

# Und noch ein Zehntel schneller

(S)Porträtiert: Langer holt weiter Titel

VON DOROTHEE GRATZ

Zwischen seinem ersten Wettkampf, das war 1963 bei den Stadtmeisterschaften in Recklinghausen, und dem Gewinn des deutschen Meistertitels liegt bei Dietmar Langer vom SC Altwarmbüchen genau ein halbes Jahrhundert. Einst als

Talent beim Schulschwimmen entdeckt, wurde er damals zum Eintritt in einen Schwimmverein animiert. Jetzt, nach 50 Jahren sportlichen Engagements, blickt Langer auf eine stetig herausfordernde

Schwimmsportkarriere zurück. Nach vielen Siegen auf Bezirks-, Landes- und norddeutscher Ebene ist es ihm mit 60 Jahren gelungen, als deutscher Meister der Masters in Essen über 100 Meter Brust erstmals auch einen Titel auf Bundesebene zu holen.

Den Trainingsumfang von acht bis zehn Kilometern pro Woche bezeichnet Langer nicht als das Ausschlaggebende für den jetzt erreichten Erfolg. Schwimmtechnik und Trainingsmethode haben sich im Lauf der Jahrzehnte erheblich geändert, und Langer hat sich ebenfalls mehrfach umgestellt. So wird er zum Phänomen: Statt mit steigendem Alter langsamer zu werden, gelang es ihm, sei-

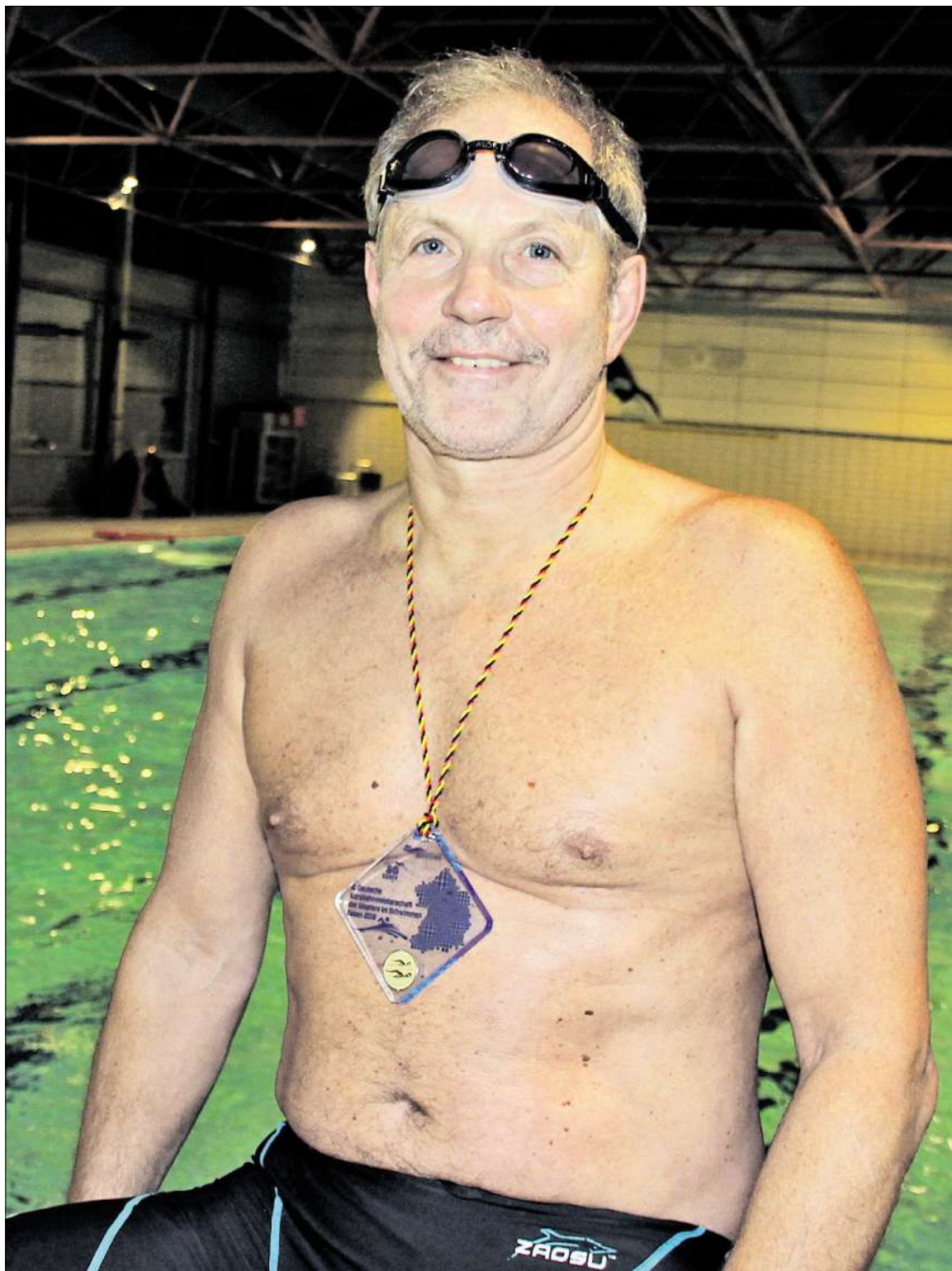
ne Zeiten immer wieder um Zehntel zu verbessern. Trainingslager und drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche sind für den Diplom-Betriebswirt in der Geschäftsführung des Jobcenters der Region Hannover ein Ausgleich. „Nach Termindruck, Stress und langen Arbeitszeiten schalte ich beim Training ab und habe Spaß an der Bewegung und körperlichen Anstrengung. Nach dem Training bin ich zwar körperlich müde, mental aber gut drauf.“

**Nach dem Training bin ich mental gut drauf.**

**Dietmar Langer**  
SC Altwarmbüchen

Für tagelange Wettkämpfe ist Langer durch halb Europa gereist. Seine Ehefrau Beatrix oder einer der drei Söhne ist oft dabei. „Die Vorbereitung und der Reiz des Wettkampfes zur Abrufung der sportlichen Leistungen sind für mich positiver Stress“, sagt er. „Ich habe eine gesunde Portion Ehrgeiz, und wenn sich dann auch noch der Erfolg einstellt, dann passt alles zusammen.“

So soll's bleiben. Die Vorbereitungen für die deutschen Meisterschaften der langen Strecken in Gera laufen im neuen Jahr gleich an. Gesundheit, ein ausgewogenes Verhältnis von Privatleben und Sport sind für ihn der Schlüssel zum Spaß beim Sport. Und zum Erfolg.



Seit 50 Jahren zieht Dietmar Langer beim Schwimmen regelmäßig seine Bahnen. Der Sportler des SC Altwarmbüchen ist noch so fit, dass er sich in Essen bei der Kurzbahn-DM der Masters über 100 Meter Brust seinen ersten Titel auf Bundesebene holt.