



Ausgabe 1/2020



Foto:  
Die Flossis bei den BaWü

Mitgliederversammlung  
voraussichtlich am  
27.05.2020



# „Gemeinsamer Erfolg.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

Telefon 0761 2182-11 11  
[www.volksbank-freiburg.de](http://www.volksbank-freiburg.de)

**Volksbank  
Freiburg eG** 

# Inhaltsverzeichnis

Offizielles	
Einladung zur Mitgliederversammlung . . . . .	4
Der Vorstand informiert - SSV und Corona 1. . . . .	5
Der Vorstand informiert - SSV und Corona 2. . . . .	7
Tischtennis	
Vorzeitiges Saisonende. . . . .	8
Flossenschwimmen:	
Trainingslager in Vittel . . . . .	9
Baden-Württembergische Meisterschaften . . . . .	11
Südtrophy Endkampf . . . . .	14
Frische Pressluft für Taucher und Finswimmer . . . . .	15
Schwimmen	
In guter Frühform . . . . .	17
Bezirksmeisterschaften Oberrhein . . . . .	18
Bawü Langstrecke . . . . .	19
Regioteams schwimmen zum Klassenerhalt. . . . .	20
Deutsche Mannschaftsmeisterschaften. . . . .	25
Schwimmjugend	
Trainingslager in Lloret de Mar . . . . .	26
Trainingsplan in Pandemiezeiten. . . . .	30
Masters	
Deutsche Mastersmeisterschaften in Freiburg . . . . .	35
19. Schwimmfest in Brühl . . . . .	43
Infos	
Übungsangebot. . . . .	21
Ansprechpartner. . . . .	23

## Impressum:

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

## Druck:

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



*Die in der folgenden Einladung zur Mitgliedsversammlung 2020 genannten Termine sind vorläufig. Je nach Dauer der Corvid-19 bedingten Einschränkungen, werden die Termine angepasst und über die Vereinshomepage und per Email Verteiler der Mitgliedschaft mitgeteilt.*

**Liebes SSVF-Mitglied,**

**hiermit laden wir Dich zur SSVF - Mitgliederversammlung 2020 ein.**

**Sie findet statt, am**

**Mittwoch den 27. Mai 2020 um 18.00 Uhr im  
SSVF-Vereinsheim; Ensisheimer Str. 9; 79110 Freiburg**

### **Tagesordnung**

1. Begrüßung  
Feststellung Beschlussfähigkeit - satzungsgemäße Einladung
2. Abstimmung neue Satzung –  
Der Satzungsentwurf ist ab dem 27.04.2020 auf der Homepage ([www.ssvf.de](http://www.ssvf.de)) veröffentlicht und liegt ab diesem Termin auch in der Geschäftsstelle zur Einsicht vor.  
*In Mitgliedersprechstunden am 14. und 19. Mai, jeweils ab 18 Uhr im Vereinsheim können sich interessierte Mitglieder über den Entwurf informieren.*
3. Abstimmung neue Beitrags- und Gebührenordnung  
Diese ist ab dem 27.04.2020 auf der Homepage ([www.ssvf.de](http://www.ssvf.de)) veröffentlicht und liegt ab diesem Termin auch in der Geschäftsstelle zur Einsicht vor.  
*In Mitgliedersprechstunden am 14. und 19. Mai jeweils ab 18 Uhr im Vereinsheim können sich interessierte Mitglieder über den Entwurf informieren*
4. Jahres- und Geschäftsberichte des Vorstandes und des Hauptausschusses
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Erörterung der Berichte
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl des des Gesamtvorstandes
9. Wahl des Kassenprüfers
10. Anträge
11. Verschiedenes

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

Über Deine Teilnahme freut sich

der Vorstand des SSV Freiburg e.V.

# Der Vorstand informiert

## Die Coronavirus Krise und der SSV Freiburg



Am Freitag den 13. März überstürzten sich auch im SSVF die Ereignisse. Der gesamte Trainingsbetrieb am Nachmittag musste plötzlich abgesagt werden. Am Samstag wurde das Westbad für alle geschlossen. Der Trainingsbetrieb und Versammlungen in und um das Vereinsheim wurden ebenfalls vom Vorstand untersagt. Die Geschäftsstelle des SSVF bleibt bis auf weiteres geschlossen. Wir sind aber in dringenden Fällen über E-mail ([info@ssvf.de](mailto:info@ssvf.de)) zu erreichen. Wichtige Mitteilungen des Vereins werden der Mitgliedschaft über unsere Homepage ([www.ssvf.de](http://www.ssvf.de)) bekannt gegeben.

Die im Folgenden genannten Termine sind alle vorläufig, werden vom Vorstand der Krisenlage angepasst und der Mitgliedschaft auf dem üblichen Weg (Homepage: [ssvf.de](http://ssvf.de)) übermittelt.

## Vereinsatzung

Es hatte sich gezeigt, dass sich in der zurzeit gültigen Satzung des Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V. einige unklare und nicht mehr zeitgemäße Regelungen befinden. Es fehlen auch Inhalte, welche erforderlich sind, wegen der Neuerungen im Vereinsrecht, im Steuerrecht und aufgrund der modernen Medien zur Kommunikation (Datenschutz). Ein Team um SSVF-Vorstand Matthias Kenk hat deshalb eine neue Satzung des SSVF entwickelt. Der Entwurf kann ab 27. April 2020 auf der Geschäftsstelle des SSVF eingesehen werden und steht dann auch auf der Homepage zum Download bereit. Bevor die neue Satzung der Mitgliederversammlung am 27.05.2020 zur Abstimmung vorgelegt wird, ist im Vorfeld eine Fragestunde geplant. Dazu wird das Satzungsteam für interessierte Vereinsmitglieder Frage- und Infostunden anbieten. Diese finden jeweils am 14. und am 19. Mai 2020 ab 18 Uhr im Vereinsheim statt.

## Mitgliedsbeiträge – Neue Beitragsordnung

Damit der SSVF seine von der Satzung vorgegebenen Ziele auch in Zukunft erfüllen kann, ist eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge erforderlich. Seit der letzten, von der Mitgliederversammlung genehmigten Erhöhung um 27% (2011), haben sich für uns die fixen Kosten weiter erhöht. Dazu exemplarisch nur ein Beispiel:

Jeder Eintritt eines Mitglieds ins Westbad wird erfasst und wir müssen jetzt über 80000€ pro Jahr an die Regio Bäderverwaltung bezahlen (>30% seit 2011). Eine

weitere Erhöhung dieser Eintrittsgelder in den nächsten Jahren ist schon von der Stadt Freiburg in Aussicht gestellt.

Auch für den Trainingsbetrieb (Übungsleiter, Trainer), für die Teilnahme an Wettkämpfen (Fahrtkosten, Startgelder.....), für das Vereinsheim und für den Geschäftsbetrieb müssen wir seit 2011 mehr Geld einplanen.

Ein Team um den SSVF Vorstand hat deshalb eine Beitragsordnung für den SSVF entwickelt. Der Entwurf kann ab 27. April 2020 auf der Geschäftsstelle des SSVF eingesehen werden und steht dann auch auf der Homepage zum Download bereit. Bevor die neue Beitragsordnung und eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge der Mitgliederversammlung zur Abstimmung vorgelegt werden, ist im Vorfeld eine Fragestunde geplant. Dazu wird das Beitragsordnungsteam für interessierte Vereinsmitglieder Frage- und Infostunden anbieten. Diese finden jeweils am 14. und am 19. Mai 2020 ab 18 Uhr im Vereinsheim statt.

### **Vereinsheim – Freibad West**

Zuerst die guten Nachrichten:

- Wir können unser frisch renoviertes Vereinsheim Ensisheimer Straße 9 voraussichtlich noch ein paar Jahre behalten.
- Die Planungen für die Westbad Freibecken sind abgeschlossen und ab Frühjahr 2021 soll mit dem Bau der neuen Außenbecken samt Technik begonnen werden.

Unser Mietvertrag mit der Regio Bäderverwaltung sollte aufgelöst und das Vereinsheim dann im Zuge mit den Baumaßnahmen des Freibads abgerissen werden. Nachdem uns diese katastrophale Meldung überraschend (Badische Zeitung) ereilt hatte, galt es zusammen mit dem Sportreferat der Stadt Freiburg, einen ortsnahen Ersatz (Kraftraum, Seminarraum, Geschäftsstelle, Kompressorraum, Lagerraum usw.) zu schaffen. Die Nachforschungen von Vorstand Helmut Stather ergaben, dass der Gebäudeteil, in welchem sich unsere jetzigen Räume befinden, außerhalb des neuen Freibadbereichs liegt. Da das Vereinsheim schon über eine separate Gas- und Wasserversorgung verfügt, müssen wir nur noch dafür sorgen, dass wir (Kostenvoranschlag Badenova ca. 9000€) ans öffentliche Stromnetz angeschlossen werden. Die Ortsbesichtigung zusammen mit der Bauleitung des Freibades ergab, dass unser Vereinsheim nicht störend wirkt und deshalb stehen bleiben könnte. Uff!!!

Bleibt bitte gesund!

Mike Börner

## Der Vorstand informiert

Wir möchten heute unseren Mitgliedern einen kurzen Überblick über die aktuelle Vereins-Situation rund um die Corona-Krise vermitteln.

Einen Verein unserer Größenordnung, gepaart mit einem derart großen Trainingsaufkommen in allen Sparten, durch eine solche dimensionslose Notsituation zu führen, bedarf nicht nur Glück, sondern sehr viel Arbeit und Geschick. Dies umso mehr, da uns unser wichtigstes Trainingsutensil, das hiesige Westbad, als Trainingsstätte, Treffpunkt und Kommunikation unter unseren Sportlern seit der städtischen Anordnung nicht mehr zur Verfügung steht. Da auch alle anderen Trainingsmöglichkeiten und sonstige Zusammenkünfte ebenfalls untersagt wurden, mussten wir als Vorstand zuerst einmal die Situation neu bewerten und nach Möglichkeiten zur Weiterführung des Vereins und dessen Leben suchen.

Die Vielfalt der Probleme ergab sich dabei automatisch, durch vereinzelte, für uns schwer nachvollziehbare Fragen nach Aussetzung von Mitgliedsbeiträgen, Fragen nach Kurzarbeit unserer festangestellten Trainer, Fragen über Stundung der laufenden Verbandsabgaben, Fragen über Inanspruchnahme von finanziellen Hilfsmitteln, Fragen über die ausgesetzten Wettbewerbe und deren eventuelle Weiterführung sowie anstehende Sitzungen und Versammlungen.

