vom SC Flös Buchs, die an den letzten beiden Schweizer Meisterschaften der Aktiven aufgetrumpft hat. Zweimal in Folge sicherte sie sich über 50 Meter Freistil Bronze. Der Podestplatz an den nationalen Titelkämpfen in Lancy (28. bis 30. Juni) scheint in ihrer Paradedisziplin reserviert zu sein. «Ich versuche es», sagt die 28-Jährige zaghaft. Denn ihr Respekt vor der Konkurrenz ist gross: «Ich kann Gold holen, aber auch nur Achte werden.» Deshalb ist ihr primäres Ziel das Erreichen des A-Finals.

In Abwesenheit der beiden Spitzschwimmerinnen Nina Kost und Carina Rafaela Patt, in beiden Bronze-Rennen de Klerks vor der gebürtigen Holländerin klassiert, ist nun die Buchserin eine heisse Anwärterin auf den Titel. «Man darf nicht über eine Medaille nachdenken, sonst verbaut man es sich», sagt de Klerk. Ihr Rezept für das Finalrennen über 50 Meter Freistil ist simpel: «Von Anfang an Vollgas geben. Nicht schauen, nicht denken und eigentlich sollte man nicht mal atmen.» Bis die Wand kommt, gilt es, fokussiert zu sein. «Und dann hoffen, dass mein Name auf dem Scoreboard unter den ersten drei erscheint.»

Abwechslung macht das Schwimmen süss

So fokussiert auf eine Medaille, wie es sich nun anhört, ist Saskia de Klerk aber nicht. Denn bei ihr steht die Schwimmleistung samt guter Zeit im Vordergrund. Die eigenen Bestzeiten unterbieten, das bezeichnet sie als grössten Spass. «So kann ich Schwimmen geniessen», sagt die Flöserin mit



Bereits als Kind hat Saskia de Klerk meist nur im Crawl-Stil geschwommen. Da es ihre schnellste Lage ist, ist es auch ihre Lieblingsdisziplin.

Bilder: Robert Kucera

einem Lachen. «So lange ich Spass habe, bin ich zufrieden.» Deshalb bestreitet sie an den Schweizer Meisterschaften nicht nur das Rennen über 50 Meter Freistil. Die Buchserin nimmt auch über 50 Meter Brust, Delfin und Rücken sowie 100 Meter Freistil teil. «Nur Freistil ist mir zu langweilig. Ich schwimme alle Sprintdisziplinen gerne. Delfin und Rücken bin ich nicht so schnell wie Crawl oder Brust. Aber es macht mir Spass, es ist eine Abwechslung.»

Diese Abwechslung fehlte ihr am Anfang ihrer Schwimmlaufbahn in Holland. Erst als Zehnjährige nahm sie mit dem Wasser Kontakt auf, trainiert wurde fast ausschliesslich Crawl, also jene Lage, die im Freistil angewandt wird, da es der schnellste Stil ist. Was Saskia de Klerk aber nichts ausmachte. Als Kind liebte sie es, zu schwimmen. Doch im Teenager-Alter kam der Bruch. Die Lust am Schwimmen verging. Erst neun Jahre später, mittlerweile im Werdenberg heimisch

geworden, fand de Klerk wieder Gefallen an diesem Sport. Sie ging mit Kollegen zum Plausch schwimmen, daraus wurde dann regelmässiges Trainieren beim SC Flös Buchs. «Es hat so viel Spass gemacht. Mit nur ein- bis zweimal Training in der Woche wurde ich besser als je zuvor.»

Nun ist sie sechs- bis siebenmal in der Woche im Becken. Dazu kommen zwei Einheiten in der Woche im Kraftraum.

Im Training gilt: «Qualität vor Quantität»

Entdeckt wurde sie 2016 an den Liechtensteiner Landesmeister-

schaften, wo sie zum Spass mal einen Wettkampf bestritten hat, vom damaligen Flöser-Trainer Paul Kondratev. Er vermochte sie nicht nur dazu zu überreden, mal vorbei zu schauen – sondern auch gleich im Verein zu bleiben. Dies änderte sich nicht, als es dieses Jahres zu einem Wechsel kam.

Saskia de Klerk schätzt das Motto «Qualität kommt vor Quantität» des neuen Trainers Karoly von Törös sehr. «Er ist ein super Coach. Wir machen immer verschiedene Sachen mit viel Technik und es werden Sprints eingebaut. So bleibt man auch mental dran», gibt die Buchserin Auskunft über das Training, das mehr ist, als im Becken scheinbar ziellos hin-und-her zu schwimmen. Sie ist überzeugt: «Zwei Kilometer ohne Kopf schwimmen – das bringt nichts.»

Schwimmen – das ist für die Holländerin auch ein Stück Unabhängigkeit: «Unter Wasser hört man nichts, man ist isoliert. Man ist frei und kann sich frei bewegen – das habe ich immer super gefunden.» So bekommt sie an einem Wettkampf Pfiffe und Rufe der zahlreichen Trainer auch nicht mit. «Man ist alleine und muss es alleine machen», lässt Saskia de Klerk die Einzelsportlerin erkennen. Sie schaltet ab und ist in der eigenen Welt unterwegs.



Hat den Spass am Schwimmen wieder gefunden: Saskia de Klerk.

«Eigentlich sollte man nicht mal atmen.»

Saskia de Klerk
Sprintspezialistin
Schwimmclub Flös Buchs