



**Krauspezialistin:** Annika Kniepkamp macht mit sauberer Technik wett, was ihr größere und athletischere Schwimmerinnen an Kraft voraus haben.

FOTOS: RAIMUND VORNBAÜMEN

# Volle Power beim Dreierzug

**SCHWIMMEN:** Annika Kniepkamp startet bei der Jahrgangs-DM über 1.500 Meter Freistil

VON UWE KRAMME

■ Gütersloh. Es ist ein typischer Abend im Mai 2015: Grau und kühl. Im Freibad der Welle ist trotzdem eine Hand voll Schwimmer angestrengt auf den beiden abgetrennten Bahnen unterwegs. Doch bereitwillig machen sie Platz, damit Annika Kniepkamp für ihren ersten großen Wettkampf auch einmal auf einer 50-m-Bahn trainieren kann: Am morgigen Donnerstag startet die 16-Jährige bei der Deutschen Jahrgangsmeisterschaft über 1.500 m Freistil in Berlin.

An diesem Abend sagt Trainerin Silke Thoms nach dem lockeren Einschwimmen für den Fotografen jedoch nur noch „dreimal 500 Meter auf Zeit“ an. Geht es bei den drei bis vier Trainingseinheiten, die Annika Kniepkamp pro Woche absolviert, richtig zur Sache, stehen auch schnell über vier Kilometer auf dem Tacho.

Heini Engelmeier schaut verworren zu, wie die bei 1,58 Meter Körpergröße vergleichsweise zierliche Schwimmerin mit ihrem sauberen Stil wettmacht, was ihr an Kraft abgeht, als sie mit einem gleichmäßigen Dreierzug durch das Wasser gleitet. „Mittlerweile müsste ich mich schon richtig anstrengen, um da noch mitzuhalten“, stellt der Schwimmmeister in der Welle und erfolgreiche Langstreckenschwimmer anerkennend fest. Vor zwölf Jahren hat er der kleinen Annika in einem Seepferdchenkurs das Schwimmen beigebracht. „Seitdem hat es mich nicht mehr los gelassen“, erzählt Annika Kniepkamp. „Reiten, Tur-



**Taktik:** Trainerin Silke Thoms und Annika Kniepkamp haben die Durchgangszeiten für das DM-Rennen genau plant.

nen, Tanzen, ich habe eine Menge ausprobiert, aber Schwimmen, das ist es, was mir Spaß macht.“ Okay, Schwimmen ist ja auch schön, wenn die Sonne scheint und das Wasser erfrischt. Aber 1.500 Meter Kraul, 30 Mal bis zur völligen Erschöpfung hin und her hetzen, und dann auch noch, wenn es so usselig ist wie heute, was macht daran Spaß? „Vielleicht ist es der Rhythmus, oder die Herausforderung, auf jeden Fall ist es ein tolles Gefühl, sich richtig auszuvernern“, antwortet die Zehntklässlerin des Städtischen Gymnasiums.

Zwar hat Annika Kniepkamp auch auf den kurzen Strecken viele gute Zeiten stehen und schöne Erfolge erzielt. „Aber 100 oder 200 Meter, das

ist doch nichts. Du schwimmst zweimal hin und her und das soll es schon gewesen sein?“, erklärt sie lächelnd ihre Leidenschaft für die langen Strecken.

Und die beginnen im Schwimmsport mit den 400 Meter Freistil und hören im Becken bei den 1.500 Meter Freistil auf. Darüber hinaus geht es nur im Freiwasser. „Da habe ich ja auch schon einmal dran gedacht“, verrät das große Talent des Gütersloher SV. Ihre Trainerin Silke Thoms vernimmt es mit Interesse: „Eigentlich dachte ich bisher, dass ihr Fische unheimlich sind.“

Doch in letzter Zeit hat sich bei den beiden eh alles nur um das DM-Debüt gedreht. In Berlin sind die dreißig besten Schwimmerinnen pro Jahrgang und Strecke startberechtigt. Annika Kniepkamp hat sich im März in Hannover mit 18:59,09 Minuten für die 1.500 m Freistil qualifiziert. Damit liegt die Sechste bei der Offenen Westdeutschen Meisterschaft in der

Rangliste des Jahrgangs 1999 auf Platz dreizehn.

„Natürlich will ich meine Zeit verbessern“, kündigt sie selbstbewusst an. Aber was noch drin sitzt, wenn sie bei ihrer ersten Deutschen alles geben wird, da legt sie sich lieber nicht fest. „Denn dann bin ich nachher auch nicht enttäuscht.“ Einen Platz mag sich Annika Kniepkamp ebenfalls nicht zum Ziel setzen. „Denn wie sollte ich das Leistungsvermögen der anderen Schwimmerinnen einschätzen können? Klar ist nur, die Medaillen gehen weit unter achtzehn Minuten weg.“ Dafür legt ihre Trainerin die Latte hoch: „Ich traue Annika zu, unter die ersten zehn zu schwimmen, wenn sie mit dem ganzen Drumherum fertig wird.“

Aber ihr gehe es ja gerade darum, die besondere Atmosphäre einer DM zu genießen, be-

tont Annika Kniepkamp. Und Spaß will sie bei diesem Wettkampf haben, nachdem sie sich vor zwei Jahren als Zuschauerin vorgenommen hat: „Da will ich auch einmal dabei sein.“

Immerhin, eine kleine Belohnung für das harte Training hat die junge Gütersloherin bereits fest eingeplant. „Wir reisen am Mittwoch nach der letzten Klausur in der Schule an und nach dem Wettkampf am Donnerstag bleibe ich noch ein paar Tage mit einer Freundin in Berlin.“ Dann heißt es für die Sechzehnjährige endlich einmal Shoppen und Bummeln statt Schule und Training. „Denn viel Zeit bleibt in einer normalen Woche ja nicht für mich“, sagt Annika Kniepkamp – allerdings ohne jedes Bedauern. „Denn Schwimmen ist nun einmal mein Ding und soll es auch noch ganz lange bleiben.“

## Start im vierten von acht Läufen

■ Die DM über 1.500 m Freistil beginnt am Donnerstagmorgen um 11.40 Uhr. Die besten 72 Schwimmerinnen der Jahrgänge 2000 bis 1997 wurden aufgrund ihrer gemeldeten Zeiten in acht Läufe eingeteilt. Annika Kniepkamp startet um 12.45 im vierten Lauf auf der Bahn 0. Für die Gütersloherin steht mit 18:59,09 Minuten die zehntschnellste Zeit aller Teilnehmerinnen des Jahrgangs 1999 zu Buche. Die Favoritinnen auf den Jahrgangstitel starten mit Svenja Herbert (Würzburg – 17:43,91 Min.) und Svea Erhart (Offenbach –

17:44,57 Min.) im siebten sowie mit Josephine Tesch (Berlin – 16:51,02 Min.) im achten Lauf. In diesem schnellsten Zeitlauf geht auch Leonie-Antonia Beck (Würzburg – Jahrgang 1997) an den Start. Die mit 16:07,70 Minuten gemeldete stärkste Nachwuchsschwimmerin über 1.500 m Freistil, hält mit 16:11,88 Minuten auch die deutsche Bestleistung für Sechzehnjährige. Den deutschen Rekord hat die ehemalige Weltklaseschwimmerin Hannah Stockbauer (Erlangen) bereits 2003 mit 16:00,18 Minuten in Barcelona aufgestellt.