Inzwischen kommuniziert der Vorstand mittels Video-Konferenzen um die

notwendigen Vereinsangelegenheiten nicht auch noch zum Erliegen kommen zu lassen.

Auch die dringend notwendige Neufassung unserer Beitrags- und Gebührenordnung, die in der nächsten Mitgliederversammlung unseren Mitgliedern zum Beschluss vorgelegt wird, musste vom Vorstand in der momentanen Ausnahmesituation neu überdacht werden. So ist uns natürlich bewusst, dass eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge in Zeiten einer solchen wirtschaftlichen Lage für viele unserer Mitglieder eine besondere Härte bedeuten könnte. Deshalb haben wir die Entscheidung getroffen, dass eine zu beschließende Erhöhung der Beiträge frühestens zum 01.01.2021 erfolgen wird.

Unser Dank gebührt aber in erster Linie allen unseren Mitgliedern, die in dieser schweren Zeit dem Verein die Treue halten und Verständnis für das Solidaritätsprinzip innerhalb eines Vereins aufbringen, ohne das ein Fortbestehen des Vereins nicht möglich wäre.

Liebe Mitglieder des SSV Freiburg: Achten Sie auf sich selbst und auf ihre Mitmenschen und respektieren Sie die gesetzlichen Vorgaben, sodass wir uns in absehbarer Zeit wieder unserem so sehr geliebten Sport und dem damit verbundenen Vereinsleben widmen können.

Der Vorstand

Schwimm-Sport-Verein Freiburg

## Vorzeitiges Saisonende im Tischtennis

Durch den Corona-Virus ist auch unsere Saison vorzeitig beendet worden. Normalerweise beginnt unsere Saison im September und endet Mitte April. Für unsere beiden Herrenmannschaften und unsere Jugend bedeutet das in dieser Zeit ca. 18 Heim- und Auswärtsspiele pro Mannschaft. Zweidrittel der Rückrunde waren gespielt, als der Beschluß kam, den Spielbetrieb einzustellen.

Vor einer Woche hat der Deutsche Tischtennis-Bund beschlossen, dass die Saison 2019/20 beendet ist. Der aktuelle Tabellenstand ist damit relevant für Auf- und Abstieg. Die ausgefallenen Spiele werden auf keinen Fall nachgeholt. Nur in der Tischtennis-Bundesliga könnten eventuell die noch anstehenden Paarungen nachgeholt werden.

Unsere erste Mannschaft holte genug Punkte in der B-Klasse, damit sie nicht mehr absteigen kann. Trotzdem freuen wir uns nicht so richtig über diesen Verbleib. Zu beklemmend sind zur Zeit die Wochen ohne Training, ohne Stammtisch, ohne persönlichen Austausch über dieses und jenes.

Vielen von uns wird erst jetzt richtig bewußt, dass der Sport einen ganz wichtigen Stellenwert in unserer Gesellschaft einnimmt. Der sportliche Erfolg ist zwar wichtig, aber der gesellschaftliche Zusammenhalt in einem Verein trägt viel zu unserem

Wohlbefinden bei. Das merkt man erst, wenn man dies nicht mehr hat.

Wie wird es weitergehen? Wann können wir wieder zusammen spielen, zusammensitzen, fachsimpeln und uns gegenseitig erklären, warum wir dieses oder jenes beim letzten Spiel falsch gemacht und dadurch verloren haben?

Vor ein paar Wochen haben wir durch Eigeninitiative unsere Hallenbeleuchtung erneuert und damit die Lichtverhältnisse verbessert. Hoffen wir, dass wir bald wieder „im richtigen Licht“ unserem Sport nachgehen können und vielleicht „etwas klarer“ sehen können.

Wie so viele der chinesischen Kinder, die zum ersten Mal in ihrem Leben einen blauen Himmel sehen, weil der Smog verschwunden ist.

Freuen wir uns auf neue Spiele, neue Begegnungen, neue Gespräche und damit ist auch die Hoffnung verbunden, dass wir alle unsere sportlichen Aktivitäten in einem etwas „anderen Licht“ sehen können.

Eine baldige und gesunde Rückkehr zu unserem geliebten Sport wünschen wir uns alle.

Reiner Dierkes

# Trainingslager der Finswimmer in Vittel

Dieses Jahr wurden 5 Sportlerinnen und Sportler und zwei Trainerinnen vom 24.02 bis zum 28.02.2020 zu einem gemeinsamen Trainingslager mit 10 französischen Sportlerinnen und Sportlern nach Vittel, (Frankreich) eingeladen.

Am Freitagmittag trafen alle am Olympiabad in Vittel ein, nur eine Sportlerin konnte Krankheitsbedingt leider nicht teilnehmen. Dort wurden erstmal die Zimmer bezogen und die Räumlichkeiten erkundet und dann fand von 17:00 bis 19:00 Uhr auch schon das erste Training statt. Dafür wurden wir in 3 Gruppen eingeteilt. Die Jüngsten wurden von Florence Plötze trainiert, die älteren von Claudia Köhn und Tobias Plötze. Um 20:00 Uhr durften wir dann das reichliche und vor allem sehr leckere Essen genießen. Dieses Jahr hatten wir

relativ späte Trainingszeiten. So konnten wir uns darüber freuen, ausschlafen zu dürfen. Nach dem Frühstück fand ein weiteres Wassertraining statt, dann gab es Mittagessen mit anschließendem Krafttraining, in welchem vor allem Springseile und Fitnessbänder eine große Verwendung fand. Nach einem kleinen Snack starteten wir zum nächsten 2 stündigen Wassertraining. Nach dem anstrengenden Tag wurde nur noch zu Abend gegessen und schnell schlafen gegangen. Am Mittwochmittag reiste ein Sportler ab, da er noch ein weiteres Trainingslager in Deutschland besuchen sollte, dafür kamen zwei weitere badische Sportlerinnen dazu. An diesem Tag wurde die Krafteinheit an dem Tag gegen eine Runde Bowling ausgetauscht. Hier konnten Groß und Klein ihre Fähigkeiten in gemixten Mannschaften unter Beweis stellen. Während einige sich



noch darauf konzentrierten überhaupt einen Kegel zu treffen, lieferten sich andere einen Wettkampf dazu, wer am häufigsten alle Kegel gleichzeitig treffen konnte. Auch die spaßhafte Drohung des Trainers, für jeden dieser Strikes oder Spares 1500 Meter im folgenden Training schwimmen zu müssen, konnte die Sportler davon nicht abhalten. Der Donnerstag verlief wieder so wie der Dienstag, jedoch konnte man den meisten Sportlern die schmerzenden Muskeln und offenen Füße anmerken. Einige der jüngeren Sportler setzten auch mal eine Einheit aus und halfen stattdessen den Trainern aus. Die älteren Sportler dagegen behielten sich mit Pflastern, Tapes und Socken. Am Freitag fand bis mittags noch normales Training statt, die Krafterinheit entfiel jedoch und stattdessen wurde das Nachmittagstraining vorgezogen. Hier wurde ein 400 Meter Test geschwommen,

um den Leistungsstand der Sportlerinnen und Sportler nach dem Trainingslager zu überprüfen und anschließend durften wir uns noch über ein paar Staffelspielchen freuen. Nach der letzten Einheit wurden die Autos geladen, Snacks verteilt und sich schon von einigen Sportlern verabschiedet. Dann ging es Richtung Heimat. Nach einem Zwischenstopp in Séléstat, um zwei französische Sportler auszuladen, waren wir am Freitag gegen halb 9 zurück in Freiburg. Erschöpft aber zufrieden wurde sich verabschiedet. Uns hat das Trainingslager sehr viel Spaß gemacht und uns weitergebracht. Wir freuen uns auf nächstes Jahr und hoffen noch weitere Sportlerinnen und Sportler mitnehmen zu können.

Theresa, Johanna, Lina Reber, Gregor, Jana L., Cora und Jana D., sowie unsere Trainer Claudia und Elke



**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**

## Erfolgreich bei der BW im Finswimming

Anfang Februar fand in Heilbronn die Baden-Württembergische Meisterschaft im Finswimming statt.

Es wurden folgende Strecken 50m, 100m, 200m, 400m, 800m Flossenschwimmen (FS), 50m Apnoe (AP) Streckentauchen und 100m, 400m Streckentauchen (ST) mit Drucklufttauchgerät ausgetragen.

Mit 5 BW-Titeln war Theresa die erfolgreichste Sportlerin dieser Meisterschaft. Sie schwamm nicht nur neue Bestzeiten, sondern hat auch vier neue Badische Rekorde über

- 50m FS in 0:20,85
- 100m FS in 0:46,04
- 50m AP in 0:19,60

• 100m ST in 0:44,88 aufgestellt. Auch die 400m ST tauchte sie in neuer Bestzeit (3:40,86).

Johanna wurde zweifache BW-Meisterin über

- 200m FS in 1:46,46
- 800m FS in 7:58,80.

Über die 400m FS (3:55,92) und 400m ST (3:59,55) wurde sie zweite und über 100m FS (0:47,69) belegte sie Platz 3.

Lina konnte die 400m FS in 3:54,37 für sich entscheiden. Nachdem sie am Tag vorher (Samstag) über 800m FS mit kaputten Schnorchel bis zu Ende geschwommen ist und noch Platz 3 erreichte, wollte sie am Sonntagmorgen



allen zeigen, was sie kann und hat sich auf den letzten Metern noch an Johanna vorbeigeschoben und ihren ersten BW-Titel erkämpft. Außerdem erreichte sie über 200m FS Platz 2 in 1:49,43 mit drei Zehntel Vorsprung vor ihrer Heilbronner Konkurrentin.

Auch Gregor schwamm fünf neue Bestzeiten, musste sich aber auf allen Strecken der starken Konkurrenz aus Heilbronn geschlagen geben. Er belegte 4x Platz 2 und wurde 2x Dritter.

Platz 2 war über

- 200m FS 1:44,05
- 400m FS 3:43,56
- 800m FS 8:37,12
- 50m AP 0:19,05

Platz 3 war über

- 50m FS 0:20,18

- 100mFS 0:44,00

Bernd erreichte 2x Platz 3 über 400m und 800m FS und Cora konnte auf den gleichen Strecken Platz 5 belegen.

