



Die Nummer 1 auch in der Sportförderung.



Die Sparkassen sind der wichtigste Finanzpartner für Privatkunden und Mittelstand in Deutschland. Und sie sind Deutschlands Nummer 1 in der Sportförderung. Jetzt baut die Sparkassen-Finanzgruppe als Olympia Partner Deutschland ihr Engagement für Breiten- und Spitzensport weiter aus. Das ist gut für den Medaillenspiegel, gut für den Sport und gut für Deutschland.
www.gut-fuer-freiburg.de

Sparkasse!
Gut für unsere Regio!

 **Sparkasse**
Freiburg-Nördlicher Breisgau



Ausgabe 1/2009



Michael Lauk beim Iron-Man auf Hawaii (S. 27)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Präsidenten	3
Der Vorstand informiert	4
Vereinsmeisterschaften 2008	6
Ball der Verbündeten	8
Einladung zur Jahreshauptversammlung	9
Die Wasserspringabteilung stellt sich vor	10
Deepstops für mehr Sicherheit beim Tauchen	18
Markus rief	22
Der kleine SSVF entdeckt Amerika ...	23
Masters Wettkampf am 25.1.2009 in Brühl	26
Michael Lauk leistungsstark auf Hawaii	27

Redaktionsschluss für das Platschheft 2/2009 ist der **30. April 2009**

Impressum:

SSV Freiburg e.V.
 Ensisheimer Str. 9, 79110 Freiburg
 Tel. (0761) 80 77 07, Fax: 89 75 007
 E-Mail: platsch@ssvf.de
<http://www.ssvf.de/platsch>

Druck:

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

Michael Lauk leistungsstark auf Hawaii

Beim diesjährigen Ironman auf Hawaii im Oktober erkämpfte sich Michael Lauk einen hervorragenden 181. Platz in der Gesamtwertung (Platz 32 in der Altersklasse M 35; Platz 10 unter den deutschen Athleten in der M 35). Nach Schwierigkeiten auf der Schwimmstrecke konnte Michael Lauk die Radstrecke von 180 km trotz der auf Hawaii üblichen extremen äußeren Bedingungen, vor allem Wind und Hitze, in einer sehr guten Zeit von knapp über 5 Stunden zurücklegen. Seine Aufholjagd setzte er auf der Laufstrecke erfolgreich fort und kam nach 9:45,04 Stunden ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!

Am 25.7.08 feierte die Kirchzartener Schwimmnacht ihre Premiere, bei der auch vom SSV Freiburg sechs Schwimmer an den Start gingen. Paul Börner und Felix Lenz versuchten sich sowohl auf den kurzen als auch auf den längeren Strecken. Sabine Himmelsbach und Volker Eschle starteten beim 1000m Freistil-Rennen. Michael Bock und Sarah Dräger gingen hingegen beim Stundenschwimmen an den Start. Bei den kurzen Strecken gewann Paul Börner souverän die 100m Lagen, 100m Freistil, 50m Schmetterling und die 1000m Freistil in neuer persönlicher Bestzeit. Auch Felix Lenz gewann sein Rennen über 100m Rücken mit großem Abstand auf den Zweitplatzierten

Marcel Müller aus Kirchzarten. Sabine Himmelsbach und Volker Eschle belegten beim 1000m-Schwimmen erfolgreich die Plätze 10 bzw. 6. Beim Stundenschwimmen der Einzelstarter gewann Michael Bock mit 4300m knapp vor Felix Lenz mit 4250m, der sich kurz vor Schluss aufgrund von Muskelkrämpfen knapp geschlagen geben musste. Dritter Einzelstarter und damit erste Frau wurde Sarah Dräger, die mit 4150m nur wenige Meter weniger als die Männer schwamm. Sabine Himmelsbach schaffte mit ihrer Staffel 3700m und kam damit auf den 4. Platz.

Am 13. Juli fand im Seepark wieder der vom Tri Team Freiburg veranstaltete Kurztriathlon statt. Ca. 70 Triathletinnen und Triathleten ließen sich nicht von dem regnerischen Wetter abhalten und begaben sich als Einzelstarter oder als Staffel auf die Strecke. Ein herzliches Dankeschön gilt den vielen freiwilligen Helfern, ohne die unsere Veranstaltung nicht hätte durchgeführt werden können.

In der LBS Triathlon Liga 2008 erzielten die Mannschaften des Tri Team folgende Ergebnisse: in der ersten Frauenliga belegten die Damen Platz 11, die Männer kamen in der zweiten Liga auf Platz 12.

U. Faßnacht
 (Tri Team Freiburg)

Masters Wettkampf am 25.1.2009 in Brühl

Die Damenmannschaft wurde wiederum durch neue junge Mitglieder verstärkt. Wir freuen uns über die Teilnahme von Bärbel Albiker und Judith Stuplich und finden, dass beide sehr gut in unser Team passen.

Leider hatten wir eine große Zahl von krankheitsbedingten Ausfällen. Bei den Damen fehlten Karina Kulbach-Fricke und Heike Politis, bei den Herren Horst Schweitzer, Jörg Zehbe, Dr. Gerhard Kubiczak und Stefan Haak. Mit diesen (und ihren vermutlich erreichten Siegen und Plätzen) hätten unsere beiden Mannschaften den Pokal deutlich gewonnen; so blieb es jeweils knapp beim zweiten Platz.

