



**SOMMER SCHWEIZERMEISTERSCHAFT**  
14. – 17. JULI 2022  
CAMPUS SURSEE SPORTARENA, OBERKIRCH

Tickets: [www.swimteam-lucerne.ch](http://www.swimteam-lucerne.ch)



# LIEBE ATHLETINNEN UND ATHLETEN

## LIEBE SPORTINTERESSIERTE

Als Sportdirektor des Kantons Luzern freut es mich sehr, dass einer der wichtigsten nationalen Schwimmanlässe des Jahres bei uns stattfindet. Ich heisse Sie ganz herzlich willkommen in Sursee. Mit der Sportarena im CAMPUS SURSEE dürfen Sie sich auf eine der modernsten Schwimmanlagen der Schweiz freuen, die beste Voraussetzungen für Schwimmsport auf höchstem Niveau bietet. Das Teilnehmerfeld mit über 700 Athletinnen und Athleten aus dem In- und Ausland ist beeindruckend. Bereits jetzt wünsche ich Ihnen, geschätzte Schwimmerinnen und Schwimmer, viel Erfolg im Wettbewerb um die Medaillen und persönliche Bestleistungen.

Die Ausrichtung nationaler Schwimmmeisterschaften ist für den Campus Sursee, die Organisatoren und das Swim Team Lucerne eine grosse Anerkennung der bisherigen Arbeit. Das Swim Team Lucerne ist seit Jahren ein wichtiger Partner von Swiss Aquatics im Bereich der Nachwuchsförderung. Dem lokalen Organisationskomitee und allen Helferinnen und Helfern danke ich für die Arbeit, die mit einem Wettkampf auf Spitzenniveau verbunden ist. Mit viel Herzblut, professionellem Know-how und in unzähligen Stunden Arbeit wurde hier Grossartiges geleistet.

Der Sport geniesst im Kanton Luzern einen sehr hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Ein grosser Teil der Luzerner Bevölkerung bewegt sich regelmässig, viele Luzernerinnen und Luzerner sind sportbegeistert. Tausende Personen engagieren sich als Leiterinnen und Leiter für den Spitzen- und Breitensport oder als Funktionäre. Hinzu kommen die unzähligen Helferinnen und Helfer, die Wettkämpfe und den Sportbetrieb in den Vereinen ermöglichen. Sie sind das Herz des Luzerner Sports. Der Kanton Luzern hat sich zum Ziel gesetzt, dass noch mehr Menschen Sport treiben sollen. Die Durchführung von nationalen Meisterschaften leistet einen wertvollen Beitrag, um diese Vision umzusetzen. Die Emotionen und Begeisterung im Kampf um die Hundertstelsekunden sind ansteckend und motivieren den einen oder anderen Zuschauer respektive Zuschauerin vielleicht auch für den Schwimmsport.

Ihnen allen wünsche ich begeisternde Schwimmrennen auf höchstem Niveau. Geniessen Sie den Besuch in Sursee und im schönen Kanton Luzern.

Sportliche Grüsse



Guido Graf  
Regierungspräsident  
Gesundheits-, Sozial-, und Sportdirektor  
des Kantons Luzern



# LIEBE SCHWIMMERINNEN UND SCHWIMMER, LIEBE SPORTBEGEISTERTE

Herzlich willkommen in der CAMPUS SURSEE Sportarena! Nach der Kurzbahn-Schweizermeisterschaft im letzten Jahr sind wir diesmal Austragungsort der Sommer Schweizermeisterschaft. Erneut messen sich in unserem Becken während vier Tagen die besten Schwimmerinnen und Schwimmer der Schweiz. Für uns eine grosse Ehre und Freude! Zumal wir in diesem Jahr auch unseren 50. Geburtstag feiern.

Beim CAMPUS SURSEE wollen wir Menschen weiterbringen. Ihnen neue Perspektiven und Horizonte bieten – in Bildung, Seminar und Sport. Hoffen wir, dass auch unser «schneller» Olympic Pool die Schwimmerinnen und Schwimmer zu Höchstleistungen antreibt und sie weiterbringt. Letztes Jahr jedenfalls purzelten hier die Rekorde gleich reihenweise. Drücken wir die Daumen, dass dies auch diesmal der Fall sein wird. Es wäre ein weiteres Highlight in unserem Jubiläums-Jahr.

Wir wünschen den Athletinnen und Athleten viel Erfolg und den Zuschauenden viel Spass!



