SSV FREIBURG

Ausgabe 2/2018

Platsch

Unsere Trias beim Rigolator

Sommerferien!!!

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 21 82-11 11
www.volksbank-freiburg.de

Volksbank Freiburg eG

Inhaltsverzeichnis

Offizielles
- Ferien - Eintritt Freibad St. Georgen. 4
- SSV Freiburg 2019 5
- Förderkreis Leistungssport Schwimmen. 8

Triathleten
- Sprint-Distanz in Düsseldorf. 10
- Rigolator 11
- Baden-Württembergisches Liga-Finale in Erbach. 12

Schwimmjugend
- Baden-Württembergische Meisterschaften im Freiwasser . 13
- Landesvielseitigskeitstest in Heidelberg 15

Masters
- Durchstarten bei den Masters. 17
- 45. Internationales Masters-Meeting. 18
- Kurze Strecken in Osnabrück. 20

Schwimmen
- Auf der Erfolgswelle 22
- Baden-Württembergische Meisterschaften. 24
- Deutsche Jahrgangsmeisterschaften 29

Tauchen
- OT in Holzheim Graviere du Fort. 31
- Offene Französische Meisterschaft. 32
- Ottopokal Pirna. 34
- Deutsche Meisterschaften in Pahna Teil 1. 37
- Deutsche Meisterschaften in Sandersdorf Teil 2 39
- Trainingslager in Sandersdorf. 40
- Séléstat 2018 43
- Baden-Wüttbembergische Meisterschaften in Heilbronn. . 44
- Lehrgang, Strandulaub und Wettkampf 46
- Deutsche Meisterschaften Finswimming Langstrecke. . . . 49

Infos
- Übungsangebot. 25
- Ansprechpartner. 27
- Anmeldeformular. 51

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

Ferien – Eintritt Freibad St. Georgen

Wegen Revisionsarbeiten bleibt das Westbad über die Sommerferien in diesem Jahr vom Montag den 30.7. bis Sonntag den 26.8.2018 geschlossen. Während dieser Zeit können die SSVF-Mitglieder das Freibad Freiburg St. Georgen zu den üblichen Bedingungen nutzen.

Wichtig!! Dazu benötigt man jetzt aber eine zusätzliche Ferien-Codekarte für den Eintritt ins Freibad. Die Ausgabe dieser Feriendauerkarte St. Georgen erfolgt ab Anfang Juli in der Geschäftsstelle des SSVF zu den bekannten Öffnungszeiten (Mo+Mi 18-20 Uhr).

Der SSV-Freiburg macht ebenfalls Ferien. Das heißt der reguläre Trainingsbetrieb für alle Gruppen beginnt erst nach Ende der Schulferien am Montag den 10. September zu den gewohnten Übungszeiten.

Für die Leistungsgruppen (Wettkampfmannschaften) gelten Sonderregelungen. Diese werden durch den Trainer und die Übungsleiter gesondert informiert.

Folgende Übungsgruppen treffen sich zum gemeinsamen Ferientraining in St. Georgen:

Jeweils kurz vor 20 Uhr:

Montags: Taucher + Finswimmer

Dienstags: Triathleten

Mittwochs: Masters +Wasserball

Freitags: Triathleten+Masters+Wasserball

Der Vorstand wünscht allen unseren Mitgliedern erholsame und sonnige Ferientage.

SSV Freiburg 2019

Liebe Mitglieder des SSV Freiburg,

im April dieses Jahres hat die Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand mit bekannten und neuen Gesichtern gewählt. Inzwischen hat der neugewählte Vorstand seine Arbeit aufgenommen und damit begonnen, aktuell anstehende Aufgaben zu erledigen und neue Projekte anzugehen. Dabei haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Strukturen des SSV Freiburg systematisch zu durchdenken und teilweise – falls erforderlich – auch zu verändern, um den Verein für die Zukunft fit zu machen.

Zu den wichtigen unaufschiebbaren Projekten, die uns gleich zu Anfang unserer neuen Amtsperiode intensiv beschäftigt haben, gehörte die Umsetzung der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) zum 25. Mai 2018. Die für den SSV Freiburg erforderlichen Maßnahmen konnten dank tatkräftiger Unterstützung aller Beteiligten termingerecht umgesetzt werden.

Zwischenzeitlich haben wir einen Geschäftsverteilungsplan für den Vorstand erstellt und verabschiedet. Der nächste Schritt wird sein, die Aufgaben der verschiedenen Funktionsbereiche und Gremien im Verein, z.B. die Zusammensetzung und die Funktion des Hauptausschusses, zu formulieren und schriftlich festzuhalten. Am Ende wird wahrscheinlich auch eine Anpassung der Vereinssatzung des SSV Freiburg entsprechend der aktuellen vereinsrechtlichen und steuerrechtlichen Vorgaben stehen.

Für viele von uns ist es inzwischen beruflicher Alltag, mit Qualitätsmanagementsystemen umzugehen. Auch wenn wir in einem vergleichsweise überschaubaren Verein wie dem SSV keine Zertifizierung benötigen, ist es dennoch sinnvoll, einiges aus dem Instrumentarium eines QM-Systems zu übernehmen. Dazu gehört an erster Stelle, die bisherigen Abläufe im Verein aufzunehmen, systematisch zu beschreiben und als für alle Beteiligten nachvollziehbare Prozesse schriftlich niederzulegen.

Die schriftliche Niederlegung der vereinsinternen Abläufe ist auch eine zentrale Voraussetzung dafür, alle Vorgänge transparent und nachvollziehbar zu gestalten. Dies wird uns auch helfen, potentielle Unstimmigkeiten frühzeitig zu erkennen und Konflikte erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir wollen darüber hinaus jederzeit für die Fragen unserer Mitglieder offen sein. Daher haben wir als direkten Draht zum geschäftsführenden Vorstand eine monatliche Sprechstunde (immer am 2. Montag im Monat von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Geschäftsstelle) eingerichtet, bei der Michael Börner und ich nach

Möglichkeit beide anwesend sein werden. Der erste Sprechstundentermin fand am Montag, den 11.6.2018, statt.

Nun zum Sportlichen: Im letzten Jahr durfte unser Cheftrainer **Bernd Pinkes** sein **25-jähriges Jubiläum** in dieser Funktion in unserem Verein feiern. Wir alle sind froh, dass wir ihn mit seiner Erfahrung und seinem sportlichen Fachwissen weiterhin als Trainer bei uns haben. Über das Instrument eines Beschäftigungssicherungszuschusses (KVJS) wurde es uns möglich, ihm einen zusätzlichen hochqualifizierten Trainer (Gerhard Hasler) als Leitenden Trainer Jugend unterstützend zur Seite zu stellen. Übrigens: Die besondere Arbeitsleistung von Bernd Pinkes trotz seiner gesundheitlichen Einschränkungen war Anlass für die Sachbearbeiterin des KVJS, einen Artikel über die Arbeit von Bernd Pinkes im SSV Freiburg zu initiieren, der demnächst in der Zeitschrift „ZB Behinderung & Beruf“ (2-2018) erscheinen wird.

Regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Baustein bei der Weiterentwicklung des Vereins. An dieser Stelle möchte ich Boris Troll für seine regelmäßigen Berichte in der Badischen Zeitung danken, über die der Schwimmsport zunehmend Beachtung in der sportinteressierten Öffentlichkeit findet. Seine Berichte füllen auch zusammen mit den Beiträgen anderer Autoren unseren Homepage-Bereich „Aktuelle Berichte“. Die regelmäßige Aktualisierung unserer Homepage ist uns ebenfalls ein großes Anliegen, die Pflege der Internetseiten kann und soll dabei bei dem von uns eingesetzten

System direkt von den Abteilungen durchgeführt werden. Ziel ist es, den Bekanntheitsgrad des Schwimmsports im Allgemeinen und des SSV Freiburg im Besonderen als erstem Ansprechpartner zum diesem Thema in der Region sukzessive auszubauen.

Im Mittelpunkt unserer 2-jährigen Vorstandsamtsperiode steht das 100-jährige **Vereinsjubiläum** des SSV Freiburg im Jahr 2019. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Die offizielle Feier wird am 1.Juni 2019 im Bürgerhaus Seepark stattfinden. Jeder, der in seinem privaten Archiv noch Informationen aufstöbern kann, die die Vereinsgeschichte des SSV Freiburg näher beleuchten können, sei hiermit aufgerufen, diese Informationen mit dem Vorstand zu teilen. Die Planung und Vorbereitung unserer Jubiläumsfeier haben Helmut Stather und Michael Börner übernommen.

Aber auch sportlich-organisatorisch stehen uns große Aufgaben bevor. Durch gezielte Vorarbeit und intensive Gespräche während der diesjährigen Süddeutschen Meisterschaften in Dresden ist es unserer sportlichen Leiterin Anke Almeling zusammen mit Bernd Pinkes gelungen, die **69. Süddeutschen Meisterschaften** der offenen Klasse und Jahrgangsmeisterschaften der Jahrgänge 2000-2004 weiblich und 2000-2002 männlich im Jahr 2019 als hochkarätigen Wettkampf ins heimische Westbad zu holen. Dies ist ein großer Erfolg und eine zusätzliche Herausforderung im Jubiläumsjahr, der wir uns gerne stellen.

Kontinuierlich **ausbauen** wollen wir auch unser **Trainerteam**: Qualitativ gutes Training sollte in allen Abteilungen in quantitativ ausreichender Menge sichergestellt sein. Daher sind wir auf der Suche nach zusätzlichen Übungsleitern, die unser bestehendes Team ergänzen wollen. Um die Arbeit als Übungsleiter oder Trainer im SSV Freiburg attraktiv zu erhalten und auch mit anderen Vereinen vergleichbar zu sein, haben wir im Vorstand beschlossen, die Zeiteinheit für die **Übungsleitervergütung** ab Juli 2018 von 45‘ auf eine volle Stunde umzustellen und die Vergütung pro Stunde ebenfalls zu **erhöhen**.

Wir wollen mit dem neuen Vorstandsteam gemeinsam versuchen, über die Jahre Bewährtes aufzunehmen und behutsam weiterzuentwickeln, aber auch Neues auszuprobieren, damit wir den SSV Freiburg gut aufgestellt in das 2. Jahrhundert seines Bestehens führen können.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Bertil Kluthe

Präsident SSV Freiburg

Förderkreis Leistungssport Schwimmen

Wusstet Ihr schon, dass es uns gibt?

Hallo Zusammen,

mit Entsetzen :) mussten wir nun schon öfters feststellen, dass tatsächlich immer noch viele Mitglieder gar nicht wissen, dass es uns gibt und/oder was wir genau machen. (so z. B. auch ich vor eineinhalb Jahren nach 20 Jahren im Verein).

Deshalb möchten wir vom Förderkreis uns und unsere Arbeit hier kurz vorstellen:

Gegründet wurde der Förderkreis schon 1997 mit dem satzungsgemäßen Zweck „der ideellen und materiellen Förderung des Schwimm-Sport-Vereins Freiburg e.V., insbesondere des Leistungssports unter Berücksichtigung des Sportschwimmens im Nachwuchsbereich".