In der BW-Jahrgangswertung waren die Jugendlichen Finschwimmer vom SSVF ebenfalls sehr erfolgreich.

Lina, Jahrgang 2004, gewann drei Strecken (200m FS, 400m FS, 800m FS), nur über 100m FS wurde sie zweite.

Cora dominierte den Jahrgang 2006 und gewann alle 5 Strecken (100m FS, 200m FS, 400m FS, 800m FS, 100mST).

Nina-Sophia, Jahrgang 2007, bei



ihrem ersten großen Finsimming-Wettkampf überzeugte in allen Disziplinen: Platz 1 über 50m FS, Platz 2 über 200m FS und Platz 3 über 100m FS.

Die Jüngsten Silas, Jahrgang 2012, erkämpfte sich 4x Platz 2 und seine Schwester Nina, Jahrgang 2009, erreichte 4x Platz 3.

Vielen Dank auch noch mal an alle Eltern, die als Kampfrichter und Fahrer dabei waren. Es wäre schön, wenn wir in Zukunft immer so eine große Mannschaft wären.

Claudia



# Freiburgs Flossenschwimmer reiten auf Erfolgswelle

Die Flossenschwimmer des SSV Freiburg haben am vergangenen Wochenende beim Südtrophy-Endkampf in Darmstadt wieder hervorragende Ergebnisse erzielen können. Beim hochklassigen Mehrkampfwettkampf, bei dem man sich über die Landes- sowie die nationalen Meisterschaften qualifiziert, konnten vor allem Freiburgs Damen glänzen und erzielten in der Gesamtwertung einen Dreifacherfolg. Es gewann Johanna Köhn vor ihrer Schwester Theresa. Auf Platz drei kam die junge Freiburgerin Lina Reber. Ihren Jugendwettbewerb konnte sie mit dieser Leistung ebenfalls für sich entscheiden.

Freiburgs jüngste Flossenschwimmerin, Cora Wolfspurger, wurde in ihrer Kategorie vierte. Bei den männlichen Kollegen war Gregor Peskin erfolgreich. Er konnte sich die Goldmedaille im Jugendwettbewerb sichern. In der Gesamtwertung bedeutete dies einen sehr guten vierten Rang. Spannend ging auch die 4x100m Staffel zu Ende. Mit knappem Vorsprung konnten hier die Freiburger einen Sieg verbuchen. In der Gesamtwertung der Südtrophy belegte der SSV Freiburg am Ende Platz vier.

B. Troll

**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](http://www.boehm-freiburg.de)

## Frische Pressluft für Taucher und Finswimmer

Seit nun über einem Jahr ist nun unser SSVF-Kompressor defekt und stillgelegt. Vor über 20 Jahren wurde die alte Füllanlage im Vereinsheim von Dieter, Gremmi, Jörg..... geplant und aufgebaut. HaJo hat sie bis jetzt liebevoll gepflegt, oftmals in unzähligen Arbeitseinsätzen im kalten Taucherkeller reanimiert und liebevoll am Laufen gehalten.

Die Tauchausbildungs- und Wettkampfsaison 2020 stand bevor und unser guter vertrauter Pressluftlieferant entspricht nicht mehr den vom Gesetzgeber vorgegebenen Richtlinien. Bei einem runden Taucher-Flossi-Tisch wurde beschlossen, dass sich Andi um einen zeitgemäßen und günstigen Ersatz kümmern sollte. Ein Angebot von HubSys (komplett renovierter Bauerkompressor) wurde eingeholt und die Finanzierung vom SSV-Vorstand genehmigt.

Soeben erreichte uns dazu von Andi folgende Email:

*Hallo Bernd und Mike,*

*Wir (Andi und Till) und haben gestern den Kompressor in Salem abgeholt.*

*Wir haben bei Timm Bauer eine kleine Einweisung zur Installation und Betrieb des Kompressors bekommen.*

*In Freiburg angekommen haben wir den Kompressor auch gleich an die Füllleiste angeschlossen und in Betrieb genommen (siehe Bild).*

*Den externen Ein-Ausschalter konnten wir leider nicht an das vorhandenen Schaltsystem anschließen da wir uns an die Elektrik nicht ran wagen wollten.*

*Somit haben wir den externen Ein-Ausschalter des Neuen Kompressors an das Regal vor der Tür des hinteren Raums befestigt.*

*Da wir zur Installation der Druckleitung noch Material benötigen hat uns Timm Bauer das Material und auch Werkzeuge mitgegeben, das Werkzeug sende ich Ihn wieder zurück für das Material schickt er Euch eine Rechnung.*

*Die Einweisung zur Pflege, Betrieb und Filter-Wechsel usw. machen wir persönlich.*

*Somit haben wir wieder saubere und rechtlich sichere Atemluft.*

*Bernd bitte benachrichtige alle die eine Füll- Berechtigung haben das nun der Kompressor wieder läuft und die Handhabung bzw. das Prozedere gleich ist außer das der Einschaltknopf nun an Tür 2 ist.*

*Ich besorge nächste Woche noch einen neuen Ansaugschlauch wir haben gestern etwas improvisiert.*

*Die Kondensat-Ablassautomatik entwässert im Moment noch in den Kanister an der Seite geplant ist das Wasser wie beim alten Kompressor in den Großen Öl-Abscheidebehälter einzuleiten. Das muss ich aber noch mit Timm Bauer besprechen. Soviel dazu, ich hoffe ich habe euch nun alle Informationen gegeben. Falls ihr noch Fragen habt nur zu.*

*LG Andreas*

Mein Dank gehört an dieser Stelle allen, die bei der Betreuung der alten und der neuen Füllanlage im SSVF-Taucherkeller beteiligt waren und sind.

Gut Luft

Mike



## In guter Frühform

Drei Freiburger Bezirkstitel über die langen Schwimmstrecken

Wie jedes Jahr beginnt die neue Wettkampfsaison der Schwimmer mit den Disziplinen über die langen Strecken. Zur Überprüfung der Grundlagenausdauer, die zu Beginn zur Erlangung einer guten Basis vorrangig auf dem Trainingsplan steht, wird die aktuelle Formkurve mit Wettkämpfen über 800 Meter und 1500 Meter Freistil oder 400 Meter Lagen überprüft. Bei der Bezirksmeisterschaft der langen Strecken am vergangenen Sonntag im Freiburger FT Bad konnten sich die Schwimmer zum ersten Mal im Jahr dem Wettkampfstellen. Neben der SG Regio Freiburg, die mit 64 Schwimmern am Start war, gingen auch der SV Neptun Umkirch mit acht Teilnehmern sowie der TV Gundelfingen (3) und die SG Badenweiler-Neuenburg aus regionaler Sicht an den Start. Mit einem dreifachen Titelgewinn in der offenen Klasse zeigten sich Freiburgs Schwimmer dabei bereits in guter Verfassung.

Bei den Damen feierten die Freiburgerinnen über 400 Meter Lagen einen Dreifacherfolg. Anika Längin (5:12,04) gewann in der offenen Klasse vor ihren Teamkolleginnen Lena Figlestahler (5:18,87) und Katharina Kluthe (5:25,52). Jeweils Gold und Silber erreichte die SG Regio über die 1500 Meter Freistil. Hier siegte Simon Grimm in 17:15,44 Min. Lazar Troll belegte den zweiten Rang (17:42,64).

Über die 400 Meter Lagen gewann Simon Grimm (4:57,16) zudem die Silbermedaille, Simon Hasler (4:57,76) wurde Dritter. Lena Figlestahler konnte sich indes auch über einen Titelgewinn freuen. Sie sicherte sich Platz eins über die 800 Meter Freistil in 9:29,02 Min.. Dritte wurde hier Anna Karolina Kluthe (9:52,17). In den Jahrgängen waren mit jeweils zwei Titeln Felizia Hönninger (Jahrgang 2008), Lena Figlestahler (02), Severin Klebes (09), Ruben Letzter (04) und Mihajlo Atanaskovic (07) erfolgreich. Je einmal gewannen Amelie Figlestahler (05), Katharina Kluthe (03), Alex Woolls-King (09), Tim Kaiser (05), Benedikt Kenk (03), Lazar Troll (02), Oliver Großmann (05) und Simon Hasler (04). Im Wertungsjahrgang 2000 und älter waren Anika Längin, Celine Kaiser und Simon Grimm erfolgreich. Für den SV Neptun Umkirch gewann zudem Marta Groethe (03) einen Jahrgangstitel.

B. Troll

## Bezirksmeisterschaften Oberrhein

Anika Längin und Thomas Holzkamm erfolgreichste Schwimmer bei den Bezirksmeisterschaften Oberrhein

Am 7. und 8. richtete der SSV-Freiburg die Bezirksmeisterschaften Oberrhein auf der 50-m-Bahn im Freiburg Westbad aus. Eingebettet in die Meisterschaften war das sog. Westbadschwimmen, bei der Vereine, die nicht dem Bezirk Oberrhein angehören, ihre Form auf der 50-m-Bahn überprüfen konnten und die Badischen Masters Meisterschaften. So war die Veranstaltung mit 486 gemeldeten Aktiven und über 2100 Meldungen aus 24 Vereinen gut besucht und dauerte an beiden Tagen jeweils bis in die frühen Abendstunden. Das gut eingespielte Team des SSV Freiburg stemmte die Organisation trotz der hohen Meldezahlen ohne Probleme.

