



Ausgabe 1/2017

Platzschwimmer



Die beiden DMS-Mannschaften der Schwimmer

5. April: Mitgliederversammlung im Vereinsheim



„Gemeinsamer Erfolg.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

530 Mitarbeiter in Topform, 145.000 Kunden, darunter 41.252 Mitglieder und viele Fans. Um den sportlichen Erfolg voranzutreiben, fördern wir starke Teams, begabte Sportler und spannende Wettbewerbe.

Telefon 0761 2182-11 11
www.volksbank-freiburg.de

Volksbank
Freiburg eG 

Inhaltsverzeichnis

Offizielles	
Mitgliederversammlung am 5. April	4
Der Vorstand informiert	5
Triathlon	
Saisoneröffnung	6
Trias drücken die Schulbank	9
Masters	
Internationales Masters-Schwimmfest in Brühl	10
Schwimmen	
B-Finale der Deutschen Kurzbahnmeisterschaften	12
Titelflut im Westbad	17
Zweite Bundesliga Süd	18
Baden-Württembergische Langstrecke	20
Flossenschwimmen	
Mission Impossible Heilbronn	21
Infos	
Übungsangebot	13
Ansprechpartner	15
Tauchausbildungsplan	23
Anmeldeformular	25

Impressum:

SSV Freiburg e.V.
Ensisheimer Str. 9, 79110 Freiburg
Tel. (0761) 80 77 07, Fax: 89 75 007
E-Mail: platsch@ssvf.de
<http://www.ssvf.de/verein/platsch>

Druck:

E. Böhm & Co.
Offsetdruck GmbH
79106 Freiburg, Egonstr. 22
Telefon: (0761) 27 83 52

**Liebes SSVF-Mitglied,
hiermit laden wir dich zur
SSVF-Mitgliederversammlung 2017 ein.**



Sie findet statt am

**Mittwoch den 05. April 2017 um 19.00 Uhr
im SSVF Vereinsheim
79110 Freiburg, Ensisheimer Str. 9**

Tagesordnung

1. Jahres und Geschäftsbericht des Vorstandes und des Hauptausschusses einschließlich der Vorstellung des Haushaltsplanes.
2. Bericht der Rechnungsprüfer
3. Erörterung der Berichte
4. Entlastung des Präsidenten und des Vorstandes
5. Wahl der Rechnungsprüfer
6. Anträge zur Hauptversammlung
7. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen spätestens 14 Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich über die Geschäftsstelle beim Vorstand eingereicht werden.

über deine Teilnahme freut sich der

Vorstand des SSVF

Der SSV-Vorstand informiert

Die Regio-Bäderverwaltung hat ab 2017 die Badeintrittspreise drastisch erhöht. Für den SSVF bedeutet dies, dass wir für jeden Badeintritt eines unserer Mitglieder pro Jahr 14% mehr bezahlen müssen. Dazu kommt noch, dass auch der Mietpreis für das Westbad für unsere eigenen Veranstaltungen ebenfalls heraufgesetzt wurde. D.h. wir müssen bei diesen Veranstaltungen ab jetzt wesentlich knapper kalkulieren, damit sie nicht zu einem Verlustgeschäft werden und den Etat belasten. Bei unserer Vorstandsklausurtagung im Januar haben wir beschlossen, die Mitgliedsbeiträge trotzdem nur minimal zu erhöhen. Die Satzung erlaubt es uns, den Vereinsbeitrag moderat an die Inflationsrate der vergangenen Jahre anzupassen. Im Januar wurden noch die alten Halbjahresbeiträge von uns abgebucht. Erst im Juni werden dann von der Mitgliederverwaltung die neuen, angepassten Halbjahresbeiträge eingefordert.

Mike Börner

Mitgliedsbeitrag	Jahresbeitrag alt	Jahresbeitrag neu
Einzel	212 €	216€
Familie 2	352€	358€
Familie 3	436€	444€
Familie 4 +	496€	504€

Die Triathlon-Saison 2017 ist eröffnet !!

Rennbericht vom Israman 113

Während es zu Hause klirrend kalt ist, Freiwasserschwimmen nur möglich ist, wenn man einen Eispickel dabei hat und Fahrrad fahren bei den meisten überwiegend auf der Rolle stattfindet, kann man andernorts bereits ins Wettkampfgeschehen einsteigen.

Da beruflich sowieso gerade in Israel unterwegs, lag es also nahe, noch 3 Tage dranzuhängen und einen Abstecher nach Eilat am Roten Meer zu machen um am Israman, der größten Triathlonveranstaltung des Landes teilzunehmen. Da die Frühform

allerdings noch deutlich von einer Langdistanz entfernt war, meldete ich mich vorsichtshalber nur für das Rennen über die Halbdistanz (1.9 km Schwimmen – 90 km Rad – 21,1 km Laufen) an.

Da bereits am Mittwochabend in Eilat angekommen, hatte ich noch den Donnerstag um ein wenig zu trainieren bevor es am Freitagmorgen los ging. Morgens also erstmal eine Schwimmeinheit im Roten Meer, in dem auch die Schwimmstrecke lag. Bei ca. 21 °C Wassertemperatur für dortige Verhältnisse recht kalt, aber mit Neopren-Anzug selbst für kälteempfindliche



Foto: Timothy Carlson (Slowtwitch.com)

Mitteeuropäer super. In welchem Baggersee kann man schon mehrere Meter bis zu Grund sehen und beim Schwimmen bunte Fische beobachten (im Rennen allerdings dann nicht mehr ...). Danach habe ich mein Rad übernommen und bin erst einmal einem bekannten Gesicht der Radsportszene über den Weg gelaufen - zumindest die Älteren werden sich sicher noch an „El Diablo“ Claudio Chiappucci erinnern. Im Rennen zeigte sich aber, dass der Teufel die Hörner mittlerweile verloren hat. Als Staffelfradfahrer kam er über die 90 km mit 3:08h ins Ziel.

Am Nachmittag war dann leichtes Radtraining bzw. die Erkundung des ersten Teils der Radstrecke angesagt. Einige km flach um den Ort herum und dann ging's auch schon die Route 12 hoch, entlang am Grenzzaun zu Ägypten in die Berge der Negev Wüste.