Karina Kulbach-Fricke

Frauen:

50 m Freistil AK 25: 2. Judith Stuplich, 0:31,02; AK 30: 3. Birgit Christoph, 0:33,35; AK 35: 1. Vicki Smith-Machnow, 0:33,06; 100 m Freistil AK 25: 1. Judith Stuplich, 1:12,12; AK 30: 3. Birgit Christoph, 0:33,35; AK 35: 1. Vicki Smith-Machnow, 1:13,33; AK 40: 3. Bärbel Albiker, 1:13,37; 50 m Rücken AK 30: 2. Birgit Christoph, 0:43,68; AK 40: 1. Bärbel Albiker, 0:39,72; 100 m Rücken AK 40: 1. Bärbel Albiker, 1:26,12; 100 m Lagen AK 30: 5. Birgit Christoph, 1:29,95; 50 m Schmetterling AK 25: 1. Judith Stuplich, 0:36,75; AK 35: 1. Vicki Smith-Machnow, 0:37,00; 4 x 50 m Freistil, 120 Jahre 1. SG Regio Freiburg 2:10,00

Smith-Machnow (0:33,07), Stuplich

(0:30,72), Albiker (0:33,23), Christoph (0:32,98); 4 x 50 m Lagen, 120 Jahre 1. SG Regio Freiburg 2:30,75 Albiker (0:38,97), Stuplich (0:42,40), Smith-Machnow (0:36,79), Christoph (0:32,59); Mixed: 4x50 m Lagen mixed, 160 Jahre 2. SG Regio Freiburg 2:21,06 Krüger (0:35,91), Zehr (0:37,11), Smith-Machnow (0:36,52), Stuplich (0:31,52)

Männer: 50 m Freistil AK 35: 2. Alexander Krüger, 0:28,24; AK 45: 4. Georg Politis, 0:28,11; AK 65: 1. Kurt Körber, 0:32,22; AK 70: 4. Peter Schöpplerle, 0:43,03; 5. Josef Enderle, 0:45,12; 100 m Freistil; AK 35: 3. Alexander Krüger, 1:02,85; AK 45: 5. Georg Politis, 1:04,98; 50 m Brust AK 45: 3. Georg Politis, 0:38,76; AK 60: 1. Manfred Zehr, 0:38,32; AK 70: 2. Peter Schöpplerle, 0:47,91; 100 m Brust AK 45: 4. Georg Politis, 1:25,09; AK 60: 1. Manfred Zehr, 1:23,22; 50 m Rücken; AK 35: 1. Alexander Krüger, 0:36,68; AK 60: 3. Manfred Zehr, 0:40,23; AK 65: 1. Kurt Körber, 0:38,80; AK 70: 2. Josef Enderle, 0:54,87; 100 m Rücken AK 35: 1. Alexander Krüger, 1:19,53; AK 60: 2. Manfred Zehr, 1:29,35; 100 m Lagen 50 m Schmetterling AK 65: 1. Kurt Körber, 0:36,87; 4 x 50 m Freistil, 200 Jahre 1. SG Regio Freiburg 2:07,32 Politis (0:29,53), Krüger (0:28,94), Zehr (0:34,81), Körber (0:34,04); 4 x 50 m Lagen, 240 Jahre; 2. SG Regio Freiburg 2:34,50; Körber (0:40,63), Schöpplerle (0:47,72), Zehr (0:36,24), Politis (0:29,91)

Vorwort des Präsidenten

Liebe SSV Mitglieder, In der Hoffnung, dass Sie Alle schöne Feiertage und einen guten Jahreswechsel hatten, stehen wir nun im aktuellen Jahr vor großen Herausforderungen. Uns vom SSV Freiburg interessiert natürlich als Verein ganz besonders folgendes Thema: Voraussichtlich im Laufe des Jahres 2009 wird es nun passieren. Mit der Sanierung des Westbades wird begonnen. Viele Fragen stehen im Raum:

Wann wird mit den Arbeiten begonnen? Wie lange bleibt das Westbad geschlossen? Können wir es ggf. zwischen den Bauabschnitten nutzen? Wo und wann werden uns wie viel Alternativ-Wasserflächen angeboten? Werden wir genügend Trainingsmöglichkeiten für alle Abteilungen haben? Wann wird die Sanierung abgeschlossen sein?

Um diese und weitere Fragen zu

klären haben wir die verantwortlichen Mitarbeiter der Stadt Freiburg zu einem Gespräch eingeladen. Wir hoffen dabei auf positive Auskünfte. Erst wenn uns alle Informationen vorliegen, können wir die diesjährige Jahreshauptversammlung terminieren und alle Mitglieder in Kenntnis setzen.

Es kann also sein, dass wir dieses Jahr die Jahreshauptversammlung etwas später als gewohnt abhalten werden. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis.

Ich möchte es nicht versäumen, Ihnen und Ihren Familien alles erdenklich Gute für das Jahr 2009 zu wünschen und tue dies natürlich auch im Namen des gesamten Vorstandes.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr
Stefan Ohletz
Präsident SSVF

Der Vorstand informiert

Es ist kaum zu glauben, der Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V. wird dieses Jahr 90 Jahre alt.

Es gibt nur noch wenige, die sich an das Gründungsjahr erinnern werden, z.B. unser Ehrenmitglied Alfred Knobloch, der 1919 gerade mal 5 Jahre alt war. Es hat sich in dieser Zeit viel verändert, nicht nur die Bademode. War damals der Ganzkörperbadeanzug für beide Geschlechter Pflicht, wurden zwischenzeitlich die Kunststoffteile immer kleiner und inzwischen ist man zumindest bei den Wertkampfschwimmern wieder zu der körperverhüllenden, schnelleren Badebekleidung zurückgekehrt. Bei meinen Nachforschungen zur Historie des SSVF fand ich wenig Material aus diesen Gründungsjahren. Es ist also dringender Handlungsbedarf angesagt. Wer hat Bilder, Berichte usw. aus der SSVF Geschichte? Bitte meldet euch bei mir (893327; mb@ssvf.de) oder bei Jochen in der Geschäftsstelle. Wir könnten dann nach und nach diese wertvollen Berichte sammeln und im Platsch oder auf unserer Webseite für alle zugänglich machen.

Da in diesem Jahr mit der Renovierung des Westbads vielfältige Aufgaben auf uns alle zukommen, hat der Vorstand beschlossen, dieses Jubiläum nicht besonders zu feiern und stattdessen erst das 100jährige richtig würdig zu begehen.

