



SG Schöneberg



Jahrgang 12 Ausgabe 2

August 2011

Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg, Berlin e. V.

Mitglied des Berliner Schwimm-Verbandes e. V.



Ein Teil unsere Mannschaft beim diesjährigen „International Swim- Meeting“.



Vorstand und Impressum

Herausgeber:
Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg, Berlin e. V.

1. Vorsitzender:
Joachim Schulze

Stellvertretende Vorsitzende:
Annette Jacoby
Gunter Ferch

Finanzwart:
Volker Hungermann

Jugendwart:
Werner Ostermann

Sportliche Leitung:
Günter Gottfried (Schwimmen)

Fachwarte:
Wasserballwart: Werner Ostermann
Masters: Hartmut Lemcke
Sport pro Gesundheit: Annette Jacoby
Pressewart: Ingrid Gottfried
Webmaster: Philip Loche
Oliver Ostermann
Philipp Hardow

**Geschäftsstelle, Information,
Mitgliederverwaltung:**
Postanschrift:
Priesterweg 4
10829 Berlin
Tel.: (030) 78 89 12 50
Fax: (030) 78 89 12 51
E-Mail: info@sg-schoeneberg.de
Webseite: <http://www.sg-schoeneberg.de>

Konto: 100 537 1503
Deutsche Kreditbank AG
(BLZ 120 300 00)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag: 9.00 bis 13.00 Uhr
Dienstag: 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch: 12.00 bis 15.30 Uhr
Donnerstag: 9.00 bis 13.00 Uhr
Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Schwimmausbildung:
Sabine Ferch
Christa Aring

Liebe Mitglieder und die, die es vielleicht werden wollen:

Anrufe und Faxe sind bitte an die Geschäftsstelle zu richten.

Privat stehen die Mitarbeiter bis höchstens 21:00 Uhr zur Verfügung.

Diese Nachrichten erscheinen unregelmäßig und werden kostenfrei an Mitglieder und Interessierte, soweit dies vertretbar ist, abgegeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Vorstandes wieder.

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SG Schöneberg, Berlin e.V.

Jahreshauptversammlung



Protokoll der Jahreshauptversammlung am 23. März 2011 im Haus des LSB, Priesterweg 4

TOP 1 Eröffnung und Begrüßung:

Um 19:07 Uhr eröffnete der 1. Vorsitzende Joachim Schulze die Jahreshauptversammlung 2011 und begrüßte die Anwesenden. Er stellt die ordnungsgemäße Einladung und die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest. Anwesend waren 62 stimmberechtigte Mitglieder.

TOP 2 Festlegen der Tagesordnung:

Es gab keine Einwände.

Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

TOP 3 Gedenken und Ehrungen:

Gedenken an die im Jahre 2010 verstorbenen Mitglieder

Klaus Menz, Manfred Fischer, Dr. Wolfgang Hopp und Willy Maroske.

Folgende Ehrungen wurden vorgenommen:

60 jährige Mitgliedschaft / Goldene Ehrennadel:

Petra Koska (abwesend), Karl-Heinz Sachse, Harry Weigt (abwesend)

50 jährige Mitgliedschaft / Goldene Ehrennadel:

Eleonore- Renate Ostermann

40 jährige Mitgliedschaft / Silberne Ehrennadel:

Steffanie Kind, Karin Weigt (abwesend), Ulrike Schulze

Roland Nischke (abwesend),

25 jährige Mitgliedschaft / Ehrennadel:

Joachim Damaschke (abwesend), Günter König (abwesend),

Jürgen Lowag, Manuel Rissmann

Hervorragende sportliche Erfolge Daniela Wachtel

Verbesserung der Vereinsrekorde Marc Ziller

Ehrenamt: Ingrid Gottfried (Ehrung wurde nach TOP 7 nachgeholt)

Engagement im Jugendausschuss:

Sinem Tekin, Meike Schwarzbach, Joana Riedel (abwesend),

Philipp Hardow

TOP 4 Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2010:

Es gab Einwende gegen das Protokoll von Oliver Ostermann wegen Versand der Einladung der Jahreshauptversammlung per Email. Durch den Vorsitzenden

Fortsetzung: Protokoll JHV

Fortsetzung: Top 4 Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2010 wurde die Rechtmäßigkeit nach der Satzung geklärt. Das Protokoll wurde mit 50 Ja- Stimmen, bei einer Nein- Stimmen und 12 Enthaltungen genehmigt. Es waren zu diesem Zeitpunkt 63 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

TOP 5 *Berichte der Vorstandsmitglieder und Fachwarte mit Aussprache:*

5.1 Bericht der Vorsitzenden:

Der Bericht lag schriftlich vor. Es gab Nachfragen von Werner Ostermann, diese wurde vom Vorsitzenden geklärt.

5.2 Finanzwart:

Der Haushaltsbericht lag schriftlich und in Tabellenform vor. Volker Hungermann erklärte seinen Bericht mündlich anhand der Haushaltstabelle und gab auf Nachfragen mündliche Erläuterungen. Es ergab sich eine Diskussion über die Kosten und Einnahmen des Bereichs Gesundheitssport. Die Einwände gingen gegen die Form des Haushaltsberichts in diesem Bereich. Diese wurden durch den Finanzwart und den Vorsitzenden erläutert und geklärt. Für das nächste Jahr werden die genannten Verbesserungsvorschläge zur besseren Übersicht im Haushaltsbericht berücksichtigt. Es gab außerdem Fragen über die Kosten der Reinigung des Bades in Wilmersdorf II und Beschwerden über die Reinlichkeit in der Schwimmhalle Schöneberg. Diese wurden durch den Vorsitzenden und den Fachwart Wasserball erläutert.

5.3 Bericht des Jugendvorstandes:

Der Bericht lag schriftlich vor. Werner Ostermann gab einen mündlichen Bericht. Es gab keine Nachfragen.

5.4 Bericht des Fachwarts Wasserball:

Werner Ostermann gab einen freien mündlichen Bericht und verwies auch auf den Bericht des Vorsitzenden. Es gab Ergänzungen durch Oliver Ostermann. Es gab keine Nachfragen.

5.5. Bericht des Fachwarts der Masters:

Hartmut Lemcke gab einen freien mündlichen Bericht. Es gab keine Nachfragen.

5.6 Bericht der Fachwartin für Gesundheitssport:

Annette Jacoby gab einen freien mündlichen Bericht. Es gab eine Nachfrage von Winfried Grenz über die aktuelle Mitgliedersituation im Bereich Gesundheitssport. Diese wurden von Annette Jacoby erläutert.

Fortsetzung: Protokoll JHV

Fortsetzung: TOP 5 Berichte der Vorstandsmitglieder und Fachwarte mit Aussprache:

5.7 Bericht des sportlichen Leiters:

Der Bericht lag schriftlich vor.

Günter Gottfried gab mündliche Erläuterungen und Ergänzungen zu seinem Bericht. Es gab keine Nachfragen.

TOP 6 Bericht der Rechnungsprüfer für das Jahr 2010

Joachim Janson verlas den Kassenprüfungsbericht für das Jahr 2010.

Joachim Janson bat die Versammlung im Namen der Kassenprüfer den Vorstand zu entlasten. Es gab eine Nachfrage von Oliver Ostermann wie Bewürdungen abgerechnet werden sollen. Diese wurden vom Vorsitzenden erklärt.

Es wurde vorgeschlagen eine weitere Kraft zur Entlastung des Finanzwarts einzustellen. Es ergab sich anschließend eine Diskussion über Angestellten- und Trainersituation im Verein.

TOP 7 Entlastung des Finanzwarts und des Vorstandes für das Jahr 2010

Die Entlastung wurde mit 56 Ja- Stimmen und fünf Enthaltungen erteilt.

Es waren zu diesem Zeitpunkt 61 stimmberechtigte Mitglieder anwesend. Die Ehrung von Ingrid Gottfried wurde an dieser Stelle vorgenommen.

TOP 8 Neuwahlen

Der 1. Vorsitzende Joachim Schulze übernahm die Wahlleitung.

8.1 Rechnungsprüfer

Vorgeschlagen wurden Winfried Grenz, Claudia Hering, Bernd Klawunde, Ingrid Gottfried, Manuel Rissmann und Karin Grunwald.

Es stellten sich Karin Grunwald, Ingrid Gottfried und Claudia Hering zur Wahl. Sie wurden in Blockwahl mit 53 Ja- Stimmen und vier Enthaltungen gewählt.

Es waren zu diesem Zeitpunkt 63 Mitglieder anwesend.

Ohne Vorstand und Fachwarte waren nur 57 Mitglieder stimmberechtigt.

8.2 Ehrengericht

Vorgeschlagen wurden Barbara Grenz, Manuel Rissmann, Philip Loche, Oliver Ostermann und Joachim Janson. Sie stellten sich zur Wahl und wurden in Blockwahl mit 57 Ja- Stimmen und sechs Enthaltungen gewählt. Es waren zu diesem Zeitpunkt 63 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

Fortsetzung: Protokoll JHV

TOP 9 Antrag auf Beitragserhöhung ab dem Jahr 2012

Der Vorstand stellte den Antrag auf eine Beitragserhöhung ab dem Jahr 2012. Der Antrag lag schriftlich vor und wurde ausführlich vom Vorsitzenden erläutert. Es ergab sich eine Diskussion. Als erstes ergab sich eine Frage über die Entwicklung der Beitragserhöhung durch die Fachverbände. Diese wurde ausführlich durch den 2. Vorsitzenden und den Finanzwart erläutert. Als nächstes gab es einen Einwand von Oliver Ostermann, dass die Bezahlung der Jahreslizenzen von Schwimmen und Wasserball nicht vom Verein übernommen werden sollten. Dieser Einwand wurde ausführlich diskutiert. Anschließend schlug Winfried Grenz in einem ausführlichen mündlichen Bericht einen Aufnahmestopp für den Verein vor. Außerdem fragte er den Vorstand ob sich die veranschlagten Zusatzausgaben durch die Beitragserhöhung rechnen. Nach seinem Bericht ergab sich eine ausführliche Diskussion. Vor allem über den Bereich Gesundheitssport. Anschließend wurde über eine Beitragserhöhung abgestimmt ohne die auf dem Antrag genannten Details zur Notwendigkeit für eine Beitragserhöhung zu berücksichtigen. Diese werden von Vorstand auf die Möglichkeiten geprüft und den Mitgliedern mitgeteilt.