Ein wirklich tolles Erlebnis in dieser Umgebung mit dem Rad unterwegs sein zu dürfen. Als kleines Problem stellte sich heraus, dass das geliehene Rad nicht unbedingt mit bertauglicher Übersetzung ausgestattet war. Der Tritt wird bei 39-24 und bis 11% Steigung bei knapp 90 kg dann doch ein wenig unrund. Aber was soll's, letztlich ist die aufgewendete Energie ja weitgehend unabhängig von der Trittfrequenz.

Das Rennen begann am Freitagmorgen um 6:20 mit dem Start der Profis. Danach folgten die anderen Langdistanzler und darauf die Mitteldistanzler in 3 Wellen. Der Kurs war einfach, 1.9 km „out and back“. Wie so oft war ich in einer späten Welle und musste mich durch einen großen Teil des Feldes arbeiten. Aber wenigsten brauchte ich so nicht weiter auf die Richtung achten, weil ich immer Leute

Alles aus unserer Meisterhand

Fliesenarbeiten

Abbrucharbeiten

Natursteinverlegung

Verputzarbeiten

Gartenterrassen

Estricheinbau

Fugensanierungen

Abdichtungstechnik



Maler-Renovierungsarbeiten
Gesamtlösungen

Franz Band · Fliesenbau GmbH & Co. KG
Kunzenweg 18a · 79117 Freiburg
Tel. 07 61/6 30 56 · Fax 6 09 47
www.franz-band.de

vor mir hatte. Nach 26 min war die Arbeit getan und es ging nach längerer Anreise (ca. 600 m) zur ersten Wechselzone aufs Rad. Für Radfahren stellte sich die Frage, was anziehen. Wettervorhersage für Eilat lag bei 16-18 °C, in den Bergen aber bis 8 °C kälter und zudem kräftiger Wind. Ich entschied mich für eine einfache Lösung: kurze Radhose und Langarmtrikot. Stellte sich als grenzwertig heraus, war aber fahrbar. Bei einigen Einheimische Trias die teilweise mit langer Hose, Überschuhen, Jacke, langen Handschuhen und Helmmütze unterwegs waren löste ich da wohl etwas Kopfschütteln aus. Die Radstrecke selbst war ziemlich anspruchsvoll (Zur Einordnung: die schnellste Profi-Zeit auf der LD lag bei 5:56h – wahrscheinlich eher ein B-Profi, aber immerhin ...). Wie schon beschrieben ging es nach ca. 4 km flach erstmal 800 Meter bergauf. Danach dann immer schön in Wellen weiter. Insgesamt kamen so auf den 90 km knapp 2000 Höhenmeter zusammen. Dazu ein strammer Wind, der aber nach Aussage der erfahreneren Teilnehmer noch deutlich stärker hätte sein können. Enttäuschend war, dass man die gesammelte Höhe nicht wieder vollständig vernichten durfte. Die 2. Wechselzone befand sich ca. 9 km von Eilat entfernt auf 700 Metern Höhe. Vermutlich wurde die Abfahrt als zu gefährlich angesehen. Selektiv bzw. anspruchsvoll wäre sie vermutlich gewesen.

Also wurden die Laufschuhe geschnürt und es ging zu Fuß bergab. Gut für den Schnitt, aber gewöhnungsbedürftig für die Oberschenkel. Ab km 10 wurde

es dann aber (endlich) flach. Leider meldete sich – wie befürchtet – die Zerrung im Oberschenkelbeuger die ich seit ein paar Wochen mit mir rumschleppe. Bei km 12 dachte ich kurz daran, abzubrechen, weil die Beschwerden zunehmend schmerzhafter wurden. Bei diesem Rennen nicht das Ziel zu erreichen, erschien mir dann aber doch keine akzeptable Option. Mit reduziertem Tempo und einem nicht gerade eleganten „Schleppschritt“ konnte ich dann doch irgendwie das Ziel erreichen. In der Endabrechnung hat es erfreulicherweise noch zu Platz 3 in der AK und vor allem zu einem unvergesslichen Erlebnis gereicht.

Zum Abschluss noch ein paar Worte zur Veranstaltung / Organisation: Wer ein Event jenseits der Ironman / Challenge Massenveranstaltungen sucht, der kann hier fündig werden. Der Israman ist ein Erlebnis. Die Organisation war perfekt, aber dennoch äußerst entspannt. Offizielle, Helfer und die zu 99% einheimischen Athleten waren überaus freundlich und hilfsbereit. Längere Wartezeiten-Fehlanzeige. Mit einigermaßen passablem Englisch kommt man überall gut zurecht. Wer weitere Informationen zu dieser Veranstaltung haben möchte kann mich gerne ansprechen.

Stefan Almeling

Trias drücken die Schulbank

23 Triathleten des SSV quälten sich am zweiten Februar Wochenende beim Indoor-Training in der Sportschule Steinbach bei Bühl



16. Internationales Masters-Schwimmfest am 5.2.2017 in Brühl

Liebe Schwimmkameraden,

schon lange waren wir nicht mehr mit so einer winzigen Mannschaft „auf Tour“: Zu fünf starteten wir am Sonntag morgen nach Brühl.

Die Gastgeber hatten eine neue Art der Auszeichnung eingeführt. Bei der geringen Anzahl der Teilnehmer in den höheren Altersklassen waren Medaillen inflationär geworden; jetzt gab es für die ersten drei Plätze jedes Rennens nur noch Urkunden; für eine Medaille mußte man sich ein bißchen mehr anstrengen, die gab es nur noch für die ersten drei eines Mehrkampfes. Das heißt: für jedes Rennen gab es Punkte entsprechend der gültigen Tabelle, die Punktzahlen der drei am besten bewerteten Starts jedes

Schwimmers wurden zusammengezählt (es mußten wenigstens ein 100-m-Rennen sowie zwei 50-m-Rennen sein).

