

Interview mit Anita Serafini

Gewinnerin des 8. Int. Self-Transcendence 12 Stunden-Schwimmens

Datum des Anlasses: 19. März 2006 im Hallenbad City, Zürich

Anita Serafini hat an diesem Tag sämtliche bisherigen Streckenrekorde dieses Anlasses in allen Kategorien übertroffen.

Sri Chinmoy Marathon Team (SCMT): „Anita, herzliche Gratulation zu deinem sensationellen Rekord. Für uns ist das kaum vorstellbar, wie du die 12 Stunden in hohem Tempo und ohne längere Pause durchgeschwommen bist. Wie hast du dich darauf vorbereitet?“

Anita: „Ich weiss nicht mehr genau, wann ich mich für diesen Event entschieden habe, ich denke irgendwann Ende Januar. Auf jeden Fall habe ich mein bisheriges Training (3 x ca. 3 km die Woche) langsam gesteigert. 40 Km in einer Woche wurde dann zu meinem Höhepunkt. Eigentlich wollte ich immer eine leichte, eine mittlere und eine harte Woche (Trainingsumfang) machen. Leider wurde ich noch krank und konnte meinen Plan nicht ganz durchführen. So hatte ich gezwungenermassen eine Pause, was bestimmt auch nicht schlecht war.“

SCMT: „Was war deine längste Distanz die du zuvor geschwommen bist?“

Anita: „Zwei Wochen vor dem Wettkampf machte ich 8 km am Stück und war schon recht glücklich über diese Leistung, merkte aber auch, dass da noch mehr drin liegt.“

SCMT: „Was hast du für einen sportlichen Background?“

Anita: „1990 habe ich mit Triathlon angefangen und bis letztes Jahr immer wieder, mit Unterbrüchen, Wettkämpfe gemacht. 2004 habe ich meinen ersten Langdistanz-Triathlon und letztes Jahr meinen ersten Ironman gemacht, und somit meine Triathlonzeit abgeschlossen.“

SCMT: „Bist du in deiner Jugend in einem Schwimmclub geschwommen?“

Anita: „Nein, ich war nie in einem Schwimmclub. Ich habe bis 26 Musik gemacht und dann mit dem Sport angefangen. Bewegt habe ich mich jedoch immer. Ich habe mit Joggen angefangen, weil ich zu dick war. Da ich alles immer von 0 auf 100 betreibe, war ich gleich verletzt und musste als Ausgleich Schwimmen und Velofahren. Ich denke einfach, im Schwimmen habe ich am meisten Talent.“

SCMT: „An was denkst du während du 12 Stunden schwimmst?“

Anita: „Schwierig zu sagen. Die Zeit ging einfach vorbei und ich war beschäftigt mit den andern in der Bahn (Überholen, Wenden etc.). Manchmal machte ich mir Gedanken über die verschiedenen Schwimmstile die ich sah....irgendwie hatte ich immer Unterhaltung. Am Anfang versuchte ich zu zählen, war aber schon nach ca. 20 Min. nicht mehr sicher wie viel ich hatte und hörte auf.“

SCMT: „Was machst du mit den Gedanken?“

Anita: „Die Gedanken sind nach dem Denken Vergangenheit. Wenn ich sonst unterwegs bin, sage ich diesem Vorgang ‚Kopf lüften‘. Ich befreie mich von Dingen, die mich beschäftigen.“

SCMT: „Hattest du Krisen und wie hast du sie bewältigt?“

Anita: „Krisen hatte ich keine. Aber im Wechsel tat mir immer wieder irgendetwas weh, z.B. Schulter, Rücken, Nacken, Hand, Bauch....Und diese Schmerzen ‚denke‘ ich mir dann einfach weg. Wenn ich fertig bin mit dem was ich angefangen habe, dürfen sie wieder kommen, d.h. im Ziel ☺

SCMT: „Wie hast du dich gepflegt?“

Anita: „Eigentlich wollte ich die vielen feinen Sachen am Beckenrand probieren, aber die Kiste war zu weit weg. Ich habe Gels mitgenommen und Magnesium. Jede Stunde habe ich Gel genommen, einfach soviel wie ich gerade Lust hatte, eine Magnesium-Lutschtablette und mit der Zeit auch immer wieder Bananen. Zu Trinken gab's nur Wasser.“

SCMT: „Was für Tipps kannst du jemandem geben, der das auch probieren möchte?“

Anita: „Langsam die Trainingstage und den Trainingsumfang steigern. Es macht keinen Sinn von Anfang an gleich jeden Tag schwimmen zu gehen. Die Strecken, die am Stück geschwommen werden immer mehr verlängern bis z.B. 6 km ohne Pause. So bekommt man das Gefühl für einen guten ‚Trott‘ (Schwimmtempo) und einen angenehmen, kraft sparenden Schwimmstil. Mit den ersten Verspannungen während dem Training kann man schon versuchen umzugehen und sich eine Lösung suchen, z.B. Nacken immer gerade (keinen Knick), Bauch nicht durchhängen lassen etc. Je länger man unterwegs ist, umso wichtiger wird auch die Konzentration auf die saubere Technik. Mit jeder falschen Bewegung kann man sich eine Verletzung holen, weil der Körper schon müde ist.“

SCMT: „Wie hast du dich "am Ziel" gefühlt als du nach 12 Stunden wieder an Land warst?“

Anita: „Natürlich war ich glücklich. Im Ziel wusste ich noch nicht, wie viel Kilometer ich geschwommen bin, aber ich war zufrieden, dass ich 12 Std. am Stück schwimmen konnte. Ich wollte wissen wo meine Grenze ist, und ich denke, das weiss ich jetzt.“

SCMT: „Hast du noch weitere "schwimmerische" Ziele?“

Anita: „Nein, eigentlich nicht. Ich wollte wirklich nur wissen, wo meine Grenze ist. Zwei Tage nach dem 12-Std.-Schwimmen habe ich alles ein bisschen analysiert und gedacht, da liegt noch mehr drin.....im Moment jedoch habe ich keine Ziele.“

Schlusswort: „Ich bin nicht die Mega-Sportlerin, ich wollte das nur einmal ausprobieren. Vielleicht geben meine Antworten auch solchen Mut, die wie ich 'einfache', optimistische und neugierige Menschen sind.“

25. März 2006