Dem Antrag wurde mit 48 Ja- Stimmen, bei fünf Nein- Stimmen und 8 Enthaltungen angenommen.

Es waren zu diesem Zeitpunkt 61 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

TOP 10 Anträge

Es gab einen Antrag für eine zusätzliche Schwimmbahn am Montag von 19.30 bis 20.15 Uhr für die Mastersmannschaft.

Joachim Schulze erklärte, dass ein solcher Antrag von den Fachwarten gelöst wird und dies kein Thema für die Jahreshauptversammlung ist. Er nannte aber einen Lösungsansatz, dass sich die Mastersmannschaft je nach Bedarf mit der 2. Wettkampfmannschaft eine Bahn teilen könne.

TOP 11 Haushaltsvoranschlag 2011

Volker Hungermann erklärte den Haushaltsvoranschlag anhand der schriftlich vorliegenden Haushaltsplanung in Tabellenform.

Es gab Fragen zu einzelnen Positionen und zum unausgeglichenen Ergebnis des Haushaltsvoranschlages 2011. Es ergab sich eine Diskussion über den Haushaltsvoranschlag und über die Einstellung einer zusätzlichen Hilfskraft für die Geschäftsstelle.

Der Haushaltsvoranschlag wurde mit 35 Ja- Stimmen, bei 11 Nein- Stimmen und fünf Enthaltungen angenommen.

Es waren zu diesem Zeitpunkt 51 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

Fortsetzung: Protokoll JHV

TOP 12 Bekanntmachungen

Joachim Schulze teilte mit, dass voraussichtlich die Schöneberger Sport- und Lehrschwimmhalle vom 29. Mai 2011 bis 18. September 2011 wegen Sanierungsarbeiten geschlossen wird. Der Vorstand bemüht sich um Ersatztrainingsmöglichkeiten in diversen Freibädern, Hallenbädern, Sporthallen und Sportplätzen. Oliver Ostermann hatte eine Frage zum Kooperationsvertrag mit dem Sanitätshaus Hempel. Er kritisierte die vom Vorstand formulierte Art des Anschreibens der Einladung, welche per Email versendet wurde. Diese Fragen wurden von dem Vorsitzenden und der Fachwartin für Gesundheitssport erläutert.

Ende der Versammlung um 21:54 Uhr.

Unterschriften:

*Joachim Schulze (1.Vorsitzender.), Gunter Ferch, Annette Jacoby (2.Vorsitzende.)
Volker Hungermann (Finanzwart), Werner Ostermann (Jugendwart), Philip Loche (Protokollführer)*

Nach langer schwerer Krankheit ist unser ältestes Mitglied

Willy Maroske

am 25. Dezember 2010 im Alter von 90 Jahren verstorben.

Willy ist als Jugendlicher 1933 in den Schöneberger Schwimm- Verein eingetreten und gehörte seit dem ununterbrochen unserem Verein an. Als aktiver Wettkampfschwimmer konnte er vor allem in seiner Speziallage, dem Rückenschwimmen, viele Erfolge erzielen. Noch als Senior war er beim Eku- Schwimmcup in Kulmbach mit dabei. Er war in verschiedenen Vorstandsämtern, unter anderem als zweiter Vorsitzender, im Schöneberger Schwimm- Verein tätig. Er hat mit seiner Erfahrung und Hilfsbereitschaft vielen Mitgliedern in schwierigen Situationen geholfen.

Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.

Joachim Schulze
1. Vorsitzender

DMS Landesliga Vorkampf am Sonntag, dem 13.02.2011

Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften sind immer ein ganz besonderer Wettkampf im Jahr. Da zählen nämlich nicht nur die persönlichen Einzelleistungen sondern die Gesamtleistung der Vereinsmannschaft. Es müssen 16 Strecken zwei mal belegt werden, dabei darf jeder Sportler nur maximal fünf mal starten.

Aufgabe der Trainer ist es die zu schwimmenden Strecken so gut wie möglich zu besetzen. Bei der DMS gibt es die so genannten „Filetstrecken“ wie z.B die 50m Freistil oder die 50m Brust. Nicht so beliebt hingegen sind vor allem die 1500m Freistil und die 400m Lagen. Traditionsgemäß müssen bei uns die Sportschüler über die langen Strecken ran. Sie besitzen die meiste Kondition aufgrund ihrer hohen Trainingsintensität. Die langen Strecken sind Voraussetzung für die Teilnahme bei den Deutschen Jahrgangs-meisterschaften. Dieses Jahr waren das also Kai Lehmann, Max Jakobsche und Luca Linsalata. Nachdem die Aufstellung stand konnte der Wettkampf beginnen.

Wir waren dieses Jahr wieder Ausrichter und kümmerten uns demnach um die Vorbereitungen am Wettkampftag. Dazu gehören natürlich die wettkampfbestimmungsgemäße Vorbereitung des Wettkampfbeckens und der Aufbau unseres beliebten Kuchenbüffets.

Unsere Erwartungen waren hoch, da wir auch in diesem Jahr wieder unsere Leistungen der Vorjahre übertreffen wollten. Bei der DMS 2009 erreichten wir im Vorkampf 17060 Punkte bei den Männern und 14928 Punkte bei den Frauen. Diese Marke galt es zu knacken.

Im Jahr 2009 waren auch noch die 100m Lagen in der Wettkampffolge. Diese Strecke war dieses Jahr nicht mehr dabei, was es natürlich schwieriger machte die gleiche oder eine höhere Punktzahl zu erreichen.

Ernüchternd kam noch hinzu, dass einige Sportler aufgrund von Krankheit nicht in der Lage waren Höchstleistung zu erbringen. Doch diese Punkte taten der Motivation auch keinen großen Abbruch und so starteten wir in die ersten 16 Wettkämpfe an diesem frühen Sonntagmorgen.

Um 09:30 Uhr ging es los und nachdem die ersten Läufe vorüber waren, wurde gespannt auf das Protokoll gewartet, wo wir uns in der Gesamtwertung befanden.

Unsere 1. Mannschaft der Männer befand sich nach Abschnitt eins auf dem 6. Platz mit 8728 Punkten, das war ein Punkt weniger als bei der DMS 2009.

Die 1. Mannschaft der Frauen konnte sich um 253 Punkte verbessern und lag auf Platz 5 mit 7985 Punkten.

Die 2. Mannschaft der Männer belegte mit 4882 Punkten den 15. Platz, 359 Punkte weniger als in 2009.

Die Frauen belegten ebenfalls Platz 15 mit 4691 Punkten.

In der Pause wurden die Kampfrichter von unseren tatkräftigen Helfern mit Getränken, Würstchen und Brötchen versorgt.

Um 14:00 Uhr ging es dann gestärkt in Abschnitt 2. Hier musste noch einmal die Wettkampffolge des 1. Abschnittes in einer anderen Besetzung geschwommen werden. Unsere Sportler gaben ihr bestes um an die Leistungen des 1. Abschnittes anzuknüpfen.

Fortsetzung: DMS Landesliga Vorkampf am Sonntag, dem 13.02.2011

An dieser Stelle sind einige sehr gute Leistungen aus beiden Abschnitten zu nennen. Alle diese Sportler erreichten aus mehr als 600 Punkte in ihren Strecken:

Daniela Wachtel

50m Schmetterling 0:29,56 (638)
50m Rücken 0:31,68 (666)

Philip Loche

200m Freistil 2:01,78 (604)

Arne Klawunde

100m Freistil 0:55,59 (606)

Mohammad Karimi

50m Brust 0:31,72 (629)

Marc Ziller

50m Schmetterling 0:26,78 (630)
50m Rücken 0:28,75 (616)

Nachdem alle Starts und Nachschwimmer geschwommen waren stand das Endergebnis fest.

Den ersten Platz bei den Frauen belegte der Schwimmclub Berlin mit 19258 Punkten.

Bei den Männern erschwamm der Berliner TSC 19823 Punkte und sicherte sich so den Sieg.

Unsere 2. Mannschaft der Frauen erreicht Platz 15 mit 9407 Punkten. Die 2. Männermannschaft wurde 13. mit 9800 Punkten. Obwohl die beiden Mannschaften die Plätze im hinteren Teil belegten, haben sie trotzdem eine sehr gute Leistung abgegeben. In den beiden 2. Mannschaften waren viele neue, teilweise sehr junge Sportler dabei.

Für die Frauen waren das Lucy Jacobs (2001), Amalia Jaresch (2001), Ruza Ristic (2001), Johanna Große (2001), Bahar Berberoglu (1999), Alexandra Bräuer (1999) und Sophie Fella (1999).

Die weiteren jungen Teilnehmern bei den „Männern“ waren Max Jakobsche (1999),

Ari Kissel (1999) und Kai Lehmann (2000).

Nun zu den 1. Mannschaften:

Unsere Frauen der ersten Mannschaft erreichten den 7. Platz mit 15147 Punkten (2009: 14928 Punkte). Allein im 2. Abschnitt erzielten die Frauen 7162 Punkte. Das sind 823 weniger als im ersten Abschnitt.

Die 1. Mannschaft der Männer erreichte Platz 6 mit 17212 Punkten (2009: 17060 Punkte). Auch sie konnte leider nicht die Leistungen des ersten Abschnittes erreichen. Sie erzielten mit 8484 Punkte 244 weniger als im ersten Abschnitt.

Beide 1. Mannschaften konnten sich somit zum letzten Vorkampf der DMS verbessern. Jedoch war die Verbesserung der Punkte nicht so wie erhofft. Unsere beiden ersten Mannschaften erreichten aber den Endkampf am 27.02.2011. Dafür wünschen wir ihnen viel Glück und Erfolg. Aus den letzten DMS Endkämpfen wissen wir, dass die Mannschaften ihre Leistungen aus den Vorkämpfen noch einmal übertreffen können. Wir sind freuen uns auf einen spannenden Endkampf.