Für unsere Arbeit heißt das, wir:

• suchen Sponsoren
• helfen bei der Organisation von Wettkämpfen
• übernehmen die Bewirtung von Zuschauern und Sportlern bei Schwimmveranstaltungen im Freiburger Westbad
• unterstützen finanziell bei der Anschaffung von Trainingsausstattungen und –geräten, mit Zuschüssen für die Finanzierung von Trainingslagern und Wettkämpfen bei benachteiligten Schwimmer/-familien (z. B. bei Trainingslager- und Ausrüstungskosten)

Unsere Arbeit in 2017/18 – ein Rückblick

Viele Jahre haben Susanne Hasler, Nicole Kraut und Martin Fitterer den Förderkreis geleitet und einen tollen Job gemacht. Ein großes Dankeschön hierfür. 2017 haben Petra Kenk und Nicole Armbruster Susanne Hasler und Martin Fitterer im Vorstand abgelöst und bilden nun mit Nicole Kraut den aktuellen Vorstand des Förderkreises.

Dieses Jahr konnten wir, auch durch die tolle Arbeit unserer Vorgänger, der Schwimmwettkampf-mannschaft einen erheblichen 4-stelligen Betrag zukommen lassen, der die Wettkampfplanung in der laufenden Saison nachhaltig unterstützt.

Weiterhin unterstützten wir sowohl die Junghechte, als auch die Wettkampfmannschaft bei der finanziellen Abwicklung der Trainingslager und bewirteten insgesamt 5 Veranstaltungen im Westbad. Ein riesiges Dankeschön an dieser Stelle an alle fleißigen Kuchenbäcker, Verkäufer am Stand und Hilfe beim Auf- und Abbau. Ohne Euch wären diese Projekte nicht möglich!

Ab November hielten uns die neuen Teamtrainingsanzüge auf Trapp: wir sponserten und organisierten die Bedruckung, halfen Anke (Danke für die viele Arbeit mit der Bestellung!) bei der Koordination der Zahlungen der mehr als 100 Besteller und unterstützten bei

der Sortierung und dem Verteilen der Teamwear.

Ein weiteres Highlight war, dass wir seit 2018 das Freiburger Restaurant „Kartoffelhaus“ (www.daskartoffelhaus.de) als neuen Sponsor gewinnen konnten. Mit einem alteingesessenen Freiburger Restaurant, das auf lokale und Produkte mir hervorragender Qualität setzt, haben wir einen Sponsor gewinnen können, dessen Küche, Einstellung und Qualität als Partner nicht besser passen könnte. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und gute Zusammenarbeit.

Lust uns zu unterstützen?

Es gibt ganz verschieden Möglichkeiten uns bei unserer Arbeit zu unterstützen:

Mitglied werden

Unsere Projekte werden finanziert durch Mitgliedsbeiträge: Mit einer Mitgliedschaft fördert man schon mit 50 EUR pro Jahr (Einzelmitgliedschaft) oder mit einer Fördermitgliedschaft (ab 100 EUR) unsere Nachwuchs- und Wettkampfmannschaften.

Aktiv mithelfen

Sowohl bei unserer Förderkreisarbeit, wie z. B. der Organisation des jährlichen Mannschaftsgrillfests, der Unterstützung bei der Organisation von Projekten wie der neuen Teambekleidung, aber auch vor allem bei der Bewirtung von Schwimmveranstaltungen im Freiburger Westbad, - Helfer sind immer willkommen.

Sponsoring & Spenden

Ein essenzieller Bestandteil sind auch Sponsoren- und Spendenbeiträge. Wenn Sie Interesse haben uns als Sponsor oder durch Spenden zu unterstützen, kontaktieren Sie uns per E-Mail (foerderkreis@ssvf.de) oder telefonisch unter 0761-87019949.

http://www.ssvf.de/schwimmen/foerderverein/

DM Triathlon-Sprint-Distanz (0,75-20-5) in Düssseldorf am 01.07.2018

Zwei Tri-Teamler, Volker Eschle und Michael Bock, nahmen dieses Jahr die Anreise nach Düsseldorf in Angriff, wo am 01. Juli im Rahmen eines großen City-Triathlons ein Triathlon-bundesliga-wettkampf sowie die Deutschen Meisterschaften über die Sprintdistanz der Altersklassen ausgetragen wurden. Das Wettkampfgeschehen fand im Umfeld des Medienhafens statt, ein komplett architektonisch hypermodern umgebautes Areal in unmittelbarer Nähe des Landtages und des Rheinturmes. Die Radstrecke führte insgesamt vier Mal über den Rhein, die Auf- und Abfahrten der Rheinbrücke verlangten nicht nur wegen des böingen Windes höchste Konzentration. Mit dem Vorteil, die im normalen Straßenverkehr für Radfahrer gesperrten Straßen schon mehrmalsl sehr erfolgreich im Wettkampfmodus absolviert zu haben (2011+2012, Dt. Meister über die Olympische Distanz, 2016 Dt. Meister über die Sprintdistanz),bestand für Michael auch dieses Jahr die Chance, wieder vorne mit bei zu sein. Im Wettkampf stellte sich dann wieder heraus, dass gerade bei der Sprintdistanz die Ausgeglichenheit in allen drei Disziplinen eine hohe Bedeutung hat. Der später Zweitplatzierte in der AK 50 glänzte zwar mit bester Rad- und Laufzeit, konnte seinen Schwimmrückstand von knapp zwei Minuten aber nicht mehr komplett wettmachen, so dass Michael am Ende mit einem Vorsprung von 20 Sekunden den Titel gewinnen konnte. Volker konnte mit Platz sieben in der AK 55 sein bestes Ergebnis bei nationalen Meisterschaften erzielen.

Tri Team erfolgreich beim „Rigolator“

Insgesamt 21 Tri-Teamler starteten am 10. Juni bei der 11. Auflage des „RIGOLATOR“, dem Sprint- und Jedermann Triathlon des TV Riegel. Am Ende standen 20 davon (6 Damen und 14 Herren) in der Ergebnisliste.

Adrianna gehörte leider nicht dazu, sie hat, wie das Bild bestätigt, bei Ihrer Rigolatorpremiere einen „Bilderbuchplattfuß“ geschossen…..

Bei beiden Siegerehrungen waren Athleten vom Tri-Team vertreten, Lotte Soballa wurde Siegerin bei den Damen, Grundlage hierfür waren die jeweils beste Rad- und Laufzeit. Bei den Herren konnte Stephan Petrik auch in zwei Disziplinen die Bestzeit setzen. Mit schnellster Schwimm- und schnellster Laufzeit gelang am Ende der 3. Gesamtrang.

TRI-Team Männer erfolgreich beim Baden-Württembergischen Liga-Finale in Erbach

Beim letzten Ligawettkampf der Vorrunde der Südliga in Erbach ging es über eine olympische Distanz mit Windschattenfreigabe an den Start.

Mit Hannes Schaffrik, Florian Adami, Chris Seijger und Stephan Petrik war ein gutes Ergebnis zu erwarten und so kam es dann auch. Beim neoprenfreien Schwimmen im Baggersee bildeten Florian und Stephan mit einer unter den Herren startenden Frau die Spitzengruppe und stiegen auch gemeinsam aufs Rad. Nach ca. 10km machte eine weitere Fahrt in dieser Konstellation allerdings keinen Sinn mehr, weil von hinten eine ca. 15 Mann starke Gruppe heranrollte. Nach dem Zusammenschluss rollte die große Gruppe auch gemeinsam in die Wechselzone und nach etwas mäßigem Wechsel konnte Florian nach ca. 3km die Führung übernehmen und auch ins Ziel bringen, womit er sich auch den Tagessieg sichern konnte. Stephan konnte am Wendepunkt fast aufschließen, auf den letzten 5km jedoch das Tempo nicht mitgehen und sich trotzdem den zweiten Gesamtplatz sichern. Hannes und Chris stiegen ebenfalls gemeinsam aus dem Wasser, nach dem zweiten Wechsel musste Hannes jedoch mit Wadenproblemen aussteigen. Chris konnte mit starker Laufzeit auf Platz 17 finishen. Damit stand neben dem Doppelsieg in der Einzelwertung auch (mit einer Platzziffer Vorsprung!) der Tagessieg in der Mannschaftswertung fest! Leider konnte trotzdem die Qualifikation für die Zwischenrunde nicht erreicht werden, sodass der Aufstieg in die 1. Liga nur mit einem Sieg am Schluchsee möglich ist.

Offenen Baden-Württembergischen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen

Mal was anderes für die Kachelzähler – ab ins Freiwasser und das gleich mit ERFOLG!!!

Mit 11 Nachwuchsschwimmer/innen und einem Masterschwimmer fuhren wir am 17. Juni bei schönstem Wetter in aller Herrgottsfrühe um 6.30 Uhr zu den offenen Baden-Württembergischen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen nach Heddesheim, um dort die 2,5 km Distanz in Angriff zu nehmen. Dort angekommen ging es erst einmal zum Einschwimmen in den sehr sauberen und sehr gepflegten Badesee, der mit 23 C wohltemperiert war. Auf einem etwa 800 m langen Schlag zur 1. und 3. Boje konnten wir gleich auch den Kurs begutachten und uns Taktiken (wir hatten am Donnerstag zuvor schon mal im Flückigersee geübt) für unsere Rennen zurechtlegen. Da beim Freiwasserschwimmen im Massenstart gestartet wird – in Heddesheim waren es ca. 70 Starterinnen bzw Starter pro Lauf – gilt es z. B. zu überlegen, wo man sich an der Startlinie positioniert, um gut wegzukommen. Zurückzulegen waren zwei Runden zu je 1,25 km um vier Bojen, die jeweils rechts umschwommen werden mussten. Die ganze Veranstaltung wurde vorbildlich von der TG Heddesheim ausgerichtet, die Sicherheit war durch Kampfrichter (Danke Yvonne) und die DLRG gewährleistet, so dass Sportler, die evtl. unterwegs Probleme bekommen hätten – was aber bei den tollen Bedingungen m. W. nicht der Fall war – jederzeit an Land gebracht werden hätten können.

Zuerst waren die Schwimmerinnen an der Reihe und siehe da, unsere Mädchen machten gleich mächtig Dampf. Lika Kublashvili und Jule Riexinger übten sich quasi im Synchronschwimmen und schlugen nach 35:13,39 Minuten und nach 35:13,66 Minuten fast zeitgleich an. Damit belegten sie im Jahrgang 2003 einen hervorragenden 2. und 3. Platz.

