



Fahrt zur 1. Deutschen Jugendmeisterschaft der Flossis 1977

unten: Tobias, Nicole, Susi

oben: Frank, Karsten, Markus

Vereinsmeisterschaften sind am 8.12.2018



„Gemeinsamer
Erfolg.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

**Volksbank
Freiburg eG**



Inhaltsverzeichnis

Offizielles

Der Vorstand informiert	4
Ausschreibung SSVF-Vereinsmeisterschaften 2018	5
Sponsoring im SSV	8

Schwimmtrainer

Bernd Pinkes - Schwimmtrainer aus Leidenschaft	10
Goldene Ehrennadel für Kati Gulde	12

Tauchen

Ex-Flossitreffen	13
10. Elbtalpokal im OT	15
Deutsche Jugend und Junioren im Flossenschwimmen ..	16
Europameisterschaften im OT	18
40. Poseidonpokal im OT	25

Triathleten

Runtober	26
Ironman WM in Hawaii	28
Triathlon-Ligafinale 2018	32
Tortour 2018 - Ein Triathlet auf Abwegen	33

Schwimmen

Autakt nach Maß	37
Gut in Form	38

Masters

Baden Württembergische Meisterschaften in Villingen ...	40
---	----

Infos

Übungsangebot	21
Ansprechpartner	23
Anmeldeformular	43

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

Der Vorstand informiert

100 Jahre Schwimm-Sport-Verein Freiburg

Gleich im ersten Friedensjahr 1919 erblickte der SSVF das Licht der Welt. Das heißt im kommenden Jahr wird unser Verein 100 Jahre alt.

Das Geburtstagsfest dazu befindet sich bereits in der Planungsphase. Wir haben das Bürgerhaus im Seepark auf Samstag den 1. Juni 2019 reserviert. Damit es eine für uns alle rundum schöne Veranstaltung wird, würden wir uns auch über eure Anregungen zum Festprogramm freuen. Bitte schickt eure Vorschläge an den Helmut Stather:

organisation@ssvf.de

Vorstandssprechstunde

Jeweils am 2. Montag des Monats besteht ab 17 Uhr im Vereinsheim die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit einem Vorstand des SSV Freiburg.

Mike Börner



Ausschreibung SSVF-Vereinsmeisterschaften 2018

Eingeladen sind alle Mitglieder des SSV Freiburg sowie das Personal des Westbades!

Wettkampffolge

Samstag, 08. Dezember 2018 im Westbad

1. Abschnitt (Einschwimmen 9.00 Uhr, Beginn: 9.30 Uhr):

WK 1	50 m Schmetterling Frauen Jahrgang '08 und älter
WK 2	50 m Schmetterling Männer Jahrgang '08 und älter
WK 3	50 m Flossenschwimmen Frauen
WK 4	50 m Flossenschwimmen Männer
WK 5	50 m Rücken Frauen Jahrgang '08 und älter
WK 6	50 m Rücken Männer Jahrgang '08 und älter
WK 7	25 m Streckentauchen Mädchen Jahrgang 2004 und jünger
WK 8	25 m Streckentauchen Jungen Jahrgang 2004 und jünger
WK 9	50 m Streckentauchen Frauen Jahrgang 2003 und älter
WK 10	50 m Streckentauchen Männer Jahrgang 2003 und älter
WK 11	50 m Brust Frauen Jahrgang '08 und älter
WK 12	50 m Brust Männer Jahrgang '08 und älter
WK 13	100 m DTG Frauen ab Jahrgang 2006 und älter
WK 14	100 m DTG Männer ab Jahrgang 2006 und älter
WK 15	50 m Freistil Frauen Jahrgang '08 und älter
WK 16	50 m Freistil Männer Jahrgang '08 und älter
WK 17	100 m Flossenschwimmen Frauen
WK 18	100 m Flossenschwimmen Männer
WK 19	50 m Sprintpokal Frauen
WK 20	50 m Sprintpokal Männer
WK 21	4 x 50 m Abteilungsstaffel mixed

2. Abschnitt: (Einschwimmen: 11:30 Uhr, Beginn: 12:00 Uhr)

WK 22	3 x 50 m Familienstaffel
WK 23	25 m Beinschlagschwimmen Mädchen Jahrgang '09 u. jünger
WK 24	25 m Beinschlagschwimmen Jungen Jahrgang '09 u. jünger
WK 25	25 m Freistil Mädchen Jahrgang '09 u. jünger
WK 26	25 m Freistil Jungen Jahrgang '09 u. jünger
WK 27	25 m Rücken Mädchen Jahrgang '09 u. jünger
WK 28	25 m Rücken Jungen Jahrgang '09 u. jünger
WK 29	25 m Brust Mädchen Jahrgang '09 u. jünger
WK 30	25 m Brust Jungen Jahrgang '09 u. jünger

Meldeschluss: Freitag, 30. November 2018

Meldeanschrift: SSVF-Geschäftsstelle, Ensisher Str. 9, 79110 Freiburg,

Email: meldung@ssvf.de

Ablauf nach den Schwimmwettkämpfen bei Abendveranstaltung im Vereinsheim:

18.30 Uhr Ehrung besonderer Leistungen, Vereinsmeister, Sprintcup anschließend Jahresabschlussfest mit Abendessen

Wertungen:

In der Familienstaffel treten mindestens zwei Generationen in beliebiger Reihenfolge an. In den Wettkämpfen 1 – 16 und 23 - 30 werden die Jahrgangsmeister ermittelt.

Schwimmen:

Die Jahrgänge '09 und jünger sowie '08 und '07 werden jahrgangsweise gewertet. Ab dem Jahrgang '06 werden die Jahrgänge wie folgt gewertet:

'06/'05/; '04/'03/; '02/'01; '00/'99; AK 20; AK 25; AK 30; AK 35; ... ; AK 55 ; AK 60 usw. offen

Die Wertung erfolgt für jede Lage getrennt. Vereinsmeister des SSVF wird, wer alle vier Lagen als Zeitschnellster schwimmt.

Die Wertung erfolgt durch Addition der Einzelzeiten, getrennt nach Geschlecht in offener Wertung.

Die jeweils acht Zeitschnellsten eines ausgelosten 50m-Wettkampfes qualifizieren sich für das Finale um den Sprintpokal. Die Auslosung findet zu Beginn der Veranstaltung statt. Bei Zeitgleichheit entscheidet das Los.

Flossenschwimmen:

Die Jahrgänge 2003 und älter werden zusammen gewertet. Die Jahrgänge 2004 und jünger werden zusammen gewertet.

Meldungen:

Für die Gruppen melden die Übungs-/Abteilungsleiter auf Meldebogen unter Angabe von Gruppen- bzw. Abteilungsname (z. B. Masters, Trias, Haie, Tauchen usw.), Name/Vorname, Jahrgang, Wettkampf und Meldezeit. Einzelmeldungen können selbstverständlich auch in der Geschäftsstelle abgegeben werden.



Wir wollen Sie!

15 gute Gründe für ein Sponsoring beim Schwimm-Sport-Verein Freiburg

Mit einem Engagement als Sponsor beim SSV Freiburg ...

1200 Mitglieder in 6 Abteilungen
Freiburger Traditionsverein (Gründung 1919)
Einer der Sportvereine Freiburgs mit der höchsten Mitgliederzuwachsrate
Standort: Freiburger Westbad, Zentrum des Schwimmsports in Süd- und Mittelbaden
Stützpunkt Leistungssport des Badischen Schwimm-Verbandes e.V.

... erzielen Sie jetzt besonders hohe Aufmerksamkeit ...

Männer- und Frauenwettkampfteams in der 2. Bundesliga, vordere Plätze bei DM/DJM
Regelmäßige Presseberichte in der Badischen Zeitung und auf der SSVF-Homepage
Ausrichtung der Süddeutschen Meisterschaften mit 600 Teilnehmern im Mai 2019
100-jähriges Vereinsjubiläum des SSV Freiburg im Jahr 2019
Seit Jahren erfolgreichster Verein bei der Sportlerehrung der Stadt Freiburg

... und leisten einen wertvollen sozialen Beitrag!

Stärkung einer vielseitigen Sportlandschaft in Freiburg
Förderung von Leistungsbereitschaft, Teamgeist und Fairness
Gesundheitliche Relevanz (Schwimmen als Sport von der Kindheit bis ins hohe Alter)
Schwimm-Sport als Instrument zur Integration
Schwimmen als idealer Ausgleichssport in unserer verdichteten Arbeitswelt

sportlich – sozial – verbindend: SSV Freiburg e.V.