Ein großer Dank geht auch an unsere vielen stillen Helfer, die uns bei diesem Wettkampf unterstützt haben.

P. L.

DMS Endkampf, Einzelergebnisse

Enge, Deborah		1995	Zillner, Elisabeth		1985
200 m Freistil	02:24,13	505 Pkt.	100 m Brust	01:20,75	523 Pkt.
50 m Freistil	00:29,63	529 Pkt.	50 m Brust	00:37,37	533 Pkt.
200 m Lagen	02:47,41	451 Pkt.	200 m Brust	03:01,44	461 Pkt.
100 m Rücken	01:19,87	398 Pkt.	100 m Schm	01:12,13	483 Pkt.
400 m Freistil	05:12,91	459 Pkt.	50 m Schm	00:32,09	499 Pkt.
Arnold,, Anne		1984	Wachtel, Daniela		1992
200 m Lagen	02:46,32	460 Pkt.	100 m Schm	01:05,06	658 Pkt.
100 m Rücken	01:14,94	482 Pkt.	50 m Schm	00:29,00	676 Pkt.
50 m Rücken	00:34,13	532 Pkt.	200 m Schm	02:26,44	609 Pkt.
Savas, Selen		1997	Berberoglu, Yagmur		1997
200 m Rücken	02:44,09	444 Pkt.	100 m Brust	01:28,28	400 Pkt.
400 m Freistil	05:19,16	433 Pkt.	50 m Brust	00:40,50	419 Pkt.
200 m Freistil	02:28,16	465 Pkt.	200 m Brust	03:16,37	364 Pkt.
200 m Schm	02:59,72	329 Pkt.	Schmidt, Michelle-Marie		1996
Aluede, Louisa		1999	50 m Rücken	00:36,18	447 Pkt.
800 m Freistil	12:02,82	319 Pkt.	200 m Rücken	02:54,03	372 Pkt.
400 m Lagen	06:21,66	351 Pkt.	100 m Freistil	01:06,13	511 Pkt.
Rust, Margit		1966	Kroo, Olga		1979
400 m Lagen	06:07,94	392 Pkt.	100 m Freistil	01:04,18	559 Pkt.
800 m Freistil	11:19,82	383 Pkt.	50 m Freistil	00:29,18	554 Pkt.
Karimi, Mohammad		1993	Klawunde, Arne		1992
100 m Brust	01:11,59	557 Pkt.	200 m Lagen	02:26,63	472 Pkt.
400 m Lagen	05:24,72	423 Pkt.	100 m Freistil	00:56,78	568 Pkt.
50 m Brust	00:32,18	602 Pkt.	100 m Schm.	01:06,68	431 Pkt.
200 m Brust	02:44,94	462 Pkt.	50 m Schm.	00:28,25	536 Pkt.
400 m Freistil	04:47,28	449 Pkt.	50 m Freistil	00:25,37	590 Pkt.
Loche, Philip		1990	Kreft, Sebastian		1992
200 m Rücken	02:20,82	529 Pkt.	200 m Freistil	02:02,91	587 Pkt.
200 m Schm.	02:24,00	470 Pkt.	200 m Brust	02:33,18	576 Pkt.
200 m Freistil	01:59,37	641 Pkt.	400 m Freistil	04:48,03	446 Pkt.
1500 m Fr.	18:03,53	525 Pkt.	100 m Brust	01:11,18	566 Pkt.
100 m Freistil	00:55,66	604 Pkt.	400 m Lagen	05:22,59	431 Pkt.
Hulwa, Kenneth		1994	Linsalata, Luca		1997
100 m Schm.	01:05,16	462 Pkt.	1500 m Fr.	19:05,59	444 Pkt.
100 m Rücken	01:03,68	561 Pkt.	50 m Rücken	00:32,32	433 Pkt.
200 m Rücken	02:19,06	550 Pkt.	200 m Lagen	02:30,16	440 Pkt.
50 m Rücken	00:30,41	521 Pkt.	200 m Schm.	02:33,41	389 Pkt.
Geyer, Ricardo		1993	Kroll, Christian		1983
50 m Schm.	00:28,87	503 Pkt.	50 m Brust	00:32,28	596 Pkt.
100 m Rücken	01:08,37	453 Pkt.	50 m Freistil	00:26,68	507 Pkt.

29. Kinderschwimmfest des SC Poseidon

- Stockend, aber erfolgreich -

Das nationale Kinderschwimmfest fand wieder auf dem Hertha-Gelände im Forumbad statt. An diesem bitterkalten Winterwochenende am 19./20.02. 2011 trafen wir uns am Samstagnachmittag und Sonntagmorgen.

Alles andere als unterkühlt waren unsere Sportler, denn wir konnten mit guten Platzierungen aufwarten. Wir waren nur mit einer kleinen Mannschaft von 15 Aktiven vor Ort, denn am Vorwochenende stand ja bereits der Landesliga Vorkampf auf dem Plan und somit habe ich die Mannschaft etwas geteilt.

In den Wettkampfvorbereitungen mussten wir die Ausschreibung des SC Poseidons ganz genau lesen. Dort war ausgeschrieben, dass nur zwei Aktive eines Geschlechts und einer Altersklasse mitschwimmen dürfen. Des Weiteren darf zusätzlich einer den Vierkampf mitschwimmen.

Dies alles war schwer zu erklären und den Aktiven klar zu machen. Im Nachhinein, also nach Meldeschluss, stellte der Ausrichter fest, dass sie auf Grund ihrer undurchsichtigen Ausschreibung nur wenige Meldungen haben und ließen nun doch noch beliebige Nachmeldungen zu.

Generell lief die Veranstaltung zum 125. Jubiläum zeitlich etwas stockend ab, aber man merkte auch, dass sie sich generell viel Mühe gegeben haben.

Die Aktiven wurden mit Getränken versorgt, was generell natürlich gut ankam. Die Trainer bekamen zusätzlich noch ein belegtes Brötchen und Kuchen.

So, nun zu den sportlichen Dingen.

In den Einzeldisziplinen konnte sich in der offenen Wertung Lucy Jacobs (Jg. 01) sehr gut behaupten. Sie wurde über 200m Rücken in 3:14,99 überraschend 4. und über 400m in 6:28,35 8. und dies bei einer starken Konkurrenz, wie gegen die Deutsche Jahrgangsmeisterin Alina Bornemann, die neben ihr schwamm. Im Vierkampf über alle 50m Strecken erzielte Michelle Kalz (Jg. 01) einen starken dritten Podestplatz, auch sie musste gegen die älteren Sportschüler ran, allerdings im Jahrgang 2000/2001.

Auch die Jungs schwammen gegen die Berliner Eliteschwimmer im Mehrkampf und konnten ebenfalls mit einem dritten Platz aufwarten. Marc Beier (Jg. 01) wurde hier Dritter und Linus Calies (Jg. 00) wurde Viertes. Auch im wahrsten Sinne des Wortes „unser Kleinster“ Michael Chirilas (Jg. 02) schwamm auf einen tollen und unvorhersehbaren zweiten Platz. Im Großen und Ganzen erzielten wir einmal den 1. Platz, viermal den 2. Platz und fünfmal den 3. Platz. Bei lediglich 61 Starts, erzielten die Aktiven 50 Bestzeiten. Unsere 4×50m Lagen Staffel Mixed war leider etwas übermotiviert und wurde wegen Frühstarts disqualifiziert.

Das war nun erst mal der letzte Wettkampf in den kommenden Monaten auf der kurzen Bahn und somit müssen sich nun alle Sportler auf die lange Bahn einrichten.

C. G.

International Swim- Meeting vom 04. bis 06. März 2011

Gold und einen Vereinsrekord beim 23 Nationen Wettkampf

Es war wieder Zeit für eines der größten Schwimmwettkämpfe, dem ISM. Es fand natürlich traditionell in der Schwimm- und Sprunghalle am Europassportpark statt.

Das ISM feierte dieses Jahr sein 10. Jubiläum und es kamen wieder Sportasse aus 23 verschiedenen Nationen aus der ganzen Welt, darunter Teilnehmer von Olympia- Welt- und Europameisterschaften. An insgesamt drei Tagen starteten mehr als 6000 Schwimmer- und Schwimmerinnen und freuten sich auf die spektakulären Finals.

Wie in den vergangenen Jahren war es eine sehr gut organisierte Veranstaltung. Es präsentierten sich wieder einige Schwimmartikelhersteller und Partner.

Des Weiteren wurde ein Livestream im Internet angeboten, somit konnten alle Schwimminteressierten die Veranstaltung auch live miterleben. Somit war es nicht erstaunlich, dass alle Trainer, Eltern- und Familienmitglieder stets informiert waren und bei Final- bzw. Podestplätzen umgehend gratulierten. Auch die Aktiven in der Halle wurden mit W-LAN durch Hotspots ausgestattet und man sparte sich somit den Weg zu den Protokolllisten.

Generell haben die Finals einen ganz bestimmten Reiz, denn die Halle wird abgedunkelt, die Unterwasserbeleuchtung eingeschaltet und jeder Sportler wird groß auf der Anzeigetafel mit Namen und Livebild vorgestellt. Das ist für alle Sportler, Trainer und bestimmt auch für die Eltern eine zusätzliche Portion Aufregung.

So nun aber zu den sportlichen Dingen:

Wir waren mit 32 schlagkräftigen Sportlern anwesend. Die meisten waren für dieses Großereignis Topfit und erreichten bei 116 Einzelstarts über 70 persönliche Bestzeiten. Alle waren hoch motiviert und erhofften sich über die 50m Strecken einen der 10 begehrten Finalplätze pro Wettkampfstrecke und Jahrgang.

