



Ausgabe 1/2021



SSV Freiburg und Covid-19



# „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](http://www.volksbank-freiburg.de)

Volksbank  
Freiburg eG 

## Inhaltsverzeichnis

Offizielles	Einladung zur Mitgliederversammlung . . . . .	4
	Der Vorstand informiert - SSV im Lockdown? . . . . .	5
Schwimmen	Schwimmer auf dem Fahrrad. . . . .	9
Masters	SSV-Masters im Lockdown . . . . .	12
Tauchen/Flossenschwimmen	Die Tauchabteilung im Corona-Jahr. . . . .	14
	Nachgefragt in der Tauchabteilung . . . . .	15
Triathlon:	Triathlon unter Corona . . . . .	21
Tischtennis	Kein Tischtennis im Lockdown . . . . .	23
Schwimmjugend	Pandemie und Schwimmabteilung – ein Überblick . . . . .	29
	Berichte der Junghechte zum Training in Pandemiezeiten	40
	Schwimm- und Spielfest ohne Wasser. . . . .	47
Wasserball	Jugendwasserball während Corona. . . . .	48
	Wasserball-Challenge. . . . .	49
Infos	Übungsangebot. . . . .	25
	Ansprechpartner. . . . .	27

### Impressum:

SSV Freiburg e.V.  
 Ensisheimer Str. 9, 79110 Freiburg  
 Tel. (0761) 80 77 07  
 E-Mail: [platsch@ssvf.de](mailto:platsch@ssvf.de)  
[www.ssvf.de](http://www.ssvf.de)

### Druck:

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



*Die in der folgenden Einladung zur Mitgliedsversammlung 2021 genannten Termine und die Tagesordnung sind vorläufig. Je nach der dann vorliegenden aktuellen Covid-19 Lage, werden eine angepasste Einladung zusammen mit unserem Hygienekonzept satzungsgemäß rechtzeitig per Platschverteiler (-Email oder -Post) und auf der Vereinshomepage der Mitgliedschaft mitgeteilt. Wir werden an diesem Termin die Sitzung aus dem Jahr 2020 nachholen und im Anschluß die Versammlung für das Jahr 2021 abhalten.*

## **Liebes SSVF-Mitglied,**

**hiermit laden wir dich zu den SSVF - Mitgliederversammlungen 2020/2021 ein.**

**Sie findet statt am**

**Dienstag den 29. Juni 2021 um 18.00 Uhr**

**Im Bürgerhaus Seepark 79110 Freiburg**

### **Tagesordnung Sitzung 2020**

1. Begrüßung  
Feststellung Beschlussfähigkeit, - satzungsgemäße Einladung.....
2. Abstimmung neue Satzung –  
Der Satzungsentwurf ist ab dem 03.05.2021 auf der Homepage ([www.ssvf.de](http://www.ssvf.de)) veröffentlicht und liegt ab diesem Termin auch in der Geschäftsstelle zur Einsicht vor.
3. Jahres- und Geschäftsberichte des Vorstandes und des Hauptausschusses
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Erörterung der Berichte
6. Entlastung des Vorstandes

### **Tagesordnung Sitzung 2021**

1. Begrüßung  
Feststellung Beschlussfähigkeit, - satzungsgemäße Einladung.....
2. Jahres- und Geschäftsberichte des Vorstandes und des Hauptausschusses
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Erörterung der Berichte
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl des des Vorstandes
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen spätestens 8 Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich über die Geschäftsstelle beim Vorstand eingereicht werden.

Über Deine Teilnahme freut sich der Vorstand des SSV Freiburg e.V.

## SSV-Vorstand im Lockdown?

### **Wie geht es dem SSVF zum Jahresbeginn 2021?**

Die Anzahl unserer Mitglieder hat im Pandemiejahr um 150 (14,9%) abgenommen. Das ist hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass wir aufgrund der Bäderschließung fast keine Neumitglieder begrüßen durften. Unser Vereinsleben finanziert sich zum großen Teil aus den Mitgliedsbeiträgen. Der Wegfall eines Teils unserer im Jahr anfallenden Ausgaben für Trainingsbetrieb, Badmiete, Wettkampfbetrieb usw. führte glücklicherweise dazu, dass wir nicht in die roten Zahlen geraten sind. Wir sind aber verpflichtet vorausschauend für die Zeit nach dem Lockdown zu planen. Sobald wieder "Normalbetrieb" im Training und bei den Wettkämpfen einkehrt, wird das "ingesparte" Geld unserer Mitglieder dringend benötigt, um einen verlustfreien und erfolgreichen SSV Neustart zu ermöglichen.

### **Verschiebung der Beitragserhöhung**

Für 2020 sollte von uns der Mitgliederversammlung eine neu erarbeitete Beitragsordnung zur Abstimmung vorgelegt werden. Durch die neuen, nutzungsgerechteren und moderat erhöhten Beiträge sollen dringend benötigte Mehreinnahmen erzielt werden, welche der SSV Freiburg in der Zukunft für weitere erfolgreiche Arbeit benötigt. Eine Beitragserhöhung in der Pandemiezeit ist nicht nötig. Die Beitragserhöhung wurde deshalb von uns auf die Zeit verschoben, in der Covid-19

nicht mehr unser Leben bestimmt und der normale SSV Geschäftsbetrieb eine Anpassung erforderlich machen wird.

### **Verschiebungen der Mitgliederversammlung**

Ursprünglich sollte unsere reguläre Mitgliederversammlung 2020 im April des Jahres im Vereinsheim stattfinden. Mitten in der 1. Covid-19-Welle wurde diese zuerst auf den Juli und dann auf den November des Jahres verschoben. Leider konnten die geplanten Sitzungen im Jahr 2020 nicht stattfinden, so dass wir einen Termin für März 2021 ins Auge gefasst hatten. Das Bürgerhaus Seepark wurde für diesen Zweck von uns bereits angemietet, um eine Präsenzsitzung unter den Hygieneauflagen der Gesundheitsbehörden abzuhalten. Nach Auftritt von neuen Corona Mutanten, der unsicheren Entwicklung von Infektionszahlen und zum Schutz unserer Mitglieder, sahen wir uns jedoch erneut gezwungen, die Versammlung endgültig auf Dienstag, den 29. Juni 2021 zu verlegen. Nach fast 1,5 Jahren können dann die Mitglieder persönlich u.a. über eine neue Vereinsatzung und einen neuen Vorstand abstimmen. Eine alternativ mögliche Online Versammlung mit Abstimmung und Briefwahl wurde im Vorstand mehrfach diskutiert. Deren Durchführung erschien uns letztendlich jedoch als nicht praktikabel.

### Unsere Kontakte in der Corona-Zeit

Unsere Vorstandssitzungen und Sitzungen mit dem Hauptausschuss sahen in den vergangenen Monaten so wie im nebenan dargestellten - "Homeoffice" - aus. Der direkte Austausch, so wie er bisher gepflegt wurde, durch ein schnelles persönliches Informationsgespräch zwischendurch – gern auch mal vor dem Training oder im Vereinsheim - konnte nicht aufrechterhalten werden.

Im Sommer nach dem ersten Lockdown fanden die Sitzungen der SSVF-Gremien noch mit entsprechendem Abstand im Freibereich neben dem Vereinsheim statt. Viele Gespräche und Koordinationsarbeit war insbesondere bis zur Öffnung des Strandbads sowie im Herbst des Westbads mit Vertretern des Sportamts, der Regio Bäderverwaltung

und den Wassersportvereinen der Regio nötig. Dabei wurden wir tatkräftig durch unseren Pandemiebeauftragten Gerhard Hasler unterstützt. Gemeinsam mit den Abteilungsleitern, Trainern, Übungsleitern, Helfern und unseren verantwortungsvollen Mitgliedern konnte unser Trainingsbetrieb Schritt für Schritt wieder hochgefahren werden.

Exemplarisch wie sich für die Verantwortlichen die Situation im vergangenen Sommer darstellte, sei hier von einer plötzlich anberaumten Koordinations Sitzung berichtet:

*Mitten in den Sommerferien,  
Dienstag 25.08.20 10 Uhr Stuhlkreis  
Westbad, Abstand 1,5m, maskengeschützt  
anwesend: das Westbadteam, die Regio  
Bäderverwaltung, die Vertreter sämtlicher*



*wassersporttreibenden Vereine aus der Regio und die SSV-Delegierten. Grund des Treffens: Das Westbad soll endlich, ab 1. September, für die Vereine schrittweise wieder geöffnet werden. Ein Hygiene Konzept fürs Westbad wird vorgestellt. Die Planung der Belegung der Wasserflächen für die Vereine soll der SSVF übernehmen. Ganz schnell sollen jetzt die Wünsche der einzelnen Vereine von Gerhard gesammelt und daraus noch schneller, zusammen mit Badchefin Frau Walker, ein Belegungsplan erstellt werden....*

### **Was hat sich im SSV-Betrieb getan?**

Neue Kandidaten für die Vorstandstätigkeit wurden gewonnen und auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet. Beide Anwärter sind im SSVF aufgewachsen (Urgesteine).

Dirk Böhm ist in der Tauchabteilung

und dort mit der Taucherausbildung beschäftigt. Als Rechtsanwalt war er uns u.a. in der Satzungsfindungskommission wertvoller Berater.

Simon Grimm ist Polizist und Mitglied unserer Schwimmmannschaft. Er absolviert gerade beim BSB den Ausbildungskurs zum C-Vereinsmanager. Zur Zeit managt Simon den SSV-Instagram-social-media-Auftritt. Vor allem werden dadurch unsere jüngeren Mitglieder angesprochen. Sie können hier Fotos und Berichte posten und so zu einer rascheren Kommunikation beitragen.

Boris Troll hat seine langjährige Tätigkeit als Schnittstelle Verein-Presse und seine damit verbundenen Kontakte zu den Medien an Gerhard Hasler übergeben. Lieber Boris: „Vielen Dank

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



**Böhm & Co**  
Offsetdruck

für viele schöne Artikel über den Sport im SSVF“.

Marco Troll, auch ein SSVF Urgestein, wurde zum Präsidenten des Deutschen Schwimm Verbands gewählt. Bei den oftmals zähen Verhandlungen mit der Politik, der Stadtverwaltung und der Regio Bäderverwaltung während des Lockdowns war uns Marco eine wertvolle Stütze. Wir sind froh, ihn an unserer Seite zu haben, wenn wir 2021 wieder für die Öffnung des Schwimmbetriebs kämpfen.