Dann folgten die Schwimmer und auch diese konnten Medaillen aus dem

„See fischen“. Am schnellsten unterwegs war von uns hierbei Simon Hasler mit 32:59,67 Minuten, was Platz 3 im Jahrgang 2004 bedeutete. Kurz dahinter kam Benedikt Kenk („Freiwasser ist sein Ding“!) mit 33:13,25 ins Ziel, womit er ebenso die Bronzemedaille im Jahrgang 2003 belegte. In der AK 55 schließlich konnte Gerhard Hasler als einziger Freiburger Masterschwimmer im See in 40:24,36 sogar einen Titel mit nach Hause nehmen.

Der Ausflug unserer kleinen Nachwuchsmannschaft (neben den o. g. noch Estella Schmieg und Emilia Kasek im Jg. 06, Larissa Jansen im Jg. 05, Timo Rütschle, Ruben Letzer und Nikolas Schmieg im Jg. 04 und Helena Schmieg im Jg. 03) ins Freiwasser hat allen viel Spaß gemacht und die Strapazen der 2,5 km waren schnell wieder vergessen. Nach einer langen Saison im Schwimmbecken ist das Schwimmen in einem offenen Gewässer eine schöne Abwechslung und so hoffe ich, dass wir im nächsten Jahr mit einer größeren Gruppe zum „See“ fahren werden.

Gerhard Hasler

Mit Großaufgebot zum Landesvielseitigkeitstest nach Heidelberg

Zum diesjährigen Landesvielseitigkeitstest (LVT) in Heidelberg hatten sich diesmal 18 (!) Schwimmerinnen und Schwimmer der Junghechte qualifiziert.

Das bedeutete schon 6 Wochen vorher: ran an die Buletten! Gemeinsam mit dem Trainer- und Athletikteam bereiteten sich die Jungs und Mädels auf die verschiedenen Prüfungsdisziplinen vor.

Da die Einladung zum LVT für den Ein oder die Andere überraschend kam und weil beim LVT nicht nur schwimmerische, sondern auch athletische Fertigkeiten gefragt sind, war für einige der anstehende Termin ein großer Anreiz dafür, auch zu Hause an der Athletik zu arbeiten. So wurde fleißig und gezielt für die anstehenden Aufgaben geübt:

Esstische wurden zu Halteübungsplatten, Türrahmen zur Halterung für Klimmzugstangen und Mütter zum Sitzgewicht. Aber auch das wöchentlich angebotene Athletiktraining, das im Seepark und Vereinsheim vor der samstäglichen Schwimmeinheit absolviert wird, war hier ein wichtiger Baustein in der Vorbereitung.

Wie der Name schon sagt, werden beim LVT ganz verschiedene Kriterien bewertet, um die Vielseitigkeit und Eignung eines Schwimmers/einer Schwimmerin vergleichbar zu machen, aber auch, um zu zeigen, dass Schwimmtraining eben nicht nur aus Schwimmen besteht.

- Athletik mit Fokus auf Beweglichkeit (Fuß-, Rumpf- und Schulterbeweglichkeit), Kraftfähigkeiten der Antriebsmuskulatur, Liegestütz, Klimmzüge, Schlussdreisprung), Kraftfähigkeiten der Rumpfmuskulatur (Rücken- und Bauchmuskeltest), Anthropometrische Eignung „Lehre der Ermittlung und Anwendung der Maße des menschlichen Körpers" 1): hier wurden Größe, das Gewicht, die Sitzhöhe und die Armspannweite erfasst;

- schwimmerische Schnelligkeit und Technik: hierfür im Wasser: 15 m Kicken in Bauch- und Rückenlage, 7,5 m Gleiten, 25 Beine in allen vier Schwimmarten, 15 m Sprint in allen vier Schwimmarten, wobei nach dem Sprint direkt 50 m in der Schwimmart weitergeschwommen wurden. Während dieser Zeit nahmen erfahrene Trainer (u. a. auch Gerhard) nach festgelegten Kriterien eine Technikbeurteilung vor.

- schwimmerische Saisonleistung: Zu den oben genannten Kriterien zählen dann noch ausgewählte Schwimmzeiten aus den Wettkämpfen der laufenden Saison bis zum LVT.

Aus diesen Kriterien wird dann nach einem festen Auswertungsschema ein Gesamtbild erstellt, welches den Vereinen im Anschluss vom BSV Mitte Juli zur Verfügung gestellt wird. Gerhard wird diese Ergebnisse dann individuell mit den Kids besprechen.

Mit der SG Region Karlsruhe zusammen stellte die SG Regio Freiburg die meisten Schwimmer und unsere Kids präsentierten sich sehr gut. So war der LVT nicht nur in der Vorbereitung, sondern auch vor Ort ein tolles Erlebnis für alle Junghechte.

Ein großes DANKE – nicht nur an die Kids für die geleisteten extra Einheiten und den Biss an den ungeliebten Klimmzügen dranzubleiben – sondern vor Allem auch an Gerhard, Matthias, Sandra, Annika und Julia vom Trainerteam für die gezielte und gute Vorbereitung und an Yvonne, Rob und Lee, die regelmäßig die Athletikeinheiten am Samstag begleiten.

Nicole Armbruster

1 https://de.wikipedia.org/wiki/Anthropometrie

Eine tolle Truppe betreut durch: Steffi (Trainerin der FT), Matthias und Gerhard.

Durchstarten bei den Masters

Liebe Schwimmkameraden,

es ist sicher schon zehn Jahre her, daß wir Thomas Färber bei seinem ersten Wettkampfbewunderten. Ein Schwimmer der „zweiten Stunde“, der noch nie gestartet war, der in aller Herrgottsfrühe vor der Arbeit schon von seinem Freund Richard trainiert wurde. Bei jedem Start japste er hinter den Schwimmerfahrenen her, aber er traute sich wahrhaftig, 100 m Lagen zu schwimmen! Uns blieb die Luft weg vor Staunen.

Thomas schwamm unerschrocken weiter. Er ging mutig zu den Europäischen Meisterschaften (Platz 142 oder so, aber: dabei sein ist wichtig!) Und siehe da: auch in fortgeschrittenem Alter lohnt sich Training. Über die 50 m Freistil war er dieses Mal fast so schnell wie sein Mentor Richard. Und: er stand zum ersten Mal auf dem Treppchen ganz oben! Glückwunsch, Thomas, wir freuen uns alle mächtig mit Dir.

Und noch etwas besonderes: über die 100 m Freistil der AK 55 gab es zwei Sieger, und beide gehören zur SG Regio. Richard und Georg hatten exakt die gleiche Zeit. Das erlebt man nicht alle Tage.

Karina – 4 Siege
Kurt – 3 Siege
Horst, Georg und Richard – je 2 Siege
Jörg und Thomas – je 1 Sieg

Karina Kulbach-Fricke

45. Internationales Masters-Meeting, Villingen, 14.4.2018

Liebe Schwimmkameraden,

es ist sicher schon zehn Jahre her, daß wir Thomas Färber bei seinem ersten Wettkampf bewunderten. Ein Schwimmer der „zweiten Stunde“, der noch nie gestartet war, der in aller Herrgottsfrühe vor der Arbeit schon von seinem Freund Richard trainiert wurde. Bei jedem Start japste er hinter den Schwimmerfahrenen her, aber er traute sich wahrhaftig, 100 m Lagen zu schwimmen! Uns blieb die Luft weg vor Staunen.

Thomas schwamm unerschrocken weiter. Er ging mutig zu den Europäischen Meisterschaften (Platz 142 oder so, aber: dabei sein ist wichtig!)

Und siehe da: auch in fortgeschrittenem Anfang lohnt sich Training. Über die 50 m Freistil war er dieses Mal fast so schnell wie sein Mentor Richard. Und: er stand zum ersten Mal auf dem Treppchen ganz oben! Glückwunsch, Thomas, wir freuen uns alle mächtig mit Dir.

Und noch etwas besonderes: über die 100 m Freistil der AK 55 gab es zwei Sieger, und beide gehören zur SG Regio. Richard und Georg hatten exakt die gleiche Zeit. Das erlebt man nicht alle Tage.

Karina – 4 Siege

Kurt – 3 Siege

Horst, Georg und Richard – je 2 Siege

Jörg und Thomas – je 1 Sieg

Karina Kulbach-Fricke

Damen
100 m Rücken
AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 2:09,87
AK 45: 3. Heike Politis, 1:39,21
AK 40: 2. Birgit Christoph, 1:35,71
AK 25: 3. Denia Orfanelli, 1:35,38

50 m Brust
AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 1:06,01

50 m Freistil
AK 70: 1. Karina KulbachFricke, 0:54,90
AK 40: 2. Birgit Christoph, 0:35,86
AK 25: 2. Denia Orfanelli, 0:36,36

100 m Lagen
AK 45: 6. Heike Politis, 1:37,79
AK 40: 3. Birgit Christoph, 1:35,50
AK 25: 3. Denia Orfanelli, 1:34,70

50 m Rücken
AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 0:58,54

100 m Freistil
AK 40: 3. Birgit Christoph, 1:20,84
AK 25: 2. Denia Orfanelli, 1:23,03

Mixed
4 x 50 m Lagen
AK 200: 2. SG Regio Freiburg, 2:40,75 (Heike Politis, 0:44,50; Jörg Zehbe, 0:40,76; Manfred Zehr,0:38,96; Birgit Christoph, 0:36,53)

4 x 50 m Freistil
AK 200: 3. SG Regio Freiburg, 2:15,64 (Georg Politis, 0:29,95; Heike Politis, 0:38,59; Richard Kneusel, 0:30,68; Birgit Christoph, 0:36,42)

Herren
200 m Freistil
AK 55: 1. Georg Politis, 2:31,68
2. Richard Kneusel, 2:32,82
AK 50: 1. Thomas Färber, 2:41,64

100 m Rücken
AK 80: 1. Horst Schweitzer, 2:05,15
AK 75: 1. Kurt Körber, 1:32,39
AK 65: 2. Manfred Zehr, 1:35,98
AK 55: 1. Richard Kneusel, 1:27,46
50 m Brust
AK 65: 2. Jörg Zehbe, 0:39,85
4. Manfred Zehr, 0:41,00
AK 60: 3. Guy Cumes, 0:48,59

50 m Freistil
AK 80: 3. Horst Schweitzer, 0:49,18
AK 75: 1. Kurt Körber, 0:34,84
AK 60: 4. Guy Cumes, 0:38,90
AK 55: 3. Georg Politis, 0:29,58
5. Richard Kneusel, 0:30,36
AK 50: 6. Thomas Färber, 0:30,90
AK 45: 7. Volker Jakoby, 0:33,98

100 m Lagen
AK 50: 2. Thomas Färber, 1:24,69

50 m Rücken
AK 80: 1. Hort Schweitzer, 0:54,52
AK 75: 1. Kurt Körber, 0:41,05
AK 60: 1. Guy Cumes, 0:50,68
AK 55: 2. Georg Politis, 0:37,94
3. Richard Kneusel, 0:39,47

100 m Brust
AK 65: 2. Manfred Zehr, 1:30,41
3. Jörg Zehbe, 1:32,56
AK 60: 3. Guy Cumes, 1:46,84

50 m Schmetterling
AK 75: 1. Kurt Körber, ß0:43,66
AK 65: 3. Manfred Zehr, 0:38,55
AK 50: 5. Thomas Färber, 0:35,66
AK 45: 5. Volker Jakoby, 0:39,05

100 m Freistil
AK 65: 1. Jörg Zehbe, 1:24,47
AK 60: 2. Guy Cumes, 1:28,95
AK 55: 1. Richard Kneusel, 1:06,96; ebenfalls 1. Georg Politis, 1:06,96
AK 50: 3. Thomas Färber, 1:11,38
AK 45: 7. Volker Jakoby, 1:17,27

4 x 50 m Brust
AK 240: 1. SG Regio Freiburg, 2:42,87 (Thomas Färber, 0:40,18; Georg Politis, 0:40,66; Manfred Zehr, 0:41,41; Jörg Zehbe, 0:40,62)

4 x 50 m Freistil
AK 240: 1. SG Regio Freiburg, 2:13,42 (Georg Politis, 0:30,29; Thomas Färber, 0:31,96; Jörg Zehbe, 035,81; Kurt Körber, 0:35,36)

DM der Masters „Kurze Strecken“ Osnabrück 1.6.-3.6.2018

Zwei Titel für Kurt Körber

Mit ausgezeichneten Leistungen kehrte eine kleine Mannschaft der SG Regio Freiburg von den Deutschen Mastersmeisterschaften der Schwimmer (kurze Strecken) am 1.6.-3.6.2018 in Osnabrück zurück.