Ein Fest wird es jedoch in diesem Jahr geben. Der gemeinsam mit dem Ski-Club regelmäßig im Dezember veranstaltete Winteranfangsball wurde diesmal auf den 21. März 2009 verlegt. Eine Planungsgruppe vom SSVF und dem Skiclub hat das Ballkonzept völlig neu überarbeitet. Die neue gemeinsame Veranstaltung heißt jetzt „Ball der Verbündeten - Wasser und Schnee“ und soll regelmäßig im Frühling stattfinden. Wir sind schon alle gespannt. Der Vorstand des SSVF lädt alle ein, diesen Termin fest im Terminkalender einzutragen und mitzufeiern.

Im Dezember dieses Jahres müssen unsere Eintrittskarten mal wieder verlängert werden. D.h. wir werden an mehreren Terminen zusammen mit dem Badpersonal jede einzelne Karte neu codieren. Wir werden mit der Bäderverwaltung verhandeln, damit die Gültigkeitsdauer der Karten dieses mal noch weiter erhöht wird (> 4 Jahre), damit dieses, für alle lästige und eigentlich unnötige Verfahren, erst wieder im Jahre 20?? stattfinden muss.

Die Gelder für die Renovierung des Westbads wurden vom Freiburger Gemeinderat freigegeben. Nach unseren Informationen wird das Westbad nach dem 20. Juli 2009 für die Öffentlichkeit geschlossen. Wir sind in Verhandlung mit den Verantwortlichen der Regio

festzuhalten bleibt ist, es war grandios! Man muss wirklich sagen, wir haben richtig viel unternommen und viel erlebt, ob es eine Stadtführung war, bei der jeder vor Müdigkeit fast eingeschlafen ist, einfach nur Besuche bei den anderen Gastfamilien oder die vielen Dinge, die wir alle sonst noch gemacht haben!

Zu guter letzt wollen wir uns im Namen der ganzen Mannschaft bei allen bedanken, die dieses Event möglich und so unvergesslich gemacht haben. Danke an alle Eltern (auch Gasteltern), die uns chauffiert haben, das Ganze überhaupt finanziert haben, uns alles gezeigt haben, Brote geschmiert haben und alles so wahninnig gut organisiert haben. Danke an Bernd, Kerstin, und Alison, die uns die meiste Zeit ertragen mussten und trotzdem immer geduldig und verständnisvoll waren und Danke an alle, die einfach dazu beigetragen haben, dass wir diesen tollen Urlaub hatten!

Katharina Z. , Sonja B.

war jedoch der „Wertkampf“ zwischen dem „Buffalo“ und dem „Chicken“ Team. In zwei Mannschaften aufgeteilt, traten wir gegeneinander an, natürlich Amerikaner und Deutsche gemischt! Annähernd jede Strecke musste zweimal geschwommen werden, auch Staffeln, und dann wurden die Zeiten zusammen gerechnet. Es war sehr amüsant, zumal noch zu erwähnen ist, wir schwammen auf einer 25 yards Bahn, das heißt statt ganzen 100m schwimmt man nur noch so ca. 91m! Mit einem abschließenden Rutschwertkampf war dann aber auch dieses Event vorbei. Passend zu unserem Aufenthalt feierten wir am letzten Abend eine super Abschiedsparty mit grandiosem Essen und Feuerwerk! Es war ein gelungener Abschied zu einem wahninnig tollen Urlaub! Als es am nächsten Tag dann wieder zurück nach Deutschland ging, waren wir alle noch etwas durcheinander, lass es von dem viel Erlebten kommen oder auch einfach nur der Zeitumstellung. Was

dieser Stelle jedoch aufzulisten, würde zu weit führen, deswegen beschränken wir uns lieber auf die wichtigsten:

An den ersten drei Abenden aßen wir extrem Sportlerunfreundliches, aber es war trotzdem verdammt lecker! Pizza in Kuchenform, Burger und Pommes im Hard Rock Café und (wieder) Burger und Pommes in einem Restaurant der anderen Art, in dem die Kellner z.B. sehr rabiat bedienten und auch eine grandiose Showeinlage lieferten! Wir gessen zudem die wahnsinnige Aussicht vom höchsten Gebäude in Chicago, dem Sears Tower. Leider ist es mir jedoch nicht möglich, sie zu beschreiben, dazu war es einfach zu atemberaubenddiese Weiten, der Lake Michigan und die vielen, vielen Häuser! Mindestens genauso beeindruckend war die Fahrt auf dem Chicago River und auf dem Lake Michigan, bei der man eine super Sicht auf die Skyline hatte. Wir besichtigten unter anderem auch noch den Navy Pier und den Park von Chicago.

Worauf sich alle freuen, war neben dem immensen Shopping, das wir betrieben, auch der letzte Tag am „Stüßwassermeer“, dem Lake Michigan. Während man im Wasser schwamm, sah man im Hintergrund die traumhafte Skyline der Stadt. Es war wahnsinnig toll!

Doch nach vier Tagen hieß es auch schon wieder „Good Bye, Chicago“ und auf in den Zug nach Champaign zu den Gastfamilien. Nun stieg die Aufregung wieder, denn endlich traf man auf seinen Austauschpartner, welche man bis jetzt nur von Fotos und E-Mails kannte. Am Bahnhof wurden wir alle wieder herzlich in Empfang genommen,

teilweise kam sogar die ganze Familie mit und natürlich durften die reichlich verzierten Plakate auch nicht fehlen.

Am nächsten Tag, an einem Sonntag, war erst einmal ein Tag mit der Familie vorgesehen, um sich besser kennen zu lernen. Man ging ins Kino, Eis essen, die Umgebung erkundeten oder mit der Familie für ein paar Tage campen (was für Dennis und Jascha zutraf).

Doch dann kam der unvermeidliche Montagmorgen!!!!

Wir wissen nicht, ob es einfach die Art der Amerikaner ist, so früh aufzustehen, aber ganz ehrlich, um 6 UHR MORGENS Training, das ist wirklich unmenschlich!

Da die USA auch ein bisschen größer als Deutschland ist, kam es sogar vor, dass einige von uns schon um halb 5 aufstehen mussten! Und das soll Urlaub sein?!