Andrea Ming  
Direktorin Stiftung CAMPUS SURSEE



# ZEITPLAN

## 1. TAG – DONNERSTAG, 14. JULI

### Ab 9.00 Uhr – Vorläufe

400m Freistil Herren | Damen  
50m Schmetterling Herren | Damen  
100m Rücken Herren | Damen  
200m Brust Herren | Damen

---

### Ab 17.00 Uhr – Endläufe B+A

400m Freistil Herren | Damen  
50m Schmetterling Herren | Damen

Siegerehrungen

---

### Endläufe B + A

100m Rücken Herren | Damen  
200m Brust Herren | Damen

Siegerehrungen

---

### Alle Läufe

4x200m Freistil Herren | Damen

Siegerehrungen

---

## 2. TAG – FREITAG, 15. JULI

### Ab 9.00 Uhr – Vorläufe

200m Freistil Herren | Damen  
50m Rücken Herren | Damen  
100m Brust Herren | Damen  
200m Schmetterling Herren | Damen

---

### Ab 17.00 Uhr – Endläufe B+A

200m Freistil Herren | Damen  
50m Rücken Herren | Damen

Siegerehrungen

---

### Endläufe B + A

100m Brust Herren | Damen  
200m Schmetterling Herren | Damen

Siegerehrungen

---

### Alle Läufe

4x100m Freistil Herren | Damen

Siegerehrungen

---

## ORGANISATIONSKOMITEE

Andrea Huber  
Bertrand Grob  
Elias Achermann  
Martin Grapentin  
Sanne Burgener  
Sacha Johann  
Sabine Sieber

## WIR DANKEN...

Swiss Aquatics für ihr Vertrauen | Christina Kaufmann und Mathias Hecht sowie dem gesamten CAMPUS SURSEE Sportarena Team für die tatkräftige Unterstützung | allen RichterInnen und HelferInnen | allen Sponsoren, die uns grosszügig unterstützt haben | Und allen ZuschauerInnen für ihr Interesse und ihre Begeisterung für den Schwimmsport.

### 3. TAG – SAMSTAG, 16. JULI

#### Ab 9.00 Uhr – Vorläufe

400m Lagen Herren | Damen  
50m Brust Herren | Damen  
100m Freistil Herren | Damen  
200m Rücken Herren | Damen

---

#### Hauptlauf B

1500m Freistil Herren |  
800m Freistil Damen

---

#### Schwächere Läufe

1500m Freistil Herren |  
800m Freistil Damen

---

#### Ab 17.00 Uhr – Endläufe B + A

400m Lagen Herren | Damen  
50m Brust Herren | Damen

---

#### Hauptlauf A

1500m Freistil Herren

Siegerehrungen

---

#### Endläufe B + A

100m Freistil Herren | Damen  
200m Rücken Herren | Damen

---

#### Hauptlauf A

800m Freistil Damen

Siegerehrungen

---

### 4. TAG – SONNTAG, 17. JULI

#### Ab 9.00 Uhr – Vorläufe

200m Lagen Herren | Damen  
100m Schmetterling Herren | Damen  
50m Freistil Herren | Damen

---

#### Hauptlauf B

800m Freistil Herren |  
1500m Freistil Damen

---

#### Schwächere Läufe

800m Freistil Herren |  
1500m Freistil Damen

---

#### Ab 17.00 Uhr – Endläufe B + A

200m Lagen Herren | Damen  
100m Schmetterling Herren | Damen

Siegerehrung

---

#### Endläufe B + A

50m Freistil Herren | Damen

---

#### Hauptlauf A

800m Freistil Herren | 1500m Damen

Ehrungen  
Siegerehrungen

---

#### Alle Läufe

4x100m Lagen Herren | Damen

Siegerehrungen

---

# DAS SWIM TEAM LUCERNE STELLT SICH VOR

Das Swim Team Lucerne (STL) ist einer der grössten Schwimmvereine in der Zentralschweiz. Wir fördern das Schwimmen vom Breitensport bis zum Leistungssport. Unsere Schwimmschulen in Emmen und Kriens bieten Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren, für Jugendliche und für Erwachsene, sowie auch Aqualfitness, an. Jährlich werden rund 10'000 Kurseinheiten durchgeführt.

STL ist ein junger Verein und im Jahr 2017 aus der Fusion der beiden traditionsreichen Vereine SV Kriens (Gründung 1972) und SV Emmen (Gründung 1976) entstanden. Wir sind stolz darauf, seit über 20 Jahren ein Nachwuchsstützpunkt von Swiss Aquatics zu sein. Immer wieder gelingt es STL SchwimmerInnen an Nachwuchs-Schweizermeisterschaften Medaillen oder gar Schweizermeister-Titel zu gewinnen.