Dieses schafften letztendlich Emma Ehmer (JG 01) über 50 S, Lucy Jacobs (JG 01) über 50 F und 50 R, Michelle Kalz (JG 01) über 50 R und 50 B, Ruza Ristic (JG 01) über 50 S, Marc Beier (JG 01) über 50 F, 50 B und 50 R, Max Jakobsche (JG 99) über 50 F und 50 B und zu guter Letzt Daniela Wachtel (JG 92) über 50 und 100 S. Sie erzielte außerdem in einer sensationellen Zeit von 2:18,97 einen neuen Vereinsrekord über die 200m in ihrer Paradedisziplin Schmetterling. Mit dieser Zeit wurde sie in der offenen Wertung zweite. Mit Ruza Ristic konnten wir dagegen unsere einzige Goldmedaille erkämpfen. Sie schwamm über 100 Delphin die tolle Zeit von 1:27,18. Damit steht sie zur Zeit in den Deutschen Bestenlisten an erster Position. Weiterhin wurde sie bei dem Finale über 50 S in einer Zeit von 0:37,95 zweite.

Insgesamt können wir also 1mal Gold-, 2mal Silber- und 2mal Bronzemedallien vorweisen. Das ist ein sehr starkes Ergebnis bei dieser internationalen, hochkarätigen Konkurrenz. Man muss bedenken, dass auch nur die Besten an diesem Wettkampf teilnehmen. Zu diesem schönen Erfolg unsere herzlichen Glückwünsche!

C. G.

Schwimmen



Ergebnisse ISM (bis Platz 30)

Aluede, Louisa		1999	Fella, Sophie		1999
50 m Schm.	0:35,09	16. Pl.	50 m Rücken	0:38,41	19. Pl.
100 m Schm.	1:23,51	16. Pl.	100 m Rücken	1:23,94	30. Pl.
Große, Johanna		2001	Ristic, Ruza		2001
100 m Brust	1:48,41	9. Pl.	50 m Schm.	0:38,02	2. Pl.
50 m Freistil	0:40,99	23. Pl.	100 m Schm.	1:27,18	1. Pl.
50 m Rücken	0:46,46	23. Pl.	50 m Schm.	0:37,95	3. Pl.
Enge, Deborah		1995	Berberoglu, Bahar		1999
50 m Schm.	0:31,11	27. Pl.	100 m Brust	1:34,02	23. Pl.
100 m Schm.	1:12,04	30. Pl.	50 m Brust	0:42,02	21. Pl.
Jacobs, Lucy		2001	Kalz, Michelle		2001
50 m Schm.	0:44,33	13. Pl.	50 m Schm.	0:43,62	11. Pl.
50 m Freistil	0:36,05	6. Pl.	100 m Brust	1:44,14	5. Pl.
50 m Rücken	0:41,98	6. Pl.	50 m Rücken	0:43,03	9. Pl.
100 m Rücken	1:33,48	9. Pl.	100 m Rücken	1:32,84	8. Pl.
100 m Freistil	1:26,55	10. Pl.	50 m Brust	0:48,46	9. Pl.
50 m Freistil	0:36,14	8. Pl.	50 m Rücken	0:42,53	8. Pl.
50 m Rücken	0:41,17	4. Pl.	50 m Brust	0:47,53	8. Pl.
Ehmer, Emma Victoria		2001	Wachtel, Daniela		1992
50 m Schm.	0:40,67	4. Pl.	50 m Schm.	0:28,42	5. Pl.
50 m Freistil	0:39,10	19. Pl.	100 m Schm.	1:02,53	3. Pl.
100 m Schm.	1:39,52	4. Pl.	200 m Schm.	2:18,97	2. Pl.
50 m Rücken	0:44,74	16. Pl.	50 m Schm.	0:28,19	4. Pl.
100 m Freistil	1:33,35	12. Pl.	100 m Schm.	1:01,53	2. Pl.
50 m Schm.	0:42,38	6. Pl.	Fogain, Vivian		1999
Perlenfein, Anna		2001	50 m Brust	0:43,40	30. Pl.
50 m Freistil	0:41,44	25. Pl.	Turkusic, Meris		1999
100 m Freistil	1:35,21	17. Pl.	100 m Brust	1:52,25	25. Pl.
Beier, Marc		2001	Jakobsche, Max		1999
50 m Schm.	0:46,96	11. Pl.	50 m Schm.	0:35,24	18. Pl.
100 m Rücken	1:36,78	8. Pl.	200 m Brust	3:12,76	4. Pl.
50 m Freistil	0:36,51	9. Pl.	50 m Freistil	0:30,06	5. Pl.
50 m Brust	0:51,06	9. Pl.	50 m Brust	0:40,32	4. Pl.
50 m Rücken	0:43,09	10. Pl.	100 m Brust	1:29,63	7. Pl.
50 m Freistil	0:36,93	9. Pl.	100 m Freistil	1:06,65	3. Pl.
50 m Brust	0:51,35	8. Pl.	50 m Freistil	0:29,99	5. Pl.
50 m Rücken	0:43,99	10. Pl.	50 m Brust	0:39,71	4. Pl.

Fortsetzung: Ergebnisse ISM (bis Platz 30)

Kissel, Ari		1999	Lehmann, Kai		2000
50 m Schm.	0:34,81	12. Pl.	50 m Freistil	0:30,98	11. Pl.
200 m Freistil	2:35,27	11. Pl.	50 m Brust	0:42,97	15. Pl.
100 m Freistil	1:11,13	21. Pl.	100 m Freistil	1:09,99	13. Pl.
50 m Rücken	0:37,62	22. Pl.	50 m Rücken	0:37,94	24. Pl.
Loche, Philip		1990	Karimi, Mohammad		1993
200 m Freistil	2:04,09	27. Pl.	50 m Brust	0:32,54	14. Pl.
50 m Rücken	0:30,89	19. Pl.	100 m Brust	1:14,27	17. Pl.
Kreft, Sebastian		1992	Vogel, Tobias		1997
200 m Brust	2:42,20	10. Pl.	50 m Freistil	0:28,25	16. Pl.
50 m Brust	0:33,47	25. Pl.			

13. Titze-Cup vom 25. bis 27. März

Die Berliner Wasserratten veranstalteten ihren diesjährigen Titze-Cup vom 25. März bis zum 27. März 2011. Es waren 59 Mannschaften aus Dänemark, Russland und Deutschland angereist. Wir waren mit 53 Sportlern dabei. Diese absolvierten 225 Einzelstarts.

Der Titze-Cup ist jedes Jahr ein wichtiger Wettkampf als Vorbereitung für die Norddeutschen- und Berliner Meisterschaften. Fast alle unsere Sportler erzielten neue Bestzeiten auf der 50m Bahn und kamen so ihrem Ziel, an den jeweiligen Meisterschaften teilzunehmen, einen Schritt näher. Insgesamt wurden 131 neue Bestzeiten erschwommen.

Sehr erfreulich zeigte sich auch die Medaillenausbeute.

Wir gewannen acht Gold-, vier Silber und zwei Bronzemedailles.

Daniela Wachtel verbesserte ihren eigenen Titze-Cup Rekord in 50m Schmetterling aus dem Jahr 2008 um acht Hundertstel auf 0:28,13. Sie sicherte sich somit die 10,00 € Prämie für einen neu aufgestellten Rekord.

Besonders erfolgreich war auch Kai Lehmann. Er gewann gleich vier Mal Gold und einmal Silber bei insgesamt nur fünf Starts.

In der Gesamtwertung erreichten wir mit 119 Punkten den 10. Platz von 47.

Den Wanderpokal um den Titze-Cup gewann dieses Jahr mit Abstand und 498 Punkten die SG Neukölln.

P. L.

Sichtungsschwimmen vom 09.04.2011

... zehn Sportler - zehn Podestplätze und jeder Zweite gewann davon...

Wie bereits schon traditionell, trafen wir uns frühmorgens um kurz vor acht am Samstag, dem 09. April 2011 in der SSE. Das Sichtungsschwimmen des Schul- und Leistungszentrum SLSZ wurde wieder in zwei Abschnitte unterteilt und so waren diesmal die Jahrgänge 03 bis 01 früh dran und die Jahrgänge 00 bis 99/98 nachmittags.

Insgesamt waren wir mit einer kleinen aber sehr guten Mannschaft von zehn Mann anwesend.

Auf Grund der hohen Leistungsdichte war der Wettkampf auch eine gute Vorbereitung auf die Berliner Meisterschaften. Zum ersten Mal wurden zu dem auch Pflichtzeiten eingeführt, was dazu führte, dass die Veranstaltung auch im zeitlichen Rahmen gehalten werden konnte.

Unsere „Zehn“ standen zehnmal auf dem Podest und erzielten dabei 5 Gold-, 3 Silber- und 2 Bronzemedailles.

Von unseren 40 Einzelstarts konnten wir 29 persönliche Bestzeiten erzielen. Bei den einzelnen Zeiten, konnten wir ebenfalls tolle Ergebnisse erzielen.

Eine hervorragende Zeit konnte sich hierbei Mia Goericke (JG 02) über 50m Rücken in 0:41,47 mit Platz 1 erschwimmen. Nach offizieller Eintragung beim DSV wäre dies auch aktuell der erste Platz im JG 02 in Deutschland!

Ruza Ristic (JG 01) sicherte sich ihren ersten Platz über 25m Delfin in 0:17,16. Kai Lehmann (JG 00) wurde auch seiner Favoritenstellung gerecht und gewann die 100m Rücken in 1:21,41 und die 100m Freistil in 1:08,22.

In der sehr wichtigen Mehrkampfwertung - zumindest für das SLSZ- konnten wir jeweils einen Gesamtsieger stellen. Diese Wertung gewannen in ihren Altersklassen, mit jeweils dominierenden zwei Sekunden Vorsprung, Lucy Jacobs (JG 01) und Kai Lehmann (JG 00). Er wurde sogar vom Vizeweltmeister von Rom 2009 Helge Meeuw (100m R in 0:52,45) persönlich zu diesem Erfolg geehrt.