Sascha Schmidt hat sich bereit erklärt die Stelle des SSV-Masterswart zu übernehmen. Dieses von der Mitgliederversammlung 2019 beschlossene Amt, soll alle Mastersportler im Verein vertreten. Sascha ist erfolgreicher Finswimmer, Trainer und er hat als ehemaliger 1. Vorsitzender der TG Poseidon Laufenburg den nötigen Background für das Vereinsamt.

Roland Hefendehl hat sein Amt als Vertreter der Schwimm-Masters im Hauptausschuss niedergelegt. Der Vorstand möchte sich hiermit bei Roland für seine langjährigen, fruchtbaren Einsatz bedanken.

Björn Harrs hat sich bereit erklärt, im SSV-Hauptausschuss die Vertretung der Schwimm-Masters kommissarisch zu übernehmen.

### **Was sind unsere Pläne?**

An erster Stelle steht für uns die Gesundheit aller SSV Mitglieder. Das beinhaltet nicht nur die Verhinderung

von Covid-19 Infektionen, sondern auch die baldige Wiederaufnahme unseres Trainingsbetriebs im Westbad. Denn das gemeinsame Schwimmen ist die beste Gesundheitsvorsorge. So hört man in letzter immer wieder u.a. diese Stimmen aus der Mitgliedschaft:

- „Solange ich schwimmen konnte, hatte ich nix und war beschwerdefrei“.
- „Die Bewegung im Wasser fehlt uns so sehr!“

Bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen

SSV-Vorstand

## Schwimmer auf dem Fahrrad

Als das Westbad Mitte März aufgrund des 1. Lockdowns schließen musste, mussten die Sportlerinnen und Sportler auf alternative Trainingsmöglichkeiten umsteigen. Einige schwangen sich deshalb auf das Rennrad und erklimmen die Berge rund um Freiburg. Musste anfangs noch alleine gefahren werden, waren im Laufe des Sommers auch wieder Ausfahrten in kleinen Gruppen möglich. Hierbei entstand die Idee, ein kleines Zeitfahren auf den Schauinsland zu veranstalten. Um das ganze ein bisschen spannender zu gestalten, wurde dieses Zeitfahren in Form eines Verfolgungsrennens durchgeführt. Jeder wurde mir seiner jeweiligen

Schauinsland-Bestzeit in diesem Jahr eingereicht und dementsprechend wurde gestartet. Wenn jeder seine eingereichte Zeit gefahren wäre, wären also alle gleichzeitig oben angekommen. Gewinner war, wer sich im Vergleich zu seiner eingereichten Zeit am Meisten verbesserte. So fanden sich Mitte Juli 8 Sportler zusammen, um dieses Verfolgungsrennen durchzuführen. Als erster wurde Simon Hasler ins Rennen geschickt, gefolgt von Simon Grimm, Toni Pinkes, Armin Hummel, Patrick Ludwig, Timo Rüttschle und Tim Wicke. Als Letzter startete Erik Hasler, der mit ganzen 7:23 min Rückstand auf seinen Cousin Simon ins Rennen ging und



Jagd auf die vor ihm gestarteten Sportler machte. Auch unser Cheftrainer Bernd Pinkes ließ sich dieses Spektakel nicht nehmen und fuhr zusammen mit seiner Frau Kerstin mit dem Auto hinterher, um die einzelnen Sportler beim Überholen anzufeuern. Nach einem spannenden Rennen mit eiligen Überholvorgängen, kräftigen Antritten aber auch dem ein oder anderen Einbruch konnte sich Timo den Sieg vor Patrick und Simon G. sichern. Oben gab es dann eine kleine Stärkung, welche von Bernd und Kerstin mitgebracht wurde. Insgesamt war es eine super Veranstaltung mit hohem Spaßfaktor, welche bestimmt auch außerhalb von Corona-Zeiten wieder einmal durchgeführt wird.

Simon





## SSV-Masters im Lockdown

Als am Freitag den 13. (März 2020) sich die Schwimm-Masters nach dem damals letzten Training im Westbad verabschiedeten, konnte niemand vorhersehen wie lange die Corona-Pause andauern würde. Schnell stellte sich heraus, dass eine Westbad-Öffnung nach zwei Wochen, wie anfangs noch von manchen optimistisch gedacht, nicht realistisch war. Doch ebenso schnell fand sich eine Gruppe von Schwimm-Masters zusammen, um per „Trocken“-Training den Fitness-Standard so gut es geht zu halten. Per Videokonferenz wurden zweimal die Woche „gemeinsam“ schweißtreibende Zirkel-Trainings absolviert, Therabänder strapaziert, Wasserflaschen als Gewichtersatz gestemmt und gedehnt was die Bänder und Sehnen noch so hergeben. Die Anleitung der Einheiten erfolgte nach Verfügbarkeit im Wechsel.

Ein außergewöhnlich warmes Frühjahr ermöglichte glücklicherweise bereits ab

Mitte April erste Schwimmeinheiten in den Freiburger Seen, aufgrund der damaligen Kontaktbeschränkungen allerdings noch individuell. Wobei man speziell am Opfinger See eigentlich immer andere Vereinsschwimmer traf. Ob Masters, Wettkampfmannschaft, Junghechte oder Triathleten - ein Besuch am Opfinger hatte immer positive Begegnungen mit anderen SSV-Athleten zur Folge.

Die Lockerung der Kontaktbeschränkungen im Mai, die Gruppen mit bis zu zehn Personen möglich machte, wurde dann umgehend genutzt um das „Online“-Athletik-Training aus dem „virtuellen Raum“ auf eine Wiese am Westbad zu verlagern. Die Laufnähe zum Flückiger See wurde genutzt, um sich im Anschluss an das Athletik-Training im noch relativ kühlen Wasser zu erfrischen und als Gruppe 1200-1500 Meter gemeinsam zu schwimmen. Und das obwohl nicht alle Beckenschwimmer eine Leidenschaft zum Freiwasserschwimmen entwickelten :-). Zu diesem Zeitpunkt hatten sich im Athletik-Training die 30 Sekunden als optimales Intensitäts-Intervall erwiesen und wurden auf das Hundertstel genau mit einer ausrangierten Stoppuhr von Bernd Pinkes penibel eingehalten.





Anfang Juni gab die Landesregierung den Freibandbetrieb unter Pandemiebedingungen frei. Doch während in vielen Städten und Gemeinden in der Region der Bade- und Schwimmbetrieb sofort möglich wurde, passierte im großen Freiburg erstmal nichts. Erst nach zähen Verhandlungen unseres hauptamtlichen Trainers und Teilen des Vorstands mit der Regio-Bäder GmbH bzw. dem städtischen Sportreferat, sowie viel öffentlichen Druck besonders von Junghechten und deren Eltern, wurde eine Eröffnung der städtischen Freibäder zum 1. Juli, sowie eine Öffnung des Westbads auf Anfang September in Aussicht gestellt. Unter Einhaltung der Pandemiebedingungen wurde ein reguläres Training mit drei Einheiten die Woche endlich wieder möglich. Fast schon paradiesische Bedingungen hatten die hartgesottenen Masters: Die 1-3 SchwimmerInnen, die sich montags um 6.00 Uhr früh ins

kühle Nass stürzten, hatten jede/r den Luxus einer eigenen Bahn. Weiterhin stattfand das inzwischen tradierte Athletik-Training, welches jetzt vor dem Schwimmen am Dreisamufer absolviert wurde.

Anfang September konnten nach einem halben Jahr Auszeit endlich die „heiligen Hallen“ des Westbad betreten werden. Leider war dieses Vergnügen nur von kurzer Dauer, Ende Oktober war schon wieder Schluss und das Westbad wieder geschlossen. Dies führte zu einer umgehenden Reaktivierung des digitalen Athletik-Trainings, seither wird wieder vor Laptop, Tablet oder Smartphone im heimischen Wohnzimmer geschwitzt. Und es wird die Frage eruiert, ob der Einstieg ins Wassertraining 2021 im Becken oder im Freiwasser erfolgt.

Text: Rob Klebes  
Bilder: Heike Politis



## Die Tauchabteilung im Corona-Jahr

Was für ein Jahr ...

Zum Zeitpunkt als die ersten Nachrichten von einer neuen Erkrankung berichtet haben konnte sich noch niemand vorstellen, was das für Konsequenzen haben würde. Dann gab es die ersten Fälle in Deutschland, dann der erste Lockdown. Wie so viele Abteilungen sind wir als Taucher und Flossenschwimmer für das regelmäßige Training auf das Schwimmbad angewiesen. Und da jeder komplett unvorbereitet war fiel das Training erst mal aus. Mit dem schönen Wetter im Frühjahr war das kein Problem. Man war draußen, hatte mehr Zeit für die Familie. So Mancher genoss die plötzliche Ruhe.

Dann wurde es langweilig. Die neu gewonnene Zeit wurde durch Sinnloses gefüllt. Als dann der Mai richtig warm wurde hat ganz Freiburg und Umgebung die Chance auf Zerstreung genutzt und sich an den wenigen noch offenen Seen dicht gedrängt wie die Sardinen vergnügt. Weil das erlaubt war ...

Irgendwann wurden die Beschränkungen langsam reduziert, wir konnten im Merzhauser Schwimmbad trainieren. Hiermit nochmals vielen Dank an alle, die das möglich gemacht haben! Auch Kraft und Athletik-Training war wieder erlaubt, aus Vorsicht hatten wir jedoch ausschließlich im Freien trainiert.

Im Spätsommer ermöglichte auch die Stadt Freiburg ein Schwimmbad Training mit Öffnung des Strandbades gefolgt vom Westbad als es dann zu kalt wurde. Endlich wieder zu Hause. Dann der zweite Lockdown ...

Nachwuchs werben für die Abteilung und den SSVF lag auf Eis, also konzentrierten wir uns darauf, die Bestandsmitglieder bei Laune und Verstand zu halten. Zusätzlich zum Online Krafttraining zwei mal die Woche organisierten wir Online Spieleabende, Trainingschallenges und andere gemeinsame Projekte. Der folgende Bericht ist eines davon.

Jetzt haben wir Anfang Februar. Es regnet, das Wetter ist zu warm für Schnee und zu kalt für den See. Alles hat weiterhin zu und das wird wahrscheinlich auch noch eine Weile so bleiben. Und das spürt man. Die Motivation und Beteiligung sinkt, man lebt sich auseinander...

