



GOLD SPONSOR der SSG Leipzig

– Pressemitteilung T3/2021 –

Leipzig, 21.06.2021

SSGeht nach Tokio – Teil 3: Sportliche Höhenflüge in den Bergen | mit David Thomasberger

David Thomasberger ist schnell unterwegs im Höhentrainingslager auf 2300m Höhe. In der dritten Folge unseres Projekts „SSGeht nach Tokio“ mit den Leipziger Olympia-Schwimmern erfahren wir, welche harten Schmetterling-Serien sich der 25-jährige Sportsoldat antut, um so fit wie möglich in Tokio auf den Block zu steigen. David befindet sich in den letzten Zügen des Höhentrainingslagers in der Sierra Nevada. Die härtesten Serien und Einheiten hat er bereits hinter sich. Moderator Thomas Rohmberger blickt dabei hinter die Kulissen des Trainings und will es genau wissen. Welche Zeiten schwimmt David, wenn es ernst wird im Training? Was war die härteste Einheit der vergangenen Wochen und was kann man nach all dem für seine Erholung tun?

Wir bedanken uns diesmal bei unserem Folgensponsor, dem Gasthaus Bayrischer Bahnhof, der dazu beigetragen hat, dieses Projekt möglich zu machen. Beim Thema Biergarten bekam David direkt Appetit auf eine deftige Schweinshaxe. Auf etwaige kulinarische Höhenflüge musste er in den letzten Wochen verzichten. Stattdessen ging es zusammen mit seinem Trainingspartner und Freund Marek Ulrich im Becken rund. David berichtet zum Beispiel von einer 5x200m Schmetterling Serie, die es in sich hatte. Der erste 200er wurde normal geschwommen. Sein Trainer Frank Embacher meinte vorher zu ihm: „Es wäre gut, wenn du unter 2:10 Minuten schwimmen würdest.“ Dass er das tatsächlich schaffen würde, bezweifelte er sehr. Mit langen, kraftvollen Zügen machte er sich auf den Weg und übertraf am Ende sogar alle Erwartungen: 2:07 Minuten sagte die Uhr. So eine Zeit einfach mal von unten im Training zu schwimmen ist sehr respektabel – und das in der Höhe! Und es ging direkt weiter. Die folgenden vier 200er wurden unterschiedlich gestückelt in 100ern und 50ern geschwommen. Der letzte Durchgang bestand nur noch aus vier 50ern, mit denen im Training die 200m-Renngeschwindigkeit ein wenig simuliert werden soll und bei denen David zusammengerechnet auf eine 1:53 kam! Zum Vergleich: sein Deutscher Rekord liegt bei 1:55,04 Minuten. Solche starken Leistungen ziehen sich durch die gesamten vergangenen Wochen. Das macht Mut im Blick auf das große Ziel Ende Juli.

Zudem hat David einige Anekdoten über frühere Trainingslager und seinen Werdegang parat. Zum Beispiel war seine längste Einheit von 10,6 Kilometern das Ergebnis einer harten Ruder-Session vor dem Wasser-Training und der darauf folgenden weniger guten Leistung im Becken. Trainer Frank Embacher schickte ihn und seine Teamkollegen daraufhin aus dem Wasser. Die Freude war natürlich sehr groß bis der Coach dann am Essenstisch verkündete, dass sie die fehlenden sechs Kilometer bei den folgenden Einheiten aufholen müssen. Da sie zu der Zeit eh schon Einheiten von acht bis neun Kilometern schwammen, rutschten sie schnell mal über die 10-Kilometer-Marke.

Eventsponsoren





GOLD SPONSOR der SSG Leipzig

Zudem erzählt Thomasberger, wie er sich nach seinem Deutschen Rekord wieder mental auf das harte Training einstellen konnte und, ob er bei der Eröffnung-Zeremonie in Tokio dabei sein wird. Das alles und einiges mehr erfahrt ihr in der neuen Podcast Folge von „SSGeht nach Tokio“!

Bis zur nächsten Woche!

Die komplette neue Folge kann hier gehört werden:

- [SSGeht nach Tokio – Folge 3 bei Spotify hören](#)
- [SSGeht nach Tokio – Folge 3 bei Apple Podcasts hören](#)

Über den Bayerischen Bahnhof:

Mach "seinerzeit" zu deiner Zeit! Weltoffenheit und Gastlichkeit im Herzen Leipzigs: das ist der Bayerische Bahnhof. Wer hier ankommt, spürt gleich, dass er willkommen ist. Und findet alles vor, was das Herz moderner Stadtnomaden begehrt. Für uns ist Gastronomie mehr als nur ein Beruf. Gastlichkeit ist unser Antrieb, gute Produkte unsere Basis. Wenn es Euch gut geht, sind wir zufrieden.

Handwerklich gebraute Biere von Menschen, für die Bierbrauen mehr ist als nur ein Beruf. Eine mehrere Jahrhunderte alte Tradition gepaart mit Innovation und manchmal auch ein bisschen Verrücktheit und Mut - das zeichnet uns als Macher aus und beschert uns immer wieder überraschte Gäste.

Denn wir servieren Euch in unserem Braugasthaus selbstverständlich nur die besten Biere und regionale Küche.

Eventsponsoren



FASSADENTECHNIK MATTHIAS MACHT
Ingenieurbüro für Tragwerks- Metallbau- Fassadenplanung
www.ib-fmm.de



Sanitätshaus Wolf
ORTHOPÄDIE- UND
REHATECHNIK



MEIN
FISCHER
SEIT 1832