So hier die Mehrkampfwertung im Überblick:

Mia Goericke, Jg 2002	Platz 4 von 65
Michael Chirilas, Jg 2002	Platz 15 von 54
Carl Oesterreich, Jg 2002	Platz 32 von 54
Lucy Jacobs, Jg 2001	Platz 1 von 32
Michelle Kalz, Jg 2001	Platz 6 von 32
Ruza Ristic, Jg 2001	Platz 7 von 32
Emma Ehmer, Jg 2001	Platz 10 von 32
Marc Beier, Jg 2001	Platz 6 von 29
Richard Bergmann, Jg 01	Platz 10 von 29
Kai Lehmann, Jg 2000	Platz 1 von 16

Für dieses erfolgreiche Gesamtergebnis, meine herzlichsten Glückwünsche.

C. G.

Bericht 16. Internationales Schwimm-Meeting der SG Steglitz

Das 16. Internationale Schwimm-Meeting fand dieses Jahr vom Freitag, den 6. bis Sonntag, den 8. Mai 2011, statt.

Dieser Zeitraum war dieses Jahr etwas ungünstig, da er eine Woche vor den Norddeutschen Jahrgangs und Meisterschaften und schon eine Woche nach den Trainingslagern lag. Trotzdem nahmen wir mit 52 Aktiven teil.

Neben uns waren auch wieder Teilneh-

aus Tschechien, Polen, Italien, Schweiz, Slowakei, Dänemark und Russland dabei. Auch viele Vereine aus Deutschland und natürlich auch aus Berlin gingen an den Start.

Der Ablauf des Meetings war reibungslos und unsere Sportler erzielten insgesamt 106 Bestzeiten von 233 Starts. Wir stellten außerdem 10 Sieger, 14 zweite und acht dritte Plätze.

P. L.

Hier die Ergebnisse bis Platz 4

Alueda, Louisa		1999	Ehmer, Emma		2001
50 m Schm.	0:34,72	4. Pl.	100 m Schm.	1 :39,87	3. Pl.
Enge, Deborah		1995	Jacobs, Lucy		2001
200 m Lagen	2:44,28	4. Pl.	50 m Freistil	0:35,55	2. Pl.
50 m Schm.	0:31,22	1. Pl.	50 m Rücken	0:40,55	2. Pl.
50 m Freistil	0:29,58	1. Pl.	100 m Rücken	1:30,79	3. Pl.
100 m Freistil	1:05,45	1. Pl.	Kruschinski, Pia		1997
Savas, Selen		1997	50 m Freistil	0:29,04	2. Pl.
50 m Schm.	0:32,20	3. Pl.	50 m Rücken	0:35,71	4. Pl.
100 m Schm.	1:15,78	4. Pl.	50 m Brust	0:37,15	1. Pl.
100 m Rücken	1:17,38	2. Pl.	Ristic, Ruza		2001
Fella, Sophie		1999	50 m Schm.	0:40,52	2. Pl.
50 m Rücken	0:37,78	3. Platz	100 m Schm.	1:28,77	1. Pl.
Goericke, Mia		2002	Kuscu, Elif		1998
50 m Rücken	0:44,45	4. Pl.	50 m Schm.	0:33,23	4. Pl.
Kissel, Ari		1999	Karimi, Mohammad		1993
200 m Schm.	3:03,77	1. Pl.	200 m Brust	2:40,42	4. Pl.
50 m Schm.	0:33,61	2. Pl.	Kreft, Sebastian		1992
50 m Freistil	0:32,12	3. Pl.	400 m Lagem	5:12,64	3. Pl.
100 m Schm.	1:19,80	1. Pl.	Lavut, Alexander		1998
50 m Rücken	0:37,87	1. Pl.	200 m Brust	3:02,29	2. Pl.
Jakobsche, Max		1999	50 m Brust	0:38,45	2. Pl.
200 m Brust	2:59,90	1. Pl.	Kruschinski, Dennis		1998
200 m Lagen	2:48,20	2. Pl.	1500 m Fr.	21:17,88	2. Pl.
200 m Freistil	2:23,66	2. Pl.	Sinnig, Benjamin		2000
100 m Freistil	1:05,50	2. Pl.	50 m Schm.	0:39m91	2. P.
Loche, Philip		1990	100 m Schm.	1 :42,64	1. Pl.
200 m Freistil	2:02,72	4. Pl.	Vogel, Tobias		1997
Arndt, Vincent		1997	50 m Brust	0:38,05	3. Pl.
1500 m Fr.	20:50,13	3. Pl.	100 m Freistil	1:04,90	4. Pl.
400 m Lagen	5:56,24	2. Pl.			

Norddeutsche Jahrgangsmeisterschaften und Meisterschaften 2011 in Hannover

Die diesjährigen Norddeutschen Jahrgangsmeisterschaften und Meisterschaften (NDM) fanden im Stadionbad in Hannover statt. Es hatten von uns zwölf Aktive die Pflichtzeiten geschafft und sich damit für diese Meisterschaften qualifiziert.

Da die Meisterschaften schon Freitag Mittag begannen, hatten die Teilnehmer an diesem Tag schulfrei, da wir schon früh in gemieteten Kleinbussen zusammen mit dem SC Poseidon nach Hannover aufbrachen.

Am Freitag verbuchten wir bereits den ersten Erfolg: Mohammad Karimi (1993) erzielte in 0:31,16 über 50m Brust einen neuen Vereinsrekord. Nach dem ersten Wettkampftag gingen wir zu unserem Hotel und anschließend zum Essen beim Italiener.

Der zweite Wettkampftag begann wie immer früh am Morgen. Aufgrund unserer gemeinsamen Fahrt mit dem SC Poseidon profitierten auch unsere Sportler von den Lockerungsbehandlungen der mitgefahrene Physiotherapeutin Corinna Krebs. Sie hatte alle Hände voll zu tun, da sich fast jeder sich vor seinem Wettkampf noch einmal auflockern wollte. An diesem Tag wurde außerdem Sebastian Kreft (1992)

über die 200m Brust Norddeutscher Vizejahrgangsmeister in 2:34,74.

Am Abend gingen wir dann in ein bayrisches Restaurant, um uns mit Schnitzel und Haxe für den letzten Wettkampftag zu stärken.

Am Sonntag ging es vor allem für die Mehrkämpfer um die Medaillen und vorderen Plätze. Unsere beiden Jüngsten Aktiven, Kai Lehman (2000) und Max Jakobsche (1999), nahmen an den Mehrkämpfen teil. Kai erreichte am Ende den 6. Platz und Max den 2. Platz jeweils im Schwimmehrkampf. Außerdem erreichte Max den 3. Platz im Mehrkampf über 200 Lagen und 400m Freistil. Des weiteren errangen Luca Linsalata (1997) und Sebastian Kreft (1992) noch je einen 3. Platz. Luca über 100m Schmetterling in 1:05,11 und Sebastian über 100m Brust in 1:11,49.

Gegen Mittag machten wir uns dann auf den Rückweg nach Berlin. Dieses Jahr leider ohne einen Stop bei einer großen Burgerkette.

Insgesamt erzielten unsere zwölf Aktiven elf neue Bestzeiten und acht Aktive konnte sich für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften qualifizieren.

P. L.

Ergebnisse Norddeutsche Jahrgangsmeisterschaften und Meisterschaften

Enge, Deborah		1995	Kruschinski, Pia		1997
50 m Schm.	0:31,32	17. Pl.	50 m Brust	0:37,63	15. Pl.
100 m Schm.	1:09,19	10. Pl.	50 m Freistil	0:28,52	7. Pl.

Schwimmen

Fortsetzung: **Ergebnisse Norddeutsche Jahrgangsmesterschaften und Meisterschaften**

Jakobsche, Max		1999	Lehmann, Kai		2000
100 m Freistil	1:05,96	7. Pl.	100 m Freistil	1:06,75	4. Pl.
400 m Freistil	5:01,76	21. Pl.	400 m Freistil	5:22,53	9. Pl.
200 m Freistil	2:27,67	8. Pl.	100 m Rücken	1:20,90	6. Pl.
200 m Lagen	2:44,57	5. Pl.	200 m Lagen	2:58,49	12. Pl.
Hulwa, Kenneth		1994	Karimi, Mohammad		1993
50 m Rücken	0:30,52	15. Pl.	50 m Brust	0:31,16	8. Pl.
100 m Rücken	1:05,41	13. Pl.	100 m Brust	1:10,87	9. Pl.
Loche, Philip		1990	Vogel, Tobias		1997
100 m Freistil	0:55,28	27. Pl.	50 m Brust	0:37,38	12. Pl.
200 m Freistil	2:01,08	19. Pl.	50 m Freistil	0:27,15	5. Pl.
Linsalata, Luca		1997	Klawunde, Arne		1992
400 m Freistil	4:41,61	11. Pl.	50 m Schm.	0:27,24	7. Pl.
50 m Schm.	0:29,10	5. Pl.	100 m Freistil	0:54,86	4. Pl.
100 m Freistil	0:58,72	5. Pl.	50 Freistil	0:25,59	4. Pl.
200 m Lagen	2:28,51	10. Pl.	Kreft, Sebastian		1992
200 Freistil	2:10,54	7. Pl.	200 m Brust	2:34,74	2. Pl.
100 m Schm.	1:05,11	3. Pl.	100 m Brust	1:11,49	3. Pl.

HANACK

Dachdeckerei GmbH

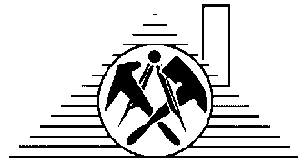
Dachziegel, Flachdach, Solaranlagen, Blechdach, Dachfenster,
Metalldach, Dachsteine, Dachstuhl
n: Bauklempnerarbeiten, Bausanierungen, Dacharbeiten, Dachbau,
Dachdeckerarbeiten, Fassadenbekleidung, Fassadengestaltung,
Holzbau, Klempnerarbeiten, Vollwärmeschutz, Gründach,
Zimmermannsarbeiten, Solaranlagenbau

Ibsenstraße 73 • 15831 Mahlow

Tel. (0 33 79) 37 07 04 • Fax (0 33 79) 3 94 76

Berlin: Tel. (0 30) 7 42 76 87

Internet: www.hanack.de



Mitglied der Dachdecker-Innung

Berliner Mastersmeisterschaften „Lange Strecke“ und Bestenermittlung der Jahrgänge und der offenen Klasse

Die Langstreckenwettbewerbe 2011 fanden diesmal schon Ende Januar wieder im Sportforum Hohenschönhausen statt.