Stefan

## Nachgefragt in der Tauchabteilung

**Wir haben in der Tauchabteilung mal nachgefragt, wie die Leute ihren Körper fit gehalten haben und wie sie die Zeit so erlebt haben.**

### **Stefan beim Snowkiten**

Ski unter die Füße, Lenkdrache an die Leine genommen und bei schönstem Wetter sich über das freie Feld ziehen lassen. Wer braucht da schon offene Skilifte?



### **Sascha bei Langlaufen**

Das letzte Jahr war sehr turbulent. Erst gesundheitlich ausgefallen, dann kam die erste Corona Welle, in der ich viel Radfahren und Laufen als Ausgleich hatte. Dann wieder Gesundheitliche Probleme und nun die zweite Corona Welle. Zum Glück gibt der Winter einem die Chance, sich im Schnee auszutoben. Sei es beim Schlittschuhfahren oder beim Langlauf. Hoffentlich geht es bald wieder ins Wasser.



### Jacob beim Holzhacken

Exklusiv Training für Arme und Rücken, dazu frische Luft und im Haushalt mitgeholfen. Somit ist die Mama zufrieden und ich hatte ein gutes Workout.



### Theresa beim Inliner fahren

Vorausgesetzt das Wetter spielt mit, kann man auf Inlinern allein oder zu zweit wunderbar Freiburg und Umgebung erkunden, die frische Luft genießen und ist sportlich unterwegs. Ein toller Ausgleich, falls man nicht Trainieren kann, weil alle Schwimmbäder zu sind.

### Melanie mit Maximilian und Moritz beim Tauchen

Wir halten die Schwimmbadschließung aus, in dem wir in der vollen „tiefen“ Badewanne abtauchen. Und mit Zeitauchen, Buchstabentauchen für die Jungs, Schnorcheln, ... haben wir auch in der Wanne unsere Abwechslung und halten uns bei Laune. Wir freuen uns schon sehr darauf, wenn wir endlich die Badewanne wieder gegen das Schwimmbad oder einen See tauschen können. Und mit viel Joggen, Fahrradfahren und dem tollen Krafttraining kann man die Coronazeit irgendwie noch überstehen.



### Friedemann auf dem Crosstrainer

Auch ein regelmäßiges Training mit dem Crosstrainer kann mir das gemeinsame Training mit dem SSVF e.V nicht ersetzen. Ich erledige zudem alle meine Fahrten mit dem E-Bike und legte so in knapp 2 Jahren ca. 12.000 km zurück. Trotz aller Optionen, mich fit zu halten, fehlt mir das Hallenbadtraining sehr.

### **Molle und Pimps beim Hoppeln im Schnee**

Das ist schon ein seltsamer Winter. Das erste Mal richtig viel Schnee ist schon ein bisschen komisch- und vor allem ganz schön kalt und nass an den Füßchen. Aber prima hoppeln und rumflitzen kann man trotzdem.



### **Nina im Schnee**

Snowkiten, Schlitten fahren, Langlaufen- auch während Corona kann man im Schnee tolle Sachen machen!



### **Lina beim Hometraining**

Einmal muss man ja wohl den Schnee auch für die sportliche Aktivität genutzt haben!). Und wenn der Schnee wieder weg geschmolzen ist nutze ich meine Zeit um verrückte Challenges von meinen Sportlehrern nachzumachen...



### **Bernd beim Schneewandern**

Das Coronajahr 2020 war von beruflicher Veränderung bestimmt. Freistellung, Suche und dann Einarbeiten beim neuen Arbeitgeber gaben den Rahmen. Doch es blieb auch Zeit, neues zu erkunden, wie neue Wanderwege oder auch Fahrradrouten um Freiburg herum. Mit dem Schnee kamen dann noch Touren mit Langlaufschiern und Schneeschuhen (s. Bild) hinzu. Schneeschuhe ermöglichen es, tief verschneite Waldwege (Betonung auf Wege!) ohne Einsinken zu erwandern, abschüssige Wiesen lassen sich mit dieser Hilfe direkt bergauf wie bergab ohne abzurutschen begehen.

### Karola unterwegs mit Tourenski

Die Lifte sind geschlossen, also geht's mit den Tourenski den Berg hoch. Karola ist der Lift für den Kleinsten, und Marina und Benedikt bekommen die Ski von Papa hochgetragen. Oben Kinderpunsch und Schokokeks und dann endlich Aaaabfaaaahrt.



### Daria beim Online Krafttraining

Immerhin mit ein paar netten Leuten "ganz normal" Krafttraining machen, dann muss man sich nicht alleine quälen. Corona hat in dem Sinn für mich echt was Gutes, weil ich online mit dabei sein kann, wenn mir normalerweise die Entfernung einen Strich durch die Rechnung macht.



## Triathlon unter Corona

Schon vor dem Saisonbeginn im Frühjahr war offensichtlich, dass 2020 kein „normales“ Triathlon-Jahr werden sollte.

Noch unter „Normalbedingungen“ verbrachte eine Gruppe von über 20 Triathletinnen und Triathleten im Februar das mittlerweile schon obligatorische Trainingswochenende in der Sportschule Steinbach und auch das traditionelle 1000m -Schwimmen im Westbad konnte Anfang März noch kurz vor dem ersten Lockdown ausgetragen werden. Direkt im Anschluss war aber schon kein Schwimmtraining und auch nur eingeschränktes Lauf- und Radtraining möglich.

An Wettkämpfe war erstmal überhaupt nicht zu denken, immerhin konnten Events wie das Einzelzeitfahren

auf der französischen Rheinseite, das Kandelrennen, sowie vereinsinterne, virtuelle Challenges (Einzelstarts auf vorher definierten Schwimm-, Rad- und Laufstrecken) noch durchgeführt werden. Dies war aber kein Ersatz für die von vielen Vereinsmitgliedern angestrebten Saisonhöhepunkte, dem Vergleich der Ausdauerleistung, dem direkten Wettkampf. Regionale, Liga- und auch internationale Veranstaltungen wurden fast ausnahmslos, zum Teil nach mehrmaligen nervenzehrenden Verschiebungen, abgesagt.

Auch der Freiburg-Triathlon fiel zur Enttäuschung vieler langjähriger Starter der Pandemie zum Opfer, für das Tri-Team bedeutete dies darüber hinaus auch noch erhebliche finanzielle Einbußen.



- Zimmerei
- Holztreppebau
- 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

Mit der zweiten Welle im Herbst fiel das komplette gemeinsame Training aus. Während zumindest das Stabi-Training in den virtuellen Raum verlegt werden konnte, war und ist auch aktuell Rad- und Lauftraining nur zu zweit möglich. Damit sind wir Triathleten natürlich eingeschränkt, können unsere Sportart und unseren Bewegungsdrang im Vergleich zu vielen anderen Indoor- und Outdoor-Sportlern aber zumindest teilweise weiter ausüben. Zur Zeit kann nur eine kleine Gruppe aufgrund der Ligazugehörigkeit unserer Teams unter Ausnahmeregelungen im Wasser trainieren. Hier hoffen wir wie alle wassersportorientierten Vereine Freiburgs auf eine sehr baldige Wiedereröffnung des Westbades sobald die rechtlichen Rahmenbedingungen

dafür vorliegen.

Das Prinzip Hoffnung gilt leider auch für die kommende Saison 2021. Motiviert möchte das Tri-Team mit insgesamt vier Ligamannschaften, darunter ein Damenteam in der 2. Bundesliga-Süd, angreifen. Ob sich diese Wettkämpfe wie auch viele geplante Einzelstarts bei Langdistanzen oder ähnlichen Events schon in der ersten Jahreshälfte realisieren lassen, ist zum jetzigen Zeitpunkt leider noch fraglich.

Bis dahin kann es für die allermeisten Sportler nur ein Ziel geben: Gesund zu bleiben und sich mit viel Geduld (gerade bei Triathleten meist im Überfluss vorhanden...) bis zum Restart fit zu halten!



# Kein Tischtennis im Lockdown

## und neue Farben für Schläger-Beläge

Training ist zur Zeit nur auf allerhöchster Ebene mit dem Trainer und 1 Spieler erlaubt. In den ganzen unteren Ligen wurden zum zweiten Mal Training und Wettkämpfe abgesagt.

Im Frühjahr konnten wir noch zeitweilig im Freien auf Steinplatten trainieren, bei der derzeitigen Wetterlage ist auch dies nicht mehr möglich.

Am Anfang des ersten Lockdowns waren noch Wettkämpfe – allerdings ohne Doppelpaarungen möglich. In einem normalen Wettkampf werden 12 Einzel und 4 Doppel gespielt. Das

Ergebnis liegt dann zwischen 9:0 oder 8:8 liegen. Bei Wegfall der Doppel wurden dann alle 12 Einzel durchgespielt, die Ergebnisse lagen zwischen 12:0 oder 6:6.

Im letzten Jahr wurden nach der Hälfte der Vorrunde alle Spiele abgesagt, nach dem Plan des Baden-Württembergischen Verbandes sollen ab Mitte März die noch ausstehenden Spiele nachgeholt werden, damit wenigstens in einer halben Runde Auf- und Absteiger ermittelt werden können. Dies ist wahrscheinlich nicht möglich. Momentan wird nach einer



**ERGO**

**Ich bin immer für Sie da.**

Und betreue Sie kompetent in allen Versicherungs- und Finanzfragen.

**Generalagentur  
Eric Schmidt**  
Gewerbestr. 5, 79238 Ehrenkirchen  
Tel 07633 929770  
eric.schmidt@ergo.de

bundesweit einheitlichen Lösung gesucht. Vermutlich wird es erst wieder im Herbst mit einer neuen Runde weitergehen. Auf- und Absteiger wird es wohl nicht geben.

Für ein wenig Abwechslung sorgte in der TT-freien Zeit der Welt-TT-Verband. Er erlaubt ab 1.10.2021 neue Farben bei den Schlägerbelägen. Bislang hatte jeder Schläger die Farben rot/schwarz.

Manche Spieler benutzen zwei verschiedene Beläge mit unterschiedlichen Spieleigenschaften und drehen den Schläger während eines Ballwechsels, um den Gegner zu verunsichern und zu Fehlern zu verleiten. Deshalb gibt es zwei verschiedene Farben, damit zu erkennen ist, wenn der Gegner den Schläger im Spiel dreht.

