

Leipziger Schwimmer Marek Ulrich steht im WM-Finale! Wie erklärt er seine Steigerung?



Der Leipziger Marek Ulrich hat sich bei der Kurzbahn-WM in Melbourne über 50 m Rücken um vier Zehntelsekunden gesteigert und steht am Freitag im Finale.

Die kältere Wassertemperatur wegen der Energiekrise, die Ohrenschmerzen im Vorfeld: All die Widrigkeiten hat der Leipziger Schwimmer Marek Ulrich abgeschüttelt. Er steht bei der Kurzbahn-WM in Melbourne im Finale.

Frank Schober

15.12.2022, 15:32 Uhr

Melbourne/Leipzig. Er stand nur auf Rang 15 der Meldeliste – doch diese ist Schall und Rauch. Marek Ulrich hat zum ersten Mal ein großes internationales Finale erreicht. Bei den Kurzbahn-Weltmeisterschaften in Melbourne schob sich der Schwimmer von der Schwimmstartgemeinschaft Leipzig am Donnerstag in die Top 8 über 50 m Rücken und steht am Freitag im Finale.

In Australien schwamm der Schützling von Frank Embacher zweimal Bestzeit. Nach 23,28 im Vorlauf (Rang 14) steigerte sich der Zwei-Meter-Mann am Abend auf 23,03 Sekunden und zog als Siebter eine Runde weiter. Als er beim Weltcup in Berlin Ende Oktober sein Ticket für Australien gelöst hatte, musste der gebürtige Dessauer noch den Umweg über das „Stechen“ um den letzten freien Finalplatz nehmen. Das blieb ihm diesmal erspart. Wäre der Leipziger nur zwei Hundertstel langsamer gewesen, hätte er sich in der Nacht zum Freitag (deutscher Zeit) im spannenden „Swim-Off“ mit drei zeitgleichen Kontrahenten um einen Finalplatz „prügeln“ müssen.

Übrigens gewann Marek Ulrich das stets spannende interne Duell mit Ole Braunschweig, der fünf Hundertstel langsamer war und ausschied. Der Berliner hatte tags zuvor die Mixedstaffel anschwimmen dürfen und dort seine Nominierung mit fantastischen 22,98 s gerechtfertigt. Das Quartett kam auf Rang vier, wurde aber wegen eines Frühstarts des Schmetterlingsschwimmers später disqualifiziert.

Ulrich: „Hatte noch nie so eine gute Reaktionszeit“

Doch wie erklärt sich Marek Ulrich auf dieser kurzen Strecke die Steigerung von vier Zehnteln gegenüber dem Weltcup in Berlin sowie fast sieben Zehnteln gegenüber der Kurzbahn-DM im November in Wuppertal? „Ich bin jetzt richtig im Kurzbahn-Rhythmus, während wir in Leipzig immer auf der 50-Meter-Bahn trainieren. Zudem passt der Abstand zum Höhentraining in der Türkei optimal“, sagt der SSG-Mann, dessen Heimatverein der Post SV Leipzig ist. Ein wenig trägt sicher auch das zuletzt reduzierte Training wegen Ohrenschmerzen dazu bei, dass Ulrich ausgeruht an den Start gegangen ist. Ursprünglich wollte er die Zwischenstation Melbourne eher aus dem Training heraus angehen.

Vor allem aber war der Sportsoldat im Semifinale voll konzentriert und rief seine Stärken ab. „Ich hatte noch nie so eine so gute Reaktionszeit nach dem Startsignal. Außerdem habe ich die Unterwasserphase ausgereizt.“ Denn theoretisch dürfen die Rückenschwimmer 30 der 50 Meter unter Wasser mit Delfin-Kicks absolvieren, was mehr Vortrieb bringt als die Gesamtbewegung über Wasser. „Im Vorlauf bin ich auf der Rückbahn bei 13,80 Metern aufgetaucht, das war schon eine deutliche Reserve.“ Für die optimale Unterwasserphase schwimmt Marek Ulrich seit eineinhalb Jahren mit Nasenklammer wie bei den Synchronschwimmerinnen. „Dadurch kommt definitiv kein Wasser in die Nase und ich behalte den gesamten Sauerstoff für die schweren letzten Metern im Körper.“

Im Heimtraining war die wegen der Energiekrise reduzierte Wassertemperatur ein Thema. „Statt 27,5 haben wir jetzt 26,3 Grad.“ Das störe ihn zum Glück kaum – er sei auch als Kind keine Frostbeule gewesen. „Beim Sprinttraining mit größeren Pausen kühlt der Körper aber schon aus. Noch niedriger sollte die Temperatur also nicht werden.“