Naja, aber da alle gemeinsam litten, ließ es sich noch einigermaßen ertragen, sich durchs Wasser zu quälen. Neben dem morgendlichen Training gab es aber auch noch viele andere Treffen, die unseren Amerikaaufenthalt noch mehr zu einem unvergesslichen Erlebnis gestalten. Wir fuhren Kanu, trafen uns abends zum Essen (z.B. in einem Steakhouse mit gigantisch großen Steaks), gingen Bowling, besuchten Leonie auf ihrer Farm und feierten Katharinas und Blas' Geburtstag. Natürlich durfte auch das Shopping nicht zu kurz kommen. Neben etlichen Besuchen in der Mall (großes Einkaufszentrum in Champaign) fuhren wir auch zu einem riesigen Outletcenter in Tuscola. Aber auch die Amish people blieben von unserem Besuch nicht verschont! Der Höhepunkt

Bäder GmbH und dem Sportreferat der Stadt Freiburg, wie unser kompletter Trainingsbetrieb über diese Zeit (mindestens ein Jahr) aufrecht erhalten werden kann. Presseberichte oder sonstige Westbadgerüchte sind rein spekulativ und nicht mit dem Vorstand abgesprochen. Zwei Dinge sind jedoch für den Vorstand besonders richtig und wichtig:

1. Wir bekommen ein komplett renoviertes und wett-kampftaugliches Westbad.
2. Unser Trainingsbetrieb und unsere Jugendarbeit muss ungebrochen auch in der Bauzeit fortgesetzt werden.

Mike Börner



Sanitär- und Heizungstechnik

D-79100 Freiburg
Günterstalstr. 24
Fon 0761/79 09 29-0
Fax 0761/7 86 51
info@e-stather.de

- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Solaranlagen
- Regenwassernutzung
- Baublecherei
- Badideen
- Service

www.e-stather.de

Vereinsmeisterschaften 2008

Genau elf Tage vor Heilig Abend war es auch in diesem Jahr wieder soweit. Die Vereinsmeisterschaften sollten wieder einmal einen gelungenen Schlusspunkt eines erfolgreichen Jahres 2008 darstellen. Und so kam es auch. Bei wunderschönem Winterwetter und fast schon familiärer Atmosphäre trafen sich Jung und Alt zum gemeinsamen Stelldichein im Westbad. Bestaunen konnte man zunächst wieder einmal die „Großen“, die gleich zu Beginn des frühen Samstagmorgens ran mussten. Nachdem einige unserer Topschwimmer noch vor Wochenfrist bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften zu glänzen wussten, galt es nun sich wieder mannschaftsintern zu messen. Bei den Frauen konnte Ilka Oberle in der Gesamtzeit von 2:10,26 Min. ihren Vereinsmeistertitel des Vorjahres verteidigen. Zweiter wurde Annika Schuster (2:13,20 Min.) vor Marleen Fitterer (2:14,08 Min.), die damit ihre Vorjahresplatzierungen tauschten. Bei den Männern gab es das gleiche Bild wie im Jahr 2007: Max Fahr siegte in starken 1:52,71 Min. vor Toni Pinkes (1:56,70 Min.) und Jascha Fahr (1:59,00 Min.). Im Sprintpokal (50 Meter Freistil) siegte bei den Frauen ebenso Ilka Oberle in der Zeit von 28,69 Sek. vor Annika Schuster (28,80 Sek.) und Alexa Kern (29,18 Sek.). Bei den Männern konnte sich auch, wie schon bei der Vergabe der Vereinsmeistertitel, Max Fahr in 25,14 Sek. vor Toni Pinkes (25,26 Sek.) und

Jascha Fahr (25,90 Sek.) durchsetzen. Traditionell gingen auch dieses Mal wieder die Flossenschwimmer an den Start. In allen Disziplinen (25 Meter Streckentauchen, 12,62 Sek., 50 Meter Flossenschwimmen, 27,08 Sek., 100 Meter Flossenschwimmen, 1:03,76 Sek.) konnte sich bei den Frauen Franziska Scharbach durchsetzen. Bei den Männern zeigt sich ein etwas differenzierteres Bild. Über 25 Meter Streckentauchen konnte sich Max Weber in einer Zeit von 9,75 Sek. durchsetzen. Über die 50 Meter lange Strecke gewann Tobias Redhaber (19,09 Sek.) ebenso wie über die 100 Meter lange Strecke (44,45 Sek.). Daniel Rombach entschied das Rennen über die 100 Meter mit Tauchgerät zu seinen Gunsten.

Bevor die Jugend bis zu den Kleinsten ihr Erlerntes zeigen konnten, wurden zuvor noch die Staffelsieger ermittelt. In den Abteilungsstaffeln über die vier Mal 50 Meter gewann die erste Mannschaft (1:29,92 Min.) vor der fünften (!) und der vierten Besetzung. In den allseits beliebten Familienstaffeln siegte die Familie von Zepelin (1:33,54 Min.) vor der Familie Längin (1:42,97 Min.) und der Familie Bauer (1:44,94 Min.).

Danach war wieder unsere Talentschmiede dran. Von Jahrgang 1999 bis 2005 war wieder einmal die Hölle los im Westbad. Neben den 25 Meter Freistil, Rücken und Brust wurden auch die 25 Meter Beinschlagschwimmen

Der kleine Schwimmverein SSV Freiburg entdeckt Amerika ...

Aufgrund von „connections“, wie Aman zu sagen pflegt, war es uns, der Wettkampfmannschaft, möglich, einen Austausch mit dem Schwimmteam aus Champaign, Illinois (USA), zu machen. Da dieser Vorschlag auf großes Interesse unsererseits stieß, war die Sache so gut wie sicher: Der SSVF fliegt vom 23.07. – 08.08. in die USA!