Nun soll es ab 1.10.21 die zusätzlichen Farben grün, blau, pink und lila geben, die schwarze Seite des Schlägers bleibt und rot kann nach wie vor verwendet werden. Sportlich gesehen ist kein Sinn hinter dieser Neuerung zu sehen, nur die Hersteller der Beläge freuen sich über neuen Umsatz. Die holländische Dame, die im TT-Weltverband für den Bereich „Material“ die Zuständigkeit hat, ist gleichzeitig auch Geschäftsführerin des weltgrößten Belag-Herstellers. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen.

Der Verband argumentiert, dass damit der TT-Sport attraktiver und „trendiger“ wird und mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und im Fernsehen bekommt. Ich kann

mir nicht vorstellen, dass wir neue Spieler in unserem Verein sehen, die nur wegen der schönen „trendigen“ Farben mit dem TT-Spiel anfangen wollen.

Aber für Gesprächsstoff in der TT-freien Zeit und Kommentare in den sozialen Medien wurde damit gesorgt.

Wir hoffen alle, dass es bald wieder bessere Neuigkeiten gibt und wir uns wieder zum sportlichen Wettkampf und zum anschließenden gemütlichen Beisammensein treffen können.

Die sozialen Kontakte und die dazu gehörige sportliche Bewegung fehlen uns Allen.

Reiner Dierkes

# Übungsangebot des SSVF (In regulären Zeiten)

## Jugendschwimmen

(Ansprechpartner: Gerhard Hasler)

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

## Leistungsgruppen (Anwesenheitspflicht!)

<b>Junghechte</b> Ansprechpartner: Gerhard Hasler	Mo (Athletik) Di-Fr Sa	17:30-19:00 16:00-18:00 9:00-12:00
<b>Wettkampfmannschaft</b> Ansprechpartner: Bernd Pinkes	Mo-Fr Sa	18:00-20:00 9:00-11:00 15:30-17:30

## Masters (Ansprechpartner Björn HARRS)

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

**Triathlon** (Ansprechpartner Florian Adami) - www.triteamfreiburg.de

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

**Tauchen - Finswimming** (Ansprechpartner: Bernd Rolker)

<b>Flossenjugend</b>	Mittwoch Donnerstag	17:30-18:30 18:00-19:00 20:00-21:00
<b>Taucher</b>	Montag	20:00-21:00
<b>Leistungsgruppe</b>	Mo + Do Mittwoch	20:00-21:00 19:00-21:00
<b>Krafttraining</b>	Di + Fr	18:00-19:15
<b>Apnoe-Tauchen Sprungbecken</b>	Montag	21:00-21:30
<b>Gerätetauchen Sprungbecken</b>	Mittwoch	20:00-21:30
<b>Freigewässer</b>	Nach Absprache	

**Wasserball** (Ansprechpartner: Armin Hasler)

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

**Springen** (Ansprechpartner: Christian Hansler)

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

**Tischtennis** (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

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

# Ihre Ansprechpartner im SSVF

## Geschäftsstelle

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

## Präsident

-		praesident@ssvf.de
---	--	--------------------

## Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand

<b>Dr. Michael Börner</b>	0761 / 89 33 27	mb@ssvf.de
---------------------------	-----------------	------------

## Vorstand für den Sportlichen Bereich

<b>Anke Almeling</b>	07665 / 9327478	sport@ssvf.de
----------------------	-----------------	---------------

## Vorstand für Verwaltung und Organisation

<b>Helmut Stather</b>	0761 / 47 666 54	organisation@ssvf.de
-----------------------	------------------	----------------------

## Vorstand für Finanzen

<b>Sandra Letzer</b>		finanzen@ssvf.de
----------------------	--	------------------

## Schriftführer

<b>Matthias Kenk</b>		schriftfuehrer@ssvf.de
----------------------	--	------------------------

## Hauptausschuss

### Schwimmen

<b>Gerhard Hasler</b>	0179 / 5203577	schwimmen@ssvf.de
-----------------------	----------------	-------------------

### Masters

<b>Björn Harrs (kommissarisch)</b>		masters@ssvf.de
------------------------------------	--	-----------------

### Wasserball

<b>Armin Hasler</b>	0761 / 13 12 65	wasserball@ssvf.de
---------------------	-----------------	--------------------

### Tauchen

<b>Dr. Bernd Rolker</b>	0761 / 4 00 43 04	tauchen@ssvf.de
-------------------------	-------------------	-----------------

**Triathlon**

<b>Florian Adami</b>		www.triteamfreiburg.de
----------------------	--	------------------------

**Springen**

<b>Christian Hansler</b>	0172 / 99 18 598	Wasserspringen-freiburg@tonline.de
--------------------------	------------------	------------------------------------

**Tischtennis**

<b>Reiner Dierkes</b>	07 645 / 91 35 36	reiner.dierkes@web.de
-----------------------	-------------------	-----------------------

**Jugendwart**

<b>Thomas Holzkamm</b>		jugend@ssvf.de
------------------------	--	----------------

**Platsch**

<b>Stefan Köck</b>		platsch@ssvf.de
--------------------	--	-----------------

**Mitgliederverwaltung**

<b>Ulrike Längin</b>		mitgliederverwaltung@ssvf.de
----------------------	--	------------------------------

**Ehrenrat**

<b>Rolf Plötze, Bernhard Wissert, Sieglind Schächtele, Tommy Müller</b>
---

# Pandemie und Schwimmabteilung – ein Überblick

Jetzt leben wir schon fast ein Jahr in der Corona-Pandemie und mit allen Einschränkungen, die seither mal mehr mal weniger mit dieser verbunden sind. Am Horizont zeichnet sich zwar Hoffnung ab, dass in näherer Zukunft viele Beschränkungen fallen könnten, noch aber ist nicht konkret absehbar, wann das passiert und wann wir als SSV-Freiburg wieder einen einigermaßen geregelten Betrieb mit Training und Wettkampf aufnehmen werden können.

Trotz Pandemie gab es aber auch seit März 2020 vielfältige Aktivitäten im SSVF, das Vereinsleben stand mitnichten still, sondern wir haben mit viel Kreativität und Engagement versucht auch in diesen Zeiten irgendwie gemeinsam Sport zu organisieren und zu treiben. Ich will hierüber aus Sicht der Schwimmabteilung, aus Sicht des Junghechte- und Nachwuchstrainers und aus Sicht meiner Funktion als sog. „Pandemiebeauftragter“ einen Überblick geben und möchte dabei einigermaßen chronologisch vorgehen.

## **Erster Lockdown:**

Das letzte Training vor dem 1. Lockdown fand in den Nachmittagsgruppen am Mittwoch, den 11. 3. 2020 statt, das letzte Training der Junghechte und der Sportmannschaft am Donnerstag, den 12. 3. 2020. Auch

für alle anderen Abteilungen war das Westbad nach diesem Tag verschlossen. Bald war klar, dass die Freiburger Schwimmbäder für längere Zeit geschlossen sein würden und dass auch an gemeinsames Sporttreiben im Freien nicht so schnell zu denken sein würde.

Die älteren Junghechte und einige jüngere Sportler der Wettkampfmannschaft waren an Fasnacht noch auf einem Trainingslager gewesen, die anderen Schwimmer der Wettkampfmannschaft hatten sich über Fasnacht zu Hause intensiv auf die kommende Wettkampfsaison vorbereitet. Und so gab es auf unserem letzten Wettkampfin „Vorcoronazeiten“, den Bezirksmeisterschaften am 7. und 8. März, schon viele sehr gute Ergebnisse.

Was also tun, um die guten Grundlagen einigermaßen zu erhalten? Die Sportler und Sportlerinnen brauchten zunächst einmal eine Anleitung, wie sie für sich allein oder gemeinsam mit der Familie Ausdauer und Athletik trainieren können. Und diese Anleitung kam dann Anfang April für die Junghechte per Mail (vgl. Platsch 1/2020), während in der 1. WK in einer letzten Teamsitzung hierüber Absprachen getroffen wurden. So machten die Kids und Jugendlichen sich zunächst einmal selbst auf den Weg, in Bewegung zu bleiben. Um die Kids in ihren Bemühungen zu unterstützen, machte sich dann auch bald ihr

Nachwuchstrainer mit dem Fahrrad durch die Stadt und den Landkreis auf den Weg und verteilte Seilzüge und Springseilchen, die er zuvor aus dem Westbad geholt hatte.

Schnell war auch die Idee geboren, für die Junghechte online-Athletik anzubieten, was dann mit Matthias technischem Support schon Mitte April umgesetzt werden konnte und von den Assistenztrainern der Junghechte 3mal wöchentlich für 1,5 Stunden angeboten wurde. Erfreulicherweise stieß das Angebot auf große Resonanz bei den Kids, konnten sie sich doch so wenigstens im virtuellen Raum noch sehen. Die Onlineathletik ist auch im 2. Lockdown fester Bestandteil des Trainings der Junghechte.

Ebenfalls schon Ende April wurden die Junghechte aufgefordert anhand einer von Nicole und Lee gefertigten Exceltabelle ihr wöchentliches Training zu dokumentieren und dem Trainer zu senden. So bestand auf der einen Seite ein zusätzlicher „Aufforderungscharakter“ etwas zu tun, auf der anderen Seite konnte von meiner Seite rückgemeldet werden, ob das Training so, wie es durchgeführt wurde, sinnvoll ist, oder ob an der ein oder anderen Stelle noch nachgebessert werden müsste. Auch diese Maßnahme wurde zunächst sehr gut angenommen und auch im 2. Lockdown wieder aufgenommen. Die Kids blieben also in Bewegung, der Frühling kam, das Wetter wurde besser und man konnte sehr gut draußen laufen, Radfahren, skaten, Bergwandern oder sonstige Aktivitäten machen.



Manch Unverfrorener und manch Unverfrorene zog es sogar schon Ende April mit Neo in die Seen, die durch das sonnige Wetter für die Jahreszeit schon ungewöhnlich gut temperiert waren. Ich erinnere mich, dass ich mit meinem Sohn Ende April bei strömendem Regen in einem Triathlonshop in Haslach an einem Samstag einen Neo gekauft habe und dort eine Schwimmermutter mit ihren zwei Mädels traf, die dieselbe Idee hatte.

