

# Baerens feiert Comeback bei den Haien

IM BLICKPUNKT Die 25-jährige Top-Schwimmerin ist aus den USA zurückgekehrt

VON VANESSA BREUNIG

**Hohenbrunn-Riemerling** – Teresa Baerens (25) zählt zu den erfolgreichsten Schwimmerinnen des TSV Hohenbrunn-Riemerling. Sie gewann viele Medaillen bei nationalen Meisterschaften und bei den Jugend-Europameisterschaften die Goldmedaille mit der 4 x 100-Meter-Kraulstaffel.

2013 ging die Kraulspezialistin dann in die USA zum Studieren und setzte ihre Schwimmkarriere an der University of Nevada fort. Seit vergangenen September zieht sie ihre Bahnen wieder bei den Riemerlinger Haien.

Teresa Baerens begann ihre Karriere 2003 in Riemerling. Trotz der ganzen Erfolge, die sie feiern konnte, sind ihr vor allem auch die Trainingslager in Erinnerung geblieben. Sie erzählt: „Wir hatten als Team immer super viel Spaß und jedes Mal, wenn ich an die Trainingslager denke, muss ich wieder lachen. Wir haben uns alle sehr gut verstanden.“

Und weiter: „Es ist natürlich auch sehr schön, Erfolge feiern zu können und zu wissen, dass sich die ganze harte Arbeit im Wasser und an Land auszahlt.“ Und Teresa Baerens hat einige Erfolge vorzuweisen. Tesi, wie sie von allen genannt wird, erzählt: „Ein besonderer Moment war für mich, als ich mich für die Jugend-Europameisterschaften 2010 qualifiziert habe.“ In Helsinki konnte sie dann mit der 4 x 100-Meter Kraulstaffel die Goldmedaille gewinnen und startete zudem über 100 Meter Kraul und 200 Meter Lagen. Die 25-Jährige blickt zurück: „Ich bin sehr stolz darauf, dass ich es geschafft habe zu den besten Jugendlichen in Deutschland zu zählen.“

Neben ihren diversen Einzelerfolgen – sie wurde mehrfache Bayerische und Süddeutsche Meisterin und gewann Medaillen bei Deutschen Meisterschaften – konnte sie auch mehrere Staffeldisziplinen mit den Riemerlinger Haien bei nationalen Titelkämpfen gewinnen und schaffte beim Deutschen Mannschaftsschwimmen den Aufstieg in die Erste Bundesliga. Und daran erinnert sie sich gerne zurück: „Der Aufstieg war richtig cool! Wir waren alle so stolz und haben uns einfach so gefreut, dass wir es geschafft haben.“

Im Sommer 2013 entschied



In den USA lernte Teresa Baerens nicht nur die Schönheiten der Natur kennen, sondern auch echte Trainingshärte.

sich dann die Kraul- und Lagenschwimmerin dazu, ein Sportstipendium an der University of Nevada anzunehmen und ihre Karriere in den USA fortzusetzen sowie dort Maschinenbau zu studieren. Sie zog nach Nevada, in die Nähe vom Lake Tahoe, und knüpfte dort an ihre Erfolge an: Unter anderem qualifizierte sie sich zwei Mal für NCAA – ein Universitätswettkampf, für den sich pro Strecke nur 30 bis 40 Schwimmer aus ganz Amerika qualifizieren. Über ihre Paradedisziplin 200 Meter Kraul feierte sie diverse Siege und hält über die Strecke immer noch den Universitätsrekord. In Erinnerung ist ihr vor allem ihr erster Conference-Erfolg über 200 Meter Kraul geblieben: „Das war sehr wichtig für mich, weil es davor nicht so

gut gelaufen ist. So ist es eben manchmal als Sportlerin, dass es nicht nur bergauf geht. Dann hat es mich umso mehr gefreut, dass es gleich in meinem ersten Jahr in Amerika dann doch so gut geklappt hat.“ Denn sie musste sich dort an einige Umstellungen gewöhnen: Sie trainierte unter einem neuen Trainer, in einem neuen Team und musste sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden. Baerens erzählt: „In den USA habe ich viel über Trainingsmoral gelernt und sein Bestes zu geben. Obwohl keiner mehr kann und alle von dem harten Training am Ende sind, kämpft sich jeder durch und das ist echt eine coole Trainingsatmosphäre.“