Zur Finanzierung des Ganzen packten wir eifrig Türen in einem Supermarkt und verkauften unsere „Kindheitsandenken“, teilweise mit etwas Schwermut, auf dem Flohmarkt. Doch der aufwendige und mühsame Einsatz hat sich gelohnt, denn am Ende stand uns ein ordentliches Sümmchen zur Verfügung. Nun konnte nichts mehr schief gehen, vor allem da Bernd die Kommunikation zu dem amerikanischen Schwimmverein übernahm ;) Via E-Mail verschickten wir bald unsere Antworten zu den Fragenbögen, was z.B. Lieblingssessen und weiteren Hobbies (außer Schwimmen, versteht sich) betraf. Mit Spannung erwarteten wir die Auswertung ab, nämlich bei wem und wo wir wohnen werden. Als auch diese Tatsachen feststanden, ging es eigentlich nur noch darum, was wir „dort drüben“ alles anstellen wollten. Aus einer Vorschlagsliste wählten wir die für uns tollsten und attraktivsten Aktivitäten aus, wobei ganz schnell unsere Lieblingsbeschäftigung feststand: „Shoppen“, „Shoppen“, „Shoppen“. Am Schluss hieß es nun, dass wir vier Tage in Chicago in einer Jugendherberge verbringen und dann mit dem

Zug zu den Gastfamilien fahren... und schwupswiyps... saßen wir dann auch schon im Auto nach Frankfurt zum Flughafen! Vor lauter Vorfreude verging die Wartezeit am Flughafen sowie der Flug selbst schneller als erwartet. Zugeben, bis bei uns jeder seinen Sitzplatz gefunden hatte und mit diesem zufrieden war, dauerte es ein Weilchen! Auf dem Hinflug hatten Bernd und Kerstin sogar das große Los gezogen „Businessclass“ fliegen zu dürfen! Alles in allem war der lange Flug mit Filme schauen, essen, schlafen und vielen weiteren Beschäftigungen gut zu überstehen, auch für diejenigen, die das erste Mal flogen.

Nach acht Stunden Flug waren wir dann in Chicago gelandet und wurden mit einem großen Plakat herzlich Willkommen geheißen. Zudem bekamen jeder ein gelbes Halstruch überreicht, mit dem uns jeder sofort erkennen konnte. Leider waren nicht alle Austauschpartner in Chicago dabei, denn manche hatten an dem Wochenende noch einen Wettkampf und für andere lag Chicago zu weit von Champaign (ca. 2 Autostunden entfernt). Dank der direkten U-Bahnverbindung waren wir dann bald im Zentrum von Chicago, wo sich unsere Jugendherberge befand. Ehrlich gesagt kamen wir nicht mehr aus dem Staunen heraus, während wir durch die Stadt schlenderten. Unglaublich viele Hochhäuser, immens breite Straßen und ziemlich „dicke“ Autos! Doch dies sollte (und war) nicht das einzige Mal, bei dem uns die Stadt den Atem verschlug. Jeden einzelnen Ausflug an

Tiefenstopps von Pyle nicht exakt mit dem nicht linear abnehmenden Umgebungsdruck beim Auftauchen überein, eine Wirksamkeit der Stopps lässt sich aber wie schon ausgeführt wurde eindeutig nachweisen! Hier gilt der Grundsatz: Was funktioniert funktioniert!

Ich wand
meine: kleiner
– große Wirkung!
Allzeit Blasen reduziertes Tauchen!
Andreas Hilsenbeck
SSV-Ausbildungsleiter

Markus rief

und alle, alle kamen zu seinem 50. Geburtstag. Alle seine Freunde aus dem Kreise der „Normaltaucher“, Höhlentaucher, Höhlenforscher und –gänger, sowie aus der Musik.

Es war ein illustres Völkchen, dass sich da in Graz versammelt hatte, einige blieben eine ganz Woche, wir vier (Kerstin, Matthias, Dieter und Sieglind) SSVF-ler kamen an Neujahr an

und reisten am 3. Januar wieder ab. An seinem Geburtstag gönnte Markus sich einen Eistauchgang mit seinen Höhlentauchfreunden und uns gönnte er am Abend ein kleines Konzert mit Querflöte, Klavier und teilweises Gesang. Wir hatten Grüße bestellt und die möchte ich hier zurückgeben.

Sieglind Schächtele



von den Jüngsten bewältigt. Jüngste Teilnehmer waren in diesem Jahr im Jahrgang 2005 bei den Mädchen Jolina Saier (25 Meter Beinschlagschwimmen, 1:08,85 Min.) und bei den Jungen Amon Letzer (25 Meter BSG, 1:15,84

Min.). Nachdem sich auch die letzten „kleinen“ Schwimmer über die Strecken gekämpft hatten, fand die Veranstaltung mit anschließender Siegerehrung im Vereinsheim einen schönen Abschluss.

Boris Troll

blasenfilter. Sie kann nicht nur im Blut homogen gelöstes Gas abatmen, sondern auch bereits entstandene Blasen in einer Art „Sieb“ festhalten und an die Luft abgeben. Dass dabei Blutgefäße in der Lunge verstopfen ist bis zu einem gewissen Grade normal. Diese Blasen dürfen nur die Lunge nicht passieren und in den arteriellen Blutkreislauf gelangen! Dort könnten sie sonst Kapillaren verstopfen, im schlimmsten Falle im Gehirn.