In der offenen Klasse war Daniela Wachtel am Start. Da sie nun absolut keine Langstreckenschwimmerin ist, kann man ihre Zeiten durchaus als Trainingsergebnisse werten. Sie erreichte über 400m Lagen in 5:30,01 Platz 9, über 1500m Freistil in 19:14,56 Platz 6 und über 800m Freistil in 9:59,47 Platz 4.

Bei den Jahrgangsbesten konnte sich im Jahrgang 2000 Kai Lehmann über 800m Freistil, obwohl leicht erkältet, in 11:59,87 Platz 2 sichern. Für einen Sprinter ein schöner Erfolg.

Eine Unsitte hat sich bei diesen Berliner Bestenwettkämpfen eingebürgert, dass Trainer bei den Freistilstrecken ihre Schützlinge entweder Schmetterling oder Lagen schwimmen lassen. Ich denke, dass es für die Schüler der Sportschulen genügend Möglichkeiten gibt, diese ausgefallenen Strecken im Training zu schwimmen. Es sollten nicht die offiziellen Wettkämpfe dazu missbraucht werden, um solche Tests durchzuführen.

Nun zu den Masters. Leider waren die Meldungen nicht so zahlreich und auch

wir nur mit einer kleinen Mannschaft vertreten. Über 400m Lagen war nach langer, krankheitsbedingter Auszeit, Jürgen

Lowag, AK70, wieder am Start. Er wurde leider wegen eines Schwimmfehlers disqualifiziert, konnte aber die Strecke in der inoffiziellen Zeit von 7:45,68 durchschwimmen.

Über 200m Rücken konnte sich Helmut Berger sehr schön auf 3:36,87 verbessern und wurde damit Berliner Mastersmeister in der AK60.

Über 400m Freistil belegte Joachim Schulze AK70 in 6:23,58 Platz 2 und Bernd Rehbein AK70 in 6:54,63 Platz 4. Reinhard Pauls siegte in der AK55 in 5:35,07. Michael Köcher verpasste seinen ersten Start, da die 800m und 1500m der offenen Klassen doppelt belegt wurden. Damit wurde der Zeitablauf der Veranstaltung naturgemäß erheblich beschleunigt.

Am Sonntag dann die 200m Brust. Joachim Schulze gewann die AK70 in 3:26,99 und Bernd Brauer in der AK55 in 3:27,96. Zum Abschluss die 1500m Freistil. Bernd Rehbein wurde Vizemeister in der AK70 in 26:58,49 und Reinhard Pauls, AK55, diesmal gut vorbereitet, siegte in guten 22:04,38.

J. S.

Der Jahresstart für uns Masters...

begann mit der Internationalen Veranstaltung „Alte Meister Schwimmen 2011“, veranstaltet vom Köpenicker Schwimm-sportverein Neptun Berlin von 1889 e.V.

Dieser traditionelle Wettkampf fand das 57. Mal statt und war wieder bestens organisiert und brachte interessante und spannende Läufe.

Am Anfang der Veranstaltung gedachten alle Teilnehmer in einer Gedenkminute an unseren im Dezember verstorbenen Wolfgang Hopp. Seit 2005 konnte er sich noch regelmäßig in seinen Spezialdisziplinen in den Siegerlisten eintragen. Wir vermissen ihn sehr.

Wir waren diesmal auch mit einer großen Mannschaft am Start und stellten 10 Mal den Sieger.

Peter Brandt, neu in der AK65, gewann die 50m Schmetterling in 0:36,84;

Olga Kroo, AK30, die 50m Freistil in 0:29,36;

Andreas Naumann, AK55, die 50m Rücken in 0:38,22;

Jos Packenius, AK60, die 50m Freistil in 0:30,46 und die 200m Lagen in 2:58,41.

In der AK75 gewann **Peter Schmidt** die 50m Rücken in 0:47,00 und 50m Freistil in 0:36,40.

Joachim Schulze, AK70, gewann die 50m Brust in 0:41,50 und 200m Lagen in 3:23,68.

Beim Kopfweitsprung siegte **Frank-Türk Hauser** mit 26,65m in der AK55 und erzielte damit von allen Teilnehmern die zweitgrößte Weite.

Leider wurde **Elisabeth Zillner**, AK25, das erste mal für uns am Start, disqualifiziert. Sie trug noch einen Anzug mit Reissverschluss, der nicht mehr erlaubt ist. Sie hätte ihren Wettkampf, die 50m Brust überlegen in 0:38,91 gewonnen.

In den Staffeln schwamm Sie dann mit einem zugelassenen Schwimmanzug. So gewannen sie die **4x50m Freistil Staffel weiblich** in der **AK120+** in 2:08,59 mit der Besetzung: Elisabeth Zillner (0:31,07), Sabine Getschamnn (0:36,69), Olga Kroo (0:28,91) und Margit Rust (0:31,59).

Bei den **Herren** gewannen wir in der **AK280+** in 2:16,95 mit Herbert Scholz (0:33,32), Peter Brandt (0:34,75), Peter Schmidt (0:36,10) und Joachim Schulze (0:32,78).

Die **AK200+** wurde von uns in 2:04,72 mit Bernd Brauer (0:32,29), Stefan Steinhart (0:30,16), Ullrich Neubecker (0:28,97) und Frank Hauser (0,32,84) gewonnen.

In der **AK240+** mussten wir uns der SG Humboldt Uni Berlin beugen und belegten in 2:02,76 Platz 2. Es schwammen Ralf Sigmund (0:29,92), Johann Tekken (0:31,96), Andreas Naumann (0:31,26) und Peter Jurkat (0:29,68).

Bei der **4x50m Lagen mixed** Staffel hatten wir eine junge Mannschaft am Start und konnten in der **AK100+** überlegen in 2:06,18 gewinnen. Am Start waren Philip Loche (R: 0:30,44), Elisabeth Zillner (B: 0:37,71), Alexander Sheynin (S: 0:29,15) und Olga Kroo (F: 0:28,88).

J. S.

Masters Wettkampf „Rüstringer Friese“ 2011

Am traditionellen Wettkampf in Wilhelmshaven nahmen auch in diesem Jahr nur zwei Schöneberger Masters teil. So reiste am Freitag den 11. Februar nur Joachim Schulze an, um die 200m Strecken am Abend zu absolvieren. Ging es doch darum, seinen eigenen Deutschen Rekord in der AK 70 über 200m Lagen aus dem Vorjahr zu verbessern. Erst standen die 200m Freistil auf dem Programm. Mit der recht ordentlichen Zeit von 2:46,17 musste er sich nur dem mehrmaligen Rekordhalter über diese Strecke Helmut Richter beugen und belegte somit Platz 2. Danach folgten die 200m Lagen und es gelang wirklich seinen Rekord auf 3:06,98 zu verbessern. Am nächsten Tag waren vormittags die 800m und 1500m Freistil Strecken auf dem Programm, an denen wir uns aber nicht beteiligten. Ab 14:00 Uhr begannen dann die kurzen Strecken und da starteten wir und erzielten folgende Ergebnisse

Johann Tekken (AK 60)

100m Freistil	1:13,18	1. Platz
50m Freistil	0:32,17	1. Platz
50m Rücken	0:42,58	1. Platz

Joachim Schulze (AK 70)

100m Freistil	1:13,18	1. Platz
50m Freistil	0:32,70	2. Platz
100m Brust	1:33,25	1. Platz
50m Brust	0:41,04	1. Platz
50m Schmetterling	0:42,07	2. Platz
100m Lagen	1:29,07	1. Platz

Da dieser Wettkampf in circa 2,5 Stunden abgewickelt, wurde ließ bei den zuletzt geschwommen Strecken die Kondition nach und die Zeiten konnten nicht wirklich zufrieden stellen.

Am Abend aber dann wieder gut erholt, folgte eine schöne Abschlussfeier mit dem traditionellen Grünkohlessen, der Siegerehrung und anschließendem Tanz. Wir konnten jeweils für die besten Leistungen in unserer Altersklasse die Ehrenplakette in Empfang nehmen.

J. S.

Top 10 der Fina World Masters 2010

Durch Ausfälle in unserer Mastersmannschaft aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen konnte sich im vergangenen Jahr leider nur Joachim Schulze (AK 70) unter den weltbesten Masters in seiner Altersklasse platzieren. In der Allzeit Bestenliste (1986-2010) ist aber noch Bernd Wünsche (AK 65) mit seiner Zeit über 100 m Brust auf der 25 m Bahn vertreten.