Als dann die Infektionszahlen deutlich gesunken waren und Anfang Mai von der Landesregierung die Ankündigung kam, dass ab 2. Juni Schwimmbäder wieder unter Hygienebedingungen für den Sport geöffnet werden könnten, waren alle motiviert und voller Erwartungen, bald wieder das Schwimmtraining im Westbad aufnehmen zu können. Ich



wurde zum „Pandemiebeauftragten“ und begann mich gemeinsam mit dem Vorstand mit den zuständigen Stellen im Sportamt und bei den Regiobädern in Verbindung zu setzen. Allerdings war das in Freiburg eine ziemlich zähe Angelegenheit und für mich ein Lehrstück, wie kommunale Verantwortungsträger nicht mit ihren Bürgern kommunizieren sollten. Während in Karlsruhe schon Mitte Mai ein Freibad für die Kadersportler geöffnet war und ab dem 2. Juni 2020 vier Freibäder und das Fächerbad öffneten, blieb in Freiburg alles geschlossen. Informationen flossen nur spärlich. Böse Zungen unkten, dass dies hauptsächlich finanzielle Gründe hätte und dass man auf Zeit spielte, um das „teure“ Westbad

vor den Sommerferien gar nicht mehr öffnen zu müssen, wie es dann ja auch geschah. Hier ein Ausschnitt aus dem Offenen Brief vom 10.6. zu dieser Situation an Bürgermeister Horn, den ich gemeinsam mit Marco Troll, damals Präsident des BSV, inzwischen Präsident des DSV, und in Abstimmung mit dem Vorstand geschrieben habe.

*„Sehr geehrter Herr Oberbürgermeister Horn,*

*bereits am 8.5. haben wir uns an das Sportreferat gewandt, um auf dem Hintergrund der von der Landesregierung für die Zeit nach Pfingsten angekündigte Wiederaufnahme des Sportbetriebes in Schwimmbädern Lösungen zu finden,*

wie wir im SSV Freiburg e. V. wieder schrittweise Schwimmsport anbieten könnten. Hierzu hatte der Deutsche-Schwimm-Verband e. V. (DSV) unter Beachtung der DOSB-Leitplanken und seiner bisherigen Erfahrungen im Leistungssport einen Leitfaden zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes der olympischen Sportarten Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen für den vereinsbasierten Sportbetrieb während der Corona-Pandemie erarbeitet. Mit Hilfe dieses Leitfadens haben wir ein Merkblatt über Verhaltens- und Hygieneregeln erarbeitet, das zunächst unseren Leistungssportlern zur Kenntnis und Unterschrift vorgelegt wurde.

Leider haben wir bis heute keine nennenswerten Rückmeldungen seitens des Sportreferates und/oder der Regio-Bäder bekommen, wie es für uns als größter Schwimmverein in Südbaden nach den Pfingstferien weitergehen

könnte. Man muss sogar sagen, dass momentan mit den Verantwortlichen keine Kommunikation stattfindet, da diese für uns nicht zu erreichen sind und auch von deren Seite keine Rückmeldung erfolgt (Anfragen bei den Regio-Bädern bleiben unbeantwortet oder unkonkret; Verantwortliche sind telefonisch nicht zu erreichen; das Gleiche gilt für das Sportreferat; eine Mail vom 29.5.2020 ans Dezernat IV blieb unbeantwortet; vgl. hierzu Interview mit mir in der BZ vom 5.6.2020). Auch wurde bisher nirgends öffentlich bekannt gegeben, ob, wann und wie die Stadt Freiburg plant, Bäder wieder zu öffnen. Andere Kommunen, wie z. B. Karlsruhe, sind da wesentlich weiter. Auf diesem Hintergrund fühlen sich unsere Mitglieder, der Vorstand des SSV Freiburg und ich, uns in unseren Bemühungen im Stich gelassen. Wir fordern Sie deshalb auf, dafür zu sorgen, dass eine in demokratischen Gesellschaften übliche Form der Kommunikation aufgenommen wird, um gemeinsam



*Lösungen für unsere Anliegen, die ja auch gesamtgesellschaftliche Anliegen sind, zu suchen. Es kann nicht sein, dass eine Verwaltung nicht mit Bürgern und Interessengruppen kommuniziert, die sich in ihren legitimen Anliegen auf eine Verordnung der Landesregierung berufen.“*

Knapp drei Monaten ohne Wasser, für Leistungsschwimmer eine schier unglaublich lange Zeit! Doch in Freiburg selbst war noch nicht abzusehen, wann es wieder losgehen könnte. Über einige Triathleten, die als Profis seit Anfang Mai trainieren durften, hatten wir Ende Mai erfahren, dass das Merzhausener Bürgerbad geöffnet sei. Dieses wurde vor einigen Jahren durch einen Bürgerverein vor der Schließung gerettet und wird seither von diesem Verein betrieben. Schnell war der Kontakt zur Badleiterin Frau Kegel hergestellt und für die Pfingstferien ein Trainingsbetrieb für Teile der Wettkampfmannschaft, der Junghechte und der Flossenschwimmer vereinbart. Da zunächst immer nur 10 Sportler/innen und ein Trainer im Bad sein durften, machten wir verschiedene 10er-Gruppen, die dann ein kleines Pfingsttrainingslager mit 3 – 5 x einer Stunde Wassertraining durchführen konnten. Verglichen mit den Umfängen, die normalerweise auf Trainingslagern trainiert werden, war das natürlich eher lächerlich, aber alle, die dabei sein konnten, waren froh, endlich wieder im Wasser trainieren zu können. In Merzhausen konnten wir auch unser Hygienekonzept ausprobieren, dass dann, angepasst an die jeweiligen Bedingungen, die Grundlage fürs

folgende Training einer weit größeren Anzahl von SSVFlern im Strandbad und nach den Ferien im Westbad war. Nach den Pfingstferien war es nicht mehr möglich unter der Woche in Merzhausen zu trainieren, da die eigentlichen Nutzer hier Vorrang hatten. Allerdings wurden uns am Samstag Zeiten eingerichtet, die wir dann auch bis zu den Sommerferien genutzt haben. Vielen Dank nochmals an Frau Kegel für ihre unkomplizierte Art, uns ein Training zu ermöglichen.

Da in den folgenden zwei Wochen noch immer kein Training in Freiburg möglich war, ja noch nicht einmal klar war, wie dieses aussehen würde, wurde kurzerhand der Teil die Freifläche der alten Freibadumkleide, die direkt an unser Büro grenzt, freigeräumt und gesäubert, so dass man dort mit den nun erlaubten Zehnergruppen und unter Einhaltung der Abstandsregeln Athletik machen konnte. Hier machten die Junghechte dann im Wechselbetrieb unter fleißiger Mithilfe der Assistentztrainer 3mal wöchentlich bis zu den Sommerferien 1,5 Std. Athletik. Auch die 1. Wettkampfmannschaft und andere Abteilungen nutzten diese Fläche. Weiterhin trafen sich die Junghechte jeden Freitag in einem vorgegebenen Zeitfenster nachmittags zum Lauftraining.

Indessen schienen unsere Bemühungen um Gehör durch den Offenen Brief an Bürgermeister Horn erfolgreich gewesen sein, so dass wir am 22.6.2020 ein Gespräch bei Bürgermeister Breiter hatten. Im Vorfeld war klar, dass als einziges

Freiburger Bad am 1. Juli nur das Strandbad öffnen würde und später das St. Georgener Bad folgen sollte. Es war auch klar, dass das Westbad zubleiben würde. In diesem Gespräch war uns insbesondere wichtig von der Politik die Zusage zu bekommen, dass das Westbad am 1.9. für den Sportbetrieb geöffnet werden würde, so dass wir ab Ende der Sommerferien wieder in einen einigermaßen normalen Vereinsbetrieb einsteigen könnten.

Bis dahin galt es mit den doch spärlichen Randzeiten im Strandbad zurechtzukommen. Diese lagen immer morgens von 6.00 – 7.30 Uhr und abends von 20.30 – 21.30 Uhr und sollten unter allen Schwimmsport betreibenden Freiburger Vereinen und

dem Triathlonstützpunkt aufgeteilt werden. Immerhin gelang es nach sehr hektischen Planungen – die Vorlaufzeit durch die Regio Bäder war doch sehr knapp bemessen – für fast alle Abteilungen Schwimmzeiten zu bekommen und so konnten, meist an zwei bis drei Terminen Schwimmer, Masterschwimmer, Wasserballer, Triathleten und Flossenschwimmer wieder ins – manchmal kühle – Freibadwasser springen. Auch freies Schwimmen für Mitglieder konnte an drei Terminen in der Woche angeboten werden. Einzig die Wasserspringer konnten mangels Sprungbereich im Strandbad ihren Sport nicht ausüben. Das Training im Strandbad war mit hohem organisatorischem Aufwand verbunden. So mussten täglich



Anwesenheitslisten geführt und dem Badpersonal zu Beginn des Trainings übergeben werden, um ggf. bei Coronainfektionen Nachverfolgungen einleiten zu können. Insbesondere beim freien Schwimmen, wo es ja keine festen Gruppen gab und sich die Mitglieder per E-Mail anmelden mussten, war das oft eine sehr kurzfristige Angelegenheit. Alle Abteilungen nutzten auch diese Zeiten in den Sommerferien bis zum Trainingsstart im Westbad. In der 2. Augusthälfte führte das dazu, dass es abends dann schon dunkel war, wenn die Sportler und Sportlerinnen das Becken verließen. Freundlicher Weise war hier das Badpersonal recht flexibel und ließ, so es die Belegung durch die Allgemeinheit zuließ, uns abends oft schon kurz nach 20.00 Uhr ins Bad.

Großer Wermutstropfen bei den Strandbadzeiten war, dass unserer „Nachmittagsgruppen“ und die jüngeren Jahrgänge der Junghechte wie auch der anderen Abteilungen ob der späten und frühen Zeiten keine Möglichkeit hatten zu schwimmen. Gerade Schwimmbildung und Nachwuchsförderung fielen also aufgrund der rigiden Schwimmbadpolitik der Stadt Freiburg von März (Anfang Juni) bis Mitte September aus. Kein Kind konnte schwimmen lernen, kein Kind konnte seine gerade erworbenen Schwimmfertigkeiten konservieren oder verbessern. Einzige Aktion für die „Kleinen“ war ein Spielefest auf der Schwimmbadwiese beim Vereinsheim kurz vor den Sommerferien durch Thomas Holzkamm. Beim Neustart in



diesem Bereich unseres Vereines war deutlich zu erkennen, dass viele Kinder in dieser Altersklasse bereits erworbenes schwimmerisches Können wieder verloren hatten. Da diese Problematik mit einer kurzen Unterbrechung momentan weiter besteht, ist davon auszugehen, dass diese Altersgruppe, was die Schwimmfähigkeiten betrifft, auch weiterhin, so wie im schulischen Bereich, zu den großen Verlierern der Pandemie zählt. Hoffen wir mal, dass wir das in diesem und im nächsten Jahr wieder etwas auffangen können und es in Zukunft aufgrund dieser Entwicklung nicht zu vermehrten Badeunfällen im Sommer an Seen und in anderen frei zugänglichen Gewässern kommen wird.