Nach dieser Methode konnte jeder Schwimmer höchstens eine Medaille gewinnen, nicht eine ganze Handvoll, die dann in einer Kiste oder Schublade verschwindet.

Aber siehe da: Alle fünf Teilnehmer aus Freiburg konnten mit einer Medaille nach Hause gehen: Kurt, Manfred, Georg und Karina mit einer goldenen, Guy mit einer bronzenen - wenn man bedenkt, daß dies der zweite Wettkampf seines Lebens ist, schimmert diese bronzene aber auch ziemlich golden.

Karina Kulbach-Fricke



Ergebnisse:

Unser bester Wettkämpfer des Tages: Georg Politis, der alle seine Rennen gewonnen, und das in der noch gut besetzten AK 55. Er erreichte mit 1936 Punkten ein Spitzenergebnis.

Frauen

50 m Rücken, AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 0:54,97

100 m Lagen, AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 2:14,41

100 m Rücken, AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 2:13,23

50 m Brust, AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 1:04,40

Mehrkampf AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 1040 Punkte

Männer

50 m Rücken, AK 70: 2. Kurt Körber, 0:40,96

AK 65: 1. Manfred Zehr, 0:45,15

AK 60: 3. Guy Cumes, 0:51,23

AK 55: 1. Georg Politis, 0:38,12

100 m Brust, AK 65: 1. Manfred Zehr, 1:30,32

AK 60: 1. Guy Cumes, 1:43,06

100 m Lagen, AK 70: 1. Kurt Körber, 1:34,69

AK 55: 1. Georg Politis, 1:20,58

50 m Freistil, AK 70: 1. Kurt Körber, 0:34,83

AK 60: Guy Cumes, 0:37,68

AK 55: 1. Georg Politis, 0:29,31

100 m Rücken, AK 65: 1. Manfred Zehr, 1:39,52

AK 55: 1. Georg Politis, 1:26,29

50 m Brust, AK 65: 2. Manfred Zehr, 0:41,37

100 m Freistil, AK 70: 1. Kurt Körber, 1:21,14

AK 60: 4. Guy Cumes, 1:24,85

AK 55: 1. Georg Politis, 1:06,31

Mehrkampf AK 70: 1. Kurt Körber, 1767 Punkte

AK 65: 1. Manfred Zehr, 1679 Punkte

AK 60: 3. Guy Cumes, 1005 Punkte

AK 55: 1. Georg Politis, 1936 Punkte

Drei Kicks zu wenig fürs A-Finale

Regioschwimmer Thomas Holzkamm gewinnt B-Finale der Deutschen Kurzbahnmeisterschaft

Das Absolvieren von Wettkampfstrecken folgt bei Spitzenschwimmern im allgemeinen einem ganz bestimmten automatisierten Muster. Startsprung, Eintauchen, Zugfrequenz beim Schwimmen der Gesamtlage sowie der Anschlag sind fest einstudierte Komponenten. Selbst die Anzahl der Atemzüge ist auf den kurzen Strecken bereits vor dem Start exakt festgelegt. Wieso Thomas Holzkamm im Vorlauf der Deutschen Kurzbahnmeisterschaften vom 17. bis 20.11. in Berlin in seiner Spezialdisziplin, den 50m Schmetterling dieses Muster änderte, weiß wohl nur er selbst. Nur zehn statt üblicherweise dreizehn sogenannter Delphinkicks führte Holzkamm im Übergang von Startsprung zum Schwimmen durch. Dadurch verpasste der 20jährige Freiburger in einer Zeit von 24,43 Sek. die erhoffte Finalteilnahme um drei Hundertstel Sekunden. Dass er das Potential hat in der absoluten Spitze mit schwimmen zu können, zeigte er dann jedoch im B-Finale mit einer positiven Reaktion. Das Rennen gewann er mit einer tollen Vorstellung in neuer persönlicher Rekordzeit von 24,02 Sek, fast eine halbe Sekunde schneller als im Vorlauf. Im Finale hätte dies Platz vier bedeutet. In einem weiteren B-Finale über die 100m Schmetterling (54,66) erreichte Holzkamm Platz acht. In Abwesenheit von Topschwimmerin Dörte Baumert, die krankheitsbedingt absagen musste, war somit auch die letzte Freiburger A-Finalhoffnung dahin. Was den Gesamteindruck der SG

Regio keinesfalls schmälern sollte. Mit neun Athleten nach Berlin angereist, schwammen sich neben Holzkamm weitere Regioschwimmer in den erweiterten Kreis der nationalen Elite. Vier Teilnahmen in B- und C-Finals standen am Ende zu Buche. Zum ersten Mal in einem B-Finale stand Niklas Haas. Und das gleich zweifach. Über die 100m Schmetterling (54,65) erreichte er Platz sieben, über die 50m Schmetterling (24,76) wurde er Achter. Im C-Finale über die 200m Schmetterling (2:02,73) sicherte er sich Platz sieben. Umso bemerkenswerter ist seine Entwicklung zu bewerten, befindet sich Haas doch momentan in einer Berufsausbildung und kann daher nur ein geringes Trainingspensum absolvieren. Auch weitere Regioschwimmer präsentierten sich in glänzender Verfassung. Brustspezialist Timo Stöhr hatte seinen großen Auftritt über die 200m Brust. Hier konnte er durch eine deutliche Steigerung seiner persönlichen Bestzeit in 2:16,75 Min. das C-Finale gewinnen. Simon Grimm wurde im C-Finale über 200m Freistil (1:51,67) Siebter ebenso wie Freiburgs einzige weibliche Finalistin Anika Längin über 200m Lagen (2:20,64). Komplettiert wurde das gute Freiburger Abschneiden mit den Staffeln. Hier wurde die männliche 4 x 50m Freistilstaffel (1:42,90) in der Besetzung Thomas Holzkamm, Toni Pinkes, Niklas Haas und Marco Färber-Gonzalez Zwölfte. In der gleichen Besetzung erreichten Freiburgs Mannen mit der 4x50m Lagenstaffel (1:33,77) die selbe Platzierung.

