**Gerhard Zederbauer, ThreeGIANTS**

**Die ThreeGIANTS sind eine der Aufsteiger der Saison 2017. Ursprünglich ein Triathlonverein hat sich die Open Water Abteilung von Jahr zu Jahr stärker etabliert. Andreas Sachs sprach mit Gerhard Zederbauer, den Spartenleiter Open water.**

**Gerhard, was ist dein sporticher Hintergrund ?**

Ich war immer Hobbysportler, habe Basketball, Judo und Segeln am Neusiedler See gemacht und bin eher ein Spätberufener. 2000 hat ein Sportunfall mit geborchenen Fersen meine Laufkarriere beendet. Darauf habe ich mich 2001 bei der SU Mödling eingeschreiben und bin alle klassischen Lagen über verschiedene Distanzen (50/100/200/400 m) geschwommen, wobei mir dann doch die längeren Bewerbe (400 m Freistil) schon eher zugesagt haben.

**Wie kamst du zum Open Water Schwimmen ?**

2005 habe ich meinen ersten Neo gekauft und wollte am Atterssee starten. Der wurde aber leider witterungsbedingt abgesagt. Danach startete ich ab und zu eher sporadisch z.B. bei der Neusiedler See Durchquerung 2008, 2013 stieg ich beim Earl of Pearl in den Austrian Open Water Cup ein. Robert Kadar brachte mich 2013 zu den ThreeGIANTS, weil ich einfach nach mehr Trainingsmöglichkeiten gesucht habe. Ab dann gings auch mit meiner persönlichen Leistung schnell nach oben. Am Wohlsten fühle ich mich zwischen 5 und 7 km- darunter ist es schon fast zu kurz, länger ist schon sehr „zach“.

**Was siehst du als deine größten Erfolge ?**

Nach meinem Radunfall 2016 auf am Trainingslager auf Mallorca war ein Erfolg, heuer überhaupt zu Schwimmen. 2017 habe ich sowohl den Classic OW Cup als auch die ÖM in meiner AK gewonnen, das hat mich schon sehr gefreut.

**Erzählst du uns bitte etwas über Euren Verein ?**

Die ThreeGIANTS sind ein internationaler Triathlonverein mit 2 Trainingsstandorten in der Südstadt und in Wien. Gegründet wurde der Verein 2010 in Österreich von Mag. Christoph Angster, Aliz Lantos und Robert Kadar.

Momentan haben wir ca. 100 Mitglieder, wobei sich die Anzahl der „Wettkampfathleten“ und „Hobbyschwimmer“ ungefähr die Waage hält.

Für einen Triathlonverein haben wir einen qualitativ hohen Standard an Schwimmtrainings mit einem professionellen Trainer (Robert Kadar), 3 fixen Trainings und zusätzlichen Morgeneinheiten. Wir haben entsprechende Trainingsgruppen, Schwimmkurse u.a. für Kraulanfänger, Schwimmcamps, Trainingslager, Vorträge etc.

Aus einem kleinen Kern noch vor 2 Jahren ist letzes Jahr eine eigene OW Sektion entstanden und wir ermitteln unseren „Open Water Vereinsmeister“ im Zuge eines „ThreeGIANTS Open Water Cups“. In dieser internen Vereinswertung waren heuer immerhin bereits 15 TeilnehmerInnen gewertet und wir haben auch für 2018 wieder Neueinsteiger.

**Was sind so eure nächsten Vorhaben und Ziele ?**

Wir wollen uns weiter etablieren und immer SchwimmerInnen am Start haben. Auch 2018 werden wir wieder eine eigene Vereinswertung haben. Einerseits die „klassische Cupwertung“ bestehend aus mehreren Rennen über die ganze Saison verteilt. Zusätzlich hab ich aber auch die Idee, eine Art „Meilenfresser“ für die Eifrigsten Schwimmer anzubieten – es geht darum, wer die meisten Wettkampf-Kilometer in einer Saison sammelt.

Ziel unserer Cups ist aber auch den Zusammenhalt der Mitglieder untereinander und die Motivation zu fördern.

**Hast du besondere Trainingsinhalte bzw. Lieblingsprogramme ?**

Ich bin gerne vielseitig unterwegs. Wichtig ist für mich, dass ich zusätzlich zum Schwimmtraining einen Ausgleich finde. Da geht’s viel um Grundlagentraining am Rad/Ergometer aber auch Wandern und Spazieren gehen. Das ist mit reinem Schwimmtraining bei der hohen Intensität nicht möglich.

Das Ganze kombiniere ich noch mit ein wenig Kraft- Beweglichkeits- und Stabitraining und einer professionellen Trainingssteuerung und –überwachung.

**Was bedeutet für die die Faszination am Open Water**

OW Schwimmen ist einfach interessanter als das klassische Beckenschwimmen, inbes. der Körperkontakt speziell beim Start aber auch das taktische Schwimmen sowie der Faktor „Orientierung“ haben ihre besonderen Anforderungen.

Die Atmosphäre ist auch viel entspannter als bei den Wettkämpfen im Becken. Es geht viel weniger hektisch zu, als wenn viele Menschen in der Halle eng zusammen sind und für knapp 1-4 Minuten Wettkampf alles aufgeputscht wird.

Für mich ist Schwimmen im Wasser eine andere Perspektive im Vergleich zum Segeln früher. Da war ich oberhalb vom Wasser. Das macht einen erheblichen Unterschied.

**Was sind deine Impressionen des OWCups**

Ich bin ja seit 2013 dabei und man sieht dass der Anspruch an Qualität und Sicherheit und damit an Professionalität gestiegen ist. Es kommen auch immer mehr Leute nach, auch starke Junge und das Niveau steigt von Jahr zu Jahr.

Danke dir Gerhard für das Interview und alles Gute für Euren „Bewerb“ 100 x 100 in der Südstadt am 16.12.