Am 1.9. öffnete, wie mit den Regiobädern und dem Sportamt abgesprochen, das Westbad, zunächst einmal ausschließlich für alle Wassersport treibenden Vereine der Stadt. Mit dem Sportamt war im Sommer abgesprochen worden, dass der SSVF hier für die Freiburger Vereine nebst Triathleten und DLRG eine koordinierende Rolle übernehmen würde. Vor den Sommerferien hatte sich dieser Kreis unter Federführung des BSV vertreten durch Marco Troll und dem SSVF bereits in unserem „Tagungsraum im Freien“ vor der Geschäftsstelle getroffen, um mit einer Stimme gegenüber der Stadt zu sprechen. Wir konnten also auf die Kontakte zurückgreifen, so dass Matthias Kenk einen Belegungsplan fürs Westbad anfertigen konnte, der dann vollumfänglich mit Schuljahresbeginn in Kraft trat. Günstig war die Tatsache,

dass zunächst mal ausschließlich die Schwimmvereine im Westbad waren. So waren hier die von uns schon im Freibad erprobten Hygieneregeln gut umsetzbar. Für die Junghechte und die Wettkampfmannschaft kann ich sagen, dass wir unter diesen Bedingungen fast wieder normal trainieren konnten. Selbst Athletik war, mit 1,5 m Abstand an der langen Fensterseite, vorm Training für die Junghechte wieder möglich.

Mit Schuljahresbeginn startete am 16. 9. 2020 auch wieder das Training der Nachmittagsgruppen, wobei Seepferdchen und Frösche, also die ganz Kleinen, erst eineinhalb Wochen später am 28. 9. wieder zum Üben ins Schwimmbad konnten. Dies machten die doch umfangreichen Änderungen zum „Normalbetrieb“ vor der Pandemie nötig. Im Vorfeld war viel mehr „Papierkram“ wie üblich von Uli und mir zu erledigen. Es durften keine Eltern zum Helfen beim Umziehen mit in die Schwimmhalle, die Übungsleiter mussten die Kinder vor der Schwimmhalle abholen und möglichst nach Gruppen getrennt und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln ins Schwimmbad bringen, Duschen durften immer nur maximal vier Kinder gleichzeitig, die Spinde blieben verschlossen u. E. m.. Und nicht zuletzt mussten die Übungsleiter mit diesen Änderungen vertraut werden. Ebenfalls erforderte die Umsetzung der Regeln einen höheren Übungsleiterschlüssel. Am Anfang half uns beim Umsetzen des ungewohnten Übungsbetriebs auch die Tatsache, dass in der 1. Woche der „Andrang“ der

Kinder überschaubar war. Dies änderte sich jedoch spätestens als die Frösche und Seepferdchen wieder zum Schwimmen kamen. Hier verbuchten wir einen immensen Andrang, auch von vielen, die vorher noch nicht bei uns im Verein schwammen. Man merkte also deutlich, dass der Bedarf zum Schwimmenlernen enorm war. Weiterhin konnte das „Schnuppern“ nicht wie gewohnt in den Gruppen selbst stattfinden, sondern musste zunächst einmal außerhalb der Gruppen organisiert werden, was wiederum bedeutete, dass am freitäglichen „Schnuppertag“ drei bis vier zusätzliche Übungsleiter und Helfer benötigt wurden. Alles in Allem also ein hoher Mehraufwand, der von allen Beteiligten umzusetzen war. Sehr bedauerlich, dass nach nur knapp sechs Wochen mit den steigenden Infektionszahlen der 2. Lockdown

kam und damit die Schließung des Westbades und das erneute „Ende der Nachmittagsgruppen“ einherging.

Nun befinden wir uns im 2. Lockdown. Seit dem 2. November sind das Westbad und das Haslacher Bad, die bis dahin geöffneten städtischen Bäder, wieder geschlossen. Da Kadersportler und Mannschaften der landesübergreifenden 1. – 3. Liga trainieren dürfen, hat die Stadt Freiburg mit der FT vereinbart, dass dies in ihrem vereinseigenen Bad, finanziell unterstützt von der Stadt, passiert. Somit können dort Kadersportler der Schwimmer, Flossenschwimmer und Springer sowie Schwimmer und Triathleten der 2. und 3. Liga noch in sehr reduziertem Umfang in Gruppen von maximal 15 Sportlern unter Beachtung der gängigen Hygieneregeln im Wasser trainieren.

*CHRISTIAN*  
**Bleich**  
*MALERMEISTER*

*Maler- und  
Tapezierarbeiten  
Bodenbeläge*

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

Das sind in der Summe ca. 55 SSVF-ler. Alle anderen Schwimmer, Wasserballer, Flossenschwimmer und Taucher, Springer, Masters und Triathleten im SSVF sind wieder ohne Wasser, zumindest von solchem, was in flüssiger Form normalerweise die Körper von Schwimmsportlern umspült. Verlierer sind wieder besonders die ganz jungen Schwimmer und Schwimmerinnen im SSVF. Den älteren gelingt es hier sicherlich besser Ersatz zu finden – momentan ist ja Gleiten auf gefrorenem Wasser mittels Langlaufskiern sehr hoch im Kurs.

Von den von mir betreuten Junghechten dürfen sieben Kaderschwimmer ins Wasser. Allen Junghechten bieten meine drei Assistenztrainer dreimal wöchentlich 1,5 Std. Onlineathletik an und am Samstag „treffen“ wir uns bei Wind und Wetter zum „Paarlaufen“ im Seepark, so dass ich die in Paaren um den See joggenden Sportlerinnen und Sportler wenigstens für ein kleines Gespräch einmal die Woche zu Gesicht bekomme. Ansonsten sind die Junghechte weiterhin angehalten selbständig Ausdauer zu trainieren, was im 2. Lockdown ob der Kälte und Dunkelheit und des nicht abzusehenden Endes vielen zusehends schwerfällt.

Ergo: Scheiß Corona! Wie in vielen anderen gesellschaftlichen Feldern stellt die Coronapandemie auch für den organisierten Sport eine hohe Belastung dar. Wie oben bereits erwähnt leidet unter den Auswirkungen besonders die Nachwuchsarbeit. Dennoch haben

wir versucht für unsere Sportler und Sportlerinnen im Rahmen des Möglichen „Bewegung“ anzubieten, sind sofort tätig geworden, als Schwimmtraining und -unterricht wieder durchführbar waren, haben Hygienekonzepte entwickelt und haben gezeigt, dass Schwimmsport erfolgreich unter „Pandemiebedingungen“ organisiert werden kann. Man darf in diesem Zusammenhang sicherlich darauf hinweisen, dass es im SSV Freiburg in den vergangenen Monaten Dank der umfangreicher Hygienekonzepte und dem disziplinierten Verhalten der Sportler und Sportlerinnen keine Übertragungen während des Vereinslebens gab. Alle von uns geführten Listen konnten geschreddert werden. Keine wurde bisher benötigt, um Kontakte von mit Corona infizierten Personen nachzuverfolgen. Sicherlich trug hierzu auch bei, dass die hygienischen Bedingungen und Standards in Schwimmbädern die Verbreitung von Viren grundsätzlich erschweren. Wie sind also, gerüstet, wenn es wieder losgehen kann!

Schaue ich aus dem Fenster meines Arbeitszimmers, sehe ich draußen eine Stadt und ein Land in Agonie, geängstigt von einem Virus und dessen Mutationen, viel zu langsam sinkenden Infektionszahlen, kaum sinkenden Todeszahlen und der Angst, es könnte, ähnlich wie im Herbst, wieder richtig losgehen, wenn man zu viel Kontakte zulässt. Dennoch, nach dem Winter kommt der Frühling, kommt der Sommer, das Impfen wird besser laufen, Bäder werden wieder für

alle öffnen, wir werden wieder unsere Köpfe zusammenstecken können und irgendwann werden wir auf die Jahre 2020/21 zurückblicken können. Bis dahin sollten wir auch weiterhin gemeinsam daran arbeiten, dass wir und der Schwimm-Sport-Verein-Freiburg gut durch diese Krise kommen. Es war nicht die erste und wird vermutlich auch nicht die letzte sein. Bleibt gesund!!!

Euer Gerhard Hasler

**Stather** 

*Wasser  
Badideen  
Wärme  
Alternativenergien  
Gebäudesanierung  
Service*

*E. Stather GmbH  
Günterstalstr. 24  
79100 Freiburg  
Tel. (0761) 79 09 29 - 0  
[www.e-stather.de](http://www.e-stather.de)*

**100 Jahre 1911-2011**

# Berichte der Junghechte zum Training in Pandemiezeiten

## „(Schwimm)training“ im Lock-Down - von Yara Körner

Wer hätte Anfang 2020 gedacht, dass das Jahr so kommen wird? Ich weiß noch, als es im März hieß, dass die ersten Schulen geschlossen werden. Ich denke, wir alle wussten, dass es nicht mehr lange gehen würde, bis wir auch nicht mehr schwimmen dürften. Es kam, wie wir es erwartet haben: der erste Lock-Down! Plötzlich hieß es Home-Schooling, Training von zu Hause und so ziemlich alles war geschlossen.