Außerdem wurde in den USA auch der Stundenplan

an das Training angepasst, so dass sie keine Trainingseinheit verpassen musste und ih-

## Staffel-Gold bei der Jugend-EM

re neun Wassereinheiten sowie mehrere Einheiten am Land absolvieren konnte. Doch der größte Unterschied sei, wie sie findet, dass in den USA Schwimmen mehr ein Mannschaftssport ist. Das liege natürlich auch an dem Universitätssystem. Denn bei Uniwettkämpfen schwimmt man immer für das Team, jeder sammelt Punkte und am Ende gewinnt die Universität mit den meisten Punkten. „Es war für mich zwar auch immer wichtig gute Zeiten zu schwimmen. Aber letztend-

lich kommt es bei den Uniwettkämpfen immer nur darauf an, dass man gewinnt. Die Platzierung bestimmt, was man für eine Punktzahl bekommt“, erzählt Baerens. Die meisten Wettkämpfe in den USA dauern nur rund zwei Stunden. Aber danach sei man sehr kaputt, da man in kurzer Zeit mehrere Strecken schwimmen musste.

2017 – nach vier Jahren – war ihre Zeit an der University of Nevada zu Ende und sie hing ihre Schwimmsachen erst mal an den Nagel. Die 25-Jährige hatte sich dazu entschlossen weitere zwei Jahre in Amerika zu bleiben und bekam ein Arbeitsvisum. Doch das Schwimmen konnte sie einfach nicht ganz lassen und sie hatte doch noch nicht damit abgeschlossen. Die Maschinenbauabsol-

ventin erzählt: „Ich bin immer mal wieder ins Wasser gesprungen. Es gab Zeiten, da habe ich das häufiger gemacht und dann bin ich wieder weniger oft geschwommen.“

Vergangenen September kehrte sie dann aus den USA in ihren Heimatort Otterbrunn zurück und schwimmt mittlerweile wieder für die Riemerlinger Haie. Die 25-Jährige meint: „Ich habe hauptsächlich hier wieder angefangen, weil meine Schwester gemeint hatte, sie möchte nochmal DMS (Deutsches Mannschaftsschwimmen) für Riemerling schwimmen und dann habe ich gedacht: ‚Okay, dann probiere ich es auch‘.“

Seit November trainiert sie wieder drei bis fünf Mal die Woche im Wasser und absolviert zwei bis drei Einheiten an Land. Sie sagt: „Der Trainingseinstieg hat super funktioniert und ich bin wieder richtig schnell reingekommen. Der Körper vergisst scheinbar doch nicht, wie man schwimmt.“ So schwamm sie bei DMS wieder nah an ihre Bestzeiten heran und war die fleißigste Punktesammlerin der Riemerlinger Haie. Die Kraulspezialistin erklärt: „Dann habe ich mir gedacht, so lange es so gut läuft, kann ich ja weitermachen. Ich habe zum Beispiel richtig Lust darauf, Deutsche Kurzbahnmeisterschaften zu schwimmen.“

Doch das Wichtigste sei ihr, dass sie weiterhin viel Spaß beim Schwimmen habe. Und eine Sache hätte sich mittlerweile auch geändert: ihre Lieblingsstrecke. „Obwohl ich meine meisten Erfolge über 200 Meter Kraul gefeiert habe, bin ich am liebsten immer die 200 Meter Lagen geschwommen. Aber jetzt schwimme ich lieber die 100 Meter Kraul, weil die Strecke ist einfach ein Tick kürzer und ich trainiere ja nicht mehr so viel wie früher“, so die 25-Jährige.

Mittlerweile hält sich Teresa Baerens auch noch anderweitig fit, so geht sie beispielsweise gerne Wandern oder Surfen. Doch diese Hobbys muss sie aufgrund der Coronavirus-Pandemie zurzeit bekanntlich erst mal auf Eis legen. Zum Glück ist die 25-Jährige auch musikalisch sehr begabt und Musik kann man schließlich auch sehr gut zu Hause machen.