Boris Troll

Übungsangebot des SSVF

Jugendschwimmen

(Ansprechpartnerin: Sandra Letzer)

Schwimmkurse - ab 4 Jahren Westbad Lehrschwimmbecken (nur nach Voranmeldung in der Geschäftsstelle, Tel: 807707)	Mo + Mi Mi + Fr Mi + Fr	16.00-17.00 16.30-17.30 16.45-17.45
Schwimmkurse - Erwachsene	Nach Absprache	
Kaulquappen - Kleinkinder Im Lehrschwimmbecken	Freitag	15:50-16:20
Frösche - ab 4 Jahren Im Lehrschwimmbecken	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Seepferdchen - ab 5 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Seehunde - ab 5 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Forellen - ab 6 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Delphine	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Haie/Barakudas - ab 10 Jahre	Mo - Bahn 8 Mi - Springer- becken Fr - 25m Bahn	17:00-17:45 15:45-16:30 15:00-15:45

Leistungsgruppen (Anwesenheitspflicht! Ansprechpartner: Bernd Pinkes)

Junghechte	Di-Fr Sa	16:30-18:00 10:00-12:00
Wettkampfmannschaft	Mo-Fr Sa	18:00-20:00 9:00-11:00 15:30-17:30

Masters (Ansprechpartner Kurt Körper)

Masters	Di, Mi + Fr	20:00-20:45
Technikkurs Masters I Fortgeschrittene	Dienstag	20:00-20:45
Technikkurs Masters II (Bahn 8) + Yoga (im Vereinsheim)	Donnerstag	20:00-20:45 18:00-19:40

Triathlon (Ansprechpartner Stefan Almeling) - www.triteamfreiburg.de

Schwimmen	Mo, Di + Fr Sonntag (nur im Winter)	20:00-20:45 16:00-17:40
Krafttraining/Laufen im Vereinsheim	Mittwoch	18:00-20:30

Tauchen - Finswimming (Ansprechpartner: Bernd Rolker)

Flossenjugend	Mittwoch Donnerstag	18:00-19:00 20:00-21:00
Taucher	Montag	20:00-21:00
Leistungsgruppe	Mo + Do Mittwoch	20:00-21:00 19:00-21:00
Krafttraining	Di + Fr	18:00-19:15
Apnoe-Tauchen Sprungbecken	Montag	21:00-21:30
Gerätetauchen Sprungbecken	Mittwoch	20:00-21:30
Freigewässer	Nach Absprache	

Wasserball (Ansprechpartner: Armin Hasler)

B-, C-, D- und E-Jugend	Dienstag Mittwoch Freitag	18:00-19:00 17:30-19:15 18:00-20:00
A-Jugend	Mo, Mi + Fr Do	20:00-21:45 20:00-20:45
1. + 2. Mannschaft	Mo, Mi + Fr	20:00-21:45

Springen (Ansprechpartner: Christian Hansler)

Anfänger und Fortgeschrittene	Mo Di Do	17:30-19:00 16:30-18:00 16:30-18:00
Erwachsene nur nach Absprache	Mi + Fr	21:00-21:45
Nach Absprache	Sa	Vormittag

Tischtennis (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

Schüler und Jugend (Sporthalle Tullaschule)	Di + Do	18:00-20:00
Freizeitgruppe	Mo	20:00-22:00
Erwachsene	Di + Do	20:00-22:00

Gymnastik (Ansprechpartnerin: Traudel Hasler)

Wassergymnastik (Lehrschwimmbecken)	Freitag	20:00-21:30
--	---------	-------------

Ihre Ansprechpartner im SSVF

Geschäftsstelle

Ulrike Längin Ensisheimer Straße 9, 79110 Freiburg Montag und Mittwoch 18:00-20:00 Uhr	Tel: 0761 / 80 77 07 Fax: 0761 / 89 75 007	info@ssvf.de
---	---	--------------

Präsident

Stefan Ohletz Walter-Benjamin-Str. 3, 79111 Freiburg	0761 / 47 45 43	praesident@ssvf.de
--	-----------------	--------------------

Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand

Dr. Michael Börner Verlorener Weg 33b, 79110 Freiburg	0761 / 89 33 27	mb@ssvf.de
---	-----------------	------------

Vorstand für den Sportlichen Bereich

Anke Almeling Neumatten 19, 79232 March	07665 / 9327478	sport@ssvf.de
---	-----------------	---------------

Vorstand für Verwaltung und Organisation

Helmut Stather Heumatten 19, 79232 March	0761 / 47 666 54	organisation@ssvf.de
--	------------------	----------------------

Vorstand für Finanzen

Dr. Bertil Kluthe	0761 / 51474747	finanzen@ssvf.de
--------------------------	-----------------	------------------

Schriftführer

Gerald Späth	0761 / 51 47 944	schriftfuehrer@ssvf.de
---------------------	------------------	------------------------

Hauptausschuss

Schwimmen

Bernd Pinkes		schwimmen@ssvf.de
---------------------	--	-------------------

Masters

Kurt Körber Am Gehracker 12, 79249 Merzhausen	0761 / 40 49 42	masters@ssvf.de
---	-----------------	-----------------

Wasserball

Armin Hasler Abrichstraße 2, 79108 Freiburg	0761 / 13 12 65	wasserball@ssvf.de
---	-----------------	--------------------

Tauchen

Dr. Bernd Rolker Heinrich-Mann-Str. 20, 79100 Freiburg	0761 / 4 00 43 04	tauchen@ssvf.de
--	-------------------	-----------------

Triathlon

Dr. Stefan Almeling		www.triteamfreiburg.de
----------------------------	--	------------------------

Springen

Christian Hansler	0163 / 456 66 91	c.hansler@t-online.de
--------------------------	------------------	-----------------------

Tischtennis

Reiner Dierkes Pechofen 3, 79348 Freiamt	07 645 / 91 35 36	reiner.dierkes@web.de
--	-------------------	-----------------------

Jugendwart

Sandra Letzer		jugend@ssvf.de
----------------------	--	----------------

ZBV

Manfred Zehr	0761 / 5 93 25 39	
---------------------	-------------------	--

Platsch

Stefan Köck	01522 / 21 90 337	platsch@ssvf.de
--------------------	-------------------	-----------------