25 m Bahn (Alltime)

Bernd Wünsche (AK 65) 100m Brust Platz 10 1:21,55 (2003)

25 m Bahn (2010)

Joachim Schulze (AK 70) 100m Brust	Platz 7	1:28,07
200m Brust	Platz 6	3:18,49
100 m Lagen	Platz 5	1:22,65
200m Lagen	Platz 5	3:07,07

50 m Bahn (2010)

Joachim Schulze (AK 70) 200m Brust Platz 6 3:24,40

Schwimmen - Masters-

Ergebnisse: 30. Nationales und 22. Internationales Masters-Schwimmfest der Wasserfreunde Spandau

5.3.2011 im Forumbad

Berger, Helmut	AK 60		Rehbein, Bernd	AK 70	
50 m Rücken	0:42,16	1. Platz	200 m Freistil	3:10,35	1. Platz
50 m Brust	0:43,16	3. Platz	100 m Freistil	1:26,59	2. Platz
50 m Freistil	0:38,75	1. Platz	50 m Freistil	0:40,68	3. Platz
100 m Rücken	1:34,66	1. Platz	50 m Schmetterl.	0:58,87	4. Platz
Klawunde, Bernd	AK 55		Sachse, Karl-Heinz	AK 70	
100 m Brust	1:36,22	2. Platz	50 m Rücken	0:48,87	3. Platz
100 m Lagen	1:32,50	4. Platz	100 m Lagen	1:40,50	4. Platz
50 m Brust	0:42,25	3. Platz	100 m Freistil	1:31,00	3. Platz
Schulze, Joachim	AK 70		Hager, Sven	AK 30	
100 m Brust	1:30,56	1. Platz	200 m Brust	3:04,09	1. Platz
100 m Lagen	1:25,03	1. Platz	100 m Rücken	1:31,06	2. Platz
50 m Brust	0:41,85	1. Platz	Wupperfeld, Thomas	AK 45	
200 m Brust	3:38,41	1. Platz	50 m Brust	0:40,68	1. Platz
50 m Schmetterl.	0:40,18	2. Platz	Packenius, Jos	AK 60	
Neubecker, Ulrich	AK 50		100 m Lagen	1:16,28	1. Platz
50 m Rücken	0:42,09	2. Platz	Jurkat, Peter	AK 60	
200 m Freistil	2:23,13	1. Platz	100 m Freistil	1:12,50	1. Platz
100 m Lagen	1:19,59	2. Platz	Köcher, Michael	AK 50	
50 m Brust	0:43,41	5. Platz	200 m Freistil	2:53,72	4. Platz
100 m Freistil	1:07,03	1. Platz	Lemcke, Hartmut	AK 75	
50 m Freistil	0:29,87	3. Platz	50 m Brust	0:49,94	1. Platz
50 m Schmetterl.	0:31,56	1. Platz	Noitz, Norbert	AK 55	
Walser, Sven	AK 45		50 m Rücken	1:03,13	1. Platz
100 m Lagen	1:13,35	1. Platz	Winterstein, Heinz	AK 60	
50 m Brust	0:31,28	1. Platz	50 m Brust	0:40,68	1. Platz
4x 50m L, m (200 +)	2:23,47	1. Platz	4x50m B, m (200+)	2:44,75	1. Platz
Hager, Sven	1978	0:42,44	Hager, Sven	1978	0:38,53
Winterstein, Heinz	1950	0:40,50	Berger, Helmut	1949	0:42,79
Walser, Sven	1963	0:31,24	Winterstein, Heinz	1950	0:41,24
Jurkat, Peter	1951	0:29,29	Neubecker, Ulrich	1958	0:42,19
4x 50m L, m (240 +)	2:24,06	1. Platz	4x50m F, m (240+)	2:07,09	1. Platz
Berger, Helmut	1949	0:42,16	Neubecker, Ulrich	1958	0:29,44
Schulze, Joachim	1940	0:41,78	Winterstein, Heinz	1950	0:33,97
Neubecker, Ulrich	1958	0:30,53	Jurkat, Peter	1951	0:29,59
Packenius, Jos	1948	0:29,59	Schulze, Joachim	1940	0:34,09

Etwas anderes als nur Training - Besuch der T-Hall

Zu Beginn der diesjährigen Osterferien am Samstag, den 16. April 2011, organisierten wir einen Ausflug in die T-Hall Kletterhalle in Berlin Neukölln. Wir trafen uns um 12:30 Uhr vor der Halle.

Wegen der beginnenden Osterferien konnten leider einige Sportler nicht am klettern teilnehmen, da sie bereits im Urlaub waren, aber trotzdem kamen 24 Kinder und Jugendliche in die Thielmannstraße um mit uns Betreuern in der Kletterhalle zwei Stunden Spaß zu haben und mal etwas anderes zu machen als Bahnen zu schwimmen.

Bevor es losgehen konnte zogen wir uns um und bekamen von unseren 4 Klettertrainern eine Einweisung, wie wir uns gegenseitig zu sichern haben und was es noch zu beachten gibt.

Wir wurden in Kleingruppen zu dritt eingeteilt. Zwei übernahmen die Sicherung und der dritte versuchte sich an einer der vielen Wände in der Halle. Die unter-

schiedlichen Wände und Schwierigkeiten machte es möglich, dass jeder eine passende Wand für sich finden konnte. Auch die Trainer ließen es sich nicht nehmen und bewiesen ihr Kletterkönnen, natürlich mit besonders großem Interesse ihrer Sportler. Nach dem man eine Wand erklimmen hatte, übernahm ein Klettertrainer das abseilen. Man wechselte durch, sodass jeder immer eine andere Aufgabe übernehmen konnte und keiner ohne Aktivität rumsaß. Auch einige Eltern waren in der Halle geblieben und machten reichlich Erinnerungsphotos und feuerten unsere Sportler an.

Das klettern machte sehr viel Spaß und die zwei Stunden verflogen im Nu. Nachdem alle abgeseilt wurden, wir uns wieder umgezogen hatten und uns von den Klettertrainern verabschiedet hatten, bekam jeder Teilnehmer noch ein Eis spendiert und konnte dann auch in seine Osterferien starten.

P. L.

Muskelkater und Schweiß mit 4 Sternen!

Trainingslager in Hódmezővásárhely (Ungarn) 2011

„Das ist SA und kein Ausschwimmen!!!!“,

so oder so ähnlich hörte es sich an wenn jemand im „SA – Test“ nicht seine geforderte Leistung brachte.

Es war wieder Trainingslager.

Dieses Jahr flogen wir in den Osterferien wieder nach Ungarn, genauer gesagt in den Ort mit dem schönen Namen **Hódmezővásárhely**.

In der Planungsphase gab es zwar Proteste dass es wieder nach Ungarn gehen sollte, dennoch konnten uns unsere Trainer davon überzeugen wieder nach Ungarn zu fahren.

Wir reisten also am 18. April mit 27 Sportlern und 3 Trainern an. Unser Hotel lag mitten in der Stadt und es war wohl eines der besten in denen wir jemals untergebracht worden sind.

Fortsetzung: Trainingslager in Hódmezővásárhely (Ungarn) 2011

Das Best Western Hotel „Ginkgo“ war ein 4 Sterne Hotel, was alle beim ersten Sehen nicht für möglich gehalten haben. Wir waren insgesamt in 3 Etagen je nach Alter untergebracht. Die Zimmer waren groß, modern, mit Fernseher und Internetanschluss – also einfach super!!!!

Viele, vor allem die Jungs, hatten sich multimedial sehr gut eingedeckt und hatten deshalb auch so ihre Problemchen bei den Flughafenkontrollen. Das kostenlose W-LAN, welches es nur in den Hotelfluren zu empfangen gab, sorgte dafür dass man immer jemanden mit einem Gerät auf dem Flur antreffen konnte. Wenn man das Hotel in seiner Freizeit verließ um z.B. seinen Süßigkeitsvorrat aufzufüllen, hatte man in Hódmezővásárhely gute Möglichkeiten. Es gab gleich in der Nähe mehrere Supermärkte in Laufweite. Allgemein war das Stadtbild sehr gepflegt und dekorativ.

Schon nach dem ersten Tag nahmen einige unserer Jungs Kontakt zu der einheimischen jungen weiblichen Bevölkerung auf. Die Sprachschwierigkeiten waren kein Hindernis und so wurden es von Abend zu Abend mehr Mädels die sich vor unseren Fenstern vor dem Hotel sammelten. Auch während der Mahlzeiten die im Hotelrestaurant stattfanden wurden wir von ihnen beobachtet.

Nun aber zum Essen. Das Essen, welches schon auf vielen Trainingslagerfahrten ein Problem darstellte, wurde in diesem Jahr ein fast kulinarischer Hochgenuss.

Wir saßen an 4er bzw. 6er Tischen und uns wurde sowohl zum Mittag – als auch zum Abendessen ein 3 – Gänge Menü serviert. Das Essen war sportlergerecht viel und fast immer ausreichend. Es gab viele Nudeln oder Kartoffeln – sehr oft

mit viel Käse. Der hohe Käseanteil hing vielen nach einigen Tagen etwas zum Hals raus, sodass sich einige wunderten als es mal kein Gericht mit Käse gab. Doch war dieses Jahr das Meckern auf sehr hohem Niveau.

Nun zum zentralen Teil des Trainingslagers: **DAS Training!**

Wir trainierten 2 x täglich in der 800 Schritt entfernten Schwimmhalle. In der Halle verteilten wir uns auf 4 Bahnen und freuten uns nach jeder Trainingseinheit auf das vorhandene Wärmebecken.

Nun ein paar Zahlen zum Training: Wir absolvierten 15 Trainingseinheiten im 2 ½ Tageszyklus mit einem Umfang von 4 bis 4,5 km pro Einheit. Insgesamt legten wir ca. 65 km im Wasser zurück.

Am Ende jedes Zyklus stand immer ein 2 bzw. 3 x 4 x 50m „SA – Test“ auf dem Programm. Dieses war der zentrale Teil des Trainingslagers. Wer hier nicht seine Leistung brachte bekam einen Motivationspruch wie am Anfang des Artikels zu hören. Doch liefen die Tests zum größten Teil zur Zufriedenheit der Trainer ab, sodass Motivationsprüche nur noch zur weiteren Verbesserung nötig waren.

Aufgrund der allgemeinen Unpünktlichkeit überstieg die Anzahl der Strafliegestütz bereits nach Tag 3 die tausender Marke. Aufgrund der guten Wetterlage und den hohen Temperaturen, mit zudem nahe der Halle gelegenen Freibad konnten wir die Trainer überreden einige Nachmittagseinheiten dorthin zu verlegen. Doch obwohl das Freibad mit ebenfalls einer 50m Bahn auch nur Wasser enthielt, war es draußen doch ein anderes Training. Die Rückenschwimmer befanden sich doch durchgängig im Zick – Zack Kurs durchs Wasser und Sportler ohne verspiegelte

Trainingslager

Fortsetzung: **Trainingslager in Hódmezővásárhely (Ungarn) 2011**

Brille hatten so ihre Probleme zur Sonnenseite zu atmen. Doch das übersah man gerne, denn man wollte ja braun zurück aus dem Trainingslager kommen.