Sponsoring im SSV Freiburg

Um die Schwimmerinnen und Schwimmer bei ihrem großen Engagement nachhaltig zu unterstützen, starten wir im Schwimmjahr 2018/2019 **eine neue Initiative zur Förderung von Schwimmen als Leistungssport** in der Region Freiburg. Ziel der Initiative ist es, **die Attraktivität der Sportart Schwimmen** und die **Leistungsbereitschaft der einzelnen Aktiven** noch besser in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken, die entstandene breite Leistungsbasis in Freiburg weiter auszubauen und noch mehr Interesse am Schwimmsport zu wecken.

Wir suchen Sponsoren, die sich von der **großen Begeisterung unserer jungen Sportlerinnen und Sportler** dazu inspirieren lassen, diese durch Unterstützung des Vereins zu fördern und die jungen Aktiven auf diesem Wege in dem Gedanken zu bestärken, dass Leistung(swille) in unserer Gesellschaft anerkannt und in gewissem Sinne auch belohnt wird.



2. Bundesliga-Mannschaften des SSV Freiburg

Als Sponsor können Sie uns auch durch eine **Veranstaltungs-Patenschaft** bei der Durchführung von überregionalen Schwimm-Sport-Veranstaltungen in Freiburg unterstützen und auf diesem Wege dazu beitragen, solche hochklassigen Wettkämpfe auch in Zukunft in Freiburg austragen zu können.

Folgende Sponsoring-Varianten sind möglich:

1. **Schwimm-Sport-Partnerschaft Gold (Laufzeit 2 Jahre)**
2. **Schwimm-Sport-Partnerschaft Silber (Laufzeit 1 Jahr)**
3. **Veranstaltungs-Patenschaft**

Eine tabellarische Leistungsbeschreibung der einzelnen Sponsoring-Möglichkeiten können Sie unter praesident@ssvf.de anfordern.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Dr. Bertil Kluthe
Präsident SSV Freiburg

Schwimmtrainer aus Leidenschaft

Seltene Erkrankung

Bernd Pinkes trainiert seit 26 Jahren die Leistungssportler des Schwimm-Sport-Vereins Freiburg. Vor neun Jahren wurde bei ihm eine schwere, unheilbare Krankheit diagnostiziert. Für ihn kein Grund, die Arbeit als Cheftrainer aufzugeben.

Ein großes Vorbild für die Schwimmer: Cheftrainer Bernd Pinkes ist an ALS erkrankt. In der Luft liegt der Geruch von Chlor, die Wände werfen das vielstimmige Echo von Rufen und aufspritzendem Wasser zurück. Am Rand des Schwimmbeckens steht Bernd Pinkes. Mit der einen Hand umfasst er eine Stange, in der anderen hält er seine Stoppuhr. „Neun, neun“, gibt er den Schwimmern, die nach und nach am Ziel anschlagen, ihre Zeiten an. „Vier, fünf.“ Es ist 19 Uhr und um diese Zeit fasst Bernd Pinkes sich gerne kurz. „Gegen Abend wird das Sprechen für mich mühsamer, die Endungen der Worte werden verwaschener“, erklärt er. Vor neun Jahren bemerkte Bernd Pinkes die ersten motorischen Schwierigkeiten. „Ich konnte Stifte nicht mehr festhalten“, erinnert er sich. „Dann hat mir das rechte Bein nicht mehr richtig gehorcht und wenn ich sprach, klang es, als wäre ich betrunken.“ Zwei Jahre dauerte es, bis er die Diagnose Amyotrophe Lateralsklerose (siehe Info-Box) erhielt. In der Folge verschlechterte sich sein Zustand stark. Vor allem das Laufen wurde immer schwieriger. Dann verlief die Krankheit ganz untypisch: Sein Zustand stabilisierte sich. Er kann sogar wieder Stifte halten. „Die Ärzte verstehen

auch nicht, warum das so ist“, sagt Bernd Pinkes und lacht.

„Gegen Abend wird das Sprechen für mich mühsamer“, erklärt Bernd Pinkes, ein Vorbild für die Schwimmer. Überhaupt wird viel gelacht, hier beim Training im Hallenbad in Freiburg. Der Cheftrainer hat sichtlich Spaß an seiner Arbeit, die Jugendlichen schätzen ihn. „Er ist ein großes Vorbild für die Schwimmer“, sagt Dr. Bertil Kluthe, Präsident des Schwimm-Sport-Vereins. Bernd Pinkes hat immer gekämpft und nie aufgehört zu arbeiten. Heute ist er als Cheftrainer im Einsatz. Dazu gehört neben dem Schwimmtraining der Leistungssportler auch viel Büroarbeit. Dann erstellt er individuelle Trainingspläne oder organisiert Trainingscamps. „Ich brauche für alle Wege viel länger“, sagt Bernd Pinkes. Er läuft mit Hilfe von Walking-Stöcken, meist sitzt er am Hallenrand anstatt zu stehen. Die 50 Meter vom Vereinsheim zum Bad fährt er mit dem Auto. Trotzdem ist er lange unterwegs.



Bernd Pinkes am Beckenrand, (c)
Andreas Arnold

Noch schwieriger ist es bei Wettkämpfen wie den Deutschen Meisterschaften in Berlin.

„In der Qualität, mit dem Anspruch wie früher, wäre es nicht mehr gegangen“, sagt Bertil Kluthe. Der Arbeitgeber erhält vom Integrationsamt beim Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg einen Beschäftigungssicherungszuschuss. Damit werden die behinderungs-bedingten Leistungseinschränkungen ausgeglichen. Der Verein konnte einen zweiten Trainer einstellen, der Bernd Pinkes Aufgaben wie das Training der jüngeren Schwimmer abnimmt. Für den Cheftrainer eine ideale Lösung. „Ich habe einen supertollen Job“, sagt Bernd Pinkes und verteilt die neuen Trainingspläne.

Amyotrophe Lateralsklerose

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine unheilbare, schwere Erkrankung des Nervensystems. Betroffen ist das motorische System, das die Muskeln kontrolliert und die Bewegungen steuert. Folge ist der fortschreitende Verlust der Mobilität. Dazu können Muskelschwund, Muskelschwäche an Armen und Beinen oder die Schwächung der Sprach-, Kau- und Schluckmuskulatur gehören.

Quelle: BIH Integrationsämter

<https://www.integrationsaemter.de/Seltene-Erkrankung/704c10346i1p62/index.html#>



Bernd Pinkes im Schwimmbad, schaut in die Kamera, (c) Andreas Arnold

Goldene Ehrennadel für Kati Gulde

Sie war über viele Jahre das „Gesicht“ der Jugendschwimmer des Schwimm-Sport-Verein Freiburg. Am vergangenen Samstag wurde sie nun im Rahmen der Badischen Meisterschaften im heimischen Westbad vom Badischen Schwimm-Verband geehrt. Von BSV-Vizepräsident Norbert Mayer wurde ihr die Goldene Ehrennadel überreicht.

Seit über 30 Jahren ist sie aktiv für den Schwimmsport und insbesondere für den Freiburger Schwimm-Sport-Verein tätig. Schon seit den 90er Jahren organisierte und betreute Kati zahlreiche Ferienfreizeiten für die SSVF-Jugend, zuerst im Vereinshaus am Titisee, dann in Afersteg und auf der Zastlerhütte am Feldberg. Auch ihre Aufgabe als Pädagogin nahm für sie einen großen Stellenwert ein. Zu ihren regelmäßig neben dem Schwimmtraining wahrgenommenen Tätigkeiten gehörte Hausaufgabenbetreuung nach der Schule. Ebenso zeigte sie sich für die Planung und Durchführung von Trainingslagern in Südfrankreich und in Spanien sowie Fahrten zu allen Wettkämpfen zuständig. Als Jugendleiterin betreute sie die Nachwuchsgruppen auch organisatorisch, u.a. durch Einteilung der Gruppen, Fortbildung der dort tätigen Übungsleiter, Spielfeste, Vereinsmeisterschaften, Heranführung von Jugendlichen an die Trainertätigkeit und Verschiedenes mehr. Bei den Stadtmeisterschaften der Freiburger Grundschulen organisierte sie regelmäßig die Zeitnahme. Als verantwortliche Jugendtrainerin mit B-Lizenz betreute sie in den

letzten Jahren erfolgreich die Leistungsnachwuchsgruppe Junghechte des SSVF. Diese bildet gestern wie heute das so wichtige Fundament der erfolgreichen Freiburger Wettkampfmannschaft. Der Badische Schwimm-Verband dankt Kati Gulde für ihr ehrenamtliches Engagement und wünscht ihr für die Zukunft alles Gute.

Quelle BSV-online.



Kati Gulde und Vizepräsident Norbert Mayer bei der Ehrung. Foto: B. Kluthe

Ex-Flossitreffen 2018

Man musste mit der Lupe hinsehen, ein Fernglas wäre auch nicht schlecht gewesen, beim 2. Ex-Flossenschwimm-Treffen im Oktober 2018 um die Fotos zu sehen, die Sieglind auf einem viel zu kleinem Bildschirm kommentierte. Es handelte sich um die Fotos vom ersten Ex-Flossitreffen und diversen „Uralt-Fotos“.