Kurt Körber startete dreimal und gewann zwei Titel und einen dritten Platz; auch Manfred Zehr konnte sich über eine Bronzemedaille freuen. Auch die Leistungen von Georg Politis (zwei fünfte Plätze) und Margrit Holzkamm (zwei sechste Plätze) sind beachtlich.

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern!

Karina Kulbach-Fricke

Kurt Körber, AK 75
100 m R
1. Platz 1:34,51
50 m R
1.Platz 0:41,49
50 m F
3.Platz 0:34,64

Manfred Zehr, AK 65
100 m R
5. Platz 1:38,15
100 B
3. Platz 1:31,19
50 m B
5.Platz 0:41.08

Georg Politis, AK 55
100 m R
8. Platz 1:23,98
50 m F
18. Platz 0:31,01
200 m F
6. Platz 2:33,18
100 m F
5.Platz 1:07,13
50 m R
5.Platz 0:38,99

Margrit Holzkamm, AK 50
100m R
6. Platz 1:28,39
50 m F
11. Platz 0:33,91
50 m R
6.Platz 0:40,25

• 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

Auf der Erfolgswelle

SG Regio feiert zwei Staffeltitel bei den Süddeutschen Meisterschaften

In einer hervorragenden Verfassung präsentieren sich momentan die Schwimmer der SG Regio Freiburg. Zwei Wochen nach ihrem guten Ergebnis bei den Landesmeisterschaften konnten sie auch bei den Süddeutschen Meisterschaften am vergangenen Wochenende in Dresden und Erlangen zahlreiche Erfolge verbuchen. Herausragend war sicherlich der Zweifacherfolg der Freiburger Männerstaffeln. Sowohl die 4x200 Meter Freistilstaffel in der Besetzung Simon Grimm, Armin Hummel, Cassiel Bauder und Linus Richter (7:53,01 Min.) als auch die 4x100 Meter Freistilstaffel mit Simon Grimm, Thomas Holzkamm, Cassiel Bauder, Linus Richter (3:31,64 Min.) konnten nach spannenden Wettkämpfen den Süddeutschen Meistertitel feiern. Einen zweiten Platz sicherte sich die 4x100 Meter Lagenstaffel der Männer in 3:59,49 Min. (Nicolai Almeling, Nicolas Kenk, Thomas Holzkamm, Linus Richter). Auf dem Weg zur Topform Richtung Deutsche Meisterschaft befindet sich auch Schmetterlingspezialist Thomas Holzkamm. Er gewann in der offenen Klasse die Silbermedaille über 100 Meter Schmetterling (55,58) und belegte Platz drei über 50 Meter Schmetterling (25,25). Knapp an einer Medaille vorbei auf den vierten Platz schwamm Holzkamm über 50 Meter Rücken. Weitere gute Platzierungen in der offenen Wertung

Das Team der SG Regio Freiburg

erreichten Anika Längin mit Platz fünf über 100 Meter und 200 Meter Brust sowie einem sechsten Rang über die 50 Meter Brust. In der Juniorenwertung bedeutete dies jeweils dreimal Platz eins. Platz zwei feierte Längin im Jahrgang über die 200 Meter Lagen. Nicolas Kenk konnte in der offenen Klasse über die 200 Meter Brust einen hervorragenden fünften Platz feiern. In der Jahrgangswertung (2000) bedeutete dies für ihn Rang drei. Zu Medaillenehren kam in der Jahrgangwertung auch Nicolai Almeling. Er gewann Silber im Jahrgang 2001 über 50 Meter Rücken. Zweimal Bronze gewann er über 100 und 200 Meter Rücken. Cassiel Bauder (2001) wurde Zweiter über 50 Meter Schmetterling und jeweils Dritter über 50 Meter Freistil und 100 Meter Schmetterling. Bei den zeitgleich stattfindenden Süddeutschen Meisterschaften der jüngeren Jahrgänge in Erlangen konnte Simon Hasler (2004) im Jahrgang Erfolge vorweisen. Er gewann die Silbermedaille über die 200 Meter Rücken. Erfreulich war auch die Gesamtbilanz aus Freiburger Sicht. Bereits dreizehn Sportler haben sich schon jetzt für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften Ende Mai in Berlin qualifiziert.

Bericht: Boris Troll

Fotos: A. Almeling

Die erfolgreiche „Königsstaffel“

Freiburger schwimmen zu sieben Landestitel

Thomas Holzkamm holt sich zweimal Gold bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften

Trainingsintensive Tage liegen hinter den Schwimmern der SG Regio Freiburg. Galt es über die Osterfeiertage doch mit mehreren Trainingslagern die Grundlage für die zweite Saisonhälfte zu schaffen. Die Baden-Württembergischen Meisterschaften am vergangenen Wochenende in Heidelberg bildeten nun den Auftakt zu einer Wettkampfserie bis hin zum eigentlichen Höhepunkt, den nationalen Meisterschaften im Juli in Berlin. Mit dem Auftritt bei den Landestitelkämpfen konnten die Freiburger mehr als zufrieden sein. Sieben Titel standen am Ende für die Athleten um Trainerin Steffi Hellman und Bernd Pinkes in der offenen Klasse zu Buche. Zweimal konnte sich Thomas Holzkamm in die Siegerlisten eintragen. Er gewann sowohl die 50 Meter (25,58) als auch die 100 Meter Schmetterling (56,41). Über die 100 Meter Rücken (1:00,27) konnte er den Gewinn der Bronzemedaille feiern. Teamkollegin Anika Längin erkämpfte sich den Titel über 200 Meter Brust (2:41,51). Über 200 Meter Lagen (2:27,46) reichte es für sie zu Rang zwei. Einen Bronzerang erkämpfte sich Längin über 100 Meter Brust (1:16,11). Ebenso konnte sie weitere vier Jahrgangstitel (99/00) über 50 Meter, 100 Meter und 200 Meter Brust sowie 200 Meter Lagen feiern. Immer weiter nach vorne im Land schwimmt sich auch Brustspezialist Nicolas Kenk. In der offenen Wertung konnte sich der Freiburger über die 200 Meter Brust (2:27,89) einen herausragenden zweiten Platz erkämpfen. Über 50 Meter, 100 Meter und 200 Meter Brust gewann er zudem alle Jahrgangstitel (2000). Ganz hervorragend war auch wieder einmal der Freiburger Auftritt in den Staffelwettbewerben. Insgesamt vier Regioteams standen am Ende der Veranstaltung ganz oben auf dem Podest. Sowohl die 4x100 Meter Freistilstaffel (Linus Richter, Simon Grimm, Toni Pinkes, Thomas Holzkamm) in 3:34,95 Min., die 4x100 Meter Lagenstaffel (Thomas Holzkamm, Nicolas Kenk, Toni Pinkes, Linus Richter) in 4:03,06, die 4x200 Meter Freistilstaffel der Männer (Thomas Holzkamm, Simon Grimm, Linus Richter, David Ackermann) in 8:07,31 Min. als auch die gemischte 4x100 Meter Freistilstaffel (Linus Richter, Celine Almeling, Simon Grimm, Anika Längin) konnten ihre Rennen siegreich gestalten. Einen zweiten Platz erreichte die gemischte 4x100 Meter Lagenstaffel (Thomas Holzkamm, Anika Längin, Toni Pinkes, Celine Almeling) in 4:23,68 Min. In den Jahrgangswertungen war zudem Simon Hasler (04) über 50 Meter, 100 Meter und 200 Meter Rücken erfolgreich. Anna-Karolina Kluthe (04) gewann in ihrem Jahrgang die 200 Meter Rücken. Trainer Bernd Pinkes war vor allen Dingen auch mit seinen Talenten zufrieden: „Viele junge Schwimmer haben noch die Qualifikationszeiten für die Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften erreicht. Das haben die schon toll gemacht“, so ein sichtlich zufriedener Regiotrainer nach Abschluss der Wettkämpfe. Schon jetzt scheint sich das hohe Trainingspensum auszuzahlen und macht Lust auf mehr bei den anstehenden Wettkämpfen.

Boris Troll

Übungsangebot des SSVF

Jugendschwimmen

(Ansprechpartner: Gerhard Hasler)

Schwimmkurse - ab 4 Jahren Westbad Lehrschwimmbecken (nur nach Voranmeldung in der Geschäftsstelle, Tel: 807707)	Mo + Mi Mi + Fr	16.00-17.00 16.30-17.30
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!)