Mit Abstand erfolgreichster Verein die SG Regio Freiburg. 24 der 28 zu vergebenden Einzeltitel in der offenen Klasse gingen an die Schwimmer und Schwimmerinnen aus Freiburg, die restlichen vier Titel an den TSV Rot Weiß Lörrach. Auch alle neun Staffeln konnten die Freiburger Sportler für sich entscheiden. Ebenfalls vorne die Regio-Schwimmer in der Jahrgangswertung mit 83 Titeln, gefolgt vom SSV Lahr mit 37 und Lörrach mit 31 Titeln. Eifrigster Titelsammler aus Freiburger Sicht wieder einmal Thomas Holzkamm, der sechsmal ganz oben auf dem Treppchen stand und mit Titeln über 100 und 200

Schmetterling, 50 und 100 Rücken, 200 Freistil und 200 Lagen seine Vielseitigkeit bewies. Dicht gefolgt von Anika Längin mit Titeln über 50 und 100 Brust, 50 und 100 Rücken sowie 200 Lagen. Drei offene Titel konnten jeweils Lena Figlestahler (200 Schmetterling, 200 und 400 Freistil) und Hans Fünfack (50, 100 und 200 Brust) für sich verbuchen. Weitere Einzeltitel gingen an Katharina Kluthe (50 und 100 Schmetterling), Anna-Karolina Kluthe (200 Rücken), Lukas Waschkies (100 Freistil), Simon Hasler (400 Freistil), Amelie Figlestahler (200 Brust) sowie Julia Hinnerks (50 Freistil). Stark auch der Auftritt der gerade mal elfeinhalbjährigen Felizia Hönninger. Neben drei Jahrgangstiteln im Jahrgang 2008 gelang ihr das Kunststück über 50 Brust in der offenen Klasse mit 36,14 Sekunden 2. zu werden und sich damit, mit Ausnahme ihrer ehemaligen Trainerin Anika Längin, gegen die deutlich ältere Konkurrenz durchzusetzen. Stark in ihren jeweiligen Jahrgängen auch Severin Klebes (09/6 Titel), Mihajlo Atanaskovic (07/5), Tim Kaiser (05/3), Alexa Wools-King (09/3 – alle SG Regio) sowie Angelo Miguel Dobek (06/3 – Gundelfinger TS) und Leon Mönch (03/4 – SV Neptun Umkirch)

Gerhard Hasler

# Lena Figlestahler Baden-Württembergische Meisterin über 1500 Freistil

Mit einem kleinen Team von 10 Nachwuchsschwimmer/innen und zwei älteren Sportlern fuhr die SG Regio Freiburg zu den Baden-Württembergischen Meisterschaften Lange Strecke am 15. und 16. Februar. 2020 nach Stuttgart. Erfolgreichste Athletin hierbei aus Freiburger Sicht Lena Figlestahler, Jg. 2002, die in einem klug eingeteilten Rennen im Schlusspurt die 1500 Freistil in der offenen Wertung in 18:09,57 vor Bibiana Uhl vom VFL Sindelfingen (18:10,23) für sich entscheiden konnte. Neben dem gleichzeitigen Sieg in der Juniorenwertung der Jahrgänge 01/02 unterbot Lena Figlestahler mit ihrer Zeit auch die Norm für die Deutschen

Meisterschaften Anfang Mai in Berlin. Über 800 Freistil gewann sie zusätzlich in 9:32,45 die Silbermedaille in der Juniorenwertung. Freuen durfte sich auch Benedikt Kenk über Bronze in 9:19,85 über 800 Freistil im Jahrgang 03. Auch die beiden Jüngsten im Team konnten sich über einen Treppchenplatz freuen. Sowohl Severin Klebes (Jahrgang 09, 6:31,05) als auch Felizia Hönninger (Jg. 08, 6:02,68) wurden jeweils 3. über 400 Lagen in ihren Altersklassen.

Gerhard Hasler

**Alles aus unserer  
Meisterhand**

**Fliesenarbeiten**

**Abbrucharbeiten**

**Natursteinverlegung**

**Verputzarbeiten**

**Gartenterrassen**

**Estricheinbau**

**Fugensanierungen**

**Abdichtungstechnik**



**Maler-Renovierungsarbeiten  
Gesamtlösungen**

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

## Regioteams schwimmen zum Klassenerhalt

Freiburgs Schwimmmannschaften erreichen Mittelfeldplatzierungen in der Zweiten Bundesliga

Wieder einmal haben Freiburgs Schwimmerinnen und Schwimmer mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung auf sich aufmerksam gemacht und sich einen Platz im Mittelfeld der zweiten Bundesliga erkämpft. Mit großem Einsatz sicherten sich die Freiburger Herren- und Damenmannschaft im Rahmen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften am vergangenen Samstag im Freiburger Westbad mit einer Gesamtpunktzahl von 20426 (Herren) und 19473 (Damen) die Plätze acht und neun. Somit bestätigten die Freiburger nahezu ihre Vorjahresplatzierungen, die sie beide auf dem achten Platz beendet hatten. Eine insgesamt mehr als respektable Leistung, waren 90% aller teilnehmende Vereine doch mit „eingekauften“ Schwimmern aus dem Ausland an den Start gegangen. „Für mich ist das kein Deutscher Mannschaftswettbewerb mehr“, so ein sichtlich verärgertes Regiotrainer Bernd Pinkes nach der Veranstaltung. Mit seinem Team, das ausschließlich mit eigenen Schwimmern am Start war, konnte er jedoch zufrieden sein. Nach vielen erfolgreichen Jahren darf sich die SG Regio nun auf ein weiteres Jahr in der zweiten Bundesliga freuen. Die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft wird von den unteren Ligen bis zur zweiten Bundesliga an einem Wochenende mit zwei Durchgängen ausgetragen.

Hier muss jede Schwimmstrecke mit jeweils zwei Schwimmern besetzt werden. Die Einzelleistungen werden in ein Punktesystem integriert, wobei für eine Weltrekordzeit 1000 Punkte vergeben werden. Dadurch werden Einzelergebnisse vergleichbar gemacht und führen schlussendlich zu einem Mannschaftsresultat.

Unter den Besten aus Freiburger Sicht stach bei den Frauen ein weiteres Mal Dörte Baumert hervor. Sie zeigte die punktbeste Leistung über 50 Meter Rücken in 28,99 Sek. (694 Punkte). Bei den Männern zeigte Thomas Holzkamm über 50 Meter Schmetterling in 23,61 Sekunden (781) das nach Punkten beste Resultat.

In der Baden- und Bezirksliga die in Neuenburg ausgetragen wurde, belegte die weibliche zweite Freiburger Mannschaft in der Badenliga Rang acht (13808). Ob sich das Team damit den Klassenerhalt gesichert hat, zeigt sich erst nach der finalen Auswertung aller Ligen. In der Bezirksliga der Damen belegte die dritte SG Regiomannschaft Platz vier (11523), der SV Neptun Umkirch Platz zehn (10145) und die SG Badenweiler-Neuenburg den zwölften Rang (6999). Bei den Männern belegte die SG Badenweiler-Neuenburg den achten Platz (7823).

B. Troll

# Übungsangebot des SSVF (In regulären Zeiten)

## Jugendschwimmen

(Ansprechpartner: Gerhard Hasler)

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

## Leistungsgruppen (Anwesenheitspflicht!)

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

## Masters (Ansprechpartner Roland Hefendehl)

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

**Triathlon** (Ansprechpartner Florian Adami) - [www.triteamfreiburg.de](http://www.triteamfreiburg.de)

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

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

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

**Wasserball** (Ansprechpartner: Armin Hasler)

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

**Springen** (Ansprechpartner: Christian Hansler)

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

**Tischtennis** (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

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

# Ihre Ansprechpartner im SSVF

## **Geschäftsstelle**

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

## **Präsident**

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

## **Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand**

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

## **Vorstand für den Sportlichen Bereich**

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

## **Vorstand für Verwaltung und Organisation**

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

## **Vorstand für Finanzen**

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

## **Schriftführer**

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

## **Hauptausschuss**

### **Schwimmen**

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

### **Masters**

<b>Dr. Roland Hefendehl</b>		masters@ssvf.de
-----------------------------	--	-----------------

### **Wasserball**

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

### **Tauchen**

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

**Triathlon**

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

**Springen**

<b>Christian Hansler</b>	0151 / 10 56 73 59	Wasserspringen-freiburg@tonline.de
--------------------------	--------------------	------------------------------------

**Tischtennis**

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

**Jugendwart**

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

**Platsch**

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

**Mitgliederverwaltung**

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

**Ehrenrat**

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

## Regiotalente schwimmen nach vorne

Zwei Freiburger Staffeltitel beim Badenfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft

Gute Laune bei den Jugendschwimmern der SG Regio Freiburg am vergangenen Wochenende im nordbadischen Leimen. Mit teils deutlichen Leistungssteigerungen beim sogenannten Badenfinale im Rahmen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend (DMS-J) hatten sie allen Grund zur Freude. Zahlreiche Podestplätze standen am Ende für die Freiburger Jugendmannschaften (A bis D) zu Buche. Allen voran die weibliche A- und D-Jugend der SG Regio. Nach dem Bezirksdurchgang noch hinter dem Team aus Karlsruhe auf Platz zwei liegend, startete das weibliche D-Jugend Team eine große Aufholjagd und konnte sich am Ende mit einer halben Sekunde Vorsprung vor den Karlsruhern platzieren. Mit einer Gesamtzeit von 23:58,74 Minuten steigerten sie sich um fast eine Minute gegenüber den Bezirksausscheidungen im Oktober. Ihr gleich tat es die weibliche A-Jugend der SG Regio (24:15,79). Sie gewann ebenfalls ihren Wettbewerb, profitierten aber auch davon, dass die Teams aus Villingen und Eppelheim nicht angetreten waren. Die DMS-J ist ein reiner Staffeltitelwettbewerb bei der das Gesamtergebnis aus der Addition aller geschwommenen Staffeln resultiert. Das Badenfinale dient als Qualifikation für das Bundesfinale Ende Januar in Wuppertal. Große

Leistungssteigerungen konnten auch in anderen Freiburger Mannschaftsteilen festgestellt werden. Am deutlichsten kam das bei der männlichen Jugend-D zum Vorschein. Sie konnte ihre Zeit auf eine Zeit von 26:44,13 Minuten verbessern und erreichten den zweiten Platz. Einen Bronzerang konnte sowohl die männliche B-Jugend (22:02,37) als auch die A-Jugend (21:32,35) feiern. Jeweils Platz vier erreichte die weibliche Jugend C (26:31,22) und B (24:51,12). Ob sich einer der Mannschaften für das Bundesfinale in Wuppertal qualifiziert hat, zeigt sich erst nach Auswertung der Wettkämpfe der anderen Landesverbände.

