

„Sie muss nur an sich selbst glauben“

Die Aachenerin Sabine Zimmermann hat bei der Masters-EM der Schwimmer in Rom gute Medaillenchancen.

VON HELGA RAUE

AACHEN Die Aussichten auf eine oder mehrere Medaillen sind gut, denn die Meldezeiten sprechen für sich. Am Donnerstag ist Sabine Zimmermann in den Flieger nach Rom gestiegen, wo sie bei der Masters-EM der Schwimmer antritt. Und über 800 Meter Freistil am Sonntag, 400 Meter Freistil am Montag und 400 Meter Lagen am Dienstag gehört die Aachenerin in der Altersklasse 35 zu den Favoritinnen.

35 Jahre jung ist Sabine Zimmermann jetzt – und schwimmt im „vorgeklärten Alter“ schneller als in der Jugend. Schon bei den Open-Lux-Masters 2021 hatte die Aktive des Aachener SV 06 zwei deutsche Altersklassenrekorde aufgestellt, über 1500 Meter unterbot sie in 18:34,88 Minuten die alte Bestzeit gleich um 17 Sekunden, über 800 Meter Freistil in 9:36,82 Minuten um fünf Sekunden. In diesem Jahr gewann sie zudem die DM-Titel über 200 Meter Freistil sowie über je 200 Meter in Freistil und Lagen.

Dass Zimmermann wieder ernsthaft trainiert, ist Nelson da Silva zu verdanken. Der Brasilianer war selbst schon beim Internationalen Schwimmfestival des ASV in der Osthalle gestartet und danach ein Jahr lang bis Sommer 2019 Cheftrainer des Clubs gewesen. „Nach dem Abitur habe ich den Wettkampfsport wegen des Studiums aufgegeben, aber mittrainiert, um mich fit zu halten. Und bin ab und zu mal bei einer Mannschafts-DM eingesprungen“, erläutert Zimmermann. Dafür trainierte sie unter da Silva. „Nelson hat viel von mir gehalten, und das Training hat wieder so viel Spaß gemacht, und auf einmal war ich viel schneller als in der Jugend. Und das als Schwimm-Oma“, blickt die 35-Jährige lachend zurück.

Der Kontakt zu da Silva brach auch nach dessen Rückkehr nach Brasilien nicht ab. Via Whatsapp und Videocalls betreute er die Aachenerin, erstellte Trainingspläne und verfolgte das Training via Videos. „Das



Hat gute Chancen auf Medaillen bei der Masters-EM in Rom: Sabine Zimmermann, oben im Wasser und mit ihrem Coach Nelson da Silva (kleines Foto).

FOTOS: IVO MAYR/PRIVAT



funktioniert, weil ich so viel Vertrauen zu Nelson habe“,

sagt Zimmermann, die sechs Mal in der Woche zwei bis drei Stunden lang trainiert. „Zudem gehe ich zum Krafttraining, mache jetzt sogar Bankdrücken, das habe ich vor Nelson nie gemacht.“

Da Silva ist nicht nur als Schwimmer erfahren. In den USA hat der Brasilianer Ernährungs- und Sportwissenschaften studiert, er gehörte ab 2009 der brasilianischen Nationalmannschaft an, schwamm 2011 US-Rekord als Master und holte mehrere Titel als Brasilianischer und Südamerikameister. Zudem war er seit 2005 als Co-Trainer und Cheftrainer von Mannschaften in den USA, Brasilien und Südafrika tätig gewesen. „Nach dem Jahr in Aachen habe ich meine eigene Karriere aufgegeben und mich aufs Training

konzentriert“, sagt der 36-Jährige, der als Personal-Trainer sein eigenes Institut hat.