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

Masters (Ansprechpartner Roland Hefendehl)

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

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

Dr. Bertil Kluthe		praesident@ssvf.de

Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand

Dr. Michael Börner	0761 / 89 33 27	mb@ssvf.de

Vorstand für den Sportlichen Bereich

Anke Almeling	07665 / 9327478	sport@ssvf.de

Vorstand für Verwaltung und Organisation

Helmut Stather	0761 / 47 666 54	organisation@ssvf.de

Vorstand für Finanzen

Sandra Letzer		finanzen@ssvf.de

Schriftführer

Matthias Kenk		schriftfuehrer@ssvf.de

Hauptausschuss

Schwimmen

Gerhard Hasler		schwimmen@ssvf.de

Masters

Dr. Roland Hefendehl		masters@ssvf.de

Wasserball

Armin Hasler	0761 / 13 12 65	wasserball@ssvf.de

Tauchen

Dr. Bernd Rolker	0761 / 4 00 43 04	tauchen@ssvf.de

Triathlon

Dr. Stefan Almeling		www.triteamfreiburg.de

Springen

Christian Hansler	0163 / 456 66 91	Wasserspringen-freiburg@tonline.de

Tischtennis

Reiner Dierkes	07 645 / 91 35 36	reiner.dierkes@web.de

Jugendwart

Thomas Holzkamm		jugend@ssvf.de

ZBV

Manfred Zehr	0761 / 5 93 25 39	

Platsch

Stefan Köck		platsch@ssvf.de

Mitgliederverwaltung

Sandra Letzer		mitgliederverwaltung@ssvf.de

Ehrenrat

Waltraud Hasler, Rolf Plötze, Bernhard Wissert, Sieglind Schächtele

Nicolas Kenk holt sich Silber bei Deutschen Jahrgangsmeisterschaften

Fünf Finalteilnahmen für Regioschwimmer

Riesenerfolg für Nicolas Kenk von der SG Regio Freiburg bei der deutschen Jahrgangsmeisterschaft in Berlin. Im Finale über 200 Meter Brust des Jahrgangs 2000 schwamm Kenk mit der Zeit von 2:24,17 Minuten zur Vizemeisterschaft und feierte damit den bisher größten Erfolg seiner noch jungen Karriere. Dies gelang auch aufgrund einer deutlichen Steigerung zum Vorlauf. Hier war Kenk in 2:27,21 Minuten noch deutlich langsamer unterwegs. Vor einem Jahr belegte er im nationalen Vergleich über die gleiche Strecke noch den 16. Rang. Über die 100 Meter Brust konnte sich der Freiburger ebenfalls für das Finale qualifizieren und schlug in 1:07,26 Minuten als Siebtschnellster an.

Ebenfalls zweimal im Finale stand SG-Mannschaftskollege Cassiel Bauder (2001). Er schwamm sowohl über die 50 Meter Schmetterling (25,75) als auch über die 100 Meter Schmetterling (57,65) auf den siebten Rang. Bauder bestätigte damit seine gute Leistung aus dem vergangenen Jahr, als er ebenfalls

zweimal im Finale stand. Ein tolles Resultat erzielte auch Simon Hasler (2004) mit einer weiteren Finalteilnahme und Platz vier im Finale über 200 Meter Rücken (2:19,81). Im Jahr zuvor konnte er sich im Mehrkampf ebenfalls Rang vier sichern.

Auch mit dem Abschneiden der anderen zehn Regio-Schwimmer konnten die Trainer Steffi Hellmann und Bernd Pinkes zufrieden sein. Mit vielen persönlichen Bestzeiten und guten Platzierungen, befinden sich die Freiburger Talente auf gutem Weg. Anna-Karolina Kluthe (Jahrgang 2004, Platz 18, 200 Meter Brust), Katharina Kluthe (2003, 16. 50 Meter Schmetterling), Lars Wüstefeld (2003, 11. 200 Meter Freistil) und Nicolai Almeling (2001, 14. 100 Meter Rücken) schwammen sich ebenfalls unter Deutschlands Top 20.

Boris Troll

Orientierungstauchen in Holzheim Graviere du Fort 06.05.2018

Saisonstart:

Bereits Anfang Mai, zeitgleich mit der in Leipzig stattfindenden Deutschen Jugend und Juniorenmeisterschaften, gab es den ersten Wettkampf im Elsass. Von zurzeit drei startenden Damen testete eine ihr Equipment. Die beiden anderen waren in Leipzig. Der erste Test nach der Winterpause ist immer mit ein bisschen Aufregung verbunden. Man weiß nie, ob alles noch so funktioniert wie die Saison zuvor. Der Wettkampf startete mit dem Sternkurs. Dank der exzellenten Sicht, konnte man sich ganz gut einschiessen und man sah welche Abweichungen man hatte und konnte dann dementsprechend reagieren. Somit stellte es keine größeren Schwierigkeiten dar den Kurs sauber und korrekt bis zum Ende zu tauchen. Nach kurzer Umbaupause an den eigenen Geräten, startete dann schon der zweite Kurs. Was sonst zu zweit abgeschwommen wird, wurde dort mal alleine gemacht. Also war ich am Start alleine und musste dann auch alleine meine selbst abgenommen Kurse unter Wasser abschwimmen. Zum Glück waren alle Punkte da, wo ich sie abgenommen hatte. Leichte Irritierung zwar am P3 zum P4, da die Streckenlänge ungewöhnlich lang war und nicht alle Platten ein so langes Lineal zum Messen hatten. Hier wurde dann geschätzt.

Ende gut alles gut. Der Weg ist das Ziel und ich kam rum.

Alles aus unserer Meisterhand
Fliesenarbeiten
Natursteinverlegung
Gartenterrassen
Fugensanierungen
Abbrucharbeiten
Verputzarbeiten
Estricheinbau
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

Bischheim: Offene Französische Meisterschaft 19.-21.05.2018

Nach Luft schnappende Welse, seltsame Unterkunft, „Strandfeeling“ und Sportler als Wendepunkte.

Samstag, zu nicht allzu früher Uhrzeit, trafen sich zwei Sportler am Vereinsheim um sich gemeinsam auf den Weg zur Französischen Meisterschaft zu begeben.

Die Franzosen tragen ihre Titelkämpfe an 3 Tagen während Pfingsten aus. Es wird aber das komplette Programm mit Ausnahme der Mannschaftstreffübung geschwommen. Wie immer wurde eine halbe Stunde später begonnen. Hätten wir das früher gewusst, hätten wir die Möglichkeit gehabt einzuschießen, um somit spätere Leichtsinnsfehler zu vermeiden. Los ging es mit der Monk. Theresa vermaß und Jana schwamm mit. Leichte Unstimmigkeiten sorgten für die Abweichung am ersten der Punkt. Konsequentes Suchen machte sich bezahlt und es konnte weiter gehen zum zweiten Punkt. Dort wurde gesucht, bis zu fast leeren Flaschen. Wir fanden auch so einiges wie unter anderem falsche Bojen, die zur Strandabgrenzung für die Badegäste diente. Leider wussten

wir das nicht und tauchten schließlich auf. Oben brauchten wir erstmal eine Weile um uns zu orientieren wo wir uns befanden und wo der Ausgang war. Wir sind am Badestrand gelandet. Hier war es einfach schöner als bei uns. Einmal quer über den ganzen See zurück. Dies sollte aber nicht das letzte Mal sein. Kurzes Umbauen und füllen der Geräte. Weiter ging es mit dem Stern. Über direkte Kurse zum ersten Punkt (die Wende wurde ignoriert), aber auch korrektes zu Ende schwimmen war alles dabei. Eine Steigerung bis zur Deutschen, in 5 Wochen, war nötig. Kurze Hektik, wie wir an den Schlüssel für unser Zimmer kamen. Aber alles gut gelöst. Am nächsten Morgen wurde dann die Monk von gestern allein geschwommen. Alle Kurse rückwärts. Theresa kam nun deutlich weiter und Jana hatte ihre Probleme mit dem zweiten Punkt. Nachmittags wurde der leichteste Kurs getaucht. Einfach 5 Punkte in der richtigen Reihenfolge anschwimmen. Der Strand, das Ziel und eine nicht so glückliche Welsbegegnung waren die Highlights. Dieser Fischzusammenstoß führte bei dem ein oder anderen zu einem mulmigen Gefühl für den letzten Kurs des Tages. Der M-Kurs wurde von beiden Freiburgern Sportlern richtig und ordentlich zu Ende geführt. Die männliche Französische Jugend benutzte als zweiten Wendenpunkt seinen Teamkollegen, der davon glücklicherweise nichts mitbekam. Am Schlusstag stand noch der Short Kurs aus. Hier wird im K.o. System gegeneinander geschwommen, sofern man die Qualifikation übersteht. Das Ende war: Alle bis auf eine Dame und zwei Herren haben sich rausgeschossen. Die Sieger standen demnach schnell fest. Ein kleiner Blick in die Zukunft: Zur Deutschen dürfen wir beide mehr als einmal starten.

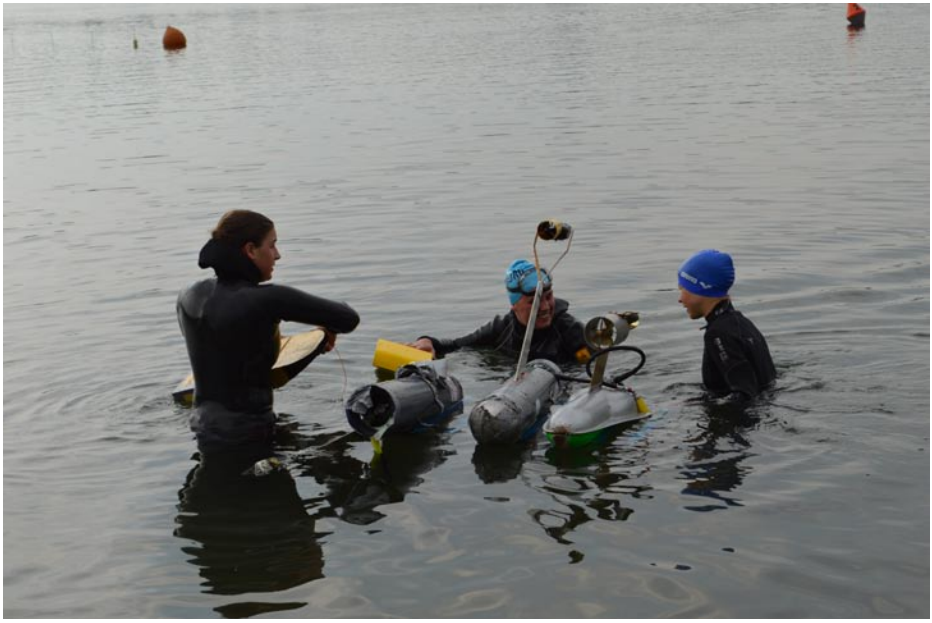
Fazit: Gute Ergebnisse und Ausbaumöglichkeiten bis zur Deutschen, wo es dann zählt.

Ottopokal Pirna

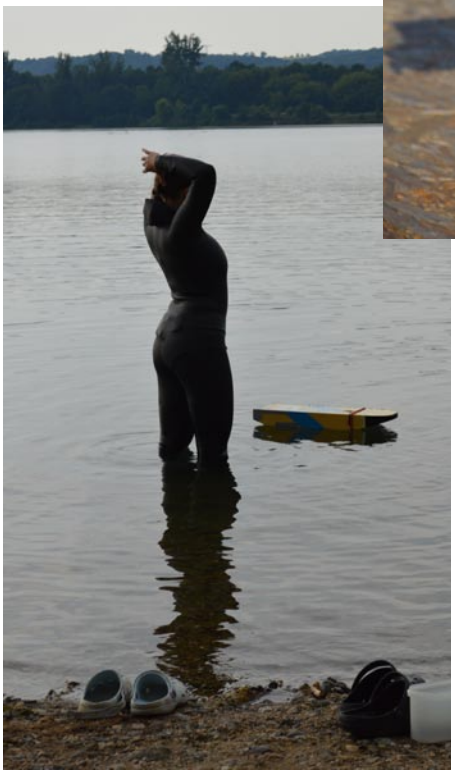
Endlich zu dritt. Die Pfingstferien standen im Zeichen des Sports. Drei Tage nach der Französischen ging es nun weiter nach Pirna zum Ottopokal. Die Anfahrt verlief reibungslos und so konnten wir am Freitag morgen noch die Altstadt von Pirna anschauen. Pünktlich zur Kursfreigabe standen wir am See um das erste Mal selbständig die Kurse zu vermessen. Hierbei bemerkten wir, dass Sonnenbrände und Vermessungsfehler schneller passieren als uns lieb ist. Geschlagene 4,5 Stunden versuchten wir uns an der Vermessung, bis wir ein halbwegs vernünftiges Ergebnis zu Tisch brachten. Die zeitige Anreise wurde bewundert und als wir dann noch nach dem Trainingskurs fragten, um unsere Vermessung zu überprüfen, wurden wir gänzlich für verrückt erklärt. Trainiert würde bei einem Pokalwettkampf nicht.