## Anpfiff für die AG Jugendfußball

Verband sucht bis Ende Mai Lösung für die Nachwuchskicker

**Landkreis** – Fortsetzen oder abbrechen? Annullieren oder einfrieren? Aufsteiger und Absteiger? Diese und viele weitere Fragen treiben alle Beteiligten des bayerischen Nachwuchsfußballs gerade um, solange es der alltägliche Ausnahmezustand zulässt. Losgelöst von Profis und erwachsenen Fußballern, hatte Florian Weißmann, Verbandsjugendleiter des BFV, angekündigt, „noch im Mai eine abschließende Lösung“ für den männlichen und weiblichen Juniorenbereich präsentieren zu wollen (wir berichteten). Eine inzwischen einberufene Lösungs-Arbeitsgruppe (LAG) „Spielbetrieb Junioren und Junioren“ vernetzte sich am Samstag erstmals.

„Dabei will ich betonen, dass die beiden Jugendbereiche total unterschiedlich voneinander erste Entscheidungen treffen können“, sagte Weißmann nach der jüngsten On-

line-Sitzung des Verbandsjugendausschusses. Da er selbst nicht „alle Besonderheiten“ im Spielbetrieb der Junioren kenne, informierte Weißmann öffentlich vorerst nur über die „Jungen-Seite“. Parallel dazu werde die „Mädchen-Seite“ von Sandra Hofmann organisiert, der Vorsitzenden des Frauen- und Mädchenausschusses.

Im Rahmen von sieben Webinaren wird Hofmann mit den Bezirksvorsitzenden ab diesem Mittwoch die Vereinsvertreter über die Planungen im Spielbetrieb, deren Auswirkungen und die erforderlichen Maßnahmen sowie Projekte und Aktionen für Frauen- und Mädchenmannschaften während der spielfreien Zeit informieren.

Florian Weißmann hat die

„Elf“ für seine Seite der LAG bereits aufgestellt. Neben ihm selbst, drei ehrenamtlichen Verbandsvertretern und zwei hauptamtlichen BFV-Mitarbeitern wurden fünf Vereinsvertreter ausgewählt, die sich im

### Noch ist keine abschließende Lösung gefunden, aber der Verband hat bereits viele Ideen zusammengetragen.

Rahmen von Weißmanns Info-Webinaren beworben und hervorgerufen hatten. Darunter jeweils ein Repräsentant der Nachwuchsleistungszentren (NLZ), der Verbandsligisten (Bayern- und Landesligen) und der Bezirksebene sowie zwei Sprecher der Kreisebene. „Einer aus einem Verein mit Spielgemeinschaft und einer aus einem Verein ohne“, ergänzte Weißmann. „Bei der Entscheidung, welche Personen in die LAG reinschicken, haben wir auch berücksichtigt, dass die fünf Vereinsvertreter gleichzeitig struktur-



schwache und Metropolregionen abbilden.“ Damit würde man möglichst den Querschnitt des Nachwuchsfußballs am Projektstisch versammeln.

„Es gibt noch keine Lösung, aber wir haben schon viele Gedanken gesammelt“, so Weißmann. Ob die Lösung letztlich den Vereinen als Beschluss oder zur Abstimmung vorgelegt wird, ist noch offen. bj

## Zurück zum Spielbetrieb

DHB formuliert einen Acht-Stufen-Plan

**Landkreis** – Erst allein, dann zusammen und schließlich wieder als Mannschaft vor Zuschauern: Der Deutsche Handballbund (DHB) hat sowohl dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als auch seinem Landesverbänden ein Positionspapier zur verantwortungsvollen Wiederaufnahme des Amateursports mit besonderer Berücksichtigung von Angeboten für Kinder und Jugendliche übermittelt. Das Positionspapier „Return to play“ gibt klare Handlungsempfehlungen, wie Trainingsprozesse in den verschiedenen Stufen mit Blick auf Hygiene- und Schutzmaßnahmen organisiert werden. Mithilfe eines acht Stufen umfassenden, von den zehn Leitplanken des DOSB flankierten Plans soll die Rückkehr in einen Spielbetrieb gelingen. Die geplanten Stufen sind:

1. Autonomes Training (Athletik- und/oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen); 2. Individuelles

Training (Athletik- und/oder Techniktraining mit Partner oder Anleitung durch Trainer); 3. Kleingruppentrainings outdoor (handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe im Freien); 4. Kleingruppentrainings indoor (handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe in der Halle); 5. Mannschaftstraining (handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe); 6. Mannschaftstraining plus (handballspezifisches Training mit Zweikämpfen); 7. Testspiel- und Wettkampfbetrieb (ohne Publikums); 8. Wettkampfbetrieb plus (Spielbetrieb mit Publikums).