Doch zuvor fielen sich die 28 Ex-Flossenschwimmer, die aus allen Himmelsrichtungen angereist waren, erst mal um den Hals, weil sie sich sozusagen ewig nicht gesehen hatten. Nach einem Begrüßungsschluck mit Sekt oder Saft nahmen die Gespräche ihren Lauf, was machst du, wie geht es dir usw.

Es wurden noch Erfolge und Anekdoten erzählt: z.B. Silvia hatte 3 Deutsche Rekorde erschwommen über 100mFS/50mSt/100mDTG, Larsein einen Deutschen Jugendrekord 1500m, Tobias über die gleiche Strecke einen Deutschen Rekord. Die Damenstaffel mit Martina, Silvia, Stefanie und Julia doppelte Deutsche Meisterinnen über 4x100 und 4 x 200m im heimischen Westbad. Die Orientierungstaucher waren auch sehr erfolgreich mit Vizeweltmeisterschaften und Bronzeplätzen für Markus, Daniel und Tobias.

Über 8000m bei Mannschaftsmeisterschaften gesellten sich die Namen Tilman und Pascal dazu, sowie Bernd. Bei den Damen über 3000 und 5000m Judith und Ulrike.



Auch ehemalige Wettkampfrichter fanden sich mit MM und Rolf zum Treffen ein, sowie Dieter, der als erster Abteilungsleiter auch die Wettkämpfe organisierte und exklusive Medaillen selbst fertigte.

Für die „Neumitglieder“ im SSVF: die Tauchabteilung des SSVF wurde 1976 gegründet und hatte im Westbad ab dem 1. Mai 1977 gute Trainingsmöglichkeiten auf der langen Bahn.

Die oben genannten waren die Erfolgreichsten, aber die weniger Erfolgreichen waren für eine Mannschaft genau so wichtig, gaben Zusammenhalt, ein Teamgefühl!

Unsere Trainingslager, die sich später nicht nur auf den SSVF, sondern auf ganz Baden ausdehnten, fanden in Titisee (Vereinsheim), Neustadt und in Freiburg

statt. Ihre Trainerin war inzwischen Landeshonorartrainerin und die Erfolge der Flossis brachten für den SSVF die erste Einrichtung des Krautraumes durch Landesbezuschussung!

Auch das war Teamarbeit. Im Schwarzwald halfen Gremmi und Angela, in Freiburg Nicole und Florian.

Nachdem die Mädchen eher geneigt waren, mit der einjährigen Miriam zu scherzen (als zu trainieren), übergab ich nach rund 20 Jahren an Claudia, die mit Jana vom Südbadischen Sportbund Freiburg aktuell geehrt wurden. Und zwar für die Deutsche Meisterschaft im Mannschafts-Orientierungstauchen nach Karte (die Flossis sagen faul: MOnK).

Zum Schluss wies Sieglind daraufhin, dass der SSVF im nächsten Jahr 100 Jahre alt wird,

wenn das nicht wieder ein Anlass ist, sich zu treffen!!

SiS



von diesen Stricktaucherlen wurden 70 Stück für die DJM in Freiburg 1978 gefertigt.

Nordhausen OT 10. Elbtalpokal

Zum letzten Mal in diesem Jahr trafen sich Jana und ich Freitag früh am Vereinsheim um in Begleitung von unserem Kampfrichter Ralf zum Orientierungstauchen in den Norden zu fahren. Trotz Stau konnten wir dann mittags stolz behaupten, die einzigen zu sein, die pünktlich zu Beginn der Anmeldung da waren. Zelt aufbauen, die Sonne genießen und auf den Rest der Sportler zu warten, alle begrüßen und abends noch zur Kampfrichtersitzung gehen. Die Nacht wurde kalt, zumindest fanden wir Mädchen das! Morgens wurde es leider nicht viel wärmer und das kalte Wasser... Der erste Kurs, der Short Race, wurde ganz gut absolviert, auch wenn einige Sportler vermutlich absichtlich, nicht bis zum Ende kamen, um nicht noch einmal in das kalte Nass zu müssen. Nachmittags wurde der M-Kurs geschwommen. Jana konnte dabei den 3. Platz erreichen. Theresa wurde immerhin, wie viele weiter Sportler, von einem Schwarm Karpfen ein Stück begleitet. Nach der Siegerehrung und dem

gemeinsamen Grillen am Abend, stellten wir uns mit dicken Socken und Jacken auf eine weitere, diesmal noch kältere Nacht ein. 4°C und dann morgens ins kalte Wasser? Ja, ich kann mir auch was Schöneres vorstellen, dachte ich zumindest vor dem Wettkampf. Aber wer hätte es gedacht? Der 5-Punkte Kurs am Sonntagmorgen konnte erfolgreich abgeschossen werden. Dadurch schwammen wir uns auf Platz 2 und 3 in der Gesamtwertung der jeweiligen Altersklassen. Die Pokale für die Sieger sind richtige Wanderpokale, da der Wettkampf jedes Jahr in einem anderen Gewässer stattfinden muss, da der Heimsee zu dieser Jahreszeit nicht mehr genug Wasser enthält. Danach ging es schon wieder heim ins schöne, sonnige und vor allem warme Freiburg.

Theresa

- 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

Klein aber fein und nicht unterzukriegen

Die Deutsche Jugend- und Juniorenmeisterschaft im Flossenschwimmen fand dieses Jahr in Leipzig statt. Für diesen Wettkampf, der das Jahresziel vieler Sportler und Sportlerinnen darstellt, fanden sich 2 Sportler, 2 Sportlerinnen und 2 Betreuer am Donnerstag den 3. Mai 2018 mittags am Vereinsheim zusammen. Die nicht allzu lange Fahrt, immerhin nur ca. 7 Stunden, verbrachten wir mit schlafen und damit $\frac{1}{4}$ unseres Gepäcks, das Essen, zu verzehren. Am Abend wurde in unserer schönen Ferienwohnung selbst Essen gekocht, nach einem abendlichen Spaziergang im Wald mit eingebauter Kleinkindkletterpause. Der Freitag begann für uns gemütlich um 8 Uhr mit Frühstück, Einkauf, Umgebung erkunden und schließlich der Fahrt zum Schwimmbad der DHfK Leipzig, „Immer

geradeaus, Sascha!“. An diesem Nachmittag wurden 50m AP, 1500m FS und 400m ST geschwommen/getaucht. Hierbei fielen einige Bestzeiten: Für Gregor Peskin (21,39 Sekunden auf 50 AP), Theresa Köhn (3:48,64 Minuten auf 400 ST), Henrike Christ (17:09,77 Minuten auf 1500) und somit ein zweiter Platz bei den Juniorinnen und ein dritter Platz für Tino Plötze (400ST). Nach den 4x200m FS Staffel, die wir leider nicht schwimmen konnten, da uns 2 Mädchen und 2 Jungs gefehlt haben, waren wir im Kartoffelhaus No. 1 essen. Bei einigen wurde das Bestellte „leicht“ variiert, da wir mit unseren zahlreichen Bestellungen die Küchenkapazitäten wohl etwas überforderten, und ein kostenloser Nachschick sprang dabei heraus. Relativ spät ging es dann zurück zur Ferienwohnung, wo wir eine mehr



oder weniger gut durchgeschlafene Nacht verbrachten. Am Samstagmorgen mussten wir viel zu früh aufstehen: Der Wecker klingelte um 6:15 Uhr und alle waren noch sehr verschlafen. Nach dem Frühstück und dem Richten der Lunchpakete ging es zurück ins Schwimmbad und dabei wurde der 2. Wettkampftag eröffnet. Nun durften auch wir Staffel schwimmen. Die 4x50 m mixed standen an. Trotz gewisser Startschwierigkeiten hatten die meisten viel Spaß (immerhin nicht disqualifiziert!). Weiterhin wurde geschwommen: 800 ST, 200 FS, Mittagspause, 50 FS, 800 FS und 100 FS. Auch hier gab es Bestzeiten und Medaillen für: Gregor (200 FS 2:01,96; 50 FS 22,90; 100 FS 51,79), Tino (800 ST 8:57,18 2. Platz; 100 FS 51,80), Henrike (800 FS 4. Platz) und Theresa (800 ST 8:09,61 2. Platz). Nach einem erstaunlich frühen Ende, gegen 16 Uhr, fanden wir uns in der Ferienwohnung wieder. An diesem Abend wurde wieder selbst gekocht und

wir fielen alle ziemlich erschöpft ins Bett. Auch der Sonntag begann definitiv zu früh (wieder 6:15 Uhr). Trotzdem begaben wir uns erneut ins Schwimmbad um die letzten Strecken zu meistern. Begonnen wurde der Wettkampfsamstag mit 100 ST (Bestzeit für Tino in 49,71 und Gregor in 57,78), gefolgt von 400 FS und 4x100 FS Staffel. Da unsere letzte Starterin bei den 400 FS der Damen startete, konnten wir uns danach schon gemütlich ein letztes Mal zur Ferienwohnung begeben um zu packen und zu putzen. Beim Beladen des Vereinsbusses fiel allerdings auf, dass das Essen nicht weniger geworden war und somit konnten wir die sehr warme Rückfahrt erneut mit schlafen und essen verbringen.