Problem bei der Sache ist es nun, dass die Gasblasen beim Auftauchen eine bestimmte Größe nicht überschreiten dürfen um noch abgeatmet werden zu können. Und genau hier setzen die Deepstops an! Durch kurzes Verweilen auf ca. halbem Weg nach oben wird das schnelle Wachstum von Gasblasen verhindert und der Lunge Zeit gegeben, die im Lungensieb gefangenen Blasen abzuatmen, ohne dass es zu großen Stauungen kommt! (Übrigens arbeiten heute auch einige Dekompressionsmodelle in Tauchcomputern nicht mehr mit Gewebe(über)-sättigungen sondern mit kritischen Blasengrößen z. B. das RGBM – reduced gradient bubble model in mares Computern!) Bei den Tiefen der Deepstops ging Pyle nach dem Prinzip der Streckenhalbierung vor: er legte die Tiefe des ersten Stopps auf die halbe Tiefe zwischen Maximaltiefe und tiefster Dekostufe nach Dekotabelle. Beispiel: Maximaltiefe 40 Meter, Tiefe des tiefsten Dekostopps nach Tabelle z. B. 6m, Tiefe des tiefsten Pyle-stopps 23m. Als Stoppdauer wählte Pyle willkürlich 1-4 Minuten (heute sind 1-2 Minuten üblich). Der nächste Stopp wird dann durch Mitteln zwischen Pyle-Stop1 und wiederum Dekotiefe berechnet. Bsp.: Pyle-Stop1 auf 23m Tiefe, Dekostufe bei 6m, Tiefe des

zweiten Pyle-Stops bei 14m oder 15m. Wenn die Differenz zwischen Pyle-Stop-Tiefe und Dekotiefe kleiner als 10 m wird, erfolgt kein weiterer Pyle-Stop.

Hier das vollständige Beispiel (Berechnet mit WinGUI Rechenmodell Bühlmann ZH-L16c):

Waypoint at 40m for 10:00 (12) on Air, PPO2 1.022, END 40
Deep Stop at 23m for 2:00 (17) on Air, PPO2 0.697, END 23
Deep Stop at 15m for 2:00 (20) on Air, PPO2 0.515, END 15
Norm Stop at 6m for 1:00 (23) on Air, PPO2 0.332, END 6
(Zahl in Klammern: run time = laufende Tauchzeit), TOTALDECO TIME: 5 minutes, DIVE RUN TIME: 23 minutes.

Der gleiche Tauchgang ohne deepstops sieht so aus:

Waypoint at 40m for 10:00 (12) on Air, PPO2 1.022, END 40
Norm Stop at 6m for 2:00 (20) on Air, PPO2 0.332, END 6
TOTAL DECO TIME: 2 minutes,
DIVE RUN TIME: 20 minutes.

Dekozeit und Gesamttauchzeit sind ohne Deepstops zwar etwas kürzer, die Qualität der Dekompression aber wesentlich schlechter und es finden sich nach einem Tauchgang ohne Tiefenstopps nachweislich mehr und größere Gasblasen im Blut! Übrigens: Der Sporttaucher in der Regel keinen Dekostopp im Flachen machen müssen (Sicherheitsstopp sollte aber immer stattfinden), macht man den tiefsten Pyle-Stop einfach auf halbem Weg zur Wasseroberfläche! Und nichts leichter als das, ein Blick auf die Maximaltiefe reicht, um die maximal zwei Tiefenstopps zu berechnen. Zwar stimmen die



Der Ski-Club Freiburg und der
Schwimmsportverein Freiburg laden ein zum

Ball der Verbündeten Wasser & Schnee

am 21. März 2009, 19.30 Uhr
in der Gewerbeakademie Freiburg Landwasser

Ein noch nie da gewesenes Programm wird euch
unvergesslich bleiben.
Tanzt euch schon mal warm!

Eintritt: Vorverkauf 7,00 €, Abendkasse 9,00 €

nig Luft wie möglich konsumiert und Inertgas aufgenommen wird.

Theorie 2: Nach dem Verweilen in der Tiefe möglichst schnell in den Flachwasserbereich aufzutauchen, um nicht noch länger in der Tiefe Gase aufzusättigen und um im Flachland den Stickstoff abzuatmen.

Beide Verhaltensweisen sind nach heutigem Stand der Erkenntnis jedoch völlig falsch und für eine sinnvolle Dekompression absolut kontraproduktiv!!! Für Zweifler: Dies lässt sich durch Untersuchungen zur Gasblasenbildung im Körper mit Dopplersonografie auch beweisen.

Dass Theorie 1 beim Durchschnittssporttaucher versagt liegt auf der Hand: Für 99% unserer Tauchkollegen ist ein schnelles Abtauchen um ein Vielfaches anstrengender als der gemütliche Abstieg. Damit erhöht sich die Atemfrequenz, die Gasaufnahme in der Lunge und durch die gesteigerte Durchblutung auch die Gasaufnahme in den Geweben. Es resultiert eine größere Sättigung. Die Deise lautet also wie so oft: Das Ganze ruhig und entspannt angehen!

Zu Theorie Nummer 2: Der Amerikaner Richard Pyle „Biologe“ fing in Hawaii Fische für Aquarien. Nach den Tauchgängen verspürte er gelegentlich heftige Kopfschmerzen und Müdigkeit, also typische Anzeichen einer leichten Deko-Krankheit. Er analysierte die Tauchgänge, um herauszubekommen, wann die Probleme auftraten und wann nicht: wenig geschlafen, schlecht aufgelegt, wenig getrunken, harte Dekozeiten, ... nichts passte. Nur eine Gemeinsamkeit galt für alle Fälle: Immer wenn er ohne Beute nach Hause kam, hatte er Kopfschmerzen, hatte er dage-

gen einen Fisch gefangen, fühlte er sich anschließend wohl. Beim Auftauchen mit Beute legte er schon im Tiefen (etwa auf halbem Weg zur Oberfläche) den ersten Zwischenstopp ein, damit sich die Schwimmblasen der erlegten Fische an den veränderten Umgebungsdruck anpassen konnten und nicht platzten. Dies wiederholte er auf dem Weg nach oben mehrmals. Hatte er keinen Fisch erlegt, so tauchte er meist sofort ins Flachwasser auf und saß seine Dekostopps nach Bühlmann-Tabelle ab. Pyle machte die Beobachtung, dass er sich nach Tauchgängen, bei denen er Fische erlegt und Zwischenstopps absolviert hatte, wesentlich besser fühlte als nach Tauchgängen mit direktem Aufstieg. Er kam zur Auffassung, dass im Tiefen eingelegte Stopps bereits wesentlich zu einer „besseren“ Entsättigung beitragen und dabei nicht, wie angenommen (Theorie 2), noch eine große Aufsättigung erfolgt. Seine Theorie stand, da nicht überprüfbar, lange Zeit skeptisch beäugt im Raum. Erst die Dopplersonografie ermöglichte es, Mikroblasen im Blut darzustellen und Pyle's Theorie zu verifizieren. Und er hatte Recht!