Anfangs war es schwierig für mich die Motivation zu finden, dieses „alleine trainieren“ konnte man einfach noch nicht. Ein paar Mal war ich im März sogar im eiskalten See schwimmen. Das hat zwar Spaß gemacht, aber mit einem Neopren hat man so viel Auftrieb, dass das Gefühl, welches man im Becken mit Badeanzug hat, nicht da ist. Was mir sehr geholfen hat war das Online-Athletiktraining. Es hat immer Spaß gemacht, mich motiviert und ich habe mich immer gefreut meine anderen Schwimmkameraden zu sehen. Was für mich auch noch hilfreich war, ist die Trainingsdoku, welche wir immer am Ende der Woche abschicken sollten. Ich konnte dann am Ende der Woche immer sehen, wieviel ich trainiert hatte und ob es eine gute Mischung aus Ausdauer und Kraft war. Ich kann mich noch erinnern, als es Anfang Juni zum ersten Mal hieß: es geht endlich wieder ins Wasser! Zwar zuerst nur drei Mal die Woche in kleinen Gruppen in Merzhausen, aber ich habe mich unglaublich gefreut, endlich wieder mit den anderen zu schwimmen. Als ich zum ersten Mal nach dem Lock-Down im Merzhausener Schwimmbad ins Wasser gesprungen bin, war es ein ganz komisches Gefühl. Man hat schon gemerkt, dass die Technik unter monatelangem, fehlendem Training gelitten hat. Aber mit jeder Trainingseinheit, die dann ab Juli auch im Strandbad stattfanden, wurden



Technik und Kraft besser. Gleichzeitig hatten wir ab Mitte Juni auch noch Athletik im Vereinsheim. Auch wenn es richtig heiß und anstrengend an manchen Tagen war und man am liebsten in den See gesprungen wäre, hatten wir so viel Spaß und haben uns gegenseitig motiviert und angefeuert. Danach waren erst Mal Sommerferien und ich freute mich in den letzten zwei Wochen Auftakttraining, endlich wieder im Westbad trainieren zu dürfen. Das Auftakttraining war zwar richtig anstrengend, aber die Freude endlich wieder im Westbad trainieren zu dürfen war groß. Ich glaube an einem Montag beim Athletiktraining hat Gerhard zum ersten Mal gesagt, dass ein Wettkampf stattfinden wird. Die Vorfreude war natürlich riesig! Ich weiß noch, wie aufgeregt ich am Wettkampftag war. Einerseits wusste ich, dass ich die Wochen davor viel und gut trainiert hatte, andererseits hatte ich auch Angst: Was, wenn ich mir zu viel vorgenommen habe? Werde ich überhaupt Bestzeiten schwimmen? Das Gefühl endlich wieder Wettkampf-Feeling zu haben war natürlich super! Am Ende des Tages war ich echt positiv überrascht von meinen Leistungen trotz des langen Lock-Downs. Ich konnte in fast allen meinen Läufen Bestzeiten erzielen. Als die Corona-Zahlen im Oktober leider immer weiter hochgingen, hieß es dann ab dem

ersten November erst Mal wieder kein Training. Ich hatte aus dem ersten Lock-Down viel gelernt. Auch wenn es jetzt Winter ist und damit kälter und dunkler als im Frühjahr, kann ich mich immer noch sehr gut motivieren. Genauso wie im ersten Lock-Down haben wir Online-Athletik und schicken jede Woche unsere Trainings-Dokus an unseren Trainer, was immer noch sehr wichtig für mich ist, um am Ende der Woche zu sehen wieviel ich trainiert habe. Ich habe mich besonders gefreut, dass es diesen Winter endlich mal wieder richtig Schnee hat, so konnte ich mein Ausdauertraining, was früher immer joggen war, zu Langlauf umwandeln. Dazu trainiere ich zu Hause noch auf einem Rudergerät. Ich finde es schade, dass bisher nur unsere Kader-Athleten/Athletinnen trainieren dürfen und hoffe sehr, dass bald alle Junghechte wieder trainieren dürfen. In dieser harten Zeit heißt es einfach durchhalten, fit bleiben, schön viel trainieren und einfach hoffen, dass es bald wieder ins Westbad geht.



## **Training in Pandemiezeiten – von Nils Hartmann**

### 1. erster Lockdown

Die Nachrichten von geschlossenen Schwimmbädern und Schulen waren natürlich sehr komisch und schienen wenig real. Es war seltsam nicht mehr mit seinen Freunden regelmäßig trainieren zu können. Am Anfang fiel mir es sehr schwer, mich selbst zu motivieren. Ich habe mich dann natürlich sehr gefreut, dass beim Vereinsheim ab Mitte Mai zumindest 2 mal die Woche ein gemeinsames Training in den erlaubten Kleingruppen stattfand. Außerdem hatten wir 2 bis 3 mal die Woche Online-Athletik über Jitsi. Ich bin zu der Zeit viel im See schwimmen gegangen, auch wenn das am Anfang ohne Neoprenanzug doch ziemlich kalt war.

### 2. Frühsommer und Sommer

Als wir das erste Mal Training in Merzhausen hatten, war es sehr ungewohnt, jedoch fand ich wieder recht schnell rein. Der erste Test kam bald und es war toll mal wieder an seine Grenzen zu gehen. Im Strandbad zu schwimmen fand ich ziemlich cool, da mir die Trainingszeiten am Abend super gefallen haben und ich es toll fand, unter freiem Himmel zu schwimmen in der frischen Luft.

### 3. Normales Training

Nach den Sommerferien, bzw. am Ende der Sommerferien ging es

endlich wieder normal weiter. Es war toll, wieder das gewohnte Training zu haben. Schlussendlich war ich wieder auf meinem alten Stand bzw. sogar besser, da ich endlich mal etwas gewachsen bin. Ich hatte das Ziel im nächsten Wettkampf, den virtuellen Bezirksmeisterschaften, Bestzeiten zu schwimmen.

### 4. Wettkampf

Der Wettkampf war für mich sehr wichtig, da ich einen Vergleich zu dem Wettkampf direkt nach dem Trainingslager haben wollte. Es war schön, mal wieder immerhin etwas das Gefühl von einem Wettkampf zu spüren. So wie immer war es aber nicht. Es fehlte die Stimmung, das Anfeuern usw. Mit meiner Leistung war ich insgesamt recht zufrieden, bis auf die 400m Freistil.

### 5. zweiter Lockdown

Den zweiten Lockdown erlebe ich als deutlich schlimmer. Es war gerade wieder alles soweit normal und dann war wieder alles zu. Wir haben nun dreimal wöchentlich je 1,5 Std. Online-Training. Manche durften weitertrainieren, was zwar verständlich ist, sich aber doch unfair anfühlt. Im Dezember hatte ich, was die Ausdauer angeht, fast gar keine Motivation mehr. Es war kalt, hat geregnet und wir hatten nun schon fast zwei Monate kein Training mehr. Das Online-Training ist mir sehr wichtig, da es einem immerhin etwas Struktur gibt. Am Samstagstraining, bei sog. „Paarlaufen“, kann man auch mal

wieder seine Freunde sehen.

Ich hoffe, dass der Lockdown so langsam sein Ende nimmt und wir ab Mitte Februar wieder alle im Westbad trainieren können. Das wäre toll.

### **Online Athletiktraining der Junghechte – von Ruben Letzter und Simon Hasler**

Als im März die Nachricht der Schwimmbad-Schließung kam, war sehr schnell klar: untätig bleiben die Junghechte nicht. Neben Laufen und Radfahren wurde von Benedikt Kenk, Simon Hasler und Ruben Letzter ein Onlinetraining für die Junghechte angeboten. Hier wurde jeden Montag, Mittwoch und Freitag für eine Stunde trainiert. In drei Gruppen machten fast alle Athlet\*innen der Junghechte regelmäßig und motiviert bei Liegestütz, Sit-Ups und vielem mehr mit. Nach vielem positivem Feedback wird auch im 2. Lockdown ein Onlinetraining angeboten. Hier wird Benedikt Kenk durch Luise Knebel ersetzt und es werden anstatt einer Stunde jetzt eineinhalb Stunden trainiert.

**Alles aus unserer  
Meisterhand**

**Fliesenarbeiten**

**Abbrucharbeiten**

**Natursteinverlegung**

**Verputzarbeiten**

**Gartenterrassen**

**Estricheinbau**

**Fugensanierungen**

**Abdichtungstechnik**



**Maler-Renovierungsarbeiten  
Gesamtlösungen**

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

## **Training zu Pandemiezeiten – von Caroline Waller**

Als der erste Lockdown kam, war es für mich am Anfang sehr schwer, allein und nicht mehr mit meiner Trainingsgruppe trainieren zu können. Umso besser war es dann, dass unsere Trainer schnell eine andere Möglichkeit gefunden haben, zusammen zu trainieren, das Onlinetraining wurde eingeführt. Ich persönlich bin ein großer Fan vom Onlinetraining, da man es sehr abwechslungsreich gestalten kann und es mir sehr Spaß macht. Neben dem Onlinetraining haben wir auch noch das „Paarlaufen“ im Seepark gemacht. Das fand ich sehr gut, da man die anderen einfach mal wieder persönlich (wenn auch mit Abstand) sehen konnte. Sich neben dem Onlinetraining und Paarlaufen fit zu halten, war nicht immer leicht, da es doch oft an der Motivation gefehlt hat. Dabei hat aber der Trainingsplan geholfen, den wir selbständig ausfüllen und dann an Gerhard, unseren Trainer, schicken mussten. Ich finde es gut - auch einfach als Bestätigung für einen selbst - zu sehen, was man in der Woche an Sport gemacht hat. Im Frühsommer hat sich dann endlich eine angehende Normalität eingestellt, wir konnten wieder schwimmen. Das erste Training in Merzhausen war gewöhnungsbedürftig, aber es war toll mal wieder viele Leute zu treffen und gemeinsam zu trainieren. Neben dem Training in Merzhausen hatten wir später auch die Möglichkeit, im Strandbad zu trainieren. Nach den Sommerferien durften wir dann endlich wieder in unser „Heimatbad“ zurück.

Wir hatten viele Wassereinheiten und die Erwartungen an einen selbst waren hoch. Man wollte zu seiner Bestform zurück. Im Westbad durften wir auch wieder mit sehr vielen Leuten gleichzeitig schwimmen, was mich zusätzlich sehr motiviert hat. Im Oktober hatten wir dann unseren ersten Wettkampf seit Anfang März, die virtuellen Bezirksmeisterschaften. Für mich war dieser Wettkampf sehr wichtig, um einfach mal wieder einen Wettkampf mitzuerleben. Mit meiner Leistung war ich sehr zufrieden, außerdem hat es sehr viel Spaß gemacht. Die Hoffnung, wieder ganz normal trainieren und auf Wettkämpfe gehen zu können, war groß. Doch dann traf uns der 2. Lockdown. Die Motivation wieder in das Onlinetraining einzusteigen war erst sehr gering. Relativ schnell bekam ich aber die tolle Möglichkeit als Kaderathletin zusätzlich dreimal in der Woche im FT-Bad zu schwimmen.

Die Motivation steigerte sich also wieder und ich habe hart trainiert, um einfach selber in mir die Fortschritte zu sehen. Allerdings sind wir beim Schwimmen nur zu siebt. Das finde ich sehr schade, da es in der großen Gruppe einfach noch mehr Spaß macht. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich schwimmen kann. Samstags haben wir wieder „Paarlaufen“, was auch schön ist, da man auch mal wieder andere Gesichter sieht.