Vielen Dank an unsere Trainer/Betreuer Claudia und Sascha, vor allem für ihre Geduld mit uns. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, dann hoffentlich wieder mit einer staffelfähigen Mannschaft.

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

Europameisterschaft im Orientierungstauchen in Gyékényes, Ungarn vom 24.8.-2.9.2018

Traditionell wurde nach den Deutschen Meisterschaften im Mai die Nationalmannschaft aufgestellt. Dieses Jahr wurden zwei Freiburger Sportler, Theresa Köhn und Daniel Sonnekalb, eingeladen, zu der (Jugend-)Europameisterschaft nach Gyékényes in Ungarn zu fahren. Diese begann am Freitag den 24.8. mit der Anreise gemeinsam mit der französischen Nationalmannschaft. Das Wochenende über wurde trainiert, bei schlechtem Wetter nur locker geschwommen, mit Mützen um den Kopf warm zu halten. Bei gemeinsamen (zubereiteten) Mahlzeiten

und Abenden, die mit Kartenspielen verbracht wurden, konnte man die Mannschaft kennen lernen und für die Neulinge wurde auch der Ablauf der EM erklärt. Sonntagabend trafen sich alle Mannschaften am See zur offiziellen Eröffnung mitsamt deutscher und VDST-Hymne. Den Auftakt der EM bildete die MONK am Montag. In dieser Disziplin starteten zwei Zweimann-teams, eins bei den Damen und eins bei den Herren. Unsere Teams konnten den Kurs gut beenden, aber fürs Treppchen reichte es leider nicht. Am Dienstag durfte dann auch der Rest der





Mannschaft ins Wasser. Der Sternkurs brachte den ersten Erfolg des deutschen Teams: Gold für Max Lauschus bei den Herren. Hierbei konnten die Jüngsten auch gleich herausfinden, wie anstrengend es sein kann, den ganzen Tag (bis 5 Uhr nachmittags) auf den eigenen Start hin fiebern zu müssen. Der Mittwoch, 5-Punkte-Kurs, verlief ähnlich wie der Dienstag mit Gold für Max und diesmal auch den ersten sehr guten Ergebnissen für Freiburg mit einem 6. Platz und Bestzeit für Theresa. Auch am Donnerstag Gold für Max im M-Kurs und ein 5. Platz mit der zweit schnellsten Zeit der Mädchen und leider 4 Meter Abweichung, weshalb das Podest verpasst wurde, für Theresa. Auch Daniel schnitt gut ab mit zwei elften (Dienstag und Mittwoch) und einem dreizehnten Platz (Donnerstag). Nach diesem Kurs wurde die Aufstellung für die Mannschaftsdisziplin geändert, sodass Theresa nun statt Angelika Rink mitschwimmen sollte, aufgrund von Krankheit und Theresas guten Ergebnissen. Das hieß für die Mädchen: Ab ins Wasser und die neue Aufstellung trainieren. Noch schwieriger wurde das Ganze durch die Ankündigung, dass dieses Jahr die B-Variante der MTÜ geschwommen werden sollte, bei der die 4 Starter beim Rückkurs ins Ziel noch zwei Wenden zusammen umrunden müssen, wobei allerlei schief gehen kann. Am Freitag wurde der Short-Race geschwommen. Dieser begann vormittags mit einer Qualifikationsrunde, die alle Sportler der deutschen Mannschaft bestanden. Somit durften nachmittags noch einmal alle im Kampf um die Medaillen mitschwimmen. Hier konnten sich Anne

Eisenberg (bei der weiblichen Jugend) und Max Bronze erkämpfen. Theresa wurde erneut 5. und Daniel konnte den 8. Platz erschwimmen. Danach wurde erneut für die MTÜ geübt. Die letzte Disziplin, die am Samstag geschwommen wurde, war die Mannschaftstrefübung, dieses Jahr in der schwierigen B-Variante. Die Damen, Anne Eisenberg, Theresa Köhn, Anika Hasse und Paula Krüger konnten sich mit einer sauber geschwommenen MTÜ ohne Komplikationen mit nur einem Meter Abweichung Silber sichern und auch die Herren, Willfried Krause, Max Lauschus, Jan Zeggel und Daniel Sonnekalb konnten sich letztendlich nach einem sehr anstrengenden (jedenfalls für den einen oder anderen) Rennen über Silber freuen. Ein gelungener Abschluss für die EM in Ungarn. Am Abend konnte nach dem Abendessen bei der traditionellen Abschlussparty noch schön gefeiert und getanzt werden. Hier bot sich auch nochmal die Möglichkeit, sich in Ruhe mit Sportlern anderer Teams zu unterhalten und anzufreunden. Am Sonntagmorgen ging es dann auch früh morgens, nach nur wenig Schlaf, schon wieder nach Hause. Die lange Autofahrt wurde von den meisten allerdings nur zum Schlaf nachholen genutzt um die Energiereserven wieder aufzufüllen, damit wir alle bald wieder weitertrainieren können. Schließlich wollen wir ja nächstes Jahr wieder mit und noch besser abschließen.

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		
--	--	--

40. Poseidonpokal im Orientierungstauchen in Sandersdorf (17.-19.08.2018)

Mitten in den Sommerferien, zumindest noch bei uns, fuhr ich zum Pokal nach Sandersdorf. Pokalwettkämpfe sind immer ein bisschen anders und bieten Überraschungen jeglicher Art. Als erstes wurden wir am Samstagmorgen mit einer Startzeitverschiebung nach vorne überrascht. Da die Zeit nun ein bisschen arg knapp wurde, fiel auch das Frühstück entsprechend bisschen knapp aus. Wir mussten die kompletten Geräte samt Monk-Platten montieren. Der erste Kurs bestand aus einer Eonk. Die Einzelvariante der bekannten Monk. Hier macht man halt alles alleine und man hat keinen, der das Beweis-Knippen übernimmt oder das Rechnen unter Wasser übernimmt. Für die für uns schon lange trainingsfreie Zeit, lief der Kurs erstaunlich gut. Nun schnell alles auseinanderbauen und die Flasche zum Füllen bringen. Endlich etwas Ruhe. Am Mittag ging es dann mit einer Stafel weiter. Ja richtig gelesen. Das wusste ich vorher auch nicht. Da es ein runder Pokal war, wurde eine Traditionsstafel eingebaut. Hierbei werden 4*100m getaucht. Auf jeder Strecke machte das OT einen Sprung nach vorne. So konnte jeder den Fortschritt bis zum heutigen OT sehen. Der erste, hatte eine normale Tauchflasche auf dem Rücken. Zur Orientierung gab es einen Handkompass und für die Entfernung wurden Flossenschläge gezählt. Der Zweite hatte ebenfalls die Flasche auf dem Rücken, aber hier gab es ein Schiebegerät

mit Kompass und einem Meterzähler. Der dritte Sportler hatte dann schon eine Schiebeflasche. Diese sehen ähnlich aus wie die heutigen Geräte. Der Vierte tauchte dann wie wir es kennen. Dies gelang meist so mittelpträchtig, da alle Strecken vom Punkt aus Pi Mal Daumen gepeilt wurden. Die Meter waren bekannt. Statt der üblichen zwei Kurse, wie sonst, gab es zum Jubiläum nachts noch einen dritten Kurs. Die MTÜ (Mannschafts-Treff-Übung) stand an. Da es dafür sehr dunkel war, musste die Technik kreativ beleuchtet werden. Taucherlampen, Knicklichter und Stirnlampen waren nur einige Möglichkeiten um was zu sehen. Um vom Land aus gesehen zu werden, waren die Schiffchen auch beleuchtet. Sicherheit steht ja an erster Stelle. Die Masters waren hier sehr kreativ. Eine ganz neue Erfahrung. Ich bin mir noch nicht ganz sicher, wie ich dies finden soll. Der lange Tag neigt sich zu Ende. Der Sonntag begann dann ganz in Ruhe. Der einfachste Kurs stand auf dem Programm. Fünf Punkte im See finden. Nun alles wieder zusammenpacken und die Heimreise antreten. Ein erfolgreiches Wochenende geht zu Ende. Um die Mannschaftssachen auch tauchen zu können, bin ich für Babelsberg (SG Havel) gestartet.