Wie funktioniert die deepstop-Dekompression? Bereits beim Verlassen der Maximaltiefe bilden sich im Körper die ersten Gasblasen. Dies kommt daher, dass die schnellen Gewebe (z.B. das Blut), die sich mit Halbwertszeiten von 2-8 Minuten aufsättigen, nach wenigen Minuten in der Tiefe zu 100% mit Inertgas geladen sind und beim Auftauchen sofort entsättigen. Steigt der Taucher schnell ins Flachland auf, so werden diese Blasen auf Grund des sinkenden Umgebungsdrucks natürlich größer (Gesetz von Boyle-Mariotte). Unsere Lunge ist nun eigentlich ein hervorragender Gas-

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2009

Mittwoch, 22. April 2009, 19.00 Uhr
im SSVF-Vereinsheim
79110 Freiburg, Ensisheimerstr. 9

Tagesordnung

1. Jahres und Geschäftsbericht des Vorstandes und des Hauptausschusses einschließlich der Vorstellung des Haushaltsplanes.
2. Bericht der Rechnungsprüfer
3. Erörterung der Berichte
4. Entlastung des Präsidenten und des Vorstandes
5. Wahl der Rechnungsprüfer
6. Satzungsänderung (§21 Auflösung des Vereins und Vermögensanfall)
7. Vorstand informiert über die Zukunft des Westbads
8. Anträge zur Hauptversammlung
9. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen spätestens 14 Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich über die Geschäftsstelle beim Vorstand eingereicht werden

Über Euer zahlreiches Erscheinen freut sich

Der Vorstand des SSVF e.V.

Die Wasserspringabteilung stellt sich vor

Hallo liebe Wasserspringer, oder die es werden wollen, wir möchten euch darüber informieren, was es mit der Sportart Wasserspringen auf sich hat.

Jeder kennt eigentlich das Wasserspringen aus dem Frei- oder Hallenbad und hat vielleicht beim Anblick der anderen, die mit dem Kopf voran eintauchen oder in der Luft verschiedene wilde Sprünge und Bewegungen machen können, gedacht: „Mensch, das möchte ich auch irgendwann mal können!“.

Natürlich ist das Wasserspringen eine attraktive Sportart mit hohen Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten, die bei den Springern nicht nur die motorischen Fähigkeiten und die Beweglichkeit, sondern auch das Selbstvertrauen fördert.

Mit einer kleinen Portion Mut und viel Ausprobieren und Üben ist das nicht so schwer zu erlernen. Schaut doch mal ein-

fach vorbei und entdeckt bei uns die verschiedenen Möglichkeiten des Abspringens vom Brett und der Flugelemente!

Unsere Springerabteilung besteht schon seit mehr als zehn Jahren und umfasst Kinder und Jugendliche zwischen sechs und sechzehn Jahren, die jeweils in einer Anfänger- oder Fortgeschrittenengruppe das Kunst- und Turmspringen erlernen wollen.

Ich habe meine Springer gefragt, was sie denn am Springen toll finden und erhielt folgende Antworten:

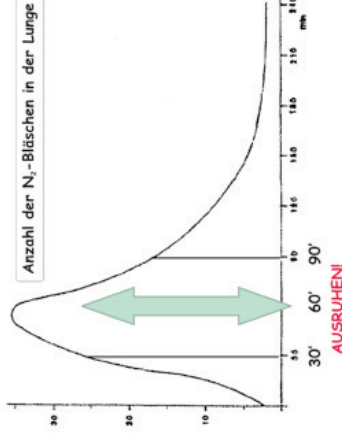
„Es macht Spaß von oben runterzuspringen und zu fliegen“ (Dominik und David, 14 Jahre).

„Von 10 Metern springen ist Nervenzickel, aber wenn ich auftauche, könnte ich jubeln und gleich nochmal springen“ (Florian, 16 Jahre)

„Ich bin stolz, dass ich nicht nur wie viele andere „Bomben“ springen kann, sondern schon einen Salto. Florian und Dominik können schon einen Doppelsalto, den will ich später auch springen“ (Samuel, 8 Jahre).

„Es

vergleichsweise unbedeutend bezüglich



der Mikroblasenbildung erscheint. Wie aus nachfolgender Grafik ersichtlich ist, führt vor allem der Deep Stop zu einer drastischen Verringerung der Blasen, allerdings nur dann, wenn er statt den bisherigen Empfehlungen von 1 Minute ganze 2 bis 3 Minuten dauert (s. Bild).

Oberflächenpause 90 Minuten:

Ferner empfehlen wir zwischen 2 Tauchgängen eine Oberflächenpause von mindestens 90 Minuten einzuhalten. Diese Empfehlung begründet sich auf ältere Daten von Bühlmann, die jedoch angesichts der aktuellen Risikofaktoren für DCS (Kälte, Anstrengung, Dehydratation, PFO...) aktueller denn je sind. Insbesondere die Zeit zwischen 30 und 90 Minuten nach dem Tauchgang sollte in Ruhe verbracht werden,

da zu dieser Zeit die maximale Menge an Stickstoffbläschen in der Lunge vorherrscht, und diese bei einem zu frühen Wiederholungstauchgang (Ausrüstung schleppen...) in das arterielle System gelangen und dort das DCS Risiko erheblich erhöhen können.