Wir haben ca. 300 Mitglieder, von denen mehr als zwei Drittel regelmässig aktiv mindestens einmal wöchentlich trainieren. Aufgrund des grossen Einzugsgebietes finden die Trainings und Schwimmkurse des STL in den Bädern von Emmen, Kriens, Luzern und der Sportarena am CAMPUS SURSEE statt.

STL ist seit Jahren ein aktiver Organisator von Schwimmwettkämpfen. Wir veranstalten pro Jahr zwischen vier und sechs Schwimm-Events für die unterschiedlichsten Altersklassen und Zielgruppen. Inert weniger als neun Monaten zum zweiten Mal nationale Meisterschaften zu organisieren ist für das Swim Team Lucerne eine grosse Ehre und gleichzeitig eine grosse Herausforderung, um den besten SchwimmerInnen der Schweiz optimale Rahmenbedingungen zu bieten.

Herzlich Willkommen beim STL und der Sommer Schweizermeisterschaft 2022!

Co-Präsidenten  
Martin Grapentin und Bertrand Grob





***POWERSKIN***

**THE  
FEELING  
OF  
VICTORY**





# INSIDE SWIM TEAM LUCERNE

Interviews mit Stanislav Halunenko, Maayana Wagner und Gian Germann

Mit durchschnittlich 16.3 Jahren ist die "älteste" STL-Trainingsgruppe in unserer Wettkampfsportabteilung noch ziemlich jugendlich aufgestellt. Im Mai haben wir jedoch mit dem 21-jährigen Stanislav Halunenko, kurz "Stas", unverhofft Zuwachs durch einen erfahrenen internationalen Sportler und grossartigen Menschen bekommen. Stanislav ist wegen des Krieges aus der Ukraine geflohen und lebt seit kurzer Zeit im Kanton Luzern. Auch Maayana Wagner und Gian Germann, beide Jahrgang 06, konnten im vergangenen Jahr durch sehr gute Zeiten wiederholt auf sich aufmerksam machen und erste Erfahrungen im Nationalkader sammeln.

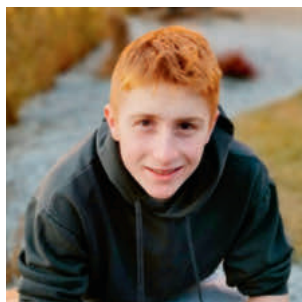
Im Gespräch geben uns die drei einen kleinen Einblick in ihre persönliche Entwicklung und lassen uns teilhaben an ihren Träumen und Zielen.



Stanislav Halunenko



Maayana Wagner



Gian Germann

## **1. Stanislav, you are new to Switzerland and the Swiss swimming family, but you've already come a long way. How did you come to STL? Please introduce yourself briefly.**

**Stanislav:** Hi everyone. My name is Stanislav. I am 21 and I'm from Ukraine, Kharkiv. I've been swimming since I was 5 years old. At the professional level for over 13 years. I am a multiple champion and winner of the championship of Ukraine in swimming at distances of 200 m and 400 m freestyle. From 18 to 21 years, I've been involved in amateur triathlon, while my professional swimming career was on pause.

Unfortunately, when the war broke out in my home country, especially in my city, when it was bombed (and still continues to be bombed for over four months), we moved to western Ukraine and were there for more than one month. But when the bombing started there, too, my parents and I decided to leave the country, because it was not safe to stay there.

When I came to Switzerland, after some time, I met Martin Grapentin who turned out to be the co-president of STL. He brought me to the club and introduced me to great coaches and teammates. When I joined the STL team, I fell in love with swimming all over again, I felt a second breath. Immediately I set myself goals, to approach and improve the results that I had before the break in my professional career.



## **2. Maayana und Gian, wie seid Ihr zum Schwimmsport gekommen, und was treibt Euch heute noch an?**

**Maayana:** Ich bin mit 6 Jahren dem Schwimmverein Kriens beigetreten, habe aber seit klein auf schon immer jede freie Minute im Wasser verbracht. Wasser ist mein Element und ich mag das Wassergefühl.

Es fasziniert mich an Wettkämpfen zu schwimmen und mich mit anderen zu messen.

**Gian:** Ich war vor ca. 8 Jahren in der Schwimmschule in Emmen und kam in die Stufe Wal. Nach einer Hälfte des Kurses fragte mich der Schwimmverein Emmen, ob ich Lust hätte auf ein Probetraining. Dort gefiel es mir sehr, und seither bin ich dabei. Das Schwimmen macht mir heute noch viel Spass, und es ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Wenn ich schwimme, fühle ich mich wie in einer anderen Welt und bin für mich allein.