B. Troll

# Trainingslager Lloret de Mar in den Fasnachtsferien 2020

Mit 33 Schwimmern und Schwimmerinnen und drei Betreuern flogen wir vom 20. 2. bis 29. 2. 2020 auf's Trainingslager nach Lloret de Mar an die Costa Brava. Unsere Truppe bestand aus Sportlern im Alter zwischen 11 und 16 Jahren, also eine Mischung aus Junghechten und jüngeren Sportlern der 1. Wettkampfmannschaft. Zusätzlich hatten wir noch einige Gäste aus Lörrach, Grenzach und Kehl mit an Bord. Waren wir in den letzten Jahren immer an Ostern unterwegs, so wollten wir diesmal das Trainingslager an Fasnacht ausprobieren. Dass wir damit wohl zu einer der letzten Trainingsgruppen gehörten, die vor dem Corona-Lock-Down noch ein Trainingslager durchführen konnten, wussten wir natürlich weder zum Zeitpunkt unserer Planungen noch unserer Reise. Die Intention in diesem Jahr früher zu fahren, war, dass die meisten Kids und Jugendlichen sich besser zu einem früheren Zeitpunkt als Ostern für die Saison durch ein Trainingslager vorbereiten sollten, da für die meisten die Wettkämpfe vor Ostern zur Quali für höhere Aufgaben die entscheidenden sind. Diese Kalkulation ist dann auch aufgegangen, wie man bei den Bezirksmeisterschaften am 7./8. März im Freiburger Westbad eindrucksvoll sehen konnte.

Aber zunächst einmal zum Trainingslager selbst. Früh um 6.45

Uhr ging's am Donnerstag – alle Sportler/innen hatten also einen Tag von ihren Schulen freibekommen – am Vereinsheim Richtung Flughafen Basel/Mulhouse los. Da unser Flieger Verspätung hatte, kamen wir sehr hungrig so gegen 14.30 Uhr im Hotel in Lloret an und waren froh, gerade noch auf den letzten Drücker Mittagessen zu bekommen. Unser gewohntes Hotel war im Februar noch zu und so wurden wir in einem anderen Hotel untergebracht. Ein Riesenschuppen, der leider nicht ganz die Qualität hatte – insbesondere was das Essen betraf – auf die wir uns gefreut hatten. Dennoch sind natürlich alle immer satt und zufrieden vom Essen aufgestanden und die Vorgabe, erst Salat und dann was anderes und keine Pommes zum Mittagessen, führte dazu, dass alle genügend Vitamine zu sich nahmen. Natürlich spazierten wir am Abend noch zum ersten Training und wie gewohnt, ging es erst einmal mit einem Ausdauerstest los (5 x 400 Kraul gesteigert). Diesem Test sollten noch ein paar weitere folgen, wobei hier alle – und auch beim gesamten Trainingsprogramm - super mitgezogen haben. Die Tage waren also ausgefüllt mit viel Training, Essen, Erholung, einigen Gruppenbesprechungen und kleinen Unternehmungen. In der Regel sah ein Trainingstag so aus: Frühstück um 8.00 Uhr; Athletiktraining mit Warmlaufen, Seilzug, Terraband und allgemeinen Athletikübungen

von 9.15 bis 10.15 Uhr (Dank des schönen Frühlingwitters konnten wir i. d. R. bei den Tennisplätzen vor der Schwimmhalle unser Athletiktraining durchführen, einige Male auch am Strand); Wassertraining von 10.30 – 12.30 Uhr; Mittagessen um 13.30 Uhr; Mittagspause zum Beinehochlegen oder in der Sonne sitzen oder mit einem Strandspaziergang; Athletiktraining von 17.00 – 17.45 Uhr, Wassertraining von 18.15 – 20.15 Uhr; Abendessen um 20.45 Uhr; Bettruhe gegen 22. Uhr. Es gab auch Tage, da lagen die Trainingszeiten anders, so dass alles früher war. An einigen Tagen haben wir sogar schon vor dem Frühstück trainiert und waren dann schon am Nachmittag fertig. Über zu wenig Training konnte sich also niemand beschweren. Aber es gab natürlich auch entspannte Momente für die Kids. Aufgeteilt in zwei Gruppen führte Birgit mit allen je zweimal dehnendes und entspannendes Yin-Yoga durch. Nach vier bis fünf Wassereinheiten gab es, wieder in zwei unterschiedlichen Gruppen, am

Vor- oder Nachmittag eine Freieinheit zum Ausschlafen und Ausruhen; zum Ende des Trainingslager gab es eine Entspannungseinheit mit Musik und Gerhards ruhiger Stimme, wo so manche und mancher bei der Atemreise durch den Körper schon beim rechten Oberschenkel weggenickt ist (wir haben im rechten Fuß angefangen). Und das Highlight: Am Dienstag hatten alle frei und wir sind mit einem vom Reiseveranstalter bereitgestellten Bus nach Barcelona gefahren und haben uns dort die Stadt angeschaut. Für alle der Höhepunkt dort war die Besichtigung der Sagrada Familia mit Führung. Dank Matthias und seiner beharrlichen Bemühungen hat das dann trotz diverser Hindernisse geklappt und wir waren alle sehr beeindruckt von diesem tollen Bauwerk.

Letztes Training war am Freitagabend, wieder mit dem 5 x 400 Freistiltest. Schon hier konnte man sehen, dass das intensive Training und die vielen Kilometer im Wasser bei allen



angeschlagen hatten und so waren Sportler und Trainier gespannt, wie die Ergebnisse eine Woche danach bei den Bezirksmeisterschaften aussehen würden. Aber zuerst mussten wir am Samstag noch zurückfliegen und da wurden wir im stürmischen Wetter bei der Landung ganz schön durchgeschüttelt. Glücklicherweise sind wir schon am Nachmittag runtergekommen, da später der Sturm noch deutlich zunahm und einige Stunden gar niemand mehr landen durfte. Danke also an den Piloten für die sichere Landung im Sturm, Danke an Matthias für seine super Organisation und seine umsichtige Betreuung, Danke an Birgit fürs Yoga und für die Betreuung der Mädels und der Kranken und Angeschlagenen.

Nach einem freien Wochenende und einer Woche mit eher ruhigem Training waren dann alle bei den Bezirksmeisterschaften so weit erholt, dass sie sehr gute Leistungen bringen konnten. Viele, viele Bestzeiten wurden geschwommen, zahlreiche Pflichtzeiten für die Süddeutschen und einige für die DJM oder für die DM-Mehrkampf. Geplant war für einen Teil der Mannschaft am Wochenende darauf ein Start beim Internationalen Schwimmfest in Sindelfingen, um weitere Qualzeiten zu schwimmen, was sicherlich auch geklappt hätte. Doch dieser Wettkampf wurde aufgrund der Corona-Pandemie am Mittwoch, den 11. 3., abgesagt. Schaut man sich die Entwicklung der Fallzahlen bei der Corona-Pandemie in Baden-Württemberg an, war dies



sicherlich die einzig richtige und mögliche Entscheidung. Dennoch war das natürlich bitter für unsere Sportler/innen, die sich im Laufe der Saison und im Trainingslager auf Lloret oder im Heimtrainingslager bei Bernd super vorbereitet hatten. Und wie es mit Training und Wettkämpfen weitergeht, weiß keiner. Zumindest bis Ende Mai sind alle Veranstaltungen abgesagt, was für die Motivation der jungen Schwimmer/innen richtig „Scheiße“ ist.

Trotzdem Leute, haltet durch, geht laufen, radeln, skaten, macht euch laute Musik an und dann Athletik im Garten, auf der Terrasse, im Wohnzimmer, im Wald oder sonstwo, hängt eure Zugseile an nen Balken und rupft, bis die Muskeln brennen. Ihr habt ne super Grundlage und die gilt es zu erhalten. Ihr seid die 1. Schwimmgeneration

nach der meines Vaters oder nach euren Großeltern oder Urgroßeltern, denen man die Tür des Schwimmbades vor der Nase zugeschlagen hat. Ihr seid die Zeugen einer Krise, die, um mit „Mutti Merkel“ zu sprechen, die größte seit dem 2. Weltkrieg ist. Und irgendwann werdet ihr erzählen können: „Da war diese Coronapandemie und wir konnten nicht mehr schwimmen und uns nicht mehr treffen. Dann sind wir selbstständig trainieren gegangen, waren laufen, radeln, skaten, haben bei lauter Musik unsere Eltern genervt und dabei Athletik gemacht. Und als wir nach Monaten wieder schwimmen durften, hat es sich erst einmal ne Woche komisch und unrund angefühlt. Aber dann ging es wieder und wir waren wieder schnell.“

In diesem Sinne: Bleibt gesund, euer  
Gerhard Hasler



# Training in Pandemiezeiten – eine Handreichung für die Junghechte

und vielleicht auch eine Anregung für andere Sportler im SSVF

Liebe Leute!, hier ein paar Anmerkungen zum selbst durchzuführenden Training in diesen seltsamen Tagen, wo wenig ist, wie es mal war. Es sieht ja momentan leider so aus, als könnten wir alle noch für eine längere Zeit weder normal in die Schule oder zur Arbeit gehen noch zum Training. Umso wichtiger ist, dass ihr versucht fit zu bleiben, so dass eure Form, die bei vielen von euch Dank intensivem Training in dieser Saison und im Trainingslager schon super war, unter dieser schwierigen Zeit nicht allzu sehr leidet. Sicherlich hilft Sport auch dabei, dass euch die „Decke“ nicht sprichwörtlich „auf den Kopf fällt“. Dennoch weiß ich natürlich, dass es viel schwerer ist, alleine zu trainieren als in der gewohnten Trainingsgruppe. Aber vielleicht findet sich ja in der Familie und/oder bei den wenigen Kontakten, die man noch haben darf, jemand, mit dem/der ihr zusammen trainieren könnt. Und vielleicht ist das ja dann für diejenige oder denjenigen, jetzt, wo man vielleicht mehr Zeit hat als sonst, eine Gelegenheit, sich auf ein höheres Fitnessniveau zu begeben.