Erster Wettkampfkurs: Sternkurs

Die Erste von uns schwamm ein bisschen links und weit um die Wende und durfte dann ganz lange den ersten Punkt suchen. Gefangen von der nachfolgenden Sportlerin fand sie den ersten Punkt doch noch, hatte aber Limitzeit und der Punkt zählte nicht mehr. Das Fängerboot war aber zu langsam und erwischte sie erst am P4, nach dem der zweite und dritte Punkt gut gefunden wurde. Dieser Punkt lag mitten auf dem See und sie durfte ganz weit zurück schwimmen. Währenddessen startete die zweite Jugendliche. Sie wollte nicht links an der Wende vorbei und kürzte kurz vorher ab. Sie wurde gleich gezogen. Unsere Dame



war wie die Erste links und weit. Sie fand eine Insel und schaltete den Kopf aber zu spät ein. Somit war der erste Kurs nicht das, was wir uns erhofft hatten und schielten auf den Nachmittag. Der M- Kurs. Es begann mit einem Lichtschimmer. Die erste Jugendliche kam komplett rum, auch wenn die Abweichung im Ziel rießig war. Unsere zweite Jugendliche tauchte nun wenigstens zwei Wenden richtig. Eine Steigerung zum Morgen. Unsere Dame meinte, sich auf der ersten Strecke zur ersten Wende mit dem Unkraut aus dem See anlegen zu müssen.



Der Meterzähler beendete seine Arbeit. Nun half nur noch das gute alte Flossenschläge zählen. Die Zuschauer, waren etwas irritiert, da sie immer langsamer wurde und letztlich stehen blieb. Das Schiffchen setzte sich nur langsam wieder in Bewegung. Mit mehr Glück als Verstand zog sie die Flasche herum und traf genau auf die Wende. Somit konnte wenigstens eine richtig umrundet werden. Beim Einstellen vom neuen Kurs hakte der Kompass und es wurde noch mehr Chaos. Frustriert tauchte sie kurz hinter der Wende 2 auf und schwamm mit Begleitschutz (weitere Sportlerin) zurück. Dort schaute man sich das Malöur an

und sie musste für den letzten Tag wieder auf die alte DDR Einheit umsteigen. Den Abschluss eines jeden Pokalwettkampfes bildet die Mannschaftstreffübung. Hier eine 6er anstatt der gewohnten 4er. Wir starteten aber nur zu dritt. Unsere zwei Jugendlichen starteten gemeinsam aus dem Zentrum vom gestrigen M-Kurs. Unsere Dame startete allein am Punkt. Theresa arbeitete sich gut zum A nach oben und fand auch den B. Henrike und Jana sollten sich am anderen A treffen. Jana fand ihn gut, Henrike suchte vergeblich. Nach einer endlos langen Zeit traute sich Jana endlich loszuschwimmen, um Theresa am B zu treffen. Dies gelang nicht sofort, aber nach rufen und schauen standen wir immerhin zu zweit am B. Kurzes fragendes Anschauen, wo Henrike ist und dann ging es los Richtung Ziel. Ohne großer Abweichung beim Eintreffen an der Badebucht tauchten wir auf. Immerhin etwas hatte geklappt und die Jugend wurde mit Duschzeug als „Gewinne“ beglückt. Das Wetter war das ganze Wochenende sonnig und ununterbrochen heiß. Dies sollte uns noch die Zeit begleiten. Nun aber zügig alles packen und weiter ins Trainingslager. Die Deutsche steht vor der Tür und wir wollen schließlich noch eine Schippe drauf legen, um in den Kampf der Medaillen einzugreifen.

Deutsche Meisterschaften 1. Teil in Pahna

Mit einer für uns untypischen kurzen Anreise ging es zum unbekannten See nach Pahna. Das Navi legte dank einer Baustelle seine Arbeit nieder und sagte Offroad. Zum Glück überholte uns zu diesem Zeitpunkt ein Sportlerauto, dem wir dann hinterher hetzen konnten. Die Verfolgung war aufgenommen. Wir erreichten somit unser Ziel ohne Umwege. Kurzes Check-In in die luxuriöse Übernachtung. Normalerweise wird gezeltet. Im größten Regenschauer meinten wir vermessen zu müssen mit der Luxusvariante. Dies ist für die Technik nicht besonders förderlich. Zum Kennenlernen des Sees (dunkles Wasser, riesen Karpfen, die wir zum Glück nicht Unterwasser getroffen haben) ging es zum Trainingskurs. Henrike, wie immer die erste im Wasser, begann mit einem zehn Gradfehler und Jana wollte schon alles abhaken. Es begann wie eine Woche zuvor. Nun wurde es aber deutlich besser und wir rissen uns zusammen. Wir fanden endlich Punkte. Mit einem beruhigten Gewissen konnten wir Richtung Unterkunft laufen. Die Mannschaftsleitersitzung brachte Erstaunliches zu Tage. Trotz der späten Meldung unserer seits waren wir die ersten. Wieso auch immer wurde in umgekehrter Meldereihenfolge gestartet. Man bemerke: es waren deutsche Meisterschaften und gleichzeitig Europacup. Hier wird die Reihenfolge eigentlich, wie immer international, gelost. Da beim ersten Teil hauptsächlich die Mannschaftsdisziplinen geschwommen wurde konnten wir mal ausschlafen. Total ungewohnt mussten wir ewig auf unsere Starts warten. Endlich durften wir los. Wir starteten mit der komplizierten Disziplin, der MONK. Die erste Herausforderung bestand darin, die Karte vom 5m entfernten Boot in die Messvorrichtung richtig einzulegen und dann gemeinsam zum Startpunkt über Wasser zu schwimmen. Die Pärchen sind mit einer Leine verbunden damit keiner verloren geht. Theresa mit Henrike und Jana mit Claudia. Die Jugend suchte ziemlich lange den ersten Punkt, fand ihn aber. Damit war die Medaille sicher und es ging nur noch um die Farbe. Die Damen fanden den ersten Punkt dank der Jugend. Nun beide weiter. Am Punkt 2 das gleiche Spiel. Die Jugend dran, die Damen dann auch. Der P2 hatte allerdings ein schlechte Überraschung für uns. Die Zange zum Lochen war nicht mehr da. Nun schnelles Denken was gemacht werden kann. Die Jugend haben wir losgeschickt und die Damen knoteten den Bombel wo die Zange dran hängen sollte ab und nahmen ihn zum Beweis mit. Dies kostete aber viel Zeit. Mit einem Zehn Gradfehler schwamm die Jugend weiter. Dies wurde aber bemerkt als der Punkt nicht da war und es wurde entsprechend korrigiert und damit gefunden. Alle Umstände kosteten so viel Zeit, dass für den Schlusspunkt die Zeit nicht mehr reichte. Punkt 4 wurde aber noch rechtzeitig gefunden. Die Damen nahmen die weiteren Punkte alle auf Flaschenspitze mit und konnten den Kurs sauber beenden. Es wurde aufgetaucht und sofort nach dem Hauptkampfrichter gerufen. Der Umstand mit Zange wurde sofort gemeldet und geklärt. Die glücklichen Nachrichten wurden beim Peilen vom Nachmittagskurs überbracht.

Beide Mannshaften stehen als deutscher Meister und deutscher Jugendmeister fest. So konnte und durfte es weiter gehen. Der Umstand dass wir in der Monk als letzte starteten, brachte der Jugend eine sehr kurze Pause ein. Im Punktekurs ging es direkt weiter. Beide Jugendlichen kamen sauber rum und der nächste deutsche Jugendmeistertitel für Theresa kam heraus. Henrike wurde 7. Theresa hatte ein Überholmanöver an der 4, welches lauthals von außen kommentiert wurde: "Los schwimm vorbei du bist schneller". Jana kam sauber bis Punkt 4 und musste sich dann am Punkt 5 geschlagen gegeben. Aber immerhin Platz 6. So durfte es bitte weiter gehen. Sonntag früh das gleiche Geduldsspiel. Alle waren fertig und Freiburg wartete auf den Start. Es waren alle vier gefordert bei der Mannschaftstreffübung. Der rechte A wurde zügig gefunden und es konnte zu zweit weiter zum B gehen. Der linke A dauerte etwas länger mit suchen. Aber auch hier zwei Sportler auf dem Weg zum B. Große Freude. Endlich zu viert auf dem Weg ins Ziel. Dies gelang ganz gut. Zeitlich ist noch ein bisschen Luft nach oben, aber Zentrum war schon nicht schlecht. Dies bedeutete die nächste Medaille für Freiburg. Es war Silber. Im gleichzeitig ausgetragenen Europacup war dies der dritte Platz. Im Punktekurs war Theresa mit Platz 5 auch sehr weit vorne. Das Pensum des ersten Teils war absolviert und das Auto konnte für die Rückfahrt gepackt werden. Wir waren voll bis unters Dach. Bei strahlendem Sonnenschein wurden die Siegerehrungen durchgeführt. 3*Gold 1*Silber. Super Zwischenbilanz für den ersten Teil. Dies lässt auf weitere gute Platzierungen beim zweiten Teil hoffen.