Ich wünsche mir, dass wir bald wieder alle zusammen schwimmen können.

## Training zu Pandemiezeiten – von Marlene Wachter

Als es im März zum 1. Lockdown kam, war plötzlich Schluss mit Schwimmtraining. Wir kamen aus dem Trainingslager und waren sehr gut in Form. Als es dann hieß, dass wir nicht mehr schwimmen dürfen, war ich sehr enttäuscht. Ich musste alleine Sport machen, joggen und Fahrradfahren hieß es für uns. Wir durften nicht weiter schwimmen und haben das Schwimmen sehr vermisst. Die Enttäuschung war groß! Wofür war ich im Trainingslager, wenn ich jetzt nicht mehr trainieren durfte? Ich konnte meine Freunde nicht mehr sehen und mit ihnen zusammen trainieren. Dann bekamen wir das Angebot, Onlinetraining zu machen. Mit den anderen zu trainieren, wenn auch nur virtuell, gab mir mehr Motivation. Samstag fand nach einer Weile immer

„Paarlaufen“ am Flückigersee statt, wo ich auch mal ein paar Worte mit meinen Trainern austauschen konnte. Als dann der Sommer kam, konnten wir wieder zusammen an Land trainieren. Schwimmen konnten wir noch nicht, da das Westbad geschlossen war. Wir fühlten uns von der Stadt Freiburg ignoriert, da die Stadt auf keine unserer Nachrichten antwortete. Unser Training hat, trotz Anstrengung, Spaß gemacht. Wir konnten endlich wieder quatschen und ZUSAMMEN trainieren. Dann wurde uns mitgeteilt, dass wir in Merzhausen in einem Schwimmbad trainieren können. Ich hatte mehr Hoffnung, bald wieder zuhause im Westbad trainieren zu dürfen. Das Training war sehr hart. In den Sommerferien durften wir dann abends im Strandbad trainieren. Gegen Ende der Sommerferien wurde es ziemlich blöd, da es nun schon früher dunkel wurde und wir beim Training



kaum etwas sehen konnten. Nach den Sommerferien hieß es für uns dann , „Westbad wir kommen“. Wir konnten fast wieder ganz normal trainieren, nur dass wir außerhalb des Wassers eine Maske tragen und Abstand halten mussten. Es war fast wie vor Corona und ich hatte die Hoffnung, dass nun alles vorbei ist. Wir konnten uns endlich wieder untereinander messen. Ich war fast wieder auf dem gleichen Stand wie im Februar. Mein Ziel war es, einfach solange wie möglich zu schwimmen. Im Oktober durften wir sogar einen Wettkampf schwimmen. Es war richtig toll mal wieder einen Wettkampf zu schwimmen. Seinen Wettkampfbadeanzug auszupacken, sich hinein zu quetschen und seine Strecken zu schwimmen. Dadurch konnten wir mal wieder sehen, wofür wir so viel trainieren. Mit meinen Leistungen war ich zufrieden, aber es hätte auch besser sein können. Doch dann kam der 2. Lockdown. Wir durften nicht mehr schwimmen und mussten wieder allein an

Land trainieren. Meine Motivation war komplett weg und ich hatte keine Lust mehr, draußen in der Kälte joggen oder Fahrradfahren zu gehen. Samstags fand und findet immer noch das „Paarlaufen“ statt. Mittags ist es manchmal etwas stressig Sport zu machen, da wir ja auch Schule haben und es schon früh dunkel wird. Mittlerweile habe ich mehr Motivation, da ich Hoffnung habe, bald wieder schwimmen zu dürfen. Das Onlinetraining und „Paarlaufen“ hilft einem, sich zum Sport machen zu motivieren. Ich finde es blöd, dass manche schwimmen dürfen und andere nicht. Zum Beispiel darf ich nicht schwimmen. Die, die schwimmen dürfen, haben dann nämlich einen Vorsprung und wir haben dann ja fast gar keine Chance mehr mitzuhalten. Andererseits gönne ich es den wenigen, die schwimmen dürfen auch, da sie wirklich gut sind. Es ist sehr unsicher, wann und wo wir wieder schwimmen dürfen. Ich wünsche mir einfach wieder schwimmen zu dürfen!!!



## Schwimm- und Spielfest ohne Wasser

Das Schwimm- und Spielfest ist jedes Jahr im Sommer der Abschluss vor den Sommerferien für die Nachwuchsgruppen. Auch oder gerade im letzten Sommer wollten wir unseren Gruppen und begeisterten Nachwuchsschwimmern die Möglichkeit geben, sich zu treffen und spielerisch in die Sommerferien zu starten.

Sowohl die Trainer als auch die Kinder und deren Eltern freuten sich, dass wir dieses Event nicht komplett ausfallen lassen mussten. Obwohl das Westbad geschlossen war, fanden wir ein gutes Alternativprogramm. Auf der Wiese des Westbades organisierten wir einen Spielenachmittag. Dabei wurden die Spiele auch etwas an unser Element Wasser angepasst. So mussten die Teams im Wettstreit mit ihren Flößen (Sportmatten) so schnell wie möglich einen Weg von einer Seite des Flusses auf die andere Seite bauen und alle Teammitglieder zuerst hin und anschließend wieder zurück bringen. Dabei schwammen im Wasser Krokodile (die Übungsleiter), welche Flöße ohne Mannschaft an Bord versenkten. So wurde nicht nur die Schnelligkeit, sondern auch die Teamfähigkeit gestärkt. Auch in Spielen, die der allgemeinen Fitness dienten, mussten sich die Teams messen. So wurde ein Seilspring-Wettbewerb veranstaltet, bei dem die Teams für jeden erfolgreichen Sprung über das Seil einen Punkt erhielten. Es waren alle begeistert und motiviert bei

der Sache.

Die Teilnehmer des trockenen Schwimm- und Spielfestes hatten großen Spaß und waren am Ende gut auf die Sommerferien eingestimmt. Natürlich hoffen wir alle, bald wieder im Westbad unserem Nachwuchs neue spannende Trainingsaufgaben bieten zu können und wieder mit viel Lachen im Training neue Schwimmerinnen und Schwimmer für unseren Sport begeistern zu können.

An dieser Stelle auch noch einmal ein großes Dankeschön an alle Helfer und Übungsleiter der Nachmittagsgruppen, ohne die der Verein nicht bestehen und nicht diese wichtige Arbeit machen könnte.

Auf ein baldiges Wiedersehen am Beckenrand im Westbad.

Thomas Holzkamm

## Jugendwasserball während Corona

Nachdem sich der langjährige Jugendtrainer Rainer Hasler nach einem Unfall im letzten Jahr schwer verletzte und die Jugendmannschaft leider vorübergehend nicht mehr trainieren konnte, sind die Jugendspieler etwas ratlos geworden.

Jedoch wurde an unserem Mannschaftstreffen im Juli nach einer Option gesucht, wie und wer das Jugendtraining übernehmen könnte. Es wurde in die Runde gefragt, wer sich vorstellen könnte, das Training zu übernehmen. Der ehemalige Jugendspieler Yannick Saier meldete sich freiwillig und bot an dies zu übernehmen.

Die Jugendlichen blühten dann unter dem Kommando von Yannick Saier auf, dies zeigte sich durch regelmäßige Anwesenheit und starke Trainingsbegeisterung. Unsere Jugend macht große Fortschritte, vor allem die jüngeren Jugendspieler wie Valentin, Gustav und Gabriel zeigen großes Potenzial, das sie mit jedem Training erweitern. Und auch die etwas älteren Jugendspieler wie Matthew, Serafin und Ivan entwickeln sich weiterhin sehr gut. Es ist das erste Mal seit zwei Jahren, dass der SSVF wieder eine Jugendmannschaft für die kommende Saison melden konnte.

Jedoch zerbrach der Traum des Trainers und der Mannschaft schon nach

kurzer Zeit, als die Corona-Verordnung das Training untersagte, sowie die Saison vom Verband gestrichen wurde.

Nun hoffe ich und die Jugendlichen, dass bald wieder trainiert werden kann, damit sich alle aktuellen Jugendspieler weiterentwickeln, um dann in der nächsten Saison wieder an Spielen teilnehmen zu können.

Yannick Saier

## Wasserball-Challenge

Wer geglaubt hat das Wasserball nur im Wasser gespielt werden kann, der wurde im Januar 2021 eines Besseren gelehrt. Es gab da ein paar Verrückte, die nachdem Toby diese Challenge ins Leben gerufen hatte, sofort und ohne Hemmungen das Gleiche taten.

Der Schnee war zum Glück reichlich vorhanden und so war der Startsprung nicht zu schmerzhaft. Der Kreativität waren bei dieser außergewöhnlichen Darstellung einer Sportart keine Grenzen gesetzt. Eine Altersbegrenzung war im Regelwerk auch nicht vorgesehen, sodass Yannick im Beisein seines Opas (Helmut) sogar einige gezielte Trainingswürfe im Schnee absolvieren konnte.

Die anderen Teilnehmer dieser Challenge waren Charlos, Jan und Johannes, die alle auf irgend eine

verrückte Art versuchten haben unseren so heiß geliebten Sport trotz Corona-Zeiten am Leben zu halten.

Trotz diesem riesigen Spass freuen wir uns alle, egal ob Jugendspieler, aktiver Spieler oder Senior auf einen Neustart der Spiele und den damit verbundenen Kontakten zu unseren Mitstreiter um Punkte oder Pokale. Nachstehend einige Bilder unserer Challenge auf denen ihr nur freudige Gesichter erkennen könnt. Nachahmer sind gerne willkommen, sofern uns der Wettergott noch mal eine Chance gibt.

Bleibt gesund und haltet durch

Euer Helmut

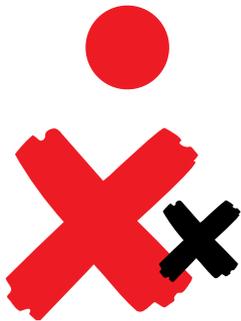








# Ein Konto für alles Mögliche.



contomaxx.de

## x-mal sicherer mit contomaxx.

Von der Handyversicherung bis zur Kartensperre: das Giro- und Erlebniskonto hat für alle Fälle vorgesorgt und bietet verlässliche Sicherheitsleistungen inklusive. Mehr Infos gibt's online, vor Ort oder in der App. ... Lebe dein Konto!

Wenn's um Geld geht