## **3. Wenn Ihr auf Eure bisherige Sportlerkarriere zurückblickt, welche Momente sind Euch besonders in Erinnerung geblieben?**

**Stanislav:** I had a very good time when I was 14-17 years old, we went to competitions in other cities, we had fun, we celebrated our victories, we supported each other. We were rivals in the water, but we always remained friends. Swimming is an individual sport, but we should never forget about the teammates and support them during the start and when they do not succeed. This is very important.

**Maayana:** Die NSM 2019, als ich über 100 m Rücken Zweite wurde. Youth Nationalkader 2020-2021.

**Gian:** In letzter Zeit geht es für mich sehr gut und schnell voran. Ein sehr tolles Ereignis war die Schweizermeisterschaft in Uster, als ich über die 50 m Rücken auf den sechsten Platz schwamm. Daraufhin durfte ich mit der Nationalmannschaft an die Multination in Zypern gehen. Das war ein sehr schönes Erlebnis.

## **4. Wie fühlt es sich an, in der eigenen Trainingsstätte in der Sportarena CAMPUS SURSEE an der SSM an den Start zu gehen?**

**Stanislav:** I really like the Sportarena CAMPUS SURSEE. Gym, locker rooms, pool are all in very good condition and on a professional level. Special thanks to the staff at Sportarena for keeping everything in top condition. In the pool, where you train all the time, it is a pleasure to perform, when you feel the water, the bollards. I am very happy to take part in the SSM in CAMPUS SURSEE.

**Maayana:** CAMPUS SURSEE ist mein Lieblings-50m-Innenpool. Ich habe gute Erinnerungen in diesem Pool, und das Wasser fühlt sich schnell an.

**Gian:** Ich freue mich sehr, dass die SSM im CAMPUS SURSEE ist. In jedem Training beim Bahnen schwimmen stelle ich mir vor, wie ich an der SSM schwimmen werde, wie meine Technik sein wird und ob ich meine Ziele erreichen werde.

## **5. Absolviert Ihr ein spezielles Vorbereitungsprogramm für die SSM?**

**Stanislav:** Unfortunately, I did not swim in March and April, because I was in Ukraine and there was no possibility to train. I joined the team in the middle of May. Thanks to my coaches Sascha and Grzegorz, they helped me to gain form and I was able to show more or less good results. We train hard, both in the water and in the gym. I realize that I am not 100% ready, so I want to show good results as far as possible. I hope that next season will be better, and we will achieve together good results and victories.

**Maayana:** Ja, wir machen ein Aufbautraining für die SSM.

**Gian:** Wir werden vor der SSM etwa 10 Tage lang Intensivtrainings durchführen. Da werden wir zwei Mal täglich im Wasser sein und uns bestmöglich auf die SSM vorbereiten. Da manche danach die NSM haben, wird das natürlich im Trainingsplan berücksichtigt.

## **6. Welches sind Eure Lieblingsdisziplinen? Über welche Strecken werdet Ihr an der SSM an den Start gehen?**

**Stanislav:** My favorite disciplines are 200 m and 400 m freestyle. In these competitions I want to improve my results and I hope that all will turn out well.

**Maayana:** Meine Lieblingsstrecken sind 50 m Rücken, 50 m Delfin und auch 100 m Rücken. Diese Rennen werde ich sicher an der SSM schwimmen. Mein Ziel für die SSM ist, meine Bestzeiten zu unterbieten und mich für die Finals zu qualifizieren.

**Gian:** Meine Lieblingsdisziplinen sind die 50 m und 100 m Rücken. Diese zwei Rennen und auch die 200 m Rücken werde ich an der SSM schwimmen.

## **7. Wie schafft Ihr es, Euren Sport und den Job / die Schule unter einen Hut zu bringen? Bleibt noch etwas Zeit für «normale» Freundschaften?**

**Stanislav:** It is difficult to combine work and training. I work as a swimming coach in another pool in Lucerne, with children and adults. I often miss team practices and I have to train alone or skip training altogether, because I'm working late at night. When I came to STL, I fell in love with swimming again, and realized that with these trainers I can get the best form. For me, the most important thing is that my family supports and believes in me. As now is not the best time for us, the situation in our country is terrible, and I had to leave everything, our house is destroyed. Only through sports and swimming in particular, for a couple of hours a day, I forget about the situation in our country and can relax. Also, I like the cohesion in the team. Our team is quite young (13-19 years apart from me), but all the same, everybody motivates and supports each other. I immediately think of myself at their age.

