Max Simon auch beim NRW-Schwimm-Mehrkampf erfolgreich

Max Simon mit Christian Flüß.

Am 13. und 14.05.2023 startete Max Simon (* 2012), bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf am Landesleistungsstützpunkt im Unibad Bochum.

Für Max startet der Kraul-Mehrkampf am Samstag mit den 200m Kraul, die er in 2:50,94 als 7. beendete. Die 400m Freistil, die von allen 40 Teilnehmern aller Mehrkämpfe geschwommen werden musste, schlug er in 6:07,07 Minuten als 22. von 40 an. Anschließend waren die 25m Delphin-Beinbewegungen in Bauch- und Rücklage zu absolvieren. Wichtig bei dieser Übung war, dass nicht mehr als 15m unter Wasser zurückgelegt werden dürfen und die Hände die gesamte Zeit übereinander liegen, die Arme gestreckt (Streamlineposition) sind und die Hände nicht während der Atmung gelöst werden dürfen. Max durchbrach in beiden Disziplinen passend vor der 15m Markierung die Wasseroberfläche und legte die restlichen 10m wie gefordert zurück und konnte sich ebenfalls im Mittelfeld aller Teilnehmer platzieren.

Am Sonntag begann der Wettkampf mit der Lieblingsstrecke von Max, den 100m Kraul. Bis in die Haarspitzen motiviert ging Max an den Start und zeigte wofür er in den letzten Monaten und Wochen so hart gearbeitet hat. Max schlug mit einer super Bestzeit von 1:15,80 Minuten, nur 0,13 Sekunden hinter dem schnellsten Schwimmer als 2. an und zeigte eindrucksvoll seine Sprintfähigkeiten und sein Kampfgeist. Über die folgenden 50m Kraul-Beine konnte er sich als 5. platzieren und über die abschließenden 200m Lagen in neuer Bestzeit in 3:21,20 Minuten als 8.
Max konnte den NRW-Schwimm-Mehrkampf in der Lage „Kraul“ als 5. abschließen und freute sich sehr über diesen Erfolg. Es lässt sich leider nur schwer abschätzen, inwieweit eine bessere Platzierung möglich gewesen wäre, weil Max bereits mit Schulterproblemen trainiert. Der Schwerpunkt im Training wurde auf die Beinarbeit verlagert, um die Schulter zu entlasten und Max biss vor allem auf den längeren Strecken die Zähne zusammen.

Sein Trainer Christian Flüß ist sehr stolz auf die Leistungen und den Kampfgeist als auch die Trainingsdisziplin, die der 11-jährige an den Tag legt. Ein Dank geht auch an Kim-Sarah Possovard, sie hat am Sonntag die Betreuung von Max übernommen und ihn für seine Rennen motiviert und unterstützt. Christian musste sich auf eine bevorstehende Klausur vorbereiten die im Rahmen seines Studiums zum Sozialpädagogen am folgenden Dienstag in Berlin Anstand.