Deutsche Meisterschaften 2. Teil in Sandersdorf

Kaum losgefahren standen wir schon wieder im Stau. Wir wollten mal wieder nach Sandersdorf. Erstaunlicher Weise brauchten wir dann doch nicht so lange. Nach erfolgreichem Zeltaufbau konnten wir im Regen einschwimmen gehen. Alles lief nach Plan, nur das Wetter wollte nicht so wie wir. Am Samstag morgen schien die Sonne. Sie wollte alles wieder gut machen, doch pünktlich zu Wettkampfbeginn fing es wieder an zu regnen. Dies hielt uns aber nicht davon ab, den M - Kurs sauber zu durchtauchen. Theresa hatte noch einen Startpunkt, den allerdings dann der erste männliche Jugendliche so versenkte, dass er verschwand. Der Wettkampf musste unterbrochen werden. Nach kurzer Unterbrechung, konnte es dann aber normal weiter gehen. Kurz nach dem Mittagessen folgte dann der Short Race. Umkehrte Welt. Wo sich sonst die Jugend zu Hauf rauskegelt, waren es diesmal die Erwachsenen. Sei es den Kurs von der anderen Seite geschwommen, im Rückkurs Fehler gemacht… Jana und Theresa haben sich konzentriert und kamen sauber rum. Dank des kalten Wetters, dem Regen und der langen Wartezeiten wurden wir nicht mehr warm. Wir trotzten den widrigen äußeren Bedingungen und holten uns die nächsten Medaillen. Erfolgreicher erster Tag. Abends wurde gegrillt und Neuigkeiten wurden ausgetauscht. Am Sonntag gleiches Wetter wie Samstag. Die letzte Einzeldisziplin stand noch auf dem Plan. Der Sternkurs. Dank der guten Bedingungen wurde der „schwere“ Kurs fast sauber durchtaucht. Die letzte Medaille in der Jugend wurde geholt. Bei der abschließenden Siegerehrung war Freiburg fast immer dabei. Auch in der Gesamtwertung konnten wir zwei Pokale mit nach Hause nehmen. Schade, dass Henrike auf Grund einer Fußverletzung nicht mitfahren konnte. Die erfolgreichste Deutsche Meisterschaft ist beendet. Mit ihren guten Leistungen konnte sich Theresa für die Jugendnationalmannschft qualifizieren. Sie wird Ende August im ungarischen Gyeckenies starten.

Bericht Trainingslager Sandersdorf

Der Sonntagnachmittag (27.05.18) war zum Anreisen eingeplant. Alle Gruppen konnten erfolgreich anreisen. Die drei Sportler-Mädels (Jana Längin, Theresa Köhn, Henrike Christ) kamen zusammen mit der Trainerin (Claudia Köhn) und dem Sohnemann (Jakob Köhn) mehr oder weniger erfolgreich von dem Ottopokal angereist. Aus Freiburg traf auch den Rest der Familie Köhn (Daniel, Emilia) mit Gefolge (Emilia's Freundin Leonie) ein. Auch reisten Sonne und Kerstin mit ihren zwei Söhnen (Theo und Steve) an. Aus einer ganz anderen Richtung kam Carl, ein Berliner, dem es galt das Orientierungstauchen schmackhaft zu machen. Zusammen mit Jens sollte das Team für den Abend vollständig sein, an dem das Trainingslager mit einem großen Grillbuffet eingeleitet wurde.

Tags darauf trafen auch noch Sascha und Renate aus Freiburg ein. Und hin und wieder ergänzten bekannte Taucher und alte Freunde das Team, sodass immer etwas los war. Nach dem wir nun die Teilnehmerliste voll haben mal etwas zum Inhalt des Trainingslagers. Die Sportler-Mädels, Carl und Sonne waren täglich mindestens 2x im Wasser um fleißig Punkt zu finden, Starts zu üben oder mal etwas auf Tempo zu kommen. Nebenbei wurde natürlich auch noch geplanscht, sodass man sagen kann, dass sie wohl mehr nass als trocken waren.

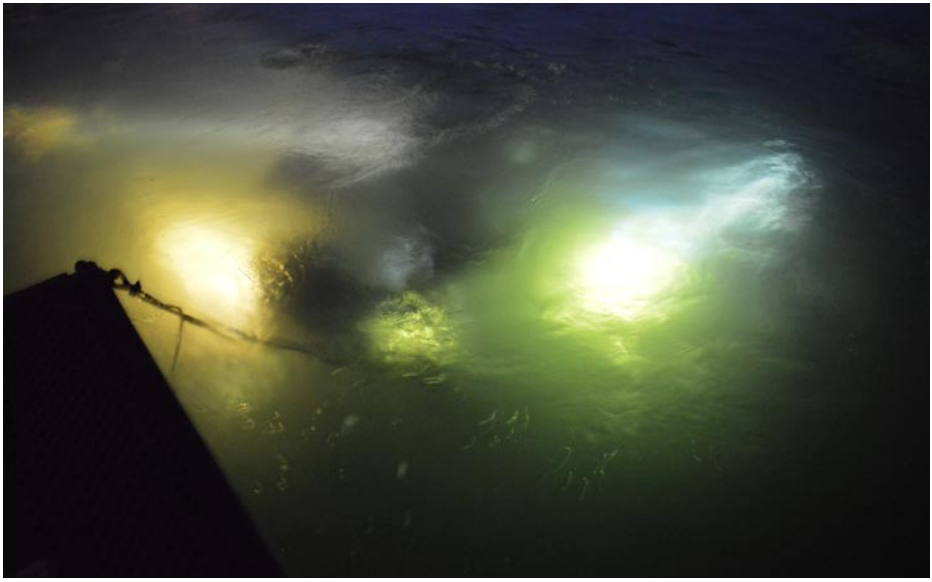
Auch die Taucher waren sehr aktiv und haben sich weder von eventuell aufziehenden Gewittern, noch von einbrechender Dämmerung abschrecken lassen. Im Gegenteil die Nachttauchgänge wurden als besonderes

Ereignis war genommen. Auch wurde fleißig die Tauchtheorie gelernt, weil Jakob nach seinen ersten Tauchgängen beschlossen hat nun seinen Tauchschein zu machen.

Manche waren sogar doppelt fleißig, denn vor dem Frühstück, während die anderen noch schliefen, waren sie schon joggen, zweimal um den See. Die Motivation: Sportaufnahme-Prüfung, Münstermarathon oder einfach so. Am Frühstückstisch wurden dann die Trainingseinheiten verglichen und bewertet, denn zufälligerweise waren verschiedene Sportuhrmodelle mitgebracht worden und nun sollte eine Kaufberatung her.

Wenn die ganze Mannschaft nicht gerade im Wasser war oder um den See rannte, konnte sie sich über strahlenden Sonnenschein freuen, und sich entspannen und erholen. Oder falls noch Energie vorhanden war, mit dem Ruderboot über den See paddeln. Ebenfalls als Alternative wurde eine Fahrt nach Leipzig zum Shoppen geboten. Und wem dann noch langweilig war der hat sich dann mit Theo und Steve auf dem Trampolin beschäftigt. Aber auch der Küchendienst durfte nicht vergessen werden, Einkaufen, Salat schneiden, oder Tischdecken. Der Koch (Daniel) hat es zu jeder Mahlzeit geschafft, alle satt zu bekommen, und geschmeckt hat es zudem vorzüglich.

Abreisetag war Freitag der 01.06.18, leider war dies der einzige Tag an dem es geregnet hat. Ja regelrecht die Welt im Gewitter untergegangen ist. Trotzdem fiel und der Abschied sehr schwer denn hatten wir gemeinsam eine sehr schöne und erlebnisreiche Zeit. An die alle bestimmt gerne zurückdenken.



Séléstat 2018

- Ein kleiner Bericht von einem kleinen Wettkampf –

Wir freuen uns immer über Wettkämpfe welche keine langen Anfahrten erfordern, auch wenn die dafür dann auf Französisch abgehalten werden. So kam es, dass sich 5 Kleine und große Sportler und Trainerin Claudia Köhn am Sonntagmittag, den 08.04.3028 am Vereinsheim trafen, um schnell alle Taschen, Flaschen und Menschen in ein Auto zu stopfen und nach Séléstat, Frankreich zu fahren (was wohlgemerkt NUR 50 Minuten dauert!). Dort angekommen, konnten wir noch gemütlich unser Mittagsvesper verputzen, da wir etwa zu früh da waren und trafen dabei auf zwei Sportler plus Trainerin aus unserem Nachbarverein aus Forst. Dann gings rein, umziehen, einschwimmen, Begrüßung (leider auf Französisch, was die wenigsten verstanden) und der Wettkampf konnte losgehen. Von uns geschwommen wurden 50 FS, 800FS und ST, 100FS, kleine Pause, 25AP, 100ST und 200FS. Der eine oder andere konnte hierbei mit sehr guten Leistungen oder sogar Bestzeitenglänzen, andere starteten zum ersten oder zweiten Mal in einer Disziplin um diese auszuprobieren. Spaß dabei hatten alle. Dank frühem Ende des Wettkampfes und der „kurzen“ Heimfahrt waren wir früh zurück in Freiburg und konnten, jedenfalls alle Schüler, den letzten Ferienabend zu Hause auf dem Sofa genießen

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

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

Baden-Württembergische Meisterschaften 2018 in Heilbronn

24. bis 25.02.2018

Am späten Vormittag trafen sich 10 Sportler und ihre Betreuerin am Vereinsheim. Jeder lud sein Zeug, was er für das Wochenende brauchte, aus um zu sehen wie wir es im Bus verstaut bekamen. Dazu wurden tatkräftig die vielen Flaschen aus dem Kompressorraum hoch geschleppt. Fast jeder werde sich im Laufe des Wochenendes mit einer ins Wasser begeben. Durch gutes Packvermögen war aber alles ziemlich schnell im Vereinsbus verstaut. Nun konnten wir mit zwei Autos die knapp zweieinhalbstündige Autofahrt in Angriff nehmen.

Dort wurden wir wie immer freundlich empfangen und der eine oder andere übte sich noch schnell im Austausch mit Freunden anstatt einzuschwimmen.

Samstagnachmittag begann es mit den 200m FS. Gefolgt wurden diese von 50m FS, 800m FS und zu guter Letzt kamen die ersten Flaschen zum Einsatz. Die 100m Streckentauchen. Cora schwamm hier zum zweiten Mal die 800m FS, aber zum ersten mal auf der Kurzbahn. Es konnten schon einige Meister in der offenen Klasse gefeiert werden. Die Zeiten sprachen eine positive Bilanz und wir waren auf einem guten Weg.

Nun aber schnell in die Jugendherberge. Die Betten wurden bezogen und dann schnell die Speicher im nahe gelegenen Restaurant wieder auffüllen. Es schmeckte und sättigte uns gut. So konnten wir eine mehr oder weniger lange Nacht verbringen. Früh morgens frisch und erholt nach einem kurzen Frühstück ging es wieder in die Schwimmhalle. Bis zur Mittagspause ging es weiter im Programm. Immer im Wechsel Wettkampf und Siegerehrung.

Der Sonntag begann mit den 25m Flossenschwimmen der jüngsten Jahrgänge und den 400m FS die dann wieder alle in Angriff nehmen durften. Die Kleinen wagten sich nun zu den 25m Streckentauchen. Es ging weiter mit der doppelten Tauchstrecke bei den älteren. Nun durften wir aber auch endlich wieder eine Flasche in die Hand nehmen für die 400m. Als letzte Einzelstrecke kamen nur noch die 100m Flossenschwimmen. Die Lange Mittagspause diente zur Erholung vor der Abschließenden 4*100m FS Staffel.

Auf Grund Personalmangels starteten 4 von uns doppelt mit nur

kurzer Pause und eine Sportlerin wurde nach Forst ausgeliehen, die ebenfalls geschwächt angetreten waren. Duschen, umziehen und die allerletzten Siegerehrungen im Vorraum des Bades im Einzel-, Gesamt- und Mannschaftswertungen standen noch auf dem Programm.