**Maayana:** Ich gehe in das Sportgymnasium, und dies ermöglicht mir, mehr Zeit zum Trainieren zu haben.

**Gian:** Man muss Prioritäten setzen und auch auf Sachen verzichten können. Klar, es ist nicht immer leicht, aber man muss immer sein Ziel vor Augen haben und daran arbeiten. Die Sportschule unterstützt mich sehr, wie auch das Swim Team Lucerne und meine Eltern.

## **8. Welches sind Eure langfristigen Ziele? Was möchtet Ihr in Eurem Sport unbedingt erreichen?**

**Stanislav:** In the future I would like to get to the European Championships in swimming and achieve high results. Also, I really want to get to the Ironman World Championship Hawaii, to feel this incredible atmosphere with the best triathletes in the world.

**Maayana:** Mein Ziel ist es, an vielen grossen internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

**Gian:** Meine grossen Ziele sind ganz klar Olympia 2028 in Los Angeles und Olympia 2032 in Brisbane.

Vielen Dank für das interessante Interview. Wir wünschen Euch ganz viel Erfolg und tolle neue Bestzeiten an der SSM!

# COACHING SWIM TEAM LUCERNE

Interviews mit zwei erfahrenen Proficoaches und einem Newcomer beim Swim Team Lucerne

Die Gesichter unserer beiden Profitrainer Sascha Silva und Grzegorz Szuba dürften in der Schweizer Schwimmszene weithin bekannt sein. Andere wichtige Köpfe beim STL treten etwas weniger auf der grossen Bühne (oder am Beckenrand) in Erscheinung. Da ist z.B. unser 24-jähriges Trainertalent Pawel Greter, der vor kurzer Zeit selbst noch an Wettkämpfen ins Becken gesprungen ist. Mit unseren Kurzinterviews möchten wir Euch, liebe Leserinnen und Leser, diese Menschen und ihre persönlichen Geschichten näherbringen.



Sascha Silva und Grzegorz Szuba



Pawel Greter

## 1. Wie seid Ihr zum Schwimmsport und zu Eurer heutigen Funktion beim STL gekommen? Bitte stellt Euch in einigen Sätzen kurz vor.

**Sascha:** Zum Schwimmsport kam ich in jungen Jahren über die Schwimmkurse. Beim damaligen Schwimmklub Basel-Neptun (heutiger SVB) schwamm ich über 20 Jahre. Während des Sportstudiums erhielt ich die Möglichkeit, mein Fachwissen und die Leidenschaft zur Faszination Schwimmen weiterzugeben. Ich war über viele Jahre für den Nachwuchs in Basel verantwortlich. Nach 10 Jahren Auszeit vom Spitzensport fand ich mit dem Swim Team Lucerne den Weg zurück zum Coachen.

**Grzegorz:** In Polen, in der Gegend, wo ich aufwuchs, gab es viele Seen und Flüsse, in denen wir als Kinder im Sommer geschwommen sind. Anfangs der Grundschule gab es auch mal einen Schülerwettkampf, an dem ich mit Frottee-Badehose (Frottee zieht besonders viel Wasser ein. Sonst sehr angenehm zum Tragen – solange es trocken ist) starten durfte. Sogar mit Erfolg. Das war auch meine erste Begegnung mit dem Schwimmsport und gleichzeitig mit dem heute sehr verbreiteten Widerstandstraining. Meine heutige Trainerfunktion beim STL ist ein Beweis dafür, dass man im Leben nicht alles planen kann.

**Pawel:** Der Schwimmsport begleitet mich nun schon fast mein ganzes Leben. Als kleines Kind habe ich Schwimmkurse besucht und bin dann über den Schwimmverein Emmen zum STL gekommen. Nach meiner aktiven Schwimmkarriere absolvierte ich ein Sportstudium an der Universität Bern und übernahm als Trainer eine Nachwuchsgruppe beim STL. Mittlerweile trainiere ich verschiedene Gruppen mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren.

## 2. Gibt es besondere Erinnerungen an die eine oder andere Station auf Eurem sportlichen Weg?

**Sascha:** Im Verlauf meiner Karriere als Sportler habe ich sehr gute Erinnerungen an viele meiner Trainer. Unter Axel Mitbauer hatte ich meine grössten Erfolge, er hat mich sehr geprägt. Zum Ende

meiner Schwimmkarriere in Basel durfte ich mit Cheftrainer Adam Thoroczky an meiner Seite sehr viel lernen.