Jana

Runter

Herbst auf Hochtouren: der Oktober ist beste Laufzeit und so haben einige TriTeamler/innen die Läufe in der Umgebung ordentlich aufgemischt. Für Halbmarathon und 10 km Distanzen stand eine Auswahl landschaftlich attraktiver Läufe auf dem Programm, die trotz zunehmend ungemütlicher Witterung an den Start motivierten.

14. Oktober

„Der Klassiker unter den Naturläufen“ beansprucht der Internationale Schwarzwaldmarathon in Bräunlingen als Prädikat, der dieses Jahr in seiner 51. Auflage stattfand. Über 1200 Läufer, davon ca. 900 beim Halbmarathon kamen nicht nur aufgrund der herrlichen Sonne ordentlich ins Schwitzen. Die Strecke führte überwiegend auf Waldwegen u.a. am Kirnbergsee mit toller Aussicht vorbei und am Wendepunkt zurück ins Ziel. Gemütlicher Lauf? Keinesfalls! An der Spitze wurde ein ambitionierter Kampf um die vorderen Plätze ausgetragen und Carolyn Schaltegger lief mit einer Zeit von schnellen 1:35:43 h auf Rang 5. Glückwunsch!

Warum weit reisen? Parallel lockte der 10. Sportschecklauf die Athleten über 11 oder 22 km direkt durchs schöne Freiburg. Start war im Seepark, sodann ging es über die Granadaallee durch den Mooswald und entlang der Dreisam wieder zurück. Die flache und asphaltierte Route sowie tolle Stimmung

der Zuschauer boten Bestzeitpotential. Marcel Wolff konnte in einer Zeit von 43:35 min Platz 7 seiner AK erreichen. Gratulation!

21. Oktober

„Herbstlauf durch Herbstlaub“ war das Motto des 20. Jubiläums Herbstlaufes in Bad Krozingen. Die im Nebel liegenden Biengener Rebberge boten auf Distanzen von 5 km, 10,6 km oder 21,2 km einige durchaus steile Anstiege. Rund 900 Läuferinnen und Läufer waren am Start und konnten sich wie gewohnt über den Gutschein zum Eintritt in die Bad Krozinger Terme freuen. Steffen Dedekind absolvierte den 5 km Lauf dank bestem Support durch Yvonne in 22:37 min und konnte seine Zeit trotz Trainingspausen gegenüber dem letzten Jahr deutlich verbessern. Marcel Wolff sicherte sich nach Mini-Warm up entsprechend Art „von 0 auf 100“ auf der 10er Strecke mit 41:52 min den 1. Platz seiner AK und erreichte damit Gesamt-Rang 9 von 178 Läufern. Die Halbmarathon Teilnehmer hatten zwei identische Runden mit Passage des Kurparkes und gesamt ca. 270 Höhenmetern zu absolvieren. Theresa Lowinus gewann den Halbmarathon der Frauen mit sicherem Abstand zu den nachfolgenden Konkurrentinnen in einer Zeit von 1:37:06 h. Saskia Löffler konnte mit einer guten Laufleistung von 1:50:57 h Platz 4 (Rang 1 AK) belegen. Somit war das TriTeam in Bad Krozingen auch dieses Jahr über

alle Distanzen erfolgreich vertreten. Motivation pur! Glückwunsch an alle Sportler!

28. Oktober

Der Luzern Swiss City Marathon zählt mit seiner kulturell und landschaftlich reizvollen Laufstrecke zu den herausragendsten Laufveranstaltungen Mitteleuropas. Auch dieses Jahr waren mehr als 10 000 Läuferinnen und Läufer über alle Distanzen am Start und sorgten zusammen mit den rund 30 000 Zuschauern und zahlreichen Helfern für ein stimmungsmäßig großartiges Laufevent. Und dies obgleich die Veranstaltung wie üblich parallel zum Lausanne Marathon stattfand. Schwerpunktmäßig konkurrieren in Lausanne auf der 42,2 km Strecke zahlreiche Französische und Schweizer Athleten, wobei Luzern vorwiegend Halbmarathonis auch aus Deutschland anlockt. Mit mehr als 6300 Finishern

wird seit Jahren der größte Schweizer Halbmarathon in Luzern ausgetragen! Die Strecke führt von der beschaulichen Luzerner Innenstadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten über die Seebrücke Richtung Hower Halbinsel, entlang des traumhaften Vierwaldstätter Sees, sodann durch das Luzerner Fußballstadion und über roten Teppich durch das Kultur- und Kongresszentrum. Sollte das Ekelwetter mit 4°C und teilweise kaltem Regen und Hagel abschrecken? Dank bester Motivation durch zahlreiche Kuhglöckler und Alphornbläser Musikgruppen, Pacemaker Läufern plus höchst engagiertem Individual-Support durch Katharina erreichten Marcel Wolff in 1:27:25 h und Theresa Lowinus in 1:36:30 h nahezu durchgefroren das ersehnte Ziel. Beiden gelang immerhin eine Laufleistung unter den besten 6% der Athleten bzw. 4% der Athletinnen. Kurzum: Die Reise lohnt sich. Lauftip für nächstes Jahr!



Ironman WM Kailua Kona Hawaii, 13.10.18

Die Vorbereitung:

Nachdem ich mich bereits im Oktober 2017 beim Ironman Maryland (USA) für Hawaii qualifiziert hatte, konnte ich mich in aller Ruhe sowohl organisatorisch als auch trainingsmäßig auf dieses Ereignis vorbereiten. Vom Trainingsaufbau war es mir dabei wichtig, nicht zu früh zu viel zu trainieren, um die Motivation und Energie bis in den Oktober hoch zu halten. In der Vorbereitung hatte ich mich dazu entschlossen, im Vorfeld 2 Halbdistanz-Rennen zu absolvieren, jedoch auf eine weitere Langdistanz im Vorfeld zu verzichten. Vermutlich würde ich dies beim nächsten Mal anders machen und ca. 3 Monate vor dem großen Rennen eine weitere Langdistanz zur Vorbereitung einbauen, um Routine und Sicherheit für den Haupt-

wettkampf zu gewinnen. Dennoch verlief der gesamte Saisonaufbau auch so mit guten Leistungen in den Vorbereitungsrennen und, was fast noch wichtiger war, ohne größere Erkrankungen, Stürze oder Verletzungen.

Somit konnte ich am Freitag den 5.10. – also eine gute Woche vor dem Rennen – meine Reise nach Kona-Insel mit Vorfreude, Spannung, etwas Nervosität, aber alles in allem zuversichtlich antreten. Trainingstechnisch hätte ich mit ca. 12.500 km Rad, 2000 km Laufen und 450 km Schwimmen seit Jahresbeginn auch kaum mehr machen können. Die größte körperliche Herausforderung lag dabei allerdings sicherlich in der Anpassung an die dort in der Regel herrschenden klimatischen Bedingungen mit Hitze, Wind und vor allem der hohen Luftfeuchtigkeit.



Als ich nach ca. 22-stündiger Anreise von Frankfurt über Los Angeles mit 12 Stunden Zeitverschiebung endlich auf Kailua-Kona ankam, bekam ich einen ersten Vorgeschmack darauf, was mich klimatisch in der nächsten Woche erwarten würde. Beim Aussteigen aus dem Flugzeug weht mir ein heißer Föhnwind entgegen und durch die hohe Luftfeuchtigkeit klebt das T-Shirt augenblicklich am Körper. Dennoch ist es ein unbeschreibliches Gefühl, zum ersten Mal den „heiligen Triathlon-Boden“ dieser Insel zu betreten. Kurz nach Entgegennahme des Leihwagens beginnt es dann jedoch heftig zu regnen, allerdings ohne dass es sich dadurch nennenswert abkühlt. Ein Vorgang, der sich in der gesamten Woche fast jeden Nachmittag/Abend so wiederholt. Also erstmal ins Apartment, Gepäck ausladen und endlich schlafen...

Vor dem Rennen:

Am Samstag dann erst einmal ein sehr ruhiger Tag: Frühstück mit hawaiianischem Kaffee, Pazifikblick und dem Ziel, sich an

Klima und Zeitumstellung anzupassen. Ein ganz lockerer 5 km Lauf und am Nachmittag dann auf zum legendären „Dig Me Beach“, 2 km locker im glasklaren Wasser schwimmen. Unter mir tausende bunte Fische und sogar eine große Wasserschildkröte ...

Sonntag dann nochmal eine längere Rad-einheit über 110 km, um den hinteren Teil der Rennstrecke bis zum Wendepunkt in Hawi zu erkunden. Dabei hatte ich mir als leichte Belastung nochmal drei 20-Minuten Intervalle im Wettkampftempo vorgenommen – keine gute Idee am zweiten Tag nach der Ankunft – die Lunge tut noch weh und die Beine schwer wie Blei ... blieb zu hoffen, dass das noch besser wird.