Euer Training sollte grundsätzlich aus zwei Säulen bestehen: allgemeines aerobes Ausdauertraining mit ggf. leichten anaeroben Anteilen und allgemeines und spezielles Athletiktraining. In

welcher Reihenfolge ihr das macht, ist grundsätzlich nicht so wichtig. Man kann beide Teile hintereinander machen oder aber auch getrennt voneinander, z. B. Ausdauer morgens und Athletik abends. Ideal wäre natürlich, wenn ihr zuerst Ausdauertraining macht und hinterher die Athletikeinheit. Man kann aber auch laufen gehen, dann in der Sonne ne Weile Athletik machen und dann weiter laufen. Wer gerne mal eine längere Ausdauerinheit macht – z. B. mit dem Fahrrad – kann auch an einem Tag Ausdauer machen und am nächsten Tag Athletik. Hier sind eurer Phantasie und eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Nun einige Punkte, die es zu beachten gilt:

## • Zeitlicher Umfang:

der zeitliche Umfang eures Trainings sollte sich an dem Umfang orientieren, den ihr im normalen Trainingsalltag auch macht. D. h., dass die Jüngeren vom Umfang so trainieren, wie sie das normalerweise auch tun und die Älteren ebenso. Hierbei würde ich grob sagen, dass normalerweise euer Lauftraining etwas intensiver ist als unser Schwimmtraining, da ja Pausen, die wir z. B. beim Techniktraining zum Erklären nutzen, wegfallen. Also: wenn ihr normalerweise 5 x in der Woche 1,5 Std. schwimmt, solltet ihr mindestens

5 x in der Woche eine bis eineinviertel Stunden Lauftraining machen. Dagegen sollte euer Athletiktraining mindestens genauso umfangreich sein, wie im normalen Trainings-alltag. Besser wäre sogar umfang-reicher!! Und hier sind nur die allgemeinen Athletikübungen gemeint, nicht das Ausdauer-training mit Laufen, Radfahren oder Skaten, das ja das Schwimm-training ersetzen soll.

• **Ausdauertraining:**

Laufen ist hier die am leichtesten zu realisierende Variante. Freiburg ist ja die Großstadt, die überall an Wald, Wiesen, Äcker und Berge grenzt und bietet zum Laufen tolle Möglichkeiten. Sinnvoll ist es, nicht nur reine Ausdauerläufe mit gleichbleibendem Tempo zu machen, sondern Variationen einzubauen. Ein Laufprogramm für jemanden, der z. B. fünfmal die Woche Laufen geht, könnte folgendermaßen aussehen:

**Montag:** eine Stunde Dauerlauf mit relativ gleichmäßigem Tempo. Wer die Möglichkeit hat z. B. am Berg zu laufen, sollte hierbei aber auch Steigungen und Gefälle nutzen, die automatisch dazu führen, dass man mit unterschiedlichen Intensitäten läuft.

**Dienstag:** 15 min lockeres Einlaufen; Intervalllaufen in 2 Serien, z. B. i. W. eine Minute schnell laufen, 2 Minuten locker laufen (5 Wdh. = 15 Minuten), dann 5 Minuten schnelles Gehen und Intervall wiederholen, dann wieder 5 Minuten schnelles Gehen und 10 Minuten lockeres Auslaufen (macht in der Summer eine Stunde und 5 Minuten)

**Mittwoch:** wie Montag

**Donnerstag:** Sprinttag: 15 min lockeres Einlaufen, kurzes Dehnen, dann Sprinttraining, in zwei bis drei Serien. Hierbei müsst ihr darauf achten, dass ihr kurze maximale Belastungen habt (max. 10 bis 15 Sekunden) und längere, am besten aktive Pausen, in denen ihr geht oder ganz locker lauft. Diese aktiven Pausen sollten ca. 1 - 2 Minuten dauern. Eine Serie sollte ungefähr sechs Maximalsprints umfassen. Dann kommt eine längere Pause von ca. 10 Minuten mit z. B. lockerem Laufen oder allg. Athletikübungen und dann geht's nochmal los. Die Sprints könnt ihr auch am Berg, auf Treppen oder um Hindernisse machen. Am Ende solltet ihr euch nochmals 10 bis 15 Minuten locker Auslaufen und dann Ausdehnen. (macht in der Summe mit Dehnen ungefähr eine Stunde und zehn Minuten)

**Samstag:** wie Montag oder Dienstag. Macht ihr das Dienstagprogramm kann man auch die Intervallläufe umdrehen, d. h. 2 Minuten schnell mit etwas geringerer Intensität und eine Minute locker.

Natürlich sind auch andere Varianten denkbar wie:

- Ein kurzes 5minütiges Einlaufen eine längerer 20minütigen intensiver Lauf und wieder ein kurzes Auslaufen.
- Oder ein 2stündiger Berglauf
- Oder richtig schnell auf den Schönberg wandern
- Oder, oder, oder ...

## Radfahren

Die Umgebung von Freiburg bietet hier tolle Möglichkeiten, besonders wenn ihr ein Rennrad oder ein Mountainbike habt (wäre auch mal ne Möglichkeit eure Eltern anzunörgeln, dass das ja jetzt die richtige Zeit ist für solch ein Sportgerät). Aber auch mit nem normalen Fahrrad kann man gut was für die Ausdauer tun. Rennradfahren ist eine super Möglichkeit etwas für seine Langzeitausdauer zu machen und nebenbei lernt man noch die Umgebung von Freiburg auf eine wunderbar entschleunigte Art und Weise kennen. Beim Biken tut ihr nicht nur richtig was für eure Ausdauer, da ihr ja die Berge hochfahren müsst, sondern, so ihr irgendwelche Trials nach unten fahrt, auch was für eure Koordination. Wichtig: Immer mit Helm fahren und auf dem MTB auch mit Hand-, Knie- und Ellbogenschutz. Ich persönlich bin sowohl begeisterter Rennrad- als auch MTB-Fahrer und Freiburg ist ein super Revier für beides. Also: wer Eltern hat, die das auch machen oder aufgeschlossen dafür sind: Nerven und gemeinsam machen!!! Wenn man Rad fährt und das mit Laufen kombiniert, ist das ne super Sache und wirklich abwechslungsreich.

## Inlineskaten:

Auch ne gute Möglichkeit, etwas für die Ausdauer zu tun und Abwechslung ins Training zu bringen. Allerdings solltet ihr dann wirklich auf Strecke fahren und mindestens ne halbe Stunde bis Stunde am Stück. Bietet sich also eher an, wenn man Richtung Mooswald oder in der Rheinebene wohnt. Da finden sich oft auf Landwirtschaftswegen schöne Strecken.

## Weitere Möglichkeiten fürs Audauertraining:

- **Spinning** (Setzt natürlich voraus, dass es bei euch zu Hause ein Spinningbike gibt.)
- **Bergwandern**
- **Powerwalken** am Berg
- **Crossfit** (da man das ja im Moment nur alleine machen kann, etwas schwierig, obwohl es sicherlich das ein oder andere Programm im Netz gibt)
- **Skateboardfahren** auf Strecke (vgl. Inlineskaten)

## Athletiktraining:

Ihr kennt aus unserem normalen Training schon viele Übungen. Klassiker sind nach wie vor Stützübungen, Liegestütz in versch. Varianten, Klimmzüge, Bauchmuskeltraining Seilzug und Terraband, Handstand an der Wand, Übungen für die Sprungkraft und die Beine. Wichtig hierbei ist immer eine saubere Ausführung und dass man die Übungen nur so lange macht, wie man diese sauber ausführen kann. Ich hatte euch gestern bereits drei Videos hierzu geschickt und schicke euch heute nochmal im Anhang Übungen von zwei vor ca. 15 Jahren sehr erfolgreichen Schwimmern (Anne Poleska und Thomas Rupprath), die über den Landestrainer BaWü, Dr. Farshid Shami, versendet wurden. Diese Mail leite ich für die besonders Interessierten unter euch ebenfalls weiter. Ein Athletiktraining könnte z.B. folgendermaßen aussehen:

- 10 min Aufwärmen, wenn ihr nicht schon aufgewärmt vom Audauertraining kommt, hier ein kleines Programm

### Aufwärmprogramm

je 20 Hampelmänner alle 4 Mglk., kurze Pause zwischen den einzelnen Varianten

- versch. Hüpfübungen, ca. 4 Varianten, kurze Pausen zwischen den Varianten.
- Armkreisen
- vw. einarmig, beide Arme
- rw. einarmig, beide Arme
- vw. beidarmig mit Schwingen des ganzen Körpers
- rw. beidarmig mit Schwingen des ganzen Körpers,
- gegengleich in beiden Richtungen
- leichte Dehnübungen kurz Schulter-muskulatur 2 x, Füße 1 x, Hüfte 1 x
- 10 bis 15 min Terraband die Älteren, die mit auf dem Trainingslager waren, sollten hier die Übungen inzwischen kennen.
- Kleiner Zirkel mit je ca. 40“ (Sekunden) arbeiten und 40“ Pause, z. b. mit folgender Reihenfolge
- 30‘ tiefer Stütz, 30“ hoher Stütz, 30“ Seitstütz rechts, 30“ Seitstütz links, 5 Liegestütz
- Bauchmuskelübung 20‘ halten und 20‘ rudern,
- 20 Liegestütz
- Beinübung Ausfall-schritt (vgl. Video von gestern)
- Rückenübung „Fisch auf dem Trockenen“
- 2 Durchgänge Seilzug mit ca. 20 Wdh. (kann man auch mit dem Terraband machen)
- Handstand an der Wand
- Bauchmuskelübung „Beine fallen lassen“

- 20 Liegestütz
- Beinübung „Birbies“ – in den Stütz springe, zu den Händen springen, Strecksprung;
- Rückenübung „Vierfüßlerstand und gegengleich abwechselnd Beine und Arme weg-stecken
- Seilzug (s. o.)
- Liegestütz rücklings, z. B. an eine Bank oder an einem Sofa (vgl. Video von Jan Wolfgarten)
- Bauchmuskelübung „Beine nach oben schieben“
- 20 Liegestütz
- Beinübung Standweitsprung
- Rückenübung, z. B. Schulterstand, Arme an der Seite, Hüfte nach oben nehmen, Beine in Verlängerung der Hüfte nach oben strecken;
- Seilzug (s.o.)

Wenn ihr diese Übungsfolge 2mal hintereinander macht, seid ihr mit den notwendigen Pausen sicherlich 30 - 40 Minuten beschäftigt.

### • 10 bis 15 min **Ausdehnen**

Hierbei solltet ihr euch von unten nach oben durchdehnen und die Dehnübungen länger halten, z. B. erst einmal 20 sec in der Übung dehnen und dann versuchen ohne Pause noch etwas weiter in die Dehnung gehen.