„Oberste Priorität hat weiterhin der Infektionsschutz“, sagt Mark Schober, Vorstandsvorsitzender des DHB. „Aber wir müssen auch in dieser Zeit darauf achten, dass wir unsere Vereinsstrukturen erhalten und vor allem Kindern und Jugendlichen die Wiederaufnahme von Training ermöglichen.“

## IHRE REDAKTION

Tel. (089) 66 50 87-18  
Fax (089) 66 50 87-10  
sport.lk-sued@merkur.de

## IN KÜRZE

### Beachvolleyball Klicken statt Schmetter

An diesem Donnerstag nimmt die Weltpitze des Beachvolleyballs wieder ihren Spielbetrieb auf. Das erste internationale Turnierformat der Beachsaison 2020 läuft noch bis 10. Mai. Hauptinitiator ist Benedikt Doranth, der jetzt beim Bundesligisten TSV Grafing spielt. Er versucht mit seinem Arbeitgeber „Volleytours“ kurzfristig 16 namhafte Männer- und 16 Damenteams für ein Single-Elimination-Turnier ans Netz zu bekommen. Natürlich in Corona-Zeiten nicht tatsächlich im Sand am Netz, sondern im Netz. „Da das physisch natürlich im Moment nicht funktioniert, haben wir das Turnier in den virtuellen Raum verlegt und die Fantasy Beach Open ins Leben gerufen. Das ist eine reine Social-Media-Geschichte“, klärt Doranth auf. „Aktuell haben wir schon die Zusagen von der Hälfte der World Tour eingesammelt“, so Doranth. Die Sandplatz-Fans dürfen sich unter anderem auf das deutsche Top-Duo, die amtierenden Vize-Weltmeister Clemens Wickler aus Hanfeld und Julius Thole freuen. Olympiasiegerin Kira Walkenhorst ist ebenfalls dabei. Spielfeld, Netz und Bälle bestehen aus Bits und Bytes bei Facebook und Instagram, doch die Fans können ihre Favoriten bei den „Fantasy Beach Open“ ganz real anfeuern – und letztlich mit ihrer Unterstützung über Sieg und Niederlage entscheiden. Die Spielzeit pro Match beträgt 24 Stunden. Alle Spielansetzungen werden jeweils einen Tag vor Anpfiff (Veröffentlichung des Match-Posts in der „Volleytours“-Story) bekannt gegeben. „Rund um die Spiele wird es eine Vor- und Nachberichterstattung mit Spielervorstellungen und – wenn von der World Tour genehmigt – Highlight-Videos und Bilder von vergangenen Begegnungen der entsprechenden Paarungen geben“, sagt Benedikt Doranth. jbl

### Volleyball Fristverlängerungen für Meldungen

Viel Geduld müssen die Volleyballtrainer und -schiedsrichter derzeit aufbringen. Denn alle Präsenz-Veranstaltungen zur Aus- und Fortbildung sind vom bayerischen Verband (BVV) abgesagt oder verschoben worden. Für alle weiteren Lehrgänge werden die Funktionäre die aktuellen politischen Entwicklungen abwarten und nach dem zweiwöchigen Update der Politik entsprechend reagieren. Dagegen ist der Meldeschluss für die Online-Fortbildungen (MOOCs) allerdings bis zum 15. Mai im BVV-Portal verlängert worden. Die Frist für Abmeldung, Rückstufung oder Verzicht auf den Aufstieg von Mannschaften wurde auf 1. Juni verschoben. ola

fussball-vorort.de

Hier finden Sie das Online-Portal für Fußball in Ihrer Region mit Ergebnissen, Spielberichten und Statistiken.