Pressemitteilung

Hamburger Schwimmverband e.V.

Angela Delissen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Veranstaltungsmanagement

Geschäftsstelle:
c/o Olympiastützpunkt HH/SH
Am Dulsbergbad 5
D – 22049 Hamburg

Telefon: 040 / 69 65 24 60
Mobil: 0179 48 26 777
Telefax: 040 / 69 65 24 57

Email: delissen@
hamburger-schwimmverband.de

Hamburg, 17. Februar 2014

Hamburg freut sich auf die DM Freiwasser 2014

Der Hamburger Schwimmsport bereitet sich vor auf die Internationalen Deutschen Freiwassermeisterschaften, die vom 03. bis 06. Juli 2014 auf der Regattastrecke in Allermöhe (Dove Elbe) ausgetragen werden. Jugend und Junioren, Spitzenathleten und Masters zwischen 12 und 80 Jahren pilgern gen Norden, um ihre einzige gemeinsame DM zu feiern. Jedermann Sportler und Triathleten gehen im Rahmen des 4. Hamburger Freiwasserschwimmens an den Start. Special Olympics Deutschland ist ebenfalls mit einem Freiwasser-Rennen beteiligt.

5 Kilometer Time Trial Rennen eröffnet die DM

Die DM Freiwasser 2014 wird eine Schwimmsportparty mit vielen interessanten Gästen, wir erwarten bis zu 1000 Starter. Die Wettkämpfe laufen über vier Tage, das Programm steht. DSV Bundestrainer Stefan Lurz und Schwimmausschuss-Chefin Gabi Dörries führen in Hamburg ein Time Trial über 5 Kilometer für Männer und Frauen ein. Das gab es zuletzt bei der DM Freiwasser in Strausberg 2010. Das Format bildet den Auftakt der Meisterschaften am Donnerstag.

Das Verfolgungsrennen wird auch bei den diesjährigen Europameisterschaften in Berlin durchgeführt und gehört daher bei der DM zum Programm. Hier gehen die deutschen Spitzenathleten an den Start und können sich für Berlin qualifizieren. Die Startplätze für das Time Trial werden per Losverfahren verteilt, alle 30 Sekunden springt ein Athlet nach dem anderen ins Wasser, und dann heißt es: die Verfolgung aufnehmen, sich nicht einholen lassen oder im Gegenteil: sich einholen lassen und dann dranhängen…

Jugend und Masters starten zusammen

Die Form des strategischen Rennens ist sicher ein Anlass für Jugend und Masters früher anzureisen, um sich das einmal genauer anzusehen. Für sie gehen die Wettkämpfe am Freitag los. Tag zwei beginnt mit den 2,5 Kilometern der Frauen, die 5 Kilometern der Männer folgen am Nachmittag. Am Sonnabend ist die Reihenfolge umgekehrt, wobei die Mädels in den sauren Apfel beißen müssen, an beiden Tagen die Frühaufsteher zu sein. Jugend und Masters starten in gemeinsamen Läufen, gesetzt nach Meldezeit. Seit der DM Freiwasser in Großkrotzenburg 2012 wird das erfolgreich praktiziert.

Spitzensport und Staffelrennen bilden den Abschluss der DM

Der vierte Tag wird aus Sicht des Spitzensports der interessanteste! Hier gehen die besten Männer und Frauen über die 10 Kilometer Marathondistanz an den Start. Hier werden die Tickets für die EM und Junioren-EM vergeben. Der 2013 erneut zum Weltfreiwasserschwimmer gewählte Thomas Lurz (Würzburg) wird hier seine vielen Hamburger Fans begeistern. Man kennt den sympathischen Schwimmstar hier inzwischen gut, denn er sprang 2012 und 2013 vor Tausenden von Zuschauern beim E.ON Hanse AlsterCup bei zwei großen Showrennen in die Hamburger Binnenalster. Die Staffeln über 3 x 1.250 Meter für Jugend und Masters runden das Programm der DM am Sonntag ab.

4. Hamburger Freiwasserschwimmen mit Top-Strecken für Jedermann und Triathleten

Das 4. Hamburger Freiwasserschwimmens soll im Jahr der DM Freiwasser nicht nur viele Freizeitschwimmer begeistern, sondern auch hochklassige Triathleten anziehen. Am Sonnabend startet am späten Mittag ein Jedermann Rennen über 1 Kilometer, es wird über einen 500-Meter-Rundkurs ausgetragen, eine ideale Distanz für Einsteiger und Freizeitschwimmer. Die Athleten von Special Olympics Deutschland werden ebenfalls über diese Strecke starten.

Sonntagnachmittag heißt es dann: Vorhang auf für alle Triathlon-Langstreckenspezialisten! Hamburg lädt ein zur 3,8 Kilometer Teilstrecke, die Triathleten bei der Langdistanz im Wasser zurücklegen, bevor sie weitere 180 Kilometer Rad fahren und einen Marathon laufen. Der Hamburger Termin fällt leider zusammen mit dem Ironman in Frankfurt am 6. Juli, zwei Wochen später, am 20. Juli trifft sich die Triathlon-Elite dann beim Challenge in Roth, hierfür ist Hamburg eine ideale Vorbereitung. Daher dürfte mit auch einigen großen Namen aus dem Triathlon zu rechnen sein.

Die Ausschreibungen für die DM Freiwasser und das 4. Hamburger Freiwasserschwimmen sind u.a. auf der Homepage des Hamburger Schwimmverbandes veröffentlicht. Die Veranstaltungsseite zur DM Freiwasser wird Anfang März online gehen. Am 24. Juni ist Meldeschluss für die DM. Meldungen für das 4. Hamburger Freiwasserschwimmen sind bis 29. Juni über das Online-Meldeportal möglich. Nachmeldungen werden an den Wettkampftagen bis spätestens eine Stunde vor dem Rennen im Wettkampfbüro entgegen genommen.

Trainingsprogramm für Hamburger Teilnehmer

Für alle, die Lust auf gezieltes Schwimmtraining und eine Verbesserung ihrer Schwimmtechnik haben und ihre Teilnahme am 4. Hamburger Freiwasserschwimmen genießen möchten, bietet der Hamburger Schwimmerband ein Trainingsprogramm an, das Schwimmer und Triathleten gezielt auf das 4. Hamburger Freiwasserschwimmen vorbereitet.

Das Programm besteht aus vier Workshops zur Kraultechnik mit Videoanalyse, Tipps zur Freiwasser-Technik und Trainingsplänen zur Verbesserung der Ausdauer. Das Training findet im LLZ Dulsberg und auf der Wettkampfstrecke statt. Parallel zu den Workshops bietet unser Partner Tri11/Lemonsports Neoprentestschwimmen im LLZ Dulsberg und im Hohendeicher See an. Im Freibad des SV Poseidon Hamburg wird ein offenes Training angeboten.

Alle Infos unter www.hamburger-schimmverband.de in der Rubrik Freiwasser.

DM Freiwasserschwimmen 2014
4. Hamburger Freiwasserschwimmen 2014
3. bis 6. Juli 2014, Regattastrecke Allermöhe (Dove Elbe)
Veranstaltungsseite (ab Anfang März) dmfreiwasser2014.de

Anhang
Ausschreibung DM Freiwasser 2014
Ausschreibung 4. Hamburger Freiwasserschwimmen 2014 (Jedermann)
Ausschreibung und Anmeldeformular Trainingsprogramm Freiwasserschwimmen