Dieses Athletiktraining, welches ich oben skizziert habe, ist nur ein Beispiel aus Übungen, die ihr alle aus unserem normalen Trainingsalltag kennt. Natürlich dürft und sollt ihr auch andere Übungen machen. Deshalb habe ich euch Videos geschickt und schicke euch

die Übungen im Anhang. Auch ist es sicherlich nett z. B. Athletikübungen draußen in seine Laufarbeit einzubauen. Hierfür genügt oft schon eine Bank und vielleicht ein Terraband, welches man in der Hosentasche mitführt. Gut ist auch, wenn man eine Uhr hat, um die Dauer der Übungen mitstoppen zu können. Im Handyzeitalter ja kein Problem. Toll ist sicher für viele von euch, wenn ihr Musik beim Athletiktraining hört. Aber immer dran denken. Übungen sauber ausführen, sonst gibt's irgendwann Schmerzen und damit auch erstmal eine Situation, in der man nicht mehr alle Übungen machen kann

Falls ihr noch Fragen habt, stehe ich euch natürlich per E-Mail oder WhatsApp oder telefonisch zur Verfügung.

Und nun erst einmal viel Erfolg und Spaß in dieser seltsamen Zeit und viele gute Bewegungen beim „selbstgesteuerten“ Coronaersatztraining. Irgendwann ist auch das vorbei und dann freue ich mich schon wieder mit euch zusammen Schwimmtraining zu machen und euch „durchs Wasser zu scheuchen“.

Euer Quälgeist Gerhard Hasler

CHRISTIAN  
**Bleich**  
MALERMEISTER

Maler- und  
Tapezierarbeiten  
Bodenbeläge

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

## Zum dritten Mal Deutsche Meisterschaften der Masters in Freiburg

### Heitere Spiele und ein trauriges Ende

Nach 2012 und 2015 fanden vom 29. 11. bis 1. 12. 2019 zum 3. Mal die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters im Freiburger Westbad statt. Und wie auch in den Jahren zuvor war Freiburg ein gern besuchtes Ziel vieler Masterschwimmer aus ganz Deutschland. 925 Schwimmer und Schwimmerinnen aus 234 Vereinen hatten 3222 Einzelstarts gemeldet. Dazu gab es noch 329 Staffelmeldungen. Eine Mammutveranstaltung also, aber nach außen hin erst einmal kein Problem für das Team des SSV-Freiburg und auch das Westbad als Wettkampfstätte mit genügend Platz und großer Tribüne bietet tolle Möglichkeiten, so einen großen

Wettkampf für alle entspannt über die Bühne zu bringen. Oder wie in der swim and more in der Dezemberausgabe 2019 stand: „Nicht alle Versprechungen Freiburgs wurden dabei voll erfüllt (sonnigste Großstadt beispielsweise nur mit Einschränkungen)“ – wir erinnern uns, das Wochenende war eher kalt und regnerisch – „doch die Ausrichter vom SSV-Freiburg e. V. hatten eine vorbildliche Meisterschaft organisiert.“

Doch hinter einer solchen Mammutveranstaltung steht ein Marathon für die Helfer, die hier zunächst einmal in den Vordergrund gehoben werden sollen. Erst einmal: Die DKMM war die 2. Großveranstaltung 2019, Anfang Mai hatte das Team schon die Süddeutschen



Meisterschaften ausgerichtet und nebenbei auch noch als „kleinere“ Veranstaltungen im Februar den DMS-Durchgang der Oberliga, im März die Bezirksmeisterschaften und im Juli die Badischen Sommermeisterschaften (im Februar 2020 sollte dann noch die DMS 2. Bundesliga-Süd folgen und Anfang März wieder die Bezirksmeisterschaften). Und wenn ich hier von einem Team spreche, dann ist hier gemeint, dass eigentlich immer die gleichen Leute im SSVF die Veranstaltungen federführend durchführen. Bei einer so großen Veranstaltung wie den DKMM kommen dann allerdings noch zahlreiche weitere Helfer hinzu, die vom Kern der Organisatoren „angeworben“ werden. Und der Marathon beginnt weit vor der Veranstaltung. Um im Bild zu bleiben: Der Wettkampf selbst ist dann die Stadionrunde, hat man gut gearbeitet und trainiert im Vorfeld,

muss man sich nicht über die letzten Meter schleppen, sondern kann die letzten 400 Meter genießen und sehen, dass die Vorbereitung aufgegangen ist. Eine Vorbereitung, die Monate zuvor anfängt mit wiederholten Treffen und Klärung von Zuständigkeiten für die zu erledigten Aufgaben und dem Suchen von Helfern, die diese Aufgaben übernehmen und die dann losmarschieren und organisieren. Damit man mal eine Vorstellung hat, möchte ich kurz aufzählen, was da alles anfällt: Infostand, Orga einer medizinischen Betreuung, Erstellung des Meldeergebnis und des Protokolls, Orga und Aufbau der Technik, Einrichten und Pflegen einer Veranstaltungswebseite, Koordinierung der Helfer und Läufer, Orga des Kampfgerichtes, Verpflegung des Kampfgerichtes und der Teilnehmer, Kuchenstand, Auf- und Abbau der Wettkampfanlage und



der Außenzelte nebst Biertischen, Weinverkauf, Orga der Siegerehrungen, Veranstaltungsfotografie und Einiges mehr. Und dann gibt es noch ein paar, die den Überblick haben, bei denen die Fäden zusammenlaufen, die die Verbindung zum DSV, zu den Regio-Bädern (damit am Ende dann doch noch alle Toiletten und Duschen funktionieren) und zur Stadt Freiburg halten und dafür sorgen, dass Urkunden und Medaillen da sind. Stellvertretend für alle namentlich Danke an Anke (den Kalauer lass ich mir nicht entgehen), die den Hut auf hatte und es trotzdem noch geschafft hat, die Kampfrichter mit Brezeln und Getränken zu versorgen, danke an Toni, Helmut und Mike, Danke an Sandra und Björn und Rob und Matthias, Danke an Uli, Ralf, Jana und Vicky, Danke an Georg und Chris, Danke an Loreen, Danke an Thomas und Armin, Danke an Thomas und Andreas, Danke an Nicole, Nicole und Petra. Und Danke, Danke, Danke

an alle, alle, die geholfen haben!!! Ihr habt dafür gesorgt, dass Freiburg erneut beim DSV als vorbildlicher Ausrichter wahrgenommen wurde und dass nebenbei noch ein schönes Sümmchen für den Sportbetrieb in unserem Verein hängengeblieben ist.

Auch sportlich war die DKMM ein Erfolg für die Masterschwimmer aus Freiburg. Mit 27. Teilnehmern/innen stellte die SG Regio die zweigrößte Mannschaft der Veranstaltung. Und die Altersspanne war beträchtlich. Da waren zum einen die „jungen Masters“, viele davon noch aktiv in der 1. Wettkampfmannschaft. Annika Längin, gerade 20 geworden, war wohl die jüngste Teilnehmerin der Veranstaltung. Am anderen Ende der Altersspanne standen Karina Kulbach-Fricke und Kurt Körper, die beide der AK 75 angehören. Und dazwischen waren wir Mittelalten!

- Zimmerei
- Holztreppebau
- Solarfachbetrieb

**ARMIN & JOSEF  
HASLER**  
seit 1912



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

Die erfolgreichsten Freiburger Masterschwimmer waren dann auch an den Enden der Altersspanne zu finden. Zum einen Kurt Körber (AK 75), der mit drei Titeln und drei weiteren Einzelmedaillen (1.100 La, 50 u.100 Rü, 2. im Kleinen Mehrkampf, 3. 50 F u. 50 S) glänzte. Zum anderen war Simon Grimm (AK 20) mit drei Einzeltiteln und zwei weiteren Einzelmedaillen (1. 200 La, 200 u. 100 F, 2. im Großen Mehrkampf, 3. über 100 S.) ebenso erfolgreich. Bärenstark wie seit Jahrzehnten auch unser Zefir über die Bruststrecken (Manfred Zehr, AK 70), der die 50 und 100 Brust für sich entscheiden konnte. Ein Einzeltitel und ein ganzer Sack voll weiterer Podestplätze gingen an Armin Hummel (AK 40, 1. 200 F, 2. 50 S und 100 F, 3. 100 La, 50 Rü und im Kleinen Mehrkampf). Einzeltitel gab es zudem

für Niklas Haas (AK 20, 1. 100 S, je 2. über 100 La und 50 S) sowie für Annika Längin (AK 20, 1. 50 Rü.). Ebenfalls über Treppchenplätze konnten sich Karina Kullbach-Fricke (AK 75, 2. 50 B, 3. 100 Rü), Ursula Tröndle (AK 45, je 3. über 50 S und 100 F), Toni Pinkes (AK 25, je 2. über 200 La, 100 B und im Kleinen Mehrkampf, 3. über 100 La), Michael Waschkies (AK 45, 3. 200 F) sowie Gerhard Hasler (2. im Kleinen Mehrkampf, 3. über 200 La) freuen.

Gut aufgestellt und aufgelegt waren auch die Staffeln der jüngeren Mastersjahrgänge. Hier gab es zwei Titel in der AK 80-99, einmal über die 4 x 50 Lagen in der Besetzung Thomas Holzkamm, Toni Pinkes, Simon Grimm und Oliver Frisch und zum Zweiten über 4 x 50 Freistil in der Besetzung Niklas Haas, Simon



Grimm, Tim Wicke und Oliver Frisch. Weitere Platzierungen gab es in der AK 120–159. Silber erkämpften sich Tim Wicke, Christian Köhn, Niklas Haas und Armin Hummel über 4 x 50 Lagen, Bronze Christian Köhn, Toni Pinkes, Armin Hummel und Tony Fitterer über 4 x 50 Freistil.

Am Ende des Artikels findet sich noch eine Zusammenstellung aller Ergebnisse. Danke an Karina für deine Mühen. „Jungs und Mädels“ das habt ihr super gemacht. Herzlichen Glückwunsch euch allen für diese tollen Ergebnisse!!!