Die nächsten Tage ist dann nur noch kurzes ruhiges Training angesagt, weiter akklimatisieren, ein wenig die Insel erkunden und natürlich die Stimmung aufsaugen. Eine wirklich einmalige Atmosphäre, aber natürlich auch ein – im wahrsten Sinne des Wortes – Schaulaufen der triathletischen Eitelkeit, das einen mehr als einmal schmunzeln lässt.



Am Mittwoch dann Startunterlagen abholen. Zum ersten Mal wird das bevorstehende Rennen real und der Puls steigt etwas an. Am Donnerstag Race-Briefing und abends die „Parade of Nations“, allerdings im strömenden Regen. Deutschland dabei – angefeuert vorneweg von Jan Frodeno und Daniel Unger - mit über 200 Startern hinter den USA die zweitstärkste Teilnehmernation. Am Freitag dann Bike und Wechselbeutel check-in. Jetzt wird es wirklich ernst und alles Verdrängen funktioniert nicht mehr. Immer häufiger geht der Blick auch auf die Wetter-App: Wie wird morgen der Wind? Wie die Temperaturen?

Das Rennen – Samstag 13.10.18

Um 3:15 Uhr klingelt der Wecker. Bis dahin schaffe ich es erstaunlicherweise einigermaßen gut zu schlafen. Nach dem Aufwachen übernimmt dann weitgehend der Autopilot der Rennroutine das Kommando. Aber



wie immer vor einer Langdistanz meldet sich auch diesmal wieder ein kleiner Teufel und fragt: „Warum tust du dir das eigentlich an?“ – Ich lasse mich allerdings nicht auf längere Diskussion mit ihm ein und antworte nur knapp: „Weil’s unbeschreiblich geil ist, wenn man nach den ganzen Strapazen die Ziellinie überquert“.

Auf geht’s Richtung Startbereich – es kann losgehen!

Um 6:35 Uhr ertönt der erste Kanonenschuss – die Profimänner sind gestartet – dann 5 Minuten später ein Zweiter – die Profidamen sind jetzt auch unterwegs. Also, auf geht’s ins Wasser und an die Startlinie schwimmen. Es ist unbeschreiblich: Knapp 2000 Age-Group Männer halten sich mit Wassertreten über der Oberfläche und warten auf den nächsten Kanonenschuss. Die Spannung ist unglaublich – und ich bin dabei – Wahnsinn! Dann um 7:05 Uhr ein dritter Kanonendonner und die Hölle bricht los – 4000 Arme und Beine fangen gleichzeitig an zu schlagen. Ich starte aus der ersten Startreihe, um dem Chaos möglichst nach vorn zu entkommen. Da ich aber nicht der Einzige bin, der hier schnell schwimmen kann, hab ich mich am linken Rand des Feldes eingeordnet, damit ich zur Not eine Fluchtmöglichkeit habe. Lieber 100 m mehr schwimmen, als sich auf Prügeleien einlassen. Die Taktik geht auf – 300 m Vollgas, dann in ein erträgliches Tempo übergehen, sich einordnen und in einer guten Gruppe kontrolliert schwimmen – der Tag wird lang. Nach gut 55 min ist das Schwimmen vorbei. Soweit gut! In der ersten Wechselzone dann ein dummer Anfängerfehler. Mir rutscht unbemerkt der Wechselbeutel aus der Hand und wird sofort von einem Helfer zur Seite

geräumt. Ich verliere ca. 5 min bis ich meinen Beutel wieder habe. Ärgerlich aber nicht dramatisch – abhaken und auf's Rad fahren konzentrieren. Dort ist es ziemlich voll auf der Strecke und die ersten 8 km bis zum Queen K Highway heißt es, verdammt gut aufpassen und keinen Sturz riskieren – das Feld ist extrem hektisch unterwegs. Bezüglich der Marschroute folge ich für dieses Mal dem Rat erfahrener Teilnehmer bzw. Trainer: kontrolliert fahren und eher 10-15 Watt weniger treten als sonst auf der Langdistanz – der Rückweg kann hier sehr hart werden. An diesem Tag ist alles anders – die Inselgöttin ist uns gewogen – und die Radbedingungen sind einfach genial. Obwohl ich bei meiner Strategie bleibe und einigermaßen entspannt im Schnitt nur 200 Watt trete, bin nach einem Radsplitt von 4:58h wieder in der Wechselzone. Dabei habe ich mich konsequent aus jedem größeren Pulk rausgehalten und – auch wenn's manchmal schwer fiel – immer und immer wieder den vorgeschriebenen 12 m Abstand zum Vordermann hergestellt. Von den Zeitstrafen, die ich an diesem Tag sehen konnte wurde sicher keine zu unrecht vergeben

Was beim Radfahren von Vorteil war, wird nun beim Laufen zur Herausforderung. Kaum kühlender Wind und im ersten Laufabschnitt steht auf dem Ali'i Drive trotz Schatten spendender Bäume und Häuser die Hitze auf dem Asphalt – das kann ja heiter werden.

Also nicht nervös werden und jede Möglichkeit zum Trinken und Kühlen nutzen. Allerdings ist die Strecke nach meinem Empfinden auch alles andere als flach und insbesondere der Anstieg raus, Richtung Queen K Highway, ist mit ca. 12% Steigung kein

Spaß. Bis km 18 geht's auch durch die Lavafelder noch ganz gut voran, dann wird's aber leider doch schnell sehr hart und der Schnitt geht in den Keller. Die längsten 7 km meines Lebens laufe ich dann durchs Energy Lab – ohne dort jedoch wirklich neue Energie zu bekommen – es ist wahnsinnig heiß und die Luft steht. Mein Körper überhitzt und ich sage mir immer wieder mein Mantra vor: „Laufen – nicht gehen“ und schaffe es so tatsächlich irgendwie wieder auf den Queen K Highway. Nun sind es noch ca. 13 km bis ins Ziel und es geht wieder etwas besser. Zum ersten Mal taucht die Vorstellung vom Hawaii-Finish in meinen Gedanken auf – allerdings nur bis kurz vor mir ein Teilnehmer anfängt zu taumeln und kurz danach zu Boden geht – zum Glück sind sofort Helfer zur Stelle. Irgendwie schaffe ich es zurück nach Kailua-Kona. Der letzte Kilometer ins Ziel ist trotz aller Schmerzen einfach Wahnsinn. Tausende Zuschauer am Rand, die einen anfeuern – wann hat man das als Agegrouper schon mal?! Unter dem Zielbogen höre ich dann nach 10 Stunden und 12 Minuten endlich die erlösenden Worte von Mike Reilly „Stefan, you are an Ironman“ – Es ist ein unvergleichliches Gefühl

Bilder: FinisherPix

Triathlon-Ligafinale 2018

Im Rahmen des Karlsdorfer Summertime Triathlons ermittelten die besten Damen- und Herren-Liga-Teams ihre BaWü-Meister der Ligasaison 2018. Vom Tri-Team Freiburg hatte sich das Damenteam für diese Endrunde in Form einer verlängerten Sprintdistanz qualifiziert. Nachdem die besten drei Frauen vom Tri-Team mit Top-Platzierungen ins Ziel kamen, Svenja Abel als 5., Lotte Soballa als 8. und Carolyn Schaltegger als 13., sah es zunächst nach einem zweiten Rang und dem Gewinn der Vizemeisterschaft aus.

Freud und Leid lagen allerdings nah beieinander. Aufgrund eines doppelten Missgeschickes wurde Svenja Abel disqualifiziert. Die ausgesprochene 10-Sekunden Zeitstrafe wegen eines Fehlers in der ersten Wechselzone hätte am Gesamtergebnis noch nichts verändert, wenn sie ihre Zeitstrafe an der Penalty Box regelgerecht abgesessen hätte. Allerdings übersah Svenja Abel ihre Startnummer an der Penalty-Box und saß die Zeitstrafe nicht ab, was dann zwangsläufig zu Ihrer Disqualifikation führte.

Das Team erreichte dadurch lediglich den achten Rang, womit das zum Saisonbeginn angestrebte Saisonziel mit einem Platz unter den ersten sechs Teams nicht erreicht wurde.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde zusätzlich ein Triathlon über die Olympische Distanz mit über

400 Teilnehmern ausgetragen. Theresa Lowinus und Michael Bock vom Tri-Team Freiburg belegten die Gesamtplätze zwei und sieben, beide gewannen auch Ihre jeweilige Altersklasse. David Egg belegte in der AK 25 Rang 7. Anna Giesin gewann bei den Damen die Gesamtwertung der zusätzlich auch noch angebotenen Jedermann Veranstaltung über die ebenfalls verlängerte Sprintdistanz.



Tortour 2018 - Ein Triathlet auf Abwegen

Rennbericht von Michael Lauk

Nach einer Woche waren die Finger wieder soweit regeneriert, dass ich endlich, etwas spät aber hoffentlich noch nah genug am Event, ein paar Zeilen zum Schweizer Ultracyclingevent TORTOUR schreiben kann. Ok, Scherz beiseite, die Finger waren nicht das Problem, die Füße aber schon.