„Sabine macht einen tollen Job, sie versucht wirklich, das Beste aus sich herauszuholen – und dabei helfe ich ihr und führe sie auf den richtigen Weg. Die meiste Zeit trainiert sie ja allein, und sie hat sich selbst überrascht wie gut sie geworden ist.“ Dabei versucht da Silva seinen Schützling nicht nur mit einem ausgefeilten Trainingsprogramm zu pushen, sondern der sympathische Brasilianer geht die ganze Sache auch psychologisch an. Da Silva schmunzelt: „Ich kenne das aus meiner eigenen aktiven Zeit, wie wichtig der Kopf ist. Und ich versuche, in ihren Kopf zu kommen. Sabine mental zu stärken, sie auf das nächste Level zu bekommen. Die Fortschritte bisher waren sehr gut. Sie muss an sich glauben, dann bringt sie auch ihre Leistung.“

Doch nun steht die EM auf dem Programm, da reichten Videos und Whatsapp-Calls nicht mehr. Und so setzte sich der Brasilianer in den Flieger, um Sabine Zimmermann darauf vorzubereiten – je zwei Wochen lang in Ulm und Aachen, da er

mit der Ulmerin Jeanette Seitz, die in der AK 45 sehr erfolgreich ist, noch einen Schützling und Trainingspartnerin für Zimmermann angenommen hatte. Und gemeinsam ging es für die drei nach Rom.

„Leider darf jeder Starter maximal auf drei Strecken starten“, bedauert Zimmermann, die die 400 Meter Lagen gerne noch gegen die 200 Meter Kraul getauscht hätte, weil es da besser lief. „Doch Nelson hat nein gesagt und gefragt, wo dann die Herausforderung bliebe?“ Zimmermann beugte sich ihrem Coach.

„Viel Ahnung und Fachwissen“

„Er hat so viel Ahnung und Fachwissen, schafft es immer mich an meine Grenzen zu bringen und immer wieder neu zu begeistern. Er sagt immer, dass ich das können und schaffen würde – und dann schaffe ich das auch, was mich selbst überrascht“, sagt Zimmermann, die am Dienstag noch bei der Ehrung des Stadtsportbundes auf dem Tivoli für ihre Leistungen mit dem Karlsiegel ausgezeichnet worden war.

Medaillen sind für Zimmermann auf allen drei EM-Strecken drin,

startet sie doch jeweils mit der zweit- oder drittschnellsten Meldezeit. Ihre ärgste Konkurrenz kommt ausgerechnet aus dem eigenen Land, die Zwillingsschwester Maren und Anna Spitzack (Heddesheim) sind schon hochdekoriert.

Los geht es am Sonntag zum Auftakt gleich über die Lieblingsstrecke, 800 Meter Freistil. Viele kleine und auch größere Daumen sind dann gedrückt, denn die 35-Jährige ist Grundschullehrerin an der KGS Birkstraße in Eilendorf, hat für die EM Sonderurlaub bekommen. „Die Kinder und auch die Eltern fiebern mit, haben direkt nach dem Livestream gefragt“, freut sich Zimmermann, die natürlich auch in ihrem Club unterstützt wird. „Da finden sich auch Partner, weil immer allein zu trainieren schwierig ist.“

Nach den eigenen Wettkämpfen will Zimmermann die EM und Rom noch ein paar Tage genießen. Dann heißt es Abschied nehmen von ihrem Trainer. „Ich fahre ein paar Tage nach Neapel, dann nach Portugal – und dann geht es zurück nach Brasilien. Aber ich komme ganz sicher wieder nach Aachen“, verspricht da Silva.

RINGEN

Knappes Duell gegen den KSV Germania Krefeld

AACHEN Zum Saisonauftakt lieferten die Oberliga-Ringer des TV Eintracht Walheim sich mit dem KSV Germania Krefeld eine spannende, hochemotionale Begegnung, sportlich auf allerhöchstem Niveau. Das vorläufige Ergebnis lautet 20:19 für die Gäste. Das wird sich aber mit hoher Wahrscheinlichkeit noch zu Gunsten der Walheimer ändern, da Nina Hemmer keine Freistellung vom WM-Vorbereitungslehrgang erhielt. Der Kampf wird nachgeholt, und die Vize-Weltmeisterin wird gegen Lena Sue Odendahl sicher nichts anbrennen lassen.

Walheims Neuzugang Amin Haji Babaie (57 kg FR) hinterließ einen starken Eindruck beim 7:5-Punktsieg gegen Can Layan Colak. Said Mehdi Asadi (61 kg) war ohne Chance gegen Malik Abdul Magomadov. Neuzugang Asadula Karimov (66 kg Fr.) war auf einem sehr guten Weg, bis sein Gegner Mert Fati Simsek ihm mit einer verunglückten Technik fast einen K. o. verpasste. Danach war der angeschlagene Walheimer chancenlos. Asadula Karimov (71 kg Gr.) trotzte dem starken Amer Bolakhrif einen Punkt ab. Michael Otto (75 kg A Fr.) konnte trotz gerade erst überstandener Corona-Erkrankung gegen Vitali Jeschke einen 11:0-Punktsieg einfahren.

