

# Göttinger trainiert für Olympia 2016

## Marcel Jerzyk im Stress – mit dem Nationalkader in Innsbruck



Eine der ersten Auszeichnungen ist frühe Motivation für die Start-Qualifikation unter dem Zuckerhut: Marcel Jerzyk.

Fotos: EF

Marcel Jerzyk von der Wassersportvereinigung Göttingen von 1908 zählt sicherlich zu den bekanntesten Schwimmern Göttingens. Der Abiturient bereitet sich zurzeit auf die Deutsche Meisterschaft und auf die Europameisterschaft vor.

Ein normaler Trainingstag beinhaltet zweimal täglich für zwei Stunden Schwimmen sowie ein Gespräch mit seiner Trainerin Dr. Anna-Christine Schmidt. Im Vorjahr gewann er bereits den Titel des deutschen Jahrgangsmeisters über 1 500 Meter Freistil sowie den Titel des deutschen

Vizemeisters über 400 Meter Freistil.

Marcel Jerzyk trainiert hart, der Tag beginnt auch an schulfreien Tagen um sechs Uhr. Und der Fleiß scheint sich auszuzahlen. Derzeit belegt der 18-Jährige den neunten Platz der Rangliste des Deutschen Schwimmverbandes (DSV) in der offenen Klasse. Sein ehrgeiziges Ziel ist die Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro.

Ein Trainingslager mit dem deutschen Nationalkader ist schon längst nichts Außergewöhnliches mehr: Ein Kondi-

ontrainingslager über Weihnachten und Silvester in Innsbruck auf Ski ist für den Schwimmer eine willkommene Abwechslung. Der

Tagesablauf verlief jeweils gleich. 7 Uhr: fünfzehn bis 30 Kilometer Langlauf, dann Frühstück, zwei Stunden Krafttraining im Fitnesscenter und nach dem Mittagessen weitere zwei Stunden Wassertraining, allerdings auch an Neujahr. Einen Ruhetag gab es nicht. Nach fast zwei Wochen Konditionslehrgang

musste er feststellen, dass es das härteste Training seines Lebens war.

Marcel Jerzyk ist allen Förderern für materielle und finanzielle Mittel dankbar, vor allem der Feinbäckerei Holger und Thorsten Ruch, dem Badeparadies Eiswiese, Waspo 08, der Allianz und seinen Eltern.