Aber von Anfang:

Ende 2017, als der Regensburger Challenge abgesagt wurde, kam die Idee, mal ein Ultracycling-Jahr zu machen. Gesagt getan, Anmeldung bei der TORTOUR folgte im Januar, 1008km, 13.000HM am Stück. Kein

Problem, war ja alles noch weit weg....

Fast forward 18.000 Trainingskilometer später stand ich am Donnerstagmittag zum Prolog in Schaffhausen. Hier kam die erste Ernüchterung. Man könnte eigentlich meinen, dass die Fahrer, die alle noch 1000km vor sich haben, das easy angehen. Weit gefehlt - um gerade so mitzuhalten musste ich meinem Allzeit-1min-Power-Rekord brechen und auf 680 Watt erhöhen. Platz 8 und damit zumindest nur 4 Minuten Startverzögerung waren das Ergebnis.

Der Wecker klingelt dann Donnerstag Abend um 23:30 (ja, ihr habt richtig



gelesen), eine Stunde später stehe ich mit Triarad in Vollmontur am Start, in der Erwartung, dass ich auf dem ersten Flachstück den anderen was abnehmen kann. Da kam die nächste Erkenntnis: die Tortour ist kein Radonneur-Event. Das ist ein Radrennen, und zwar ein knallhartes. Obwohl ich den ersten 3 Etappen bis Chur (182 km, also ein Ironman) in knapp 5h fuhr, und da hatten wir ja noch 35h vor uns, waren bereits 5 Fahrer schneller als ich, der erste in sagenhaften 4:45h.

Mein Team („Die Schwarzwälder“) bestand nachts zunächst aus Malaika und Christoph Schlegel, Michael Bock und Marcel Wolff kamen dann in Chur später dazu, Mika in Airolo. 2 Fahrzeuge, 6 Leute, 3 Räder, Klamotten, Ernährung, Werkzeug: die Logistik alleine ist eine extreme Herausforderung. Wie wichtig das Team ist wird sich später im Rennen noch an vielen Stellen zeigen, ohne Team wäre ich nie in Schaffhausen angekommen.

Zurück zum Rennen. Ab Chur, also km 180, ging es dann in die Bergetappen. Die Pässe Parpan, Albula, Flüela, Oberalp, Gotthard und Nufenen standen auf dem Menü. Der Aufstieg zum Nufenen startete Freitag ca. 20 Uhr in der Dämmerung, der Energielevel war schon sehr dezimiert, und der sonst eigentlich nicht besonders schwierige aber lange Pass wollte nicht aufhören. Irgendwie geht es dann aber doch weiter. Durchschnittsleistung über die ersten 11h war 240 Watt, gegessen hatte ich natürlich wie immer zu wenig, und das sollte sich noch rächen.

Nach der Abfahrt bei der Timestation Fiesch nach 22:30h und 10.000 HM kam dann die Krise. Und zwar eine Krise, wie ich sie von einem Ironman nicht kenne. Völlige Zerstörung, Schüttelfrost, komplett den Glauben ans Finishen verloren. Rennzeit war plötzlich egal. Alles brach zusammen. Hier kam das Team: sie glaubten noch an mich (zumindest hatten sie das gesagt:). Einer macht Kaffee, der andere reicht Nudeln, Decke, Brühe, keep cool. Was soll man dann sagen zum Athleten? „Hey alles easy, es sind „nur noch“ 480 km, eine Nacht und ein Tag im Sattel?“, vielleicht keine gute Idee. Michael hat das richtige getan: „Setz Dich einfach aufs Rad, geht bergab, und lass rollen, nach Sion müssen wir sowieso“.

Also auf nach Sion. Und siehe da, nach ca. 20 Minuten geht es wieder, Power kommt zurück, und kurze Zeit später kann ich wieder mit 40km/h auf meinem Walser durch die Nacht ballern. So meistern wir dann Etappe um Etappe. Aigle, Moudon, Muntelier, es wird wieder Tag (Samstag nun, aber man verliert komplett das Zeitgefühl). Vor Balsthal steht mein Neffe Noah und feuert an, neben meinem Bruder und meiner Schwägerin, eine klasse Motivation, die mich nochmals antreibt.

Hinter Balsthal bei km 900 dann noch ein paar nette 20% Steigungen (welcher Sadist kam auf die Idee?), dann Laufenburg, Eglisau, und endlich die letzte Etappe. Ein großer Triumph, tolles Gefühl, die letzten 2 Etappen machen sogar wieder Spaß. Samstagabend um

18 Uhr rolle ich in der IWC Arena in Schaffhausen wieder ein, 42h nach dem Start. Was mich am meisten wundert: ich bin nicht müde. Obwohl ich da schon seit 43h nicht mehr geschlafen habe, und vorher auch nur 2h vor dem Start.

Am Ende Platz 5, Fahrzeit 37:17, also 27 km/h Schnitt ohne Pausen gerechnet, Gesamtzeit knapp unter 42h, Durchschnittsleistung 195 Watt, Arbeit 25.000 KCal. Und weil immer alle Fragen vorweg: nein, mein Hintern ist noch ok, und nein, der Hintern ist nicht das Problem. Es sind 2 andere

Dinge: der Kopf (also der Part innen) und die Füße.

Insgesamt ein klasse Erlebnis. Und eine Erkenntnis: ohne Team wäre ich nie und nimmer angekommen. Selbstmotivation hat seine Grenzen musste ich erfahren.

What's next? Ich weiß nicht, auch wenn ich mich damit offiziell für das RAAM 2019 qualifiziert habe werde ich wohl wieder Triathlon machen und freue mich sogar auf das Schwimmen, hoffentlich gehe ich nicht unter nach der langen Pause.



Quelle Malaika Lauk

**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

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



Böhm & Co
Offsetdruck

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

Auftakt nach Maß

Freiburgs Schwimmer gewinnen 102 Titel bei Bezirksmeisterschaft

Gut vorbereitet geht die SG Regio Freiburg in die zweite Saisonhälfte. Das zeigte der Auftritt bei den Bezirksmeisterschaften am vergangenen Wochenende im Hallenbad Lörrach. Mit insgesamt 102 Titeln gingen nahezu die Hälfte aller Titel der offenen Klasse und Jahrgänge an das Freiburger Team. Auch alle Staffelwettbewerbe konnte die SG Regio für sich entscheiden. So gewann man die 4 X 50 Meter Freistilstaffel der Frauen (1:54,53) und Männer (1:38,57), die gemischte 4x100 Meter Lagen- (4:27,47) und Freistilstaffel (3:56,34) sowie die lange gemischte 10x50 Meter Freistilstaffel (4:30,17).

Bei den Einzelstarts war Regioschwimmerin Anika Längin zusammen mit der Kehlerin Chiara Mních mit fünf Titeln erfolgreichste Teilnehmerin. Sie konnte in der offenen Klasse die Rennen über 50 Meter (34,38) und 200 Meter Brust (2:39,93,) 100 Meter (1:06,60) und 200 Meter Lagen (2:24,17) sowie über 200 Meter Rücken (2:23,29) für sich entscheiden.

Ihr Mannschaftskollege Thomas Holzkamm war bei den Freiburger Herren mit vier gewonnenen Bezirkstiteln erfolgreichster Teilnehmer. Er sicherte sich Rang eins über die 50 Meter (27,15) und 100 Meter Rücken (1:00,86) sowie über 100 Meter (1:00,86) und 200 Meter Lagen (2:16,66). Einen zweifachen Sieg konnte Katharina Kluthe verzeichnen. Sie gewann

ihre Rennen über 100 Meter Brust (1:17,58) und 50 Meter Schmetterling (29,94). Weitere Titelträger waren Nicolas Kenk mit einem Sieg über 200 Meter Brust (2:29,38), Nicolai Almeling über 200 Meter Rücken (2:16,11) und Johannes Brugger über 200 Meter Schmetterling (2:16,72).

Auch andere Schwimmvereine der Region konnten mit Titelgewinnen in den Jahrgängen aufwarten. So schaffte es der SV Neptun Umkirch mit fünf Siegen, neun Silber- und sieben Bronzemedailles auf den siebten Platz im Medaillenspiegel. Ihm folgten auf dem achten Platz die Gundelfinger TS (4, 12, 13), der TV Gundelfingen auf Rang neun (2, 6, 4) und der FSV Aqua Nautilus Hochdorf auf dem zehnten Platz (1,1,-). Der SV Waldkirch (-, 4, 5) und die SG Badenweiler-Neuenburg (-, 3, 6) auf den Plätzen elf und zwölf komplettierten das Ergebnis aus Sicht der Region Freiburg.

