

# Königin der langen Strecken

Freistil-Spezialistin Sarah Köhler gewinnt gleich drei nationale Titel und löst das WM-Ticket

Der Trainingsplan von Schwimmerin Sarah Köhler für die nächsten zwei Jahre steht. Etwa 2700 Kilometer wird sie in der Saison 2014/2015 im kühlen Nass zurücklegen, danach soll die 3000er Marke geknackt werden.

Frankfurt. „Die Qualität und die Intensität des Trainings müssen gesteigert werden. Darüber hinaus gibt es auch technische Aspekte zu verbessern und zu stabilisieren“, erzählt Köhler, die für die Schwimmgemeinschaft Frankfurt startet. Ihr Fokus ist dabei voll und ganz auf die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2016 gerichtet.

Und 2016 will sie auch ihr „Zehnjähriges“ bei der SG Frankfurt feiern. Köhler lebt mittlerweile in Heidelberg und trainiert am dortigen Olympiastützpunkt unter Michael Spikermann. Den Kontakt zum Team an der Mainmetropole pflegt sie regelmäßig. So feierte sie beispielsweise in diesem Jahr mit ihren Mannschaftskolleginnen den dritten Platz in der Bundesliga. Die gebürtige Hanauerin schätzt die Unterstützung des Frankfurter Vereines. „Die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten funktioniert prima! Ich habe keinen Grund, den Club zu wechseln“, betonte Köhler erst kürzlich auf der 40-Jahr-Feier der



In ihrem Element: Sarah Köhler von der SG Frankfurt.

Schwimmgemeinschaft (siehe auch unten stehenden Text).

Bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften avancierte die zielstrebige Athletin am vergangenen Wochenende sogar zum Aushängeschild der Frankfurter. Aus dem vollen Training heraus war die 20-Jährige in Wuppertal ins Wasser gesprungen und überraschte mit persönlichen Bestzeiten. Mit drei ersten Plätzen über 400, 800 und 1500 Meter Freistil krönte sie sich zur diesjährigen Königin über die langen Strecken auf der 25-Meter-Bahn. Über 1500 Meter blieb sie in 15:56,41 Minuten fast 15 Sekunden unter ihrer bisherigen Richtzeit. Die 400 Meter schwamm sie in 4:02,97 Minuten ebenfalls schneller als je zuvor.

## Die Zeiten bestätigen

Mit dieser beeindruckenden Vorstellung löste sie zugleich ihr Ticket für die Weltmeisterschaften vom 3. bis 7. Dezember in Doha (Katar). Im Emirat wird die Jura-Studentin über 400 und 800 Meter Freistil starten. Die 1500 Meter stehen nämlich nicht im WM-Programm. „Ich hoffe, dass ich in Doha die tollen Zeiten von den ‚Deutschen‘ nochmals bestätigen kann“, wünscht sich die sympathische Athletin mit Blick auf ihren letzten großen Auftritt in diesem Jahr. vk

Foto: dpa