Als schon viele Teilnehmer auf dem Weg nach Hause waren, nahmen die „heiteren Spiele“ doch noch ein tragisches Ende. Im 1. Lauf des allerletzten Wettkampfes, der 4 x 100 Lagen-mixed-Staffel, kollabierte der Delphinschwimmer auf Bahn zwei im Wasser, nachdem er angeschlagen hatte. Er wurde sofort von Helfern aus dem Wasser geholt und von den anwesenden Ärzten reanimiert und dann vom Rettungsdienst ins Krankenhaus gefahren. Die Veranstaltung wurde daraufhin abgebrochen und so haben

alle SSVler, die noch in der Halle waren, sehr betroffen und traurig abgebaut. Leider kam ein paar Tage später die Nachricht, dass der Sportler der SG Essen in der Uni-Klinik verstorben ist. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie, seinen Freunden und den Masterssportlern der SG Essen. Unter <https://sg-essen.de/aktuelles/die-essener-schwimmer-trauern-um-hans-juergen-schmidt/> findet sich auf der DSV-Seite ein Nachruf auf den bekannten Mastersschwimmer. Sehenswert auch der Dokumentarfilm über ihn und einen weiteren Mastersschwimmer der SG Essen mit dem Titel „Erich und Schmitte – Entscheidend ist am Beckenrand“.

Da ich diesen Artikel Anfang April 2020, also im Corona-Lock-Down schreibe, möchte ich noch zwei Dinge loswerden. Erstens zeigt der momentane Ausnahmezustand, nach unserer Kanzlerin die größte Krise seit dem 2. Weltkrieg, und auch die DKMM und ihr tragisches Ende, dass es viel zu schade ist, sich in einem Verein kleinlich zu geben und zu streiten. Lasst uns nach vorne denken und uns gemeinsam versuchen, unseren SSV-Freiburg durch diese schwere Zeit zu tragen. Und zweitens, ich freue mich euch bald wieder im Schwimmbad zu sehen – wobei bald lt. Duden mit den Begriffen demnächst, in absehbarer Zeit, in naher Zukunft synonym geht, also ein sehr dehnbarer Begriff ist. Bleibt gesund.

Euer Gerhard Hasler

**Und dies sind die Ergebnisse der Freiburger:****Damen:****200 m Lagen**

AK 45: 4. Steffi Hellmann, 2:59,50

**50 m Rücken**

AK 75: 4. Karina Kulbach-Fricke, 0:57,64

AK 40: 5. Britta Katja Kohn, 0:35,16

AK 20: 1. Anika Längin, 0:30,11

**50 m Freistil**

AK 20: 4. Anika Längin, 0:27,91

**50 m Schmetterling**

AK 45: 3. Ursula Tröndle, 0:31,74

**100 m Rücken**

AK 75: 3. Karina Kulbach-Fricke, 2:09,81

AK 45: 5. Steffi Hellmann, 1:22,79

AK 40: 4. Britta Katja Kohn, 1:16,76

**50 m Brust**

AK 75: 2. Karina Kulbach-Fricke, 1:06,79

**100 m Freistil**

AK 45: 3. Ursula Tröndle, 1:02,63

15. Steffi Hellmann, 1:13,28

**4 x 50 m Lagen**AK 160: 5. SG Regio Freiburg 2.20,85  
(Britta Katja Kohn, 0:35,30;  
Doreen Schütz, 0:39,28; Steffi Hellmann,  
0:37,00; Ursula Tröndle, 0:29,27)**Herren:****200 m Lagen**

AK 55: 3. Gerhard Hasler, 2:41,18

AK 25: 2. Toni Pinkes, 2:08,93

AK 20: 1. Simon Grimm, 2:07,74

**200 m Freistil**

A 45: 3. Michael Waschkies, 2:09,54

AK 40: 1. Armin Hummel, 1:58,82

AK 20: 1. Simon Grimm, 1:53,14

5. Tim Wicke, 1:58,54



**100 m Lagen**

- AK 75: 1. Kurt Körber, 1:31,00  
 AK 55: 4. Gerhard Hasler, 1:12,71  
 AK 50: 29. Stefan Puchta, 1:19,96  
 AK 40: 3. Armin Hummel, 1:03,33  
 AK 25: 3. Toni Pinkes, 0:59,63  
 AK 20: 2. Niklas Haas, 0:58,62  
       6. Simon Grimm, 0:59,98

**50 m Rücken**

- AK 75: 1. Kurt Körber, 0:40,45  
 AK 55: 5. Gerhard Hasler, 0:33,03  
       7. Roland Hefendehl, 0:34,29  
 AK 40: 3. Armin Hummel, 0:29,71  
 AK 25: 7. Toni Pinkes, 0:28,12  
 AK 20: 5. Tim Wicke, 0:28,23

**100 m Schmetterling**

- AK 45: 4. Michael Waschkies, 1:04,30  
 AK 20: 1. Niklas Haas, 0:56,14  
       3. Simon Grimm, 0:56,92  
       9. Tim Wicke, 0:59,61

**100 m Brust**

- AK 70: 1. Manfred Zehr, 1:30,15  
 AK 25: 2. Toni Pinkes, 1:06,15  
 AK 20: 9. Simon Grimm, 1:09,27

**50 m Freistil**

- AK 75: 3. Kurt Körber, 0:34,74  
 AK 55: 9. Roland Hefendehl, 0:28,82  
       10. Richard Kneusel, 0:29,72  
       12. Gerhard Hasler, 0:29,74  
       16. Georg Politis, 0:30,35  
 AK 50: 29. Stefan Puchta, 0:31,38  
 AK 45: 4. Michael Waschkies, 0:25,42  
 AK 40: 4. Armin Hummel, 0:25,16  
 AK 25: 6. Toni Pinkes, 0:24,15  
 AK 20: 4. Simon Grimm, 0:24,03  
       6. Niklas Haas, 0:24,09  
       7. Oliver Frisch, 0:24,10  
       15. Tim Wicke, 0:24,60

**50 m Schmetterling**

- AK 75: 3. Kurt Körber, 0:43,34  
 AK 55: 6. Gerhard Hasler, 0:31,80  
 AK 45: 7. Michael Waschkies, 0:28,59

- AK 40: 2. Armin Hummel, 0:27,33  
 AK 25: 12. Toni Pinkes, 0:26,76  
 AK 20: 2. Niklas Haas, 0:25,37

**100 m Rücken**

- AK 75: 1. Kurt Körber, 1:35,69  
 AK 55: 4. Gerhard Hasler, 1:14,09  
 AK 20: 5. Simon Grimm, 0:59,27  
 13. Tim Wicke, 1:02,91

**50 m Brust**

- AK 75: 6. Kurt Körber, 0:48,82  
 AK 70: 1. Manfred Zehr, 0:40,14  
 AK 55: 8. Gerhard Hasler, 0:36,89  
 AK 40: 11. Armin Hummel, 0:35,69  
 AK 25: 7. Toni Pinkes, 0:30,58

**100 m Freistil**

- AK 55: 9. Richard Kneusel, 1:05,26  
 AK 45: 5. Michael Waschkies, 0:56,78  
 AK 40: 2. Armin Hummel, 0:53,96  
 AK 25: 5. Toni Pinkes, 0:53,21  
 AK 20: 1. Simon Grimm, 0:51,57  
       4. Oliver Frisch, 0:52,93  
       9. Tim Wicke, 0:53,67

**4 x 50 m Freistil**

- AK 240: 5. SG Regio Freiburg 2:00,70  
 (Michael Waschkies, 0:26,023;  
 Richard Kneusel, 0:29,76;  
 Kurt Körber, 0:34,95;  
 Georg Politis, 0:29,95)  
 AK 120: 3. SG Regio Freiburg 1:35,93  
 (Christian Köhn, 0:25,25;  
 Toni Pinkes, 0:23,39;  
 Armin Hummel, 0:24,35;  
 Tony-Lukas  
 Fitterer, 0:22,94)  
 AK 80: 1. SG Regio Freiburg 1:34,71  
 (Niklas Haas, 0:23,83;  
 Simon Grimm, 0:47,05;  
 Tim Wicke, 0:24,16;  
 Oliver Frisch, 0:23,50)

**4 x 50 m Lagen**

- AK 240: 5. SG Regio Freiburg 2:15,95  
 (Gerhard Hasler, 0:33,41;

Jörg Zehbe, 0:40,59;  
 Roland Hefendehl, 0:31,77;  
 Richard Kneusel, 0:30,18

AK 120: 2. SG Regio Freiburg 1:48,03  
 (Tim Wicke, 0:28,26;  
 Christian Köhn, 0:29,95;  
 Niklas Haas, 0:25,13;  
 Armin Hummel, 0:24,68)

AK 80: 1. SG Regio Freiburg 1:44,32  
 (Thomas Holzkamm, 0:25,97;  
 Toni Pinkes, 0:29,28;  
 Simon Grimm, 0:25,28;  
 Oliver Frisch, 0:23,79)

2 Manfred Zehr  
 2 Oliver Frisch  
 1 Armin Hummel + 3 S + 4 B  
 1 Toni Pinkes + 3 S + 2 B  
 1 Anika Längin  
 1 Tim Wicke + 1 S  
 1 Thomas Holzkamm

### Silber

1 Karina Kulbach-Fricke + 1 B  
 1 Gerhard Hasler + 1 B  
 1 Christian Köhn + 1 B

### Bronze

2 Ursula Tröndle,  
 1 Michael Waschkies,  
 1 Tony-Lukas Fitterer

## Medaillen Zusammenfassung

### Gold

5 Simon Grimm + 1 B  
 3 Kurt Körber + 1 S + 2 B  
 2 Niklas Haas + 3 S

Karina



## 19. Internationales Masters-Schwimmfest am 2.2.2020 in Brühl

### **Kurt Körber, AK 75:**

50 m Rücken: 1. in 0:42,90  
100 m Lagen: 1. in 1:36,63  
50 m Freistil: 2. in 0:35,09  
100 m Freistil: 1. in 1:21,93  
Mehrkampf: 1. mit 2008 Punkten

### **Manfred Zehr, AK 70:**

100 m Brust: 1. in 1:31,03  
100 m Lagen: 1. in 1:32,86  
50 m Brust: 2. in 0:41,82  
Mehrkampf: 2. mit 1958 Punkten



**ERGO**

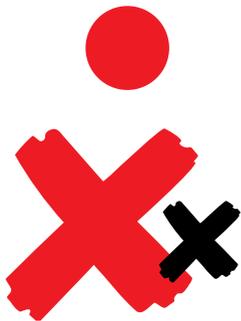
**Ich bin immer  
für Sie da.**

Und betreue Sie kompetent  
in allen Versicherungs- und  
Finanzfragen.

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



# Ein Konto für alles Mögliche.



[contomaxx.de](https://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

