

Der Langstreckenschwimmer

Schwimmen ist sein Sport fürs Leben. Adrian Andermatt, 32, verbringt täglich rund vier Stunden im Wasser und schwimmt bis zu 70 Kilometer pro Woche.

Das Wasser hat mich schon immer angezogen. Als ich noch nicht jährlig war, verbrachten wir einmal unsere Ferien in England. Ich konnte kaum laufen. Trotzdem ging ich schnurgerade aufs Wasser zu und direkt ins Meer hinaus. Meine Mutter nahm meine beiden Schwestern und mich oft mit ins Hallenbad, wenn sie etwas für sich machen wollte, denn im Hallenbad hatte meine Mutter ihre Ruhe. Mein Vater kann nichts anfangen mit dem Wasser. Beide Eltern haben uns immer stark unterstützt im Sport. Schon im Kindergarten und auch in der Schule hatten wir regelmässig Schwimmunterricht. In der zweiten Klasse schwamm ich bereits zweimal pro Woche und ab der dritten Klasse im Schwimmklub dreimal pro Woche. Ich spielte aber auch noch ein Instrument und ging in den Turnverein. Bei uns zuhause hiess es: sowohl ein Instrument spielen und Sport machen. Mit 15 gab ich die Musik und das Turnen auf.

Ich war ein Spätzünder. Alle sagten zwar immer, dass ich schön schwimme, aber am Anfang war ich noch nicht bei den Schnellsten. Im Schwimmklub hatten wir einen super Zusammenhalt, aber eigentlich miserable Bedingungen. Eine einzige Bahn und sehr viele Leute. Beim Schwimmen ist die Gruppe wichtig. Ich gehe selten alleine trainieren, sondern meistens in der Gruppe. Man ist trotzdem viel mit sich selber beschäftigt und merkt, wie reich sein Innenleben ist. Als ich elf war, kam der Trainer zu mir und fragte mich, ob ich nicht mit der ersten Mannschaft trainieren wolle. Ich war natürlich stolz, die Schwimmer der ersten Mannschaft waren so etwas wie Idole für mich. Das hiess aber auch, dass ich täglich trainieren musste, sechsmal pro Woche. Am Anfang war ich immer zuhinterst, aber langsam arbeitete ich mich nach vorne. So kamen pro Training schon rund 5–6 Kilometer zusammen. Früher schwamm ich vor allem Rückencrawl und Lagen. Mit 18 gewann ich an den Schweizer Meisterschaften eine Medaille und kam ins Natio-

nalkader. Das war ein bisschen wie der Kick im Kopf in Richtung Spitzensport.

Nach der Mittelschule wollte ich zweimal am Tag trainieren, aber mein Vater sagte nein, ich solle zuerst etwas Gescheites lernen. Ich ging in die Rekrutenschule und dann kam die Krise, da ging gar nichts mehr. Die Krise war vor allem im Kopf und ich brauchte ein Jahr, bis ich wieder in Schwung kam. Mein Studium zog ich aber durch und ich trainierte einmal täglich. Nach dem Abschluss 1994 konnte ich dann aber endlich zweimal pro Woche trainieren. Seither bin ich Profi. Profi, was Einstellung und Training betrifft, denn Geld gibts im Schwimmen nicht für mich. Ich schwimme normalerweise 50–60 km pro Woche, manchmal auch 70. Für mich bedeutet Profi auch: lange bei den Eltern wohnen und 50% arbeiten. Zum professionellen Training gehört genügend Regeneration, und die ist nur möglich, wenn man nicht 100% arbeitet.

Ich bin nicht böse, dass Schwimmen so wenig Beachtung findet. Es gab eine Zeit, da besass ich gleichzeitig sieben Schweizer Rekorde – und kaum einer merkte es. Der Schwimmsport in der Schweiz befindet sich momentan im Aufwärtstrend. 1998 an der WM war ich noch der einzige Mann zusammen mit vier Frauen, dieses Jahr waren wir 16 Schwimmerinnen und Schwimmer. Ausser Olympischen Spielen habe ich so ziemlich alle grossen Wettkämpfe gemacht, die es im Schwimmen gibt. Nach der WM 98 wollte ich zuerst aufhören, doch dann gab ich mir noch einmal einen Ruck und setzte mir die Olympischen Spiele zum Ziel. Gleichzeitig machte ich einige Seeüberquerungen und kam so auf den Geschmack für die langen Distanzen. Im Oktober 99 brach ich dann den Ellbogen und schaffte die Limite nicht für die Olympischen Spiele. Dann sagte ich mir okay, kein Pool mehr, jetzt nur noch Langstrecke. Langstreckenschwimmer ist man nicht einfach, das wird man. Der Unterschied zwischen einem Langstreckenschwimmer und einem Pool-Schwimmer liegt im Kopf und nicht im