Niederlage wie Erfolg zu werten

Neuzugang Sasan Bavanpour (75 kg B Gr.) lieferte sich mit Nikolai van Berkum einen tollen Kampf, die 4:5-Niederlage wurde von Trainer Yaschar Jamali als Erfolg gewertet. Maximilian Otto (80 kg Fr.) trumpfte groß auf gegen den starken Ben Häffner bei seinem TÜ-Sieg. Marco Kreutz (86 kg Gr.) zermürbte mit seiner Kampfkraft Zakt Muammed Tan, der sogar noch wegen Mattenflucht disqualifiziert wurde. Greco-Spezialist Vilali Stotskij (98 kg Fr.) hielt sich im Freistil erstaunlich gut, unterlag aber mit 1:15. Und Martin Otto (130 kg Gr.) beherrschte seinen Gegner Nigel Weber nach Belieben.

Zum Heimkampf am 3. September, 19.30 Uhr erwartet Walheim den KSV Simson Landgraaf. (red) **Landesliga:** Walheim II - Aldenhoven 23:22

FUSSBALL-KREISPOKAL

Achtelfinale

VfR Würselen - SG Stolberg

3:1

Die Stolberger sind gekommen, um zu bleiben

Der Verbandsliga-Aufsteiger startet als einer von drei Aachener Clubs in die am Samstag beginnende Saison in der Handball-Oberliga.

VON JULIUS LASCHET

AACHEN Für die Männer beginnt am Wochenende die Spielzeit 2022/23 in der Handball-Oberliga. Anders als vergangene Saison wird es diesmal nach der Hinrunde keine Spaltung in eine Abstiegs- und Meisterschaftsrunde geben. Dennoch steht noch nicht fest, wie viele Mannschaften absteigen werden. Mindestens drei, im schlimmsten Fall sogar sechs.

HC Weiden II

Ende der Saison 2021/22 konnte der HC Weiden II die Abstiegsrunde als Tabellenerster beenden und sich somit souverän den Klassenerhalt sichern. Auch in der neuen Spielzeit formuliert HC-Trainer Philipp Havers ein klares Ziel: „Wir gehen mit dem Ziel in die lange Saison, uns im Idealfall von Beginn an aus dem Abstiegskampf herauszuhalten.“

Personell hat bei den Weidenern ein Umbruch stattgefunden. Der beruflich bedingte Abgang von Torhüter Chris Flöck konnte durch die Verpflichtung von Tom Keller kompensiert werden. Keller hütete zuletzt in der Verbandsliga für den VfL Bardenberg das Tor und kehrt nun zu seinem Jugendverein zurück. Innerhalb des Vereins wird Tim Meurer künftig für die erste Mannschaft des HC auflaufen, im „Tausch“ für

Sven Leonhardt und Cavan Lübke. Mit Tim Lütz wechselt ein weiterer alter Bekannter vom BTB Aachen II zum HC Weiden II. „Tim kann nicht nur auf der linken Außenbahn spielen, sondern hat auch als Allrounder seine Qualitäten“, so Havers über den Neuzugang. Mit Simon Jansen und Samuel Meurer stehen Havers zudem zwei A-Jugendspieler aus Königsdorf zur Verfügung, die mit einem Gastspielrecht zum Team stoßen werden.

Nach dem 35:26-Pokalerfolg gegen BTB Aachen III beginnt am Samstagabend für den HC II nun auch die neue Spielzeit in der Oberliga. Zum Auftakt steht eine kurze Auswärtsfahrt zum Stolberger SV an. Gegen den Aufsteiger möchte Havers mit seiner Mannschaft gut in die Saison starten und gibt für den Auswärtserfolg einen Matchplan vor: „Mit einer hohen Effektivität im Angriff wollen wir schnelle Ballgewinne der Stolberger verhindern und diese ins gebundene Angriffsspiel zwingen und dann selber ins Gegenstoßspiel kommen.“

SR Aachen

Spielt Schwarz-Rot Aachen in der Saison 2022/23 in der Oberliga oder nicht? Diese Frage stand unmittelbar nach Saisonende im Raum. Entgegen aller Erwartungen beschloss



Beim EWW-Cup testeten die Stolberger (Mitte) noch gegen die erste Mannschaft des HC Weiden.