**Grzegorz:** Prägend war für mich meine erste, knapp zehnjährige Station als Cheftrainer beim Celler Schwimmclub (CSC) in Niedersachsen. Aus dieser Zeit resultieren viele der bis heute bestehenden Freundschaften. Ich konnte feststellen, dass Theorie und Praxis oft weit voneinander entfernt sind. Aus der heutigen Perspektive sehe ich auch Fehler, welche ich als junger Trainer insbesondere im Hinblick auf zu hohe Trainingsintensitäten gemacht habe. Auch mein erster Kontakt mit der Schweizer Schwimmszene kommt auf diese Zeit zurück: Trainingslager in Fiesch (VS), Austausch mit dem Schwimmklub Bern, in dem ich später als Assistenztrainer von Martin Salmingkeit tätig war. Ein interessantes SLN-Projekt ("Schwimmleistungszentrum Nordwestschweiz") des Schwimmvereins Basel, des Schwimmclubs Liestal und des Schwimmclubs Fricktal haben meine Trainerlaufbahn bereichert.

**Pawel:** Momente, welche mir in gut in Erinnerung bleiben, sind erste Wettkämpfe von jungen Schwimmerinnen und Schwimmern. Die Nervosität vor den Starts, das Nachfragen ob alles richtig verstanden wurde und die Freude über den Erfolg, wenn alles geklappt hat, sind sehr einprägsam. In solchen Momenten merkt man als Trainer, dass sich die gesamte Arbeit gelohnt hat.

### **3. Welche Bedeutung hat die diesjährige SSM für Euch?**

**Sascha:** Die diesjährige SSM und somit die dritte grosse Veranstaltung innerhalb kurzer Zeit (nach super geglückter Durchführung der Kurzbahn Schweizermeisterschaft im November 2021 und der Vereinsmeisterschaft im April dieses Jahres) bedeutet für mich als Cheftrainer des STL, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Mit der Sportarena CAMPUS SURSEE haben wir top Bedingungen, wollen diese bestmöglich nutzen und anbieten können. Es ist nicht selbstverständlich, dass diese Events von uns als Verein organisiert und durchgeführt werden dürfen. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle an alle, die dabei mithelfen, den Schwimmsport in der Region Luzern gross zu machen.

**Grzegorz:** Mit der Sommer Schweizer Meisterschaft sehe ich zum einen die Möglichkeit, den Schwimmsport auf einem hohen Niveau dem Publikum näher zu bringen, zum anderen auch für unseren attraktiven Trainingsstandort in der Sportarena CAMPUS SURSEE mit Top-Trainingsmöglichkeiten zu werben. Mit unserem jungen Team möchten wir uns natürlich auch von der besten Seite präsentieren.

**Pawel:** Eine SSM ist immer ein besonderer Wettkampf für jeden Schwimmer und jede Schwimmerin. Für gewisse ist es der Abschluss einer langen Saison, andere bereiten sich mit der SSM für die NSM oder einen anderen Saisonhöhepunkt vor. Auch als Trainer ist zu spüren, dass die Athletinnen und Athleten sich auf diese Meisterschaft freuen. In den Trainingseinheiten wird konzentriert und fokussiert gearbeitet sowie konsequent auf die letzten Rennen hingearbeitet.

Aus Sicht des STL besitzt die diesjährige SSM natürlich eine speziell grosse Bedeutung. Mit der Sportarena CAMPUS SURSEE als Austragungsort kennen alle STL-Schwimmerinnen und Schwimmer das Schwimmbad ausgezeichnet, können vor Heimpublikum auftreten und profitieren von kurzen Anreisewegen. Vor allem der letztgenannte Punkt könnte einen entscheidenden Vorteil in der Regeneration darstellen. Zudem wird die SSM nicht wie gewohnt draussen durchgeführt, sondern es gilt der Vorzug eines Hallenbades. Die Wettkämpfe können also unabhängig vom Wetter durchgeführt werden. Vor diesem Hintergrund ist ein Wettkampf mit guten Leistungen und starken Resultaten zu erwarten.

### **4. Wie hat sich der Schwimmsport in den vergangenen Jahren verändert bzw. entwickelt? Was ist in der Schweiz anders als in Ländern, die Ihr auch noch gut kennt?**

**Sascha:** Der Schwimmsport war und ist ein trainingsintensiver Sport. Meiner Meinung nach hat sich

aber der Schwimmsport etwas vom banalen Kilometer-um-Kilometer-Abspulen distanziert, auch wenn das nicht ganz verschwunden ist und nie ganz verschwinden wird. Mit spezifischen Trainingsanalysen und wissenschaftlichen Methoden der Laktatauswertung ist der Schwimmsport sicher mit der technologischen Entwicklung mitgegangen. Es gibt viel „Spielzeug“, welche zum Monitoring der Athleten genutzt werden kann. Da den richtigen Weg durch den Analyse-Dschungel zu finden ist nicht immer einfach.

