

# „Das Staffelrennen ist für mich pures Adrenalin“

Clemens Rapp will in der Nacht zum Sonntag das Finale über 400 Meter Freistil erreichen (Finale: So., 12 Uhr MESZ, live im ZDF) und am kommenden Freitag mit der 4x200-Meter-Freistilstaffel eine Medaille

Clemens Rapp (TSV Bad Saulgau) aus Eichstegen (Kreis Ravensburg) startet bei der Schwimm-WM in Shanghai in zwei Beckenwettbewerben. Zum einen ist er mit der 4x200-Meter-Freistilstaffel ein ernsthafter Medaillenkandidat – die Staffel gewann vor Jahresfrist Silber bei der EM in Budapest – zum anderen startet er am Samstag auf Sonntag im Vorlauf über 400 Meter Freistil. Vor der WM sprach SZ-Regionalsportredakteur Marc Dittmann mit dem Vize-Europameister mit der Staffel, der in Heidelberg Mathematik studiert.

## SZ: Wie war die Vorbereitung bis jetzt?

Clemens Rapp: Seit den deutschen Meisterschaften habe ich ordentlich trainiert. Nach Berlin bin ich für 14 Tage auf Teneriffa gewesen, um mich mit Paul Biedermann optimal vorzubereiten. Dort habe ich mir aber eine Latisimus-Reizung zugezogen. Nach vier Tagen ausschließlichen Beintrainings konnte ich wieder locker anfangen. Mittlerweile kann ich wieder voll belasten. Ab dem 9. Juli habe ich mich in Berlin gemeinsam mit dem WM-Kader vorbereitet. Seit dem 15. Juli sind wir in Shanghai, um uns rechtzeitig an die Zeitverschiebung sowie an das Klima vor Ort zu gewöhnen.

## SZ: Welche Umfänge standen im Training auf dem Programm?

Rapp: In Trainingslagern wurde bis zu zwölf-, 13-mal pro Woche trainiert. Natürlich kommt dann noch das Landtraining (Stabi, Kraft, Athletik) hinzu. An Umfängen schwimmt man dort zwischen 60 und 70 Kilometern. Es gab auch schon Wochen, da haben wir bis zu 100 Kilometer trainiert. Insgesamt trainiere ich derzeit in Heidelberg rund 30 Stunden

pro Woche. Das ist ein Vollzeitjob. Leider stimmt die Bezahlung noch nicht so ganz...

## SZ-Interview



TSV-Schwimmer Clemens Rapp startet in der Nacht zum Sonntag im Vorlauf über 400 Meter Freistil bei der Schwimm-WM und will ins Finale. Am Freitag gilt es dann in der Staffel.

TSV-Schwimmer Clemens Rapp startet in der Nacht zum Sonntag im Vorlauf über 400 Meter Freistil bei der Schwimm-

## SZ: Wie sehen Sie Ihre Chancen über 400 Meter Freistil und in der Staffel? Welche Ziele haben Sie?

Rapp: Über 400 Meter Freistil will ich versuchen, ins Finale zu schwimmen. Mit meiner aktuellen Bestzeit von 3:48,13 Minuten bin ich auf Platz elf der Weltjahresbestenliste. Wenn ich also noch etwas drauflegen kann, sollte das klappen. Mit der Staffel wollen wir eine Medaille. Das haben wir uns – und vor allem ich mir – ganz stark vorgenommen!

## SZ: Wissen Sie schon, an welcher Position Sie in der Staffel starten? Oder wird das erst festgelegt? Nach welchen Kriterien?

Rapp: Im Finale werde ich wieder von meiner geliebten letzten Position, an vier, schwimmen. Dort konnte ich in den vergangenen beiden Jahren immer sehr gute Leistungen bringen. Wobei die Aufstellung noch mit dem Bundestrainer durchgesprochen wird. Aber ich denke,

Schlusschwimmer zu sein und alles zu geben, liegt mir sehr und der Bundestrainer wird mich bestimmt wieder an dieser verantwortungsvollen Stelle einsetzen.

## SZ: Staffelwechsel sind ja immer so eine Sache. Beschreiben Sie das mal aus Ihrer Sicht. Das ist ja oft ganz schön knapp.

Rapp: In Berlin haben wir sehr intensiv Wechsel trainiert. Um möglichst wenig Zeit zu verlieren, müssen wir uns auf den jeweils Anschwimmenden einstellen. Macht der einen Zug zu viel oder zu wenig und springt der Startende zu früh ab, haben wir leider einen Frühstart. Das wäre fatal. Darum trainieren wir das, damit wir ein möglichst gutes Gefühl bekommen. Viel Nachdenken darf man auf dem Block nicht mehr. Man weiß fast schon mit geschlossenen Augen, wann der im Wasser anschlägt und da heißt es, alles zu geben.

## SZ: Wie stehen Sie leistungsmäßig zu diesem Zeitpunkt des Jahres im Vergleich zum vergangenen Jahr?

Rapp: Durch einige Standardtests können wir im Laufe eines Jahres die Entwicklung bewerten. Dort habe ich mich im Vergleich zum vergangenen Jahr erheblich verbessert. Das lässt natürlich auf ein gutes WM-Resultat hoffen. Ich bin sehr zuversichtlich, dass ich meine Bestzeiten noch steigern kann.

## SZ: Als was begreift Ihr Euch im Staffelteam: als Konkurrenten oder Freunde?

Rapp: Da wir in Trainingslagern sehr viel Zeit miteinander verbringen, herrscht zwischen uns schon Freundschaft. Im Training schwimmen wir zwar auch – gerne – gegeneinander, haben aber immer unseren

Spaß. Dennoch ist es so, dass jeder, außerhalb der Staffel, ein bestmögliches Einzelergebnis erzielen möchte. Also sind wir während den Einzelrennen Konkurrenten und schwimmen gegeneinander. Jeder gibt alles und will für sich das Beste erzielen. Anders dagegen sieht es in der Staffel aus: Hier müssen wir miteinander schwimmen und uns aufeinander einstellen. Um dort zum Erfolg zu kommen, ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig 'pushen' und jeder für sich und für die Staffel alles aus sich herausholt. Ich konnte bisher in den Staffeln für die Nationalmannschaft immer meine beste Leistung abrufen. Das Staffelrennen ist für mich pures Adrenalin. Deutschland war ja schon in der Vergangenheit in der Königsstaffel, über viermal 200 Meter Freistil, immer vorne dabei. Mit Michael Groß hat Deutschland großartige Staffelerfolge gefeiert und genau da wollen wir anknüpfen. Mit der aktuellen Mannschaft können wir das ohne Probleme.

## Zeitplan

Clemens Rapp startet bei den Weltmeisterschaften zweimal. In der Nacht zum Sonntag (3 Uhr MESZ) bestreitet er den Vorlauf über 400 Meter Freistil, sollte er sich für das Finale qualifizieren, wird er zu diesem am Sonntagmittag (12 Uhr MESZ, live im ZDF) antreten. Die 4x200-Meter Freistilstaffel ist für Donnerstag auf Freitag (Vorläufe, 3 Uhr) vorgesehen. Ein eventuelles Finale wird am Freitagmittag, ab 12 Uhr MESZ (ARD) ausgetragen. Eurosport zeigt alle Läufe live.