Mitgliederverwaltung

Sandra Letzer		mitgliederverwaltung@ssvf.de
----------------------	--	------------------------------

Ehrenrat

Waltraud Hasler, Rolf Plötz, Bernhard Wissert		
--	--	--

FREIBURG

Bertoldstr. 2
Tel. 0761-36806-0

KIRCHZARTEN

Hauptstr. 19-21
Tel. 07661-2526

UMKIRCH

Mundenhofer Weg 1
Tel. 07665-99188

DENZLINGEN

Hauptstr. 159
Tel. 07666-8285



**Schwimmbrillen
und
Tauchbrillen**

- auch in Ihrer Sehstärke -

Titelflut im Freiburger Westbad

Die Regio-Schwimmer überzeugen auf den langen Schwimmstrecken zum Saisonstart

Kacheln zählen ist momentan angesagt bei den Schwimmern zu Beginn der neuen Saison. Grundlagenausdauer ist der Fachbegriff für das, was einmal das Fundament einer erfolgreichen Schwimmsaison bilden soll. Das bedeutet hohe Umfänge bei geringen Intensitäten und viele lange Serien im Training. Das passt eine Veranstaltung wie die Bezirksmeisterschaft über die langen Strecken im Freiburger Westbad sehr gut in den Wettkampfkalender. Entspannt ging es zu bei der Veranstaltung. Bei 133 Aktiven und 211 Einzelstarts hielt sich auch der organisatorische Aufwand für den ausrichtenden SSV Freiburg in überschaubaren Grenzen. Mit der Bilanz der Regio-Schwimmer konnten die Verantwortlichen wieder zufrieden sein. Mit 73 Aktiven angetreten, gingen die meisten aller Titel in den Jahrgangswertungen und der offenen Klasse an die SG Regio Freiburg. Bei den Frauen gewann Anika Längin sowohl Titel in der Juniorinnenklasse als auch in der offenen Wertung über 400 Meter Lagen (5:09,49) und 800 Meter Freistil (9:45,30). Über die 400 Meter Lagen belegten ihre Teamkolleginnen Sophia Bach und Eva Isfort die Plätze zwei und drei. Über die 800 Meter Freistil feierte Regio-Schwimmerin Lena Figlesthaller den Silberrang. Ebenfalls einen Titel

in der offenen Wertung gewannen der 19-jährige Bader Chabchoub über die 1500 Meter Freistil der Männer. Er war in 17:04,22 Minuten vor den Teamkollegen Björn Jansen und Simon Grimm siegreich. Lediglich über die 400 Meter Lagen der Männer mussten die Freiburger dem Offenburger Etienne Reinspach (4:53,65) den Vortritt lassen. Die Plätze zwei und drei gingen mit Björn Jansen und Toni Pinkes wieder nach Freiburg. Ganz groß war dann der Freiburger Auftritt über die 4x200 Meter Freistil mixed. Hier gingen alle drei Podestplätze an die SG Regio. Auch der Freiburger Nachwuchs bewies seine gute Ausdauerform. So feierten die Regio-Schwimmer auch in den Jahrgangswertungen eine Vielzahl von Titeln. Je zwei Titel gewannen: Eva Isfort (2005, 400 L, 800 F), Katherina Kluthe (03, 400 L, 800 F), Vivien Knaack (01, 400 L, 800 F), Tim Kaiser (05, 400 L, 1500 F), Simon Hasler (04, 400 L, 1500 F), Hans Funck (02, 400 L, 1500 F) und Nicolai Almeling (01, 400 L, 1500 F). Je einmal Gold gewannen Jolina Saier (05, 400 L), Lena Figlesthaller (02, 800 F), Frederike Kluthe (00, 800 F), Henrik Klebes (06, 1500 F), Kai Zicai (06, 400 L), Lars Wüstefeld (03, 400 L) und Johannes Brugger (00, 400 L). Die SG Regio scheint also in der Erarbeitung ihrer Grundlagen bereits auf einem guten Weg zu sein.


Boris Troll

Regioschwimmer erklimmen wieder das Podest

Platz drei für Freiburgs Männerteam in der zweiten Bundesliga Süd

Am vergangenen Wochenende war es wieder soweit. Ein Höhepunkt der noch jungen Schwimmsaison stand auf dem Programm. Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS), die landesweit von der Bezirks – bis zur Bundesliga durchgeführt werden, erfreuen sich bei der Schwimmergemeinde seit vielen Jahren größter Beliebtheit. Selbst bereits inaktive, ältere Schwimmer lassen sich motivieren auf der Kurzbahn für ihr Team noch einmal ins Wasser zu springen. Der Lärmpegel durch begeistert anfeuernde Schwimmer erreicht in den Sportbädern bundesweit Rekordweite. Obwohl Deutschlands

Funktionären der Wettkampf ein Dorn im Auge ist und bereits vor Jahren sportlich abgewertet wurde, kommt der Deutsche Schwimm-Verband nicht umhin und spricht auf seiner Homepage von einer „Kultveranstaltung“. Anstatt an zwei Wochenenden mit Vor- und Endkampf wie in den frühen Jahren, findet die Entscheidung nun an einem Wochenende statt. In den unteren Ligen bis zur zweiten Bundesliga müssen dabei zwei Durchgänge geschwommen werden. Bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft wird jede Schwimmstrecke mit jeweils zwei Schwimmern besetzt. Die Einzelleistungen werden in ein Punktesystem integriert, wobei für eine Weltrekordzeit 1000 Punkte vergeben werden. Dadurch werden Einzelergebnisse vergleichbar gemacht