Wir belegten einen guten 5. Platz in der Jugendwertung. Nun konnten wir uns auf den Heimweg in den Süden begeben. Unterwegs lieferten wir unseren Gastsportler auf einem Rastplatz vor der französischen Grenze ab. Wir können eine positive Bilanz ziehen und hoffen auf weitere Steigerungen bis zu den jeweiligen Höhepunkten.

CHRISTIAN
Bleich
MALERMEISTER

Maler- und
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge

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

2 Wochen mit Lehrgang, Strandurlaub und Wettkampf

Um bei den kommenden Wettkämpfen gut abzuschneiden traf sich Sascha in Begleitung von Renate mit dem Rest vom SSV Freiburg, die für die Wettkämpfe im Orientierungstauchen trainierten, in Sandersdorf. Sascha nutzte die Zeit um für die Langstrecke im Wasser und auch am Land zu trainieren. Wir wurden sehr gut verpflegt und hatten eine wunderschöne Woche am See. Mehr Informationen zu der Woche findet ihr im Bericht von der OT Mannschaft.

Am Freitag verabschiedeten wir uns dann, um weiter nach Berlin zur Deutschen Meisterschaft und Masters Meisterschaft im Finswimming zu fahren. Am Abend sind wir bei strömenden Regen zu einem Griechen gelaufen um eine Kleinigkeit zu Essen. Da wir die ersten Gäste waren und es sehr stark geregnet hatte, wurden wir erst mal gefragt, ob wir was essen wollen oder einfach nur Schutz vor dem Regen suchen. Wir antworteten mit einem Lächeln, das wir doch gerne auch was essen würden. Zum Glück hat kurze Zeit später der Regen nachgelassen, so dass wir trocken wieder zurück zum Schwimmbad gelangten, wo wir mit unserem Wohnmobil campierten. Am nächsten morgen, nach einem gemütlichen Frühstück, begann dann auch schon der Wettkampf. Da am selben Wochenende auch noch ein anderer Wettkampf statt fand, waren entsprechend wenig Teilnehmer angereist. Zumindest, was die offene Klasse betraf. Bei den Masters waren die üblichen Wettkämpfer am Start. Entsprechend entspannt war auch das Einschwimmen. Am ersten Tag standen die 50m, 100m und 200m Flossenschwimmen sowie 50m Apnoe und 400 Streckentauchen mit Tauchflasche für Sascha an. Wie zu erwarten, konnte er auf allen Strecken durch seine Leistungen glänzen und bekam auf allen Strecken (außer auf 50m Apnoe, da er hier disqualifiziert wurde) die Goldmedaille in seiner Altersklasse. Am Ende vom ersten Wettkampftag verabschiedeten wir uns von den Leipziger Masters, da diese schon abreisten. Wenig später trafen wir sie dann aber durch Zufall wieder in einer Pizzeria in der Nähe, da auch sie sich nochmal stärken wollten vor der Abreise. Nach dem Essen ging es dann Müde zurück zum Wohnmobil um am nächsten Morgen gut erholt Teil zwei vom Wettkampf zu bestreiten. Durch die Abreise der Leipziger, war der zweite Wettkampftag noch dünner besetzt was die Teilnehmer an ging. Dies hatte zur Folge, dass Sascha die 800m Flossenschwimmen mit den Damen zusammen schwimmen durfte, was aber keinen Einfluss auf seine Leistungen hatte. Sowohl auf den 800m Flossenschwimmen, als auch bei den 400m Flossenschwimmen dominierte er mit über 30 Sekunden Vorsprung zu den

restlichen Master Schwimmern. Über die 100m Streckentauchen mit Tauchflasche konnte sich Sascha aber besonders freuen, da er hier eine persönliche Bestzeit in unter 43 Sekunden tauchen konnte. Somit wurde auch der zweite Tag durch Goldmedaillen belohnt und Sascha konnte seine Leistung vom Vorjahr bestätigen. Am Abend machten wir uns dann wieder auf den Heimweg, mit kleinem Umweg über Leipzig. Die Leipziger Mannschaft war so nett Saschas Flossen auch im Auto mit zum Worldcup zu transportieren, damit diese nicht mit ins Flugzeug mussten.

Zwei Tage zuhause und schon ging es weiter nach Mallorca, wo der Worldcup der Masters im Finswimming statt fand. Die Anreise lief, bis auf eine kleine Verspätung, problemlos und so konnten wir abends im Hotel einchecken und nach einem kurzen Abendessen erschöpft uns zur Ruhe legen. Wir verbachten die Woche mit am Pool entspannen, Palma besichtigen und die Insel erkunden. Sascha nutzte außerdem den meist leeren Pool um wenigstens ein bisschen zu trainieren. Am Freitag trafen wir uns dann mit den angereisten Leipzigern um die Flossen abzuholen und zusammen zur Mannschaftsleitersitzung zu gehen. Dies stellte sich aber als schlecht organisiert heraus und zog sich ewig in die Länge. So haben wir uns auf eigene Faust die Informationen direkt beim Veranstalter geholt und konnten so vor der eigentlichen Veranstaltung zurück zum Hotel. Am nächsten Tag freuten wir uns schon auf den Wettkampf. Dieser lief dann zum Glück recht gut organisiert ab. Angefangen von der Zuordnung der Schwimmbahnen für das Einschwimmen auf die einzelnen Nationalitäten, über einen Plan, wann man welchen Weg laufen soll, bis zur Durchführung vom gesamten Wettkampf. Sascha ging

über 50m, 100m und 200m Flossenschwimmen, so wie über 50m Apnoe an den Start. Hier war aber zu spüren, dass das Niveau deutlich höher war, als an der Deutschen Meisterschaft eine Woche zuvor. Umso mehr freute sich Sascha über den dritten Platz in seiner Altersklasse auf 200m Flossenschwimmen. Er konnte sich nochmal um 3 Sekunden gegenüber der Deutschen Meisterschaft steigern und mit 1:41 Minuten anschlagen. Am kommenden Tag stand noch die Langstrecke über 3km Flossenschwimmen im offenen Meer an. Da an diesem Tag das Wetter etwas schlechter war und ein Gewitter drohte, wurde der Zeitplan entsprechend angepasst und die Schwimmer mussten etwas länger im kühlen Wasser ausharren bis der Start endlich erfolgte. Durch das salzige Wasser und dem Wellengang waren alle froh, als sie wieder an Land waren. Da dies die letzte Strecke war, wurde während der Auswertung von den Mannschaften schon ein wenig gefeiert, und es war eine tolle Stimmung am Strand. Sascha konnte sich über die 3km den 5. Platz in seiner Altersklasse sichern. Am folgenden Tag ging es dann erholt vom Kurzurlaub und glücklich vom Wettkampf wieder nach Hause.

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

Deutsche Meisterschaften Finswimming Langstrecke

Ein Drama in drei Akten

0. Prolog

Zum Drama wurde der Wettkampf für Theresa bevor es losging. Sie verletzte sich bei einer Sportprüfung und musste als Betreuerin alles auf Krücken meistern. Ja, wer sollte sonst noch von denen die immer zur Langstecke fahren, dabei sein? Einer wollte lieber zur Deutschen Meisterschaft in der Halle, andere, waren verhindert. Schließlich waren es Lina Reber, Bernd Rolker und zum ersten Mal Cora Wolfsperger, die am Freitag, den 8. Juni zusammen nach Brandenburg fuhren.

I. 2000m

Brandenburg war im Juni ganz anders als Freiburg, es war trocken und sonnig. Zum Glück gab es eine überdachte Tribüne an der Ragattastrecke, auf der der Wettkampf geschwommen wurde, und somit genug Schatten. Am Samstagvormittag erschwamm sich Lina über 2000m den dritten Platz der Kategorie C. Etwas später kam Cora im Wettkampf über 2000m der Mädchen auf den sechsten Platz.

II. 6000m

„Sechstausend" - bei dem Wort verzog ein in der Juniorenwertung erfolreicher Hallenschwimmer erst mal das Gesicht. Am Nachmittag war es dann so weit. 21 Männer und kurz danach 14 Frauen starteten für die sechs Kilometer. Sechs mal war der 1000 m lange Kurs zu umrunden und auch wenn nach der fünften Runde die Beine weh taten, schaffte Bernd es, als vierter (offene Wertung) durch die Zielmarkierung zu schwimmen

III. Staffeln

Am Sonntag fanden die Staffelwettkämpfe über vier mal 2000m statt. Da aber wir Freiburger nur mit drei Aktiven vertreten waren, gab es keine SSV Mannschaft und so fand dieser Teil ohne uns statt. Stattdessen machten wir uns, zufrieden mit den Ergebnissen, auf die Heimreise nach Freiburg und kamen gut wieder an

ERGO

Versichern heißt verstehen.

Ich bin immer für Sie da.

Und betreue Sie kompetent
in allen Versicherungs- und
Finanzfragen.

Generalagentur

Eric Schmidt Versicherungsfachmann

Klarastr. 96 a, 79106 Freiburg im Breisgau

Tel 0151/11616143

eric.schmidt@ergo.de

Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V.

Ensisheimer Straße 9 79110 Freiburg www.ssvf.de Email: info@ssvf.de

Anmeldung Neumitglied

Bitte ein **Passbild** zur Anmeldung mitbringen

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

Straße Nr. ..... PLZ Ort .....

Telefon ..... Email .....

2. Familienmitglied/ Name Vorname Geburtsdatum .....

Abteilungen:

☐ Schwimmen ☐ Springen ☐ Tauchen Finswimming ☐ Tischtennis ☐ Triathlon ☐ Wasserball

Im Vereinsbeitrag ist eine Sportunfallversicherung enthalten. Mir ist bekannt, dass Kündigungen nur gemäß den 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. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Regelung (siehe Homepage) zur Aufsichtspflicht Minderjähriger an

Unterschrift: .....

bei unter 18-jährigen des gesetzlichen Vertreters

Gesetzlicher Vertreter: .....

Name und Vorname bitte deutlich in Druckbuchstaben

SEPA-Lastschriftmandat

SSVF Gläubiger-Identifikationsnummer: DE94001000000386568

Hiermit erteile ich Ihnen den Auftrag, mittels SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto bei meiner Bank, die Halbjahresbeiträge sowie Gebühren laut Beitragsordnung jeweils ab 01.01. und ab 01.06. eines Jahres abzubuchen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von meinem 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.

Kontoinhaber Name, Vorname: .....

IBAN/ Konto-Nr. .....

BIC/BLZ ..... Kreditinstitut .....

Ort, Datum ..... Unterschrift .....

Satzung eingesehen ☐ Ausweise erhalten ☐ Mitglied ab: .....

Eintrittskartennummer: ..... Mandatsreferenz: .....

Ein Konto für alles Mögliche.

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!

contomaxx.de

Wenn's um Geld geht