Training. Die Langstreckenschwimmer kennen sich untereinander, es ist wie in einer Familie. Sie haben den Ruf der «Spinner» und in der Randsportart Schwimmen sind sie gleich noch einmal am Rand. Obwohl die Bewunderung schon da ist, wenn jemand 25 Kilometer am Stück schwimmen kann. So weit bin ich aber noch nie geschwommen.

In der absoluten Weltspitze werden viel mehr Kilometer geschwommen und es wird ganz spezifisch trainiert. Die besten Italiener schwimmen mehr Kraul, rund 80–100 km in der Woche. Und sie schwimmen die 1500 m in 15:15, da kann ich nicht mithalten. Ich schwimme taktisch gut, kann lange in einer Gruppe mitschwimmen und mitkämpfen, aber im Finish geht dann die Post ab. Meine wichtigsten Wettkämpfe im Langstreckenbereich sind die EM und die WM, leider ist die Langdistanz (10 km) nicht olympisch. Vielleicht reizt mich irgendwann der Weltcup, da gibt es sogar Geld zu verdienen. Da hat es gewaltige Sachen, z. B. in Argentinien ein Schwimmwettkampf über 88 km in einem Fluss, oder in Atlantic City 36 km bei 16 Grad kaltem Wasser ohne Neopren... Ich kann mir zwar noch nicht vorstellen, 10 Stunden am Stück zu schwimmen, aber solche Sachen reizen mich schon. Zuerst muss ich aber schauen, ob ich überhaupt 25 km schwimmen kann. Was passiert mit mir, wenn ich sechs Stunden im Wasser bin? Auch der Ärmelkanal geistert ab und zu in meinem Kopf herum, aber das ist alles noch sehr weit weg.

Schwimmen ist mein Sport fürs Leben und deshalb habe ich auch den Wunsch, mehr zu machen mit diesem Sport. Neben Arbeit und Training bin ich momentan im Schwimmverband in der Athletenbetreuung und im Juniorenbereich tätig. Dazu mache ich das Lehramt als Biologielehrer für die Kanti fertig. Ich möchte Sport und Schule irgendwie verbinden und mich nicht zu stark auf etwas festlegen.

Aufgezeichnet von Andreas Gonseth
Foto: Andreas Gonseth

«Im Hallenbad hatte meine Mutter ihre Ruhe.»

Adrian Andermatt

Adrian Andermatt schwimmt seit 25 Jahren regelmässig und seit 7 Jahren zweimal täglich. Er gewann seine erste Medaille mit 9 Jahren und holte alleine an den Schweizer Meisterschaften (Einzel und Staffel) rund 140 Medaillen. Insgesamt gewann Adrian Andermatt an Wettkämpfen rund 600 Medaillen. In den Jahren 1996/97 war er Inhaber von gleichzeitig sieben Schweizer Rekorden.

Alter: 7.3. 1969

Grösse: 181 cm

Gewicht: 77 kg

Club: Seit 1994 beim Schwimmclub Uster (vorher Schwimmverein Baar), seit 1987 in der Schweizer Nationalmannschaft,

Training: Zweimal pro Tag (morgens 8–10 Uhr und nachmittags 16–18 Uhr) je 2 Stunden, total pro Woche 50–70 Kilometer. Dazu 2x Krafttraining je nach Trainingsphase.

Erfolge: 33-facher Schweizer Meister über verschiedene Distanzen; 15 Schweizer Rekorde (keiner mehr aktuell), davon einmal 7 gleichzeitig
1996 3. Rang an der EM-Kurzbahn über 200 m Delphin
1999 11. Rang an der EM 1999 in Istanbul (5 km)