Im internationalen Vergleich hinkt die Schweiz insofern nach, dass es dieses klassische Campus-System wie in Amerika oder vielen anderen Ländern nicht oft gibt. Damit meine ich die Laufwege möglichst kurz zu halten: Ausbildungsstätte, Schwimmhalle und Unterkunft am selben Ort. Mit dem Centro Sportivo und dem Aushängeschild Noè Ponti haben wir als Schwimmgemeinschaft Schweiz den Sprung zum internationalen Schwimmsport einmal mehr sehr gut geschafft.

**Grzegorz:** Der Schwimmsport von heute ist sicherlich nicht mit diesem vor dreissig Jahren gleichzusetzen. Die kontinuierliche Entwicklung der Rekorde in allen Altersklassen sowie bei der Elite beweist diese Veränderungen. Der Trainingsprozess ist viel komplexer geworden mit wissenschaftlichen Analyse- und Diagnostikmöglichkeiten, Mentaltraining, Ernährung, komplexer athletischer Vorbereitung. Dies ist sicherlich gut, kann aber zur Falle werden und lässt manchmal auch die Grundsätze des Trainingsprozesses vergessen: Regelmässigkeit, Kontinuität, Selbstverantwortung. Da kommt es schon oft vor, dass die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer zuerst einen teuren Wettkampfanzug anziehen, Training mit Massagetermin ersetzen und sich am liebsten nur für Trainingsmassnahmen «in der Sonne» anmelden oder zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, ohne gesundes Essen kennenzulernen. Aber wer verzichtet schon gerne auf ein Dessert, wenn's angeboten wird...

**Pawel:** Der Schweizer Schwimmsport hat mit den ausgezeichneten Resultaten an den olympischen Spielen in Tokio sicherlich an Attraktivität gewonnen. Exemplarisch zeigt sich dies bei unseren jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmer. Die Olympiamedaillengewinner werden als Vorbild genommen, und es wird versucht, diese nachzuahmen. Die Möglichkeit, diese Weltklasseathletinnen und -athleten live zu beobachten, ein Foto mit ihnen zu machen oder sogar mit ihnen zu sprechen, verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Nichtsdestotrotz zeigen sich immer wieder Nachwuchsprobleme in diversen Vereinen. Leider ist der Schwimmsport in der Schweiz doch immer noch eine Randsportart. Es ist also essentiell, in den Schwimmkursen und auch im Schulschwimmen weiterhin mit grösstem Engagement zu unterrichten und motivierten Kindern die positiven Aspekte des Schwimmsportes aufzuzeigen.

## 5. Welche persönlichen Visionen und Ziele habt Ihr?

**Sascha:** Mein oberstes Ziel als Trainer ist es, mit den Athletinnen und Athleten ihre Ziele zu erreichen. Diese können noch so hoch gesteckt sein. Wichtig muss das Commitment dazu sein. Wie mein alter Trainer zu sagen pflegte: „Von nix, kommt nix!“ Eine gesunde Trainingsdisziplin, der Umgang miteinander, das Wir-Gefühl, aber auch mentale Stärke, Ernährung als Sportler und Regeneration sind grosse Themen in meiner Tätigkeit als Coach. Ebenfalls möchte ich für meine Athletinnen und Athleten nicht unnahbar sein, Werte vorleben, aber ich fordere auch entsprechendes Verhalten der Schwimmerinnen und Schwimmer des STL. In Zukunft an dem einen oder anderen internationalen Wettkampf jemanden aus unseren Reihen schwimmen zu sehen, das ist sicher ein Ziel für mich als Trainer.

**Grzegorz:** Wie viele Visionen man in der heutigen Zeit haben kann, weiss ich nicht. Als Trainer sollte man aus Erfahrungen lernen, aber den Blick nach vorne richten. Ich habe auch konkrete Vorstellungen zur sportlichen Weiterentwicklung des STL und hoffe, zumindest einige von diesen mit unserem motivierten Team umsetzen zu können. Die Konzentration und Zufriedenheit bei den täglichen Aufgaben ist für mich wichtig und hilft mir, eine gewisse Balance zu behalten.

**Pawel:** Mein Ziel ist es zum einen, die Faszination des Schwimmsportes an Kinder zu vermitteln, so dass möglichst viele talentierte Kinder zum Wettkampfsport finden. Zum anderen sollen die bestehenden STL Schwimmerinnen und Schwimmer ihre Leistungen stetig verbessern können. Bezüglich der SSM sind zudem einige Finalteilnahmen des STL zu erhoffen. Auch bietet die SSM für gewisse Schwimmerinnen und Schwimmer die Möglichkeit, sich Limiten zu erschwimmen.