Boris Troll

Gut in Form

Regioschwimmer feiern acht Titel bei Badischer Meisterschaft, Landesrekord für Männerstaffel

Eitel Sonnenschein herrscht zurzeit nicht nur bei Betrachtung der aktuellen Wetterlage, sondern auch bei den Schwimmern der SG Regio Freiburg. Acht Titelgewinne in der offenen Klasse konnten die Freiburger bei der Badischen Meisterschaft am vergangenen Wochenende

im heimischen Westbad feiern. Mit diesem Ergebnis stand man am Ende im Medaillenspiegel vor Eppelheim und Singen auf Platz eins der Landeswertung. Knapp eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften in Berlin zeigen sich die Regioschwimmer damit in einer guten Verfassung. Ein besonderer Höhepunkt aus Freiburger Sicht war der neue badische Rekord der 10 x 100 Meter Freistilstaffel in der Besetzung Cassiel Bauder, Toni



Die erfolgreichen Rekordjäger des SSVF:

(hinten von links) Linus Richter, Armin Hummel, Toni Pinkes, Tony Fitterer, Simon Grimm, (vorne von links) David Ackermann, Niklas Haas, Thomas Holzkamm, Marco Färber-González und Cassiel Bauder

Foto: privat

Pinkes, Simon Grimm, David Ackermann, Armin Hummel, Linus Richter, Tony Fitterer, Marco Färber-González, Niklas Haas und Thomas Holzkamm. In der neuen Rekordzeit von 9:01,29 Minuten verbesserte man die alte Rekordmarke um über 16 Sekunden.

Mit der Freiburger Damenstaffel konnte man mit einem weiteren tollen Ergebnis aufwarten. Die 4 x 100 Meter Freistilstaffel gewann in der Besetzung Anika Längin, Celine Almeling, Florina Ammerer und Friederike Kluthe den Titel in 4:09,06 Minuten. Auch in den Einzelwertungen standen zahlreiche Freiburger wieder auf dem obersten Podestplatz. Je zweimal erfolgreich war Linus Richter. Der Kraulspezialist gewann Gold über die 50 Meter (24,04) und 100 Meter Freistil (52,93). Einmal siegreich in der offenen Wertung war Friederike Kluthe im Finale über 50 Meter Schmetterling (29,07). Mannschaftskameradin Anika Längin war über 100 Meter Brust auf Platz eins erfolgreich (1:16,05). Über die 50 Meter Brust erreichte sie Platz zwei (34,75). Auch Schmetterlingspezialist Thomas Holzkamm konnte sich über einen erneuten Titelgewinn freuen. Er wurde Finalsieger über die 50 Meter Schmetterling (25,63). Platz drei konnte er über 50 Meter Rücken feiern (28,12). Neben ihm waren zwei weitere Freiburger Titelgewinne zu verzeichnen. Niklas Haas gewann 100 Meter Schmetterling (57,46) und Nikolas Kenk war über 100 Meter Brust erfolgreich (1:08,58). Haas wurde zudem dritter über die 50 Meter Schmetterling (25,65). Die gleiche Platzierung erreichte Kenk über die 200 Meter Brust (2:32,96). Weitere Medaillen für die SG Regio gewannen

Marco Färber-González mit Platz zwei über 200 Meter Freistil (1:59,51), sowie dritte Plätze für Simon Grimm über 100 Meter Freistil (54,38) und Nicolai Almeling über 200 Meter Lagen (2:20,01). Auch die Freiburger Staffeln hatten weitere Erfolge vorzuweisen. So gewann die 4 x 100 Meter Freistilstaffel der Männer (J. Brugger, L. Waschkie, J. Wüstefeld, D. Ackermann, 3:45,83) Silber und die 4 x 100 Meter Lagenstaffel der Männer (N. Almeling, N. Kenk, J. Wüstefeld, D. Ackermann; 4:10,39) die Bronzemedaille.

Auch in den Jahrgangswertungen zeigen sich die Freiburger Talente wieder weit vorne platziert und landeten im Medaillenspiegel hinter dem Team aus Karlsruhe auf Platz zwei. Fünf Titel für die SG Regio gewann Nikolai Almeling (100R, 400F, 50R, 200L, 200R, Jahrgang 2001). Je dreimal waren Simon Hasler (100R, 50R, 200R, 2004) und Anna-Karolina Kluthe (200B, 200R, 200L, 2004) erfolgreich. Doppelsiege feierten Eva Isfort (100S, 50S, 2004), Friederike Kluthe (100S, 50S, 2000), Katharina Kluthe (50S, 200L, 2003), Anika Längin (50B, 100B, 1999), David Ackermann (100F, 200F, 2001), Cassiel Bauder (50F, 50S, 2001) und Nikolas Kenk (100B, 200B, 2000). Je einen Titel gewannen Florina Ammerer (100F, 2003), Mihajlo Atanaskovic (400F, 2007), Irina Kasek (100R, 2004) Lars Wüstefeld (200L, 2003), Liv Jette Pache (100B, 2006) und Sara Steil (100B, 2002). Auch die Gundelfinger TS konnte sich über einen Jahrgangstitel freuen. Angelo Miguel Dobek war im Jahrgang 2006 siegreich (100S).

Baden-Württ. Masters-Meisterschaften am 6./7.10.2018 in Villingen

Mit nur zehn Teilnehmern gewann die Regio Freiburg 16 Titel in Villingen.

Herausragend (wie immer): Michael Waschkies, der fünfmal erfolgreich war. Drei Titel gingen an Kurt Körber und Steffi Hellmann, zwei an Karina Kulbach-Fricke, und einmal gewannen Horst Schweitzer, Manfred Zehr und Jörg Zehbe.

Karina Kulbach-Fricke

Herren

200 m Lagen

AK 65: 2. Jörg Zehbe, 3:41,01

50 m Rücken

AK 75: 1. Kurt Körber, 0:40,52

AK 65: 3. Manfred Zehr, 0:44,35

100 m Schmetterling

AK 45: 1. Michael Waschkies, 1:06,30

200 m Freistil

AK 65: 1. Jörg Zehbe, 3:23,72

AK 45: 2. Michael Waschkies, 2:09,36

50 m Schmetterling

AK 60: 3. Gerhard Kubiczak, 0:36,96

AK 45: 1. Michael Waschkies, 0:28,11

100 m Brust

AK 65: 2. Manfred Zehr, 1:31,28

200 m Brust

AK 65: 1. Manfred Zehr, 3:20,42

100 m Lagen

AK 75: 1. Kurt Körber, 1:33,62

AK 45: 1. Michael Waschkies, 1:08,20

50 m Freistil

AK 80: 3. Horst Schweitzer, 0:52,99

AK 50: 5. Thomas Färber, 0:30,53

AK 45: 1. Michael Waschkies, 0:25,24

100 m Rücken

AK 80: 1. Horst Schweitzer, 2:08,80

A 75: 1. Kurt Körber, 1:40,16

50 m Brust

AK 65: 2. Manfred Zehr, 0:42,01

AK 60: 2. Gerhard Kubiczak, 0:42,48

100 m Freistil

AK 50: 6. Thomas Färber, 1:07,83

AK 45: 1. Michael Waschkies, 0:57,64

4 x 50 m Lagen

AK 240: 3. SG Regio Freiburg 2:28,90
(Manfred Zehr 0:43,59; Jörg Zehbe, 0:41,65; Michael Waschkies, 0:29,06; Gerhard Kubiczak, 0:34,20)

4 x 50 m Freistil

AK 240: 2. SG Regio Freiburg, 2:07,75
(Michael Waschkies, 0:30,33; Thomas Färber, 0:26,50; Manfred Zehr, 0:35,87; Kurt Körber, 0:35,05)

Damen

50 m Rücken

AK 70: 3. Karina Kulbach-Fricke, 0:55,89

AK 45: 4. Steffi Hellmann, 0:39,11

100 m Schmetterling

AK 45: 1. Steffi Hellmann, 1:28,79

200 m Rücken

AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 4:42,41

AK 45: 1. Steffi Hellmann, 2:58,83

50 m Schmetterling

AK 45: 2. Steffi Hellmann, 0:36,13

100 m Lagen

AK 40: 2. Birgit Christoph, 1:39,556

50 m Freistil

AK 40: 3. Birgit Christoph, 0:36,79

100 m Rücken

AK 70: 1. Karina Kulbach-Fricke, 2:16,57

AK 45: 2. Steffi Hellmann, 1:22,01

AK 40: 2. Birgit Christoph, 1:40,03

200 m Schmetterling

AK 45: 1. Steffi Hellmann, 3:15,56

50 m Brust

AK 70: 2. Karina Kulbach-Fricke, 1:06,69

100 m Freistil

AK 40: 1. Birgit Christoph, 1:26,81



CHRISTIAN
Bleich
MALERMEISTER

*Maler- und
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge*

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



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



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: DE9400100000386568

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.



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

