Quelle: Erschienen in der BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG am 31. August 2016

Schwimmfreie Zeit ist Leidenszeit

Katharina Wrede von der SSG gehört ab sofort dem Bundeskader an. Die 14-Jährige misst bereits 1,83 Meter.

Von Henning Thobaben

Braunschweig. Wenn Katharina Wrede an die Sommerferien zurückdenkt, dann fühlt sie sich noch heute unwohl. „Unser Trainer hatte uns gesagt, dass wir so wenig wie möglich ans Schwimmen denken sollten“, erzählt die 14-Jährige. Einfach mal abschalten, so lautete die Vorgabe. Doch wer so vernarrt in den Sport ist wie die SSG-Athletin, dem fällt das schwer. Mittlerweile steht die Gymnasiastin längst wieder voll im Training – und neuerdings im Bundeskader des Deutschen Schwimmverbandes (DSV).

Fünfmal in der Woche heißt es für Katharina Wrede jetzt wieder Bahnen ziehen im Sportbad Heidberg. In der Regel dauert eine Übungseinheit drei Stunden. Zwei Stunden finden im Wasser statt, eine an Land. Da bleibt neben Schule und Hausaufgaben nicht viel Zeit für andere Dinge. Für die Jugendliche ist das jedoch kein Problem. Ob es manchmal auch vorkomme, dass sie keine Lust auf Training habe? „Nein, nie“, antwortet die Sportlerin wie aus der Pistole geschossen.

Schwimmen gelernt hat Katharina Wrede bei der DLRG, ihr erster Verein war die TG Schötmar nahe Bad Salzuflen. Damals war sie acht Jahre alt. Weil sie schon früh gute Leistungen zeigte, wechselte sie bald zum SC Herford. Zwei Umzüge sorgten dann dafür, dass die Schwimmerin weitere Vereine kennenlernte. Nach dem ersten Wohnortwechsel gen Hessen schloss sie sich der TG Hanau an. Schließlich folgte der Umzug ins Braunschweiger Umland. Erst schwamm die Schülerin für den SSC Germania, rutschte aber schnell in die SSG-Aufbaugruppe hinein. Seit diesem Sommer gehört sie nun der Spitzengruppe der Schwimm-Start-Gemeinschaft an.

SSG-Schwimmerin Katharina Wrede trainiert fünfmal pro Woche im Sportbad Heidberg. Foto: Henning Thobaben

Warum sie auch dem Landes- und Bundeskader angehört, erklären ihre bisherigen Erfolge: Bei den Norddeutschen Meisterschaften im Juni in Braunschweig wurde Katharina Wrede Norddeutsche Jahrgangsmeisterin über 50 Meter Freistil. Über diese Strecke belegt sie mit ihrer Spitzenzeit derzeit auch deutschlandweit Platz drei in der aktuellen DSV-Rangliste für ihren Jahrgang. Bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin schwamm sie sich in ihrer Paradedisziplin auf Rang drei. Ihr Nahziel: die Norm für die Jugendeuropameisterschaft zu schaffen, von der sie nur noch 18 Hundertstel Sekunden entfernt ist.

Dass sie ihre Stärken im Sprint hat, verdankt Katharina Wrede auch ihrer Körpergröße. Stolze 1,83 Meter misst die 14-Jährige bereits. „Auf der kurzen Distanz ist das wohl von Vorteil“, weiß die Jugendliche. Jetzt möchte sie über 100 Meter Freistil auch im zweiten Teil der Strecke zulegen. Schon jetzt reichte es bei den Norddeutschen Jahrgangsmeisterschaften auf dieser Strecke für Rang drei.

Am Schwimmen schätzt die Sportlerin vor allem, dass sie dabei den Kopf frei bekommt. Früher habe sie sich auch in Leichtathletik und Handball versucht. „Aber beim Schwimmen habe ich gemerkt, dass es mir am meisten Spaß macht. Ich hatte einfach das Gefühl, dass ich ins Wasser gehöre“, berichtet die Sportlerin.

Vor allem nach dem Denksport in der Schule sei der Sport ein willkommener Gegensatz, sagt Katharina Wrede. Die Neuntklässlerin vom Gymnasium am Schloss in Wolfenbüttel ist eine gute Schülerin. Sorgen um ihre dortigen Leistungen macht sich auch Mutter Frauke Wrede nicht. Die 43-Jährige ist unter der Woche zuallererst als Fahrerin gefordert: Neben Tochter Katharina bringt sie auch ihre beiden Söhne zum Schwimmtraining. Glücklicherweise überschneiden sich die Übungszeiten. Trotzdem ist der Nachmittag im Sportbad Heidberg für die frühere Schwimmerin fest gebucht.

Wie wichtig Bewegung für ihre Tochter ist, zeigte sich in den Ferien. Statt beim Schwimmtraining vergnügte sich Katharina Wrede beim Joggen, Radfahren, Beachtennis, Volleyball...

„Ich hatte einfach das Gefühl, dass ich ins Wasser gehöre.“

Katharina Wrede über ihre Anfänge im Schwimmsport