## **6. Zu guter Letzt wollen wir einen Ausblick wagen: Wie schätzt Ihr die Situation beim STL im Hinblick auf die zukünftige Entwicklung ein? Was wünscht Ihr Euch persönlich?**

**Sascha:** Für die Zukunft wünsche ich mir, dass weiterhin so gut gearbeitet wird in den Trainings wie bis anhin. Mit Grzegorz Szuba, Pawel Greter sowie weiteren Trainerinnen und Trainern, die beim STL mitwirken, haben wir ein starkes Coach-Team, und ich freue mich bereits auf die neue Saison bei Luzern. GO STL!

**Grzegorz:** Sicherlich haben wir einige Baustellen in Bezug auf die Weiterentwicklung unseres Stützpunktes, aber wir haben durchaus eine gute Ausgangslage – motivierte Vereinsführung und Trainerinnen und Trainer, sehr gute Infrastruktur in Sursee sowie seriöse Partner in der Sportarena CAMPUS SURSEE, an den Sportschulen, im Kanton und in den Gemeinden.

Wir haben nicht zuletzt auch talentierte Kinder und Jugendliche. Deren optimale Vorbereitung auf den Wettkampfsport ist unsere zentrale Aufgabe und liegt in unserer Verantwortung als Swiss-Aquatics Stützpunkt für Nachwuchsförderung. Wir möchten den talentierten Kindern mindestens dieselben oder gar bessere Möglichkeiten bieten als andernorts in der Schweiz und künftig eine starke Elitemannschaft formieren. Um diese Aufgaben zu bewältigen, braucht man ein professionelles Trainer-Team, Partner im Bereich Wissenschaftsdiagnostik und viele freiwillige Helfer. Die Arbeit muss auf mehrere Schultern verteilt werden. Das sehe ich gar als Notwendigkeit bei der Komplexität unseres Sports.

**Pawel:** Die Entwicklung beim STL ist durchaus positiv zu bewerten. Während es eine Zeit gab, in welcher viele Athleten den STL verliessen und sich anderen Vereinen anschlossen, konnte in letzter Zeit dieser Trend gestoppt und sogar neue Schwimmerinnen und Schwimmer für den STL gewonnen werden. Dies ist angesichts des eher jungen und kleinen Eliteteams besonders erfreulich und steigert sichtbar die Motivation des Teams. Zudem ist mit Blick auf den Nachwuchsbereich ein gut funktionierendes und engagiertes Team von Schwimmerinnen und Schwimmern in den Startlöchern. Es kann also auch in Zukunft mit erfreulichen Resultaten beim STL gerechnet werden.

Vielen Dank für diese spannenden persönlichen Einblicke. Wir wünschen Euch weiterhin viel Erfolg und Freude beim STL und am Schwimmsport!



# TRAININGS- LAGER

**JETZT  
ONLINE  
BUCHEN**

Ein erstklassiges  
Schwimmzentrum trifft  
auf das grösste Semi-  
narhotel der Schweiz.

**SPORTARENA.  
CAMPUS-SURSEE.CH**

**CAMPUS SURSEE**

**SPORT  
ARENA**



Wir wünschen den STL-  
Schwimmer/-innen  
faire und tolle  
Wettkämpfe und viel Erfolg!

Der Delfinclub ist eine selbständige  
Gönnervereinigung mit dem Ziel,  
den Schwimmverein Swim Team Lucerne (STL)  
zu unterstützen.

Interessiert?  
Kontakt: [silvio.inderbitzin@hispeed.ch](mailto:silvio.inderbitzin@hispeed.ch)

**Sporthilfe**  
*Team Suisse*

**TEAM SUISSE –  
DER NEUE  
ATHLETENFÖRDERCLUB**

*Jetzt Mitglied  
werden und  
Sporttalente  
unterstützen!*

Die Schweizer Sporthilfe liegt dir am Herzen? Dann werde jetzt Mitglied im Team Suisse Athletenförderclub und unterstütze mit deinem Beitrag ganz direkt leistungsorientierte Sporthilfen in über 70 Sportarten. Du erhältst profitieren von exklusiven Specials und kannst deinen Mitgliedsbeitrag erst noch von den Steuern abziehen. Jetzt Mitglied werden: [teamsuisse.ch](http://teamsuisse.ch)



## GÖNNER

**Victorinox  
Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung**

KOMMUNIKATIONSPARTNER  
**promotion**

DRUCKEREI  
**Fürschi**  
Optimiert. Kommunikativ.



# HERZLICHEN DANK ALLEN UNSEREN SPONSOREN



Ihr Garten...