- Zimmerei
- Holztreppenbau
- Solarfachbetrieb

**ARMIN & JOSEF
HASLER**
seit 1912

Türkheimer Straße 1 • 79110 Freiburg i. Br.
Telefon (07 61) 89 69 400 • Telefax (07 61) 89 69 419
info@hasler-holztreppen.de • www.hasler-holztreppen.de

und führen schlussendlich zu einem Mannschaftsresultat. Selbstverständlich waren auch Mannschaften aus der Regio wieder am Start der DMS. Wiederholt erfolgreich in der zweiten Bundesliga Süd war das Herrenteam der SG Regio. Bereits in den drei Jahren zuvor sprangen Podestplätze für die Mannen um Trainer Bernd Pinkes heraus. Auch dieses Mal konnte man sich wieder mit einem Platz unter den ersten Drei schmücken. Am Ende reichte es für die Freiburger mit einer Gesamtpunktzahl von 16344 hinter dem DSW Darmstadt (17513 Punkte), dass sich mit Weltklasseschwimmer Marco Koch den Aufstieg sicherte, zu einem hervorragenden dritten Platz. In der Gesamtabrechnung aller 36 bundesweit gestarteten Mannschaften der dreiteiligen zweiten Bundesliga bedeutete dies Platz vier. Im top besetzten Freiburger Team ragten Tony Fitterer über die 100m Freistil (49,82/733 Punkte), Marco Färber-Gonzalez über die 200m Freistil (1:50,58/725) und Thomas Holzkamm über die 100m Schmetterling (54,39/706) mit den besten Einzelleistungen heraus. Das Frauenteam, das ebenfalls in der zweiten Südliga am Start war, wusste in einem starken Feld mit Platz (15085) neun zu überzeugen und konnte einen durchaus möglichen Abstieg souverän vermeiden. Hier zeigte Dörte Baumert über die 100m (1:02,14/694) und 200m Rücken (2:15,66/678) die besten Leistungen. Die zweite Männermannschaft der SG Regio konnte in der Oberliga Baden-Württemberg derweil den Abstieg vermeiden. Im nordbadischen Karlsruhe am Start, reichte dazu dem

Team ein vierter Platz (13001) vor der letztplatzierten Mannschaft aus Neckar/Enz. Auch in den unteren Ligen waren Regioschwimmer unterwegs. In der Badenliga, die wie die Bezirksliga im Neuenburger Hallenbad ausgetragen wurde, feierte die zweite Freiburger Damenmannschaft (11498) den dritten Platz. In der Bezirksliga reichte es für die dritte Mannschaft zu Platz sechs (9118). Bei den Männern sicherte sich die dritte Mannschaft der SG Regio Platz drei (9935). Die vierte Mannschaft wurde Sechste (6199). Die Mannschaft der gastgebenden SG Badenweiler-Neuenburg wurde bei den Männern Siebte (7568) und erreichte bei den Frauen Platz dreizehn (7165). Der SV Neptun Umkirch wurde mit seiner Männermannschaft sechster (7686) und landete bei den Frauen auf Platz sechzehn (5765).

Boris Troll

Zwei Landestitel für Regioschwimmer über die lange Strecke

Am vergangenen Wochenende stand mit den Baden-Württembergischen Meisterschaften der langen Strecken für die Langstreckenspezialisten unter den Schwimmern wieder ein wichtiger Termin an. Mit einem kleinen Team angereist, konnte sich die Freiburger Mannschaft im Stuttgarter Inselbad wieder einige Titel und vordere Platzierungen ergattern. Ganz vorne zu finden waren zwei Herren aus dem Team der SG Regio. Sowohl Björn Jansen über 400m Lagen (4:50,33) als auch Marco Färber-Gonzalez über 800m Freistil (8:47,24) konnten ihre Rennen in der offenen Klasse für sich entscheiden und feierten den jeweiligen Gewinn der Landestitel. Über jeweils Silber und Bronze konnte sich ihr Mannschaftskollege Bader Chabchoub über 800m Freistil (8:49,80) und 1500m Freistil (16:59,37) freuen. Bei den Damen erkämpfte sich die Freiburgerin Anika Längin in der offenen Klasse Platz drei über 400m Lagen (5:12,74). Auch in den Jahrgangswertungen war die SG Regio vorne dabei. Nicolai Almeling gewann im Jahrgang 2001 zwei Titel (400m L, 4:58,92, 1500m F, 17:39,11), Ihre Platzierungen in der offenen Klasse bedeuteten jeweils Rang eins in den Jahrgangswertungen für Anika Längin und Björn Jansen über 400m Lagen im Jahrgang 1998/99. Zu Platz zwei und drei reichte es für Lars Wüstefeld (2003) über 1500m Freistil (18:59,47)

und 400m Lagen (5:18,15). Rang drei erkämpfte sich Marco Färber-Gonzalez im Juniorenjahrgang über 1500m Freistil (16:59,63).

Boris Troll

Mission Impossible Heilbronn

Mission:

Baden-Württembergische Meisterschaften der Flossenschwimmer in Heilbronn.

Zeitraumen:

20.2.2017, 13.00 Uhr bis 21.2.2017, 17.00 Uhr.

Missionsziel:

So viele Pokale abstauben wie möglich.

Ressourcen:

5 Sportler, 2 Wettkampfrichter, 1 Betreuer

Schwierigkeit der Mission:

Klasse S

Bericht:

Die Mission begann um 13.00 Uhr nach Plan. Unsere kleine Truppe wurde im Vereinsbus von der Teamleiterin Claudia nach Heilbronn gebracht. Aufgrund unserer Pünktlichkeit konnten wir das Schwimmbad vor allen anderen infiltrieren und unsere gewohnte Basis aufbauen. Druckluft für den Unterwasserteil der Mission wurde nochmals überprüft, Flossen wurden ausgepackt, die Missionseinsatzbesprechung wurde durchgeführt und die Schwimmer machten sich warm um sofort und voll einsatzfähig zu sein. Durch unsere geringe Anzahl an Schwimmern und der Natur des Wettkampfes, war



Mitte: Das Jüngste Mitglied unserer Mission

Platzierungen zu holen definitiv nicht einfach. Während wir in den letzten Jahren das Feld einfach mit Masse überflutet hatten, standen uns dieses Mal eine sehr begrenzte Anzahl Schwimmer zur Verfügung. Nach anstrengenden Kämpfen schlugen wir unser Lager in einer Sporthalle auf, in der wir erstmals ungestört sein konnten. Nach einer doppelten Ration Abendessen im Vapiano verbrachten wir unsere Nacht auf Turn- und Isomatten.