Zwischen den Wassereinheiten gab es für die Älteren Kraft – bzw. Stabilisations-training und für die Jüngeren Athletiktraining. Der Krafraum lag etwas 20-30 min vom Hotel entfernt. Es handelte sich um einen öffentlichen Krafraum. Das Krafttraining dort war eher semi – effektiv.

Das lag zum einen an der großen Entfernung, zum anderen auch an der störenden Geräuschkulisse, welche von der breit muskulösen Kundschaft verursacht wurde. Die Trainer entschieden sich aber vor allem wegen dem allgemein gering stattgefundenen Krafttraining in der aktuellen Saison und den bevorstehenden Meisterschaften, das Krafttraining in allgemeines Stabilisationstraining zu tauschen.

Das Stabitraining fand direkt im Krafraum des Hotels statt. Stabitraining klingt zwar erstmal nicht anstrengend, aber unsere Physiotherapeutin Coco vollbrachte es trotzdem uns an unsere Grenzen zu bringen, mit Übungen nachdem man nur noch aus dem Raum kriechen konnte.

Das Athletiktraining fand in einer nahe der Schwimmhalle gelegenen

Sporthalle statt.

Zusätzlich war es jeden zweiten Morgen geplant 30 min vor dem Frühstück joggen zu gehen. Die nächtliche Ruhepause endete deshalb schon um 6 Uhr. Gegen Ende des Trainingslagers wurde das Laufen glücklicherweise wegen der wichtigen „SA – Tests“ gestrichen.

Das Training brachte uns wie jedes Jahr an unsere Grenzen und war wie auch jedes Jahr gut organisiert. Es wurden zwar manche Trainingspläne, aufgrund der anstehenden Meisterschaften nicht wie ursprünglich geplant durchgeführt und an die aktuelle Situation angepasst, aber davon merkte man als Sportler eigentlich nichts.

Nach dem letzten „SA – Test“ freuten wir uns alle wieder nach Hause zu kommen und wieder in ein „normales“ Trainingspensum überzugehen.

Vielen Dank unseren Trainern (und unserer örtlichen Betreuung) die sich für uns die Tage und Abende um die Ohren geschlagen haben um uns ein schönes Trainingslager zu ermöglichen. Wir hoffen das Trainingslager bringt uns weiter zu den Berlinern-, Norddeutschen- oder Deutschen Meisterschaften!!!

Dennis Collatz und Philip Loche

Einige Auszüge aus den Tagesberichten der Aktiven:

„...Das was die meisten natürlich freute war, dass ein Internetzugang vorhanden ist. Wir waren es bisher nämlich nicht gewohnt in etwas höherklassigen Hotels zu schlafen...“

„...Also wir wurden am ersten Tag ganz schön oft überrascht...“

„Der zweite Tag fing schon mal gut an. Um 06.15 Uhr mussten wir fertig vor dem

Hotel stehen um joggen zu gehen. Das hieß spätestens um 06:00 Uhr aufstehen, und das in den FERIEN!“

„...Nachdem wir das erschöpfende Training überstanden hatten, aßen wir um 19:00 Uhr ein ausgiebiges Abendessen...“

„...Dieser Test brauchte unsere letzten Kraftreserven auf und wir alle waren froh, dass der Nachmittag trainingsfrei war...“

Fortsetzung: Einige Auszüge aus den Tagesberichten der Aktiven:

„ Jedoch machte uns dieses Krafttraining mit Coco genauso fertig wie das an den Geräten. Vor allem bei der Delfin-Übung brachen einige zusammen...“

„...Diesmal würde aber draußen trainiert. Da von 16:00 – 18:00 Uhr die Sonne noch ganz gut schien, konnte man wenigstens noch ein bisschen Farbe abgreifen... „

„Nach dem Frühstück kam der beste Teil des Tages: der lebenswichtige 15min - Schlaf zwischen Frühstück und Training...“

„...und fuhren mit einem Hippibus zur zweiten Wassereinheit, diesmal aber nicht wie gewohnt in unserer Halle, sondern im Aquapark in Szeged.... Nach dem dreistündigen Vergnügen stiegen wir alle ausgepowert in den Hippibus...“

„... Wir haben den letzten Tag genossen.“

„...Alle kamen gesund und munter wieder und waren glücklich ihre Familien wieder zu sehen...“

Unser Trainingslager in Friedrichsroda

Am Ostermontag trafen wir uns um halb neun vor der Schöneberger Schwimmhalle. Dort verabredeten wir, welche Kinder mit welchen Eltern nach Friedrichsroda, fahren sollten. Um neun Uhr fuhren wir dann los. Nach 3,5 Stunden Fahrt und einer kurzen Pause auf einem Rastplatz kamen wir endlich im Trainingslager an. Nach dem Mittagessen und Koffer auspacken, machten wir einen kleinen Rundgang durch das Hotel und anschließend sogar einen durch Friedrichsroda. Karin, die Mutter unseres Trainers, lud alle auf eine Kugel Eis ein. Anschließend hatten wir unsere erste Trainingseinheit, dann sind wir zum Abendessen gegangen.

Was das Training betraf, ähnelten sich alle Tage sehr: Nach dem Frühstück Training, die nächsten zwei Einheiten nach dem Mittagessen und vor dem Abendessen. Dabei sind wir jeden Tag ca. 9 Km geschwommen. Am Dienstag gingen wir nach dem Abendessen noch zum Laserschießen, dort musste man jeweils mit einer Pistole fünf Löcher treffen, wobei die Pistole für uns eigentlich viel zu groß war.

Anschließend gingen wir ins Bett.

Am Mittwoch fiel die zweite Einheit aus, dafür wollten wir in die Marienglashöhle Friedrichsroda. Dort wurden früher auch viele Filme gedreht. Leider mussten wir allerdings vorher noch einen Theorie Test schreiben.

Donnerstag gingen wir nach der ersten Einheit auf den Hotelspielplatz, wo ein Trampolin stand, während einer sprang, spielten die anderen Fußball. Nach dem Abendessen sind wir dann sogar noch ins Hotelkino gegangen und haben uns „die zauberhafte Nanny 2“ angeschaut. Danach mussten wir aber alle sofort ins Bett.

Am Freitag machten wir nichts besonderes, außer dass es am Abend einen gemeinsamen Spieleabend gab.

Am Samstag, dem Abreisetag, war eigentlich noch eine Einheit nach dem Frühstück geplant, leider war das Wasser verschmutzt, so dass wir ins Fitnessstudio gegangen sind. Da wir pro Einheit 35 Euro Bahngeld zahlen mussten, durften wir stattdessen noch Mittagessen gehen. Anschließend wurden wir von Eltern wieder abgeholt und es ging zurück nach Berlin.

Johanna Große

Aus den Gruppen

Kronach-Schüler sind topfit

Die Klasse 5a gewinnt berlinweiten Wettbewerb

Lichterfelde: Der Wappensaal des Roten Rathauses bebte von den Jubelschreien der Fünftklässler.

Die Schüler der Kronach-Grundschule wurden als „Berlins fitteste Grundschulklasse 2011“ gekürt.

Zum ersten Mal hat der Berliner Turn- und Freizeitsport- Bund die „Fitteste Grundschulklasse Berlins“ gesucht. 3325 Kinder aus 169 Klassen und 74 Schulen haben von Januar bis März am Wettbewerb teilgenommen und einen Fitness-Test absolviert. Acht verschiedene Disziplinen mussten an den insgesamt 15 Testtagen absolviert werden. Sit-Ups, Liegestütze, Standweitsprung, 20- Meter-Sprints und Rückwärts- Balancieren gehörten dazu. Grundlage für den Wettbewerb bildete der von der Universität Karlsruhe entwickelte Deutsche Motorik-Test. Organisiert und durchgeführt wurde der Wettbewerb vom Berliner Turn- und Freizeitsport- Bund.

Die Überraschung für die Schüler der Klasse 5a war groß. Auch Anke Wild-Prinz, Klassen- und Sportlehrerin (ehemalige Hockey-Nationalspielerin und Silbermedallengewinnerin in Barcelona), konnte ihr Glück kaum fassen. „Ich wusste, dass ich eine sportbegeisterte Klasse habe, denn viele gehören schon einem Verein an“.

Auszug aus der Berliner Woche vom 13. April 2011

Auch für drei Schwimmerinnen (Michelle Kalz, Marie Kusch und Lucy Jacobs) war die Freude groß. Alle drei gehören der Trainingsgruppe von Christopher Grunwald und seinem Co-Trainer Philip Loche an. Ich als Mutter einer dieser „fitten Grundschüler“ behaupte, dass es vorrangig dem Schwimmtraining zu verdanken ist, dass auch außerhalb des Vereins immer wieder erstaunliche sportliche Leistungen dieser Kinder zu beobachten sind.

Durch viele kleine und große sportliche Erfolge meiner Tochter Lucy kann ich sagen, dieses Kind ist wirklich rundum fit und wir sind gespannt, was sie uns und sich selbst an sportlichen Höchstleistungen noch präsentieren wird.

Vielen Dank an den Verein und insbesondere an ihren Trainer Christopher, der mit viel Engagement und liebevoller Führung mit dazu beigetragen hat diese drei zu formen.

Andrea- Christina Jacoby

DRUCKEREI W. LOCHE

Druck in Steglitz seit 1968

**Für Privatpersonen, Firmen oder Institutionen
Wir erstellen Ihre Drucksachen**

Kleinoffset-, Buch- und Digitaldruck

**Visitenkarten, Briefbogen
Selbstdurchschreibesätze
Blocks, Broschüren, Formulare, Flyer**

**Spezialist für
Traueranzeigen und -danksagungen
Hochzeitsanzeigen und -danksagungen
Geburtsanzeigen
Einladungen**

**Bergstraße 92
12169 Berlin-Steglitz**

loche@online.de

Tel.: (030) 7129407 Fax: (030) 792 78 82

www.druckerei-loche.de

Mo-Do 8.30-17

Fr 8.30-16