FOTO: BENJAMIN JANSEN

der Verband, dass fünf anstatt vier Mannschaften aus der Oberliga absteigen sollen. Die von dieser Regelung betroffenen Aachener legten daraufhin Protest ein. Im Abschlusstraining bei Fußball und Bier kam dann nach verwirrenden Wochen die erlösende Bestätigung – Schwarz-Rot hat den Klassenerhalt geschafft. Das Trainingspartner Lukas Winter und Cornelius Hesse-Edenfeld wird also weiterhin die Mannschaft in der Oberliga coachen.

Der Kader hat sich allerdings über den Sommer stark verändert. Gleich vier Spieler haben den Verein in höhere Ligen verlassen. Mit Paul Fiedler, Tim Bösel (beide Weiden), Jonas Korsten (BTB Aachen) und Niklas Kuchenbäcker (Hamburg-Barmbek) verliert SR vier wichtige Stammspieler. Die entstandene Lücke auf der Kreisläuferposition sollen künftig Florian Böckenholt (Königsdorf) und Felix Schuhmacher (zweite Mannschaft) füllen. Aus Bardenberg

ist mit Mirko Kuckelkorn ein Linksaußenspieler an die Neuköllner Straße gewechselt. Aus Chile sind außerdem Simón Ignacio Aguilera Lintz und Diego Felipe Arancibia Diaz zur Mannschaft gestoßen.

Die Saison beginnt für Schwarz-Rot mit einem durchaus schwierigen Auswärtsspiel beim TuS Opladen II. Die Leverkusener zählen zu den Mannschaften, die in dieser Saison ganz oben mitspielen werden. Mit wenig Optimismus tritt Trainer Winter dementsprechend die Auswärtsreise an: „Opladen dürfte außerhalb unserer Reichweite sein.“ Stattdessen liegt der Fokus zum Auftakt für den Übungsleiter woanders: „Der Umbruch ist der Mannschaft noch deutlich anzumerken, was sich Samstag auch zeigen wird. Für uns ist es wichtiger hier Fortschritte beim Zusammenspiel zu sehen, statt Punkte zu holen.“ Für Aachen wird der Klassenerhalt erneut das große Ziel in dieser Spielzeit sein.

Stolberger SV

Die Stolberger sind gekommen, um zu bleiben. Nach drei Jahren harter Arbeit hat sich der Stolberger SV letztlich für eine starke Saison belohnt und ist als Meister der Verbandsliga in die Oberliga aufgestiegen. Als es darauf ankam, hat der SV seine Leistung gebracht und

jedes Spiel in der Meisterrunde gewonnen. Aufstiegstrainer Christian Beckers steht nun allerdings eine schwere Aufgabe bevor. Die Mannschaft hat nach der erfolgreichen Saison in diesem Sommer einen Umbruch erlebt.

„Mit dem alten Kader wären wir gut fürs Mittelfeld gewesen. Jetzt spielen wir gegen den Abstieg“, so Beckers. Entscheidend wird die Entwicklung der vielen jungen Spieler sein. Für den sportlichen Erfolg erwartet der SSV-Trainer regelmäßig ein „Leistungs-Maximum“, um auch in der Oberliga Punkte einzufahren. Zu den großen Stärken der Stolberger zählte stets das Tempospiel. Insbesondere die beiden Zwillinge Joshua und Kai Frauenrath waren somit im Umschaltspiel über Links- und Rechtsaußen immer wieder erfolgreich.

Vor dem Saisonauftakt ist die Generalprobe für Stolberg allerdings nicht geglückt. Gegen den verbandsligistischsten BTB Aachen II gab es in der ersten Pokalrunde eine 20:24-Niederlage. Der Sportverein startet nun vor heimischem Publikum am Samstagabend (20 Uhr) in die neue Oberliga-Saison. Gegen den HC Weiden II soll die Halle am Glashütter Weiher wieder zur Festung werden. Vergangene Saison konnten die Stolberger dort jedes ihrer Heimspiele gewinnen.