Am Nächsten Morgen gab es Frühstück im Schwimmbad um 7.00 Uhr. Damit waren wir wieder die aller ersten vor Ort und konnten uns am Buffet satt essen. Gestärkt wurde der Kampf vom Vortag wieder aufgenommen. Es wurde getaucht und geschwommen. In der finalen Disziplin, 4 Mal 100 Meter Flossenschwimmen, mussten wir aufgrund der wenigen

Teammitglieder eine Mixed-Staffel bilden, welche um eine Sekunde den ersten Platz verpasste.

In der Endwertung holten wir einen der 13 Pokale, was die Mission zu einem Erfolg macht.

Nächste Mission: Süddeutsche in Riesa, bei gleicher Teamstärke

Stefan



Stather

Wasser
Badideen
Wärme
Alternativenergien
Gebäudesanierung
Service

E. Stather GmbH
Günterstalstr. 24
79100 Freiburg
Tel. (0761) 79 09 29 - 0
www.e-stather.de

100 Jahre 1911-2011

Tauchausbildung im SSV Freiburg



Stundenplan

Datum	Uhrzeit	Thema	Referenten
Sa. 18.03.	9:30 – 11:00 Uhr	Organisation / Umwelt und Tauchen Jahreszeitliche Veränderung, Lebensraum See usw.	Andreas Hilsenbeck
	11:00 – 13:00 Uhr	Technik beim Tauchen Ausrüstungsteile, TÜV , Pflege der Ausrüstung usw.	Torsten Plötze Andreas Hilsenbeck.
	14:00 – 18:00 Uhr	Probleme beim Tauchen aus medizinischer Sicht Grundlagen der Medizin, Barotraumen, Atmung, Herz- Kreislauf, usw.	Karola Puce Andreas Hilsenbeck.
So. 19.03.	9:30 – 11:30 Uhr	Wasser und Druck Physikalische Gesetze und Gegebenheiten	Mike Börner Bernd Rolker
	12:00 – 15:00 Uhr	Taucherisches Rechnen Tauchgangsplanung, Verwendung der Deko-Tabelle, Wiederholungs- Tauchgänge usw.	Dirk Böhm
Mi, 22.03.	18:00 – 21:30 Uhr	Vorbereitung Theorieprüfung und Einteilung der Praxistauchgänge	A. Hilsenbeck, Hans Boss
Mi, 29.03.	18:00 – 20:00 Uhr	Theorieprüfung	A. Hilsenbeck, Hans Boss

Ausbildung zum DTSA Bronze (DTSA*) (Mindestalter 16 Jahre)

Einmal jährlich wird für Mitglieder des SSV, die ein gültiges Tauchtauglichkeitsattest haben, die Ausbildung zum Deutschen Tauchsportabzeichen Bronze (DTSA*) angeboten. Die Ausbildung beginnt im März und umfasst bis Anfang Mai die praktischen Übungen im Hallenbad und den Theorieanteil. Die angehenden TaucherInnen erhalten nach bestandener Theorieprüfung als ersten Ausbildungsabschnitt den **Grundtauchschein**, der in einigen unserer Seen Voraussetzung für die Freiwasserausbildung mit dem Drucklufttauchgerät (DTG) ist. Die Freigewässersaison beginnt mit dem offiziellen „Antauchen“ am 2.Mai. Daran anschließend finden dann auch die ersten Freiwassertauchgänge statt, bei denen für die Prüfungstauchgänge geübt wird. Wenn die Übungen beherrscht werden, werden die eigentlichen Bronze-Prüfungstauchgänge durchgeführt.

Verantwortlich für die Ausbildung ist das Ausbildungsteam um Andreas Hilsenbeck. Die praktische Ausbildung findet in Freiburg im Hallenbad West, die Theorie im SSV-Vereinsheim und die Freiwasserausbildung im Flückiger-See statt. Die Inhalte der einzelnen Trainingsabende können dem Trainingsplan entnommen werden. Der Theorieunterricht findet in unserem SSV-Vereinsheim statt (siehe Stundenplan).

Kosten: Für die Theorie- und Praxisausbildung zum DTSA Grundtauchschein wird ein Ausbildungsbeitrag von **60,- Euro** fällig und für die Ausbildung zum DTSA Bronze T1 wird ein Ausbildungsbeitrag von **150,- Euro** fällig. Im Ausbildungsbeitrag sind Lehrmaterial, Taucherpasse, Logbuch und Kosten für die Brevetierung enthalten sowie die Leihgebühr für die Ausrüstung (Tauchflasche, Jacket, Atemregler und Blei).

verbindliche Anmeldung bis spätestens 06.03.2017 für alle Kurse unter:

Andreas Hilsenbeck Tel. priv.: 07683 / 91 93 03 - Tel. Büro: 0761 / 201-46 87 - e-mail: hilsean@web.de. Die Anmeldung wird erst verbindlich mit der Überweisung des Ausbildungsbetrags (bis spätestens 15.03.2017) in Höhe von 60.- EUR für Grundtauchschein und 150.- EUR für DTSA Bronze T1, T2 oder T3 auf das Ausbildungskonto des SSVF Abt. Tauchen.

Bankverbindung: Volksbank Freiburg / IBAN DE45 6809 0000 0015 0465 38 / Vermerk „Ausbildung 2017“

Freigewässer- Ausbildung und Tauchgänge:

Unsere Freigewässer Ausbildung und Tauchgänge mit den Tauchausbildern finden wieder ab dem 2.Mai nach Vereinbarung in unsern heimischen Seen statt.

Kontaktdaten:

Andreas Hilsenbeck

Tel.: 07683 / 91 93 03

E-Mail: hilsean@web.de

Hans Boss

Tel.: 07661 / 27 90

E-Mail: walhansboss@t-online.de

Achtung Kursteilnehmer:

1) Können Sie einen Freigewässer Termin nicht wahrnehmen, so muss dieser spätestens 2 Tage vorher abgesagt werden bei Andreas Hilsenbeck Tel.: 07683 / 91 93 03 oder hilsean@web.de, ansonsten müssen die Anfahrtkosten des Ausbilder in Höhe von 20,- Euro bezahlt werden.

2) Alle Übungen zu einem DTSA (Theorie und Praxis) müssen innerhalb von maximal 15 Monaten mit Erfolg absolviert und auf dem Kontrollbogen bzw. in der Abnahmekarte (PIC) bestätigt sein. Andernfalls verfallen alle bis dahin bestätigten Übungsteile und das angestrebte DTSA muss vollständig neu begonnen werden.

Unsere Aufbau- & Spezialkurs:

Neben unseren Tauchausbildungskursen bieten wir themenbezogene Aufbau- (AK) und Spezialkurse (SK) an. Mit ihnen kannst Du Dich eigenverantwortlich fortbilden und Dein Wissen in verschiedenen Fachgebieten vertiefen.

Einige dieser Kurse sind in Deinen Ausbildungsweg integriert und teils Voraussetzung für Deinen nächsten "Stern". Im Folgenden findet ihr eine Auswahl an Aufbaukurs wie z.B. Orientierung beim Tauchen, Gruppenführung, Nachtauchen, Nitrox* Tauchen die wir im Rahmen unsere Weiterbildungen regelmäßig anbieten. Weitere Aufbau- & Spezialkurse, die hier noch nicht gelistet sind, können wir bei Interesse zusätzlich unterrichten z.B. Apnoe, Tauchsicherheit und Rettung, Wracktauchen, Eistauchen, Trockentauchen usw. Eine Übersicht dazu findet Ihr unter Brevetierungen ...

VDST Spezialkurs im Angebot *(Kursangebot und Kosten sind nur für Vereinsmitglieder des SSV Freiburg)*

Juni 2017	Orientierung beim Tauchen
Kosten 65,- Euro	Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.
Teilnehmer Min. 3	Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie · 1 Tag Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen
Juni 2017	Gruppenführung
Kosten 65,- Euro	Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.
Teilnehmer Min. 3	Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie · 2 Tag Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen
Juli 2017	Nachtauchen
Kosten 65,- Euro	Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.
Teilnehmer Min. 2	Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie · 2 Tag Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen
Juli 2017	Nitrox* (CMAS Basic Nitrox Diver)
Kosten 95,- Euro	Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.
Teilnehmer Min. 3	Dauer: ca. 6 Stunden Theorie · 2 Tauchgänge im Freigewässer



**Schwimm-Sport-Verein
Freiburg e.V.**
Ensiseimer Strasse 9
79110 Freiburg

EDV NR.:

Neumitglied

Anmeldung

Name: Karten-Nr.:
 Vorname: weiblich männlich
 Adresse:
 PLZ: Ort:
 geboren am:
 Telefon:
 E-Mail:

**Lichtbild
beifügen!!**

Ferner beantrage ich die Mitgliedschaft für:

Name: Karten-Nr.:
 Vorname: weiblich männlich
 geboren am:

Name: Karten-Nr.:
 Vorname: weiblich männlich
 geboren am:

Name: Karten-Nr.:
 Vorname: weiblich männlich
 geboren am:

Abteilung	
Schwimmen	<input type="checkbox"/>
Springen	<input type="checkbox"/>
Triathlon	<input type="checkbox"/>
Tauchen/ Finswimming	<input type="checkbox"/>
Wasserball	<input type="checkbox"/>
Tischtennis	<input type="checkbox"/>

Hiermit erteile ich Ihnen den Auftrag, mittels SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto bei meiner Bank (siehe Beiblatt Lastschrift mandat), die Halbjahresbeiträge jeweils zum 01.01. und zum 01.06. eines Jahres abzubuchen. Im Beitrag ist eine Sportunfallversicherung enthalten. Mir ist bekannt, dass Kündigungen nur gemäß der Regelungen der Satzung möglich sind. Die Satzung ist im Internet unter www.ssvf.de einzusehen. Außerdem versichere ich durch meine Unterschrift, dass ärztlicherseits keine Bedenken gegen eine Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten des SSVF bestehen.

Unterschrift: _____
 (bei unter 18 jährigen des gesetzlichen Vertreters)

Name, Vorname: _____
 des gesetzlichen Vertreters bitte deutlich in Druckbuchstaben

Beiträge:	1 Person	216 Euro/J	Satzung eingesehen	<input type="checkbox"/>
	2 Personen	358 Euro/J	Ausweis erhalten	<input type="checkbox"/>
	3 Personen	444 Euro/J	Vollmitglied ab _____	
	4 u. mehr Personen	504 Euro/J	Passivmitglied	<input type="checkbox"/>
	Aufnahmegebühr (einmalig)	30 Euro	Bild beifügt	<input type="checkbox"/>



Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V

Ensisheimer Strasse 9, 79110 FREIBURG

Gläubiger-Identifikationsnummer DE9400100000386568

Mandatsreferenz SSVF-Mitgliedsnummer

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem SSV Freiburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

IBAN: DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Ort, Datum

Unterschrift

CHRISTIAN
Bleich
MALERMEISTER

Maler- und
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge

Am Lindacker 12
79115 FREIBURG
Tel.: 0761-473839
Fax: 0761-7075896

**Ihre Druckerei für Privat- und Geschäftsdrucksachen
Prospekte, Hefte und Schnelldrucke**



Böhm & Co
Offsetdruck

Offsetdruck GmbH · Egonstraße 22 · 79106 Freiburg
Telefon 07 61 / 27 83 52 · Fax 07 61 / 28 99 65 · www.boehm-freiburg.de



Ein Konto für alles Mögliche.



contomaxx.de

x-mal sicherer mit contomaxx.

Dieses Giro- und Erlebniskonto nimmt Ihnen alle Sorgen um Bankkarten, Banking, Elektronikgeräte und sogar Schlüssel locker ab. Mehr Infos zu allen Vorteilen von contomaxx gibt's online, bei der Sparkasse vor Ort oder in der contomaxx-App. ... lebe dein Konto!

Wenn's um Geld geht