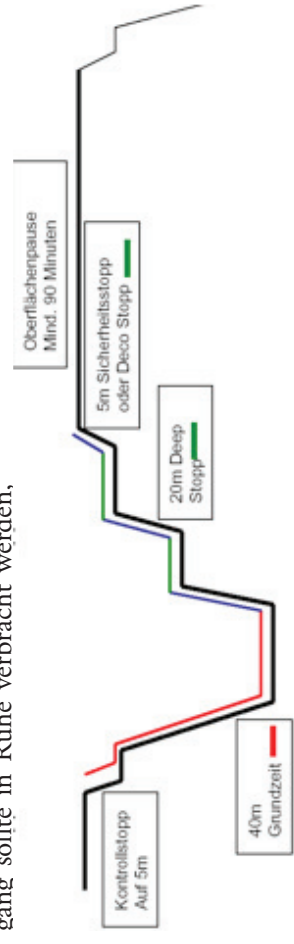
Praktisches Beispiel für einen 40m Tauchgang:

Nach der Grundzeit auf 20m aufsteigen, 2,5 Minuten Deep Stop (der natürlich auch mit horizontalem Tauchen auf 20m durchgeführt werden kann). Aufsteigen auf den ersten Deko-Stop oder den Sicherheitsstopp.

Einige Gedanken zur Moderne Dekompression – Deep Stops

Mit Dekompression ist bei den folgenden Ausführungen nicht nur das Absitzen von echten Dekostopps gemeint, sondern allgemein das Verhalten in der Auftauchphase mit sinkendem Umgebungsdruck. Theorien gelten so lange als richtig, bis sie widerlegt werden. Bis heute geistern in den Köpfen vieler Taucher noch zwei Verhaltensweisen herum, die als richtig im Hinblick auf eine sinnvolle Dekompression angesehen wurden:

Theorie 1: In möglichst kurzer Zeit abtauchen, damit dabei so we-



Deepstops für mehr Sicherheit beim Tauchen

Liebe SSV Taucher, Barakuda hat als erster Tauchverband eine offizielle Empfehlung zur Einhaltung von Deep Stops gegeben.

Wie bereits aus mehreren Quellen (z.B. DAN) immer wieder gehört, werden die Mikroblasen durch die Einhaltung eines Deep Stop schneller aus Gewebe ausgeschieden.

Barakuda empfiehlt daher: Bei Tauchgängen tiefer als 20 Meter einen Deep Stop in der halben Maximaltiefe für 2,5 bis 3 Minuten einzulegen. Zwischen zwei Tauchgängen eine Oberflächenpause von mindestens 90 Minuten.

Insbesondere in der Zeit zwischen 30 und 60 Minuten nach einem Tauchgang befinden sich die meisten Stickstoffbläschen in der Lunge. Dieser Zeitraum sollte in Ruhe verbracht werden, da körperliche Anstrengung ein erhöhtes DCS-Risiko nach sich zieht.

Diese Empfehlungen von Barakuda/CMAS basieren auf den Studienergebnissen von DAN/UWATEC zum Abbau von Mikroblasen. Weitere Informationen sind unter www.barakuda.de zu finden.

Barakuda Empfehlung für sicheres Tauchen bei Tieftauchgängen:

Ab sofort empfehlen wir bei allen Tauchgängen tiefer als 20 m Deep Stops. Der Deep Stop ist ein 2,5-3 Minuten dauernder Stopp auf der halben Maximaltiefe.

Wir schlagen den Deep Stopp beim Tauchen nach Tabelle auf die Grundzeit auf und liegen damit auf der sicheren Seite. Beim Tauchen mit Computer reicht dieser diese Zeit ohnehin mit ein.

Also keine große Änderung, sondern im Punkto Sicherheit ein Quantensprung. Dies wird durch den unten stehenden Artikel deutlich:

Begründung und wissenschaftlicher Hintergrund:

Deep Stops sind bereits seit Jahren in Diskussion, unterscheiden sich aber in Dauer und Tiefe. Durch die Deep Stops sollen Mikroblasen, die nach neueren Daten für den sog. Dekompressionsstress verantwortlich sind, minimiert werden. Auch die schnellen Gewebe sollen schneller und früher entsättigt werden. Bereits 2004 konnten Marroni et al beeindruckende Effekte der Deep Stops auf die Stickstoffblasenbildung zeigen. In einer neuen Untersuchung von Bennett und Marroni, die am DAN Kongress im April 2007 in Brüssel präsentiert wurde, sind die Ergebnisse noch eindeutiger. Ein Deep Stop auf halber Maximaltiefe mit einer Dauer von 2,5 Minuten ist dermaßen effektiv, dass der darauf folgende Sicherheitsstopp

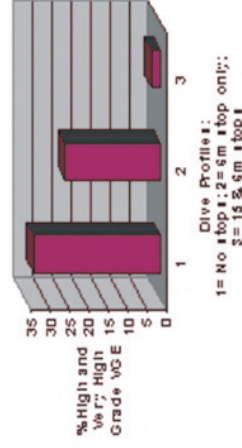


Abb.: Vergleich in Prozent von hohen und sehr hohen Graden an Stickstoffblasen im Blut bei Tauchgängen ohne Stopp (1), mit Sicherheitsstopp (2) und mit Deep Stop und Sicherheitsstopp (3). Marroni et al, Undersea Hyperb Med, 2004

gibt viele Möglichkeiten vom Brett und Turm zu springen, vorwärts, rückwärts, Delfin, Auerbach, Handstandsprünge, Schrauben usw. Deshalb ist es nie langweilig“ (John, 11 Jahre).

„Ein Sprung soll auch schön aussehen, deshalb muss man lange üben“ (Marco, 14 Jahre).

„Als Belohnung gibt es bei Wettkämpfen Medaillen. Ich habe schon eine Menge davon“ (Franziska, 11 Jahre).

„Springen ist wie Turnen in der Luft, man muss nur richtig ins Wasser eintauchen“ (Laura und Vicky, 8 und sieben Jahre alt).

„Meine Klassenkameraden stauen, wenn ich im Schwimmbad ein paar schwere Sprünge zeige und das freut mich sehr“ (Eike, 15 Jahre).



„Synchronspringen vom 1 Meter und drei Meter Brett macht Spaß“ (Jule und Lucy, 10 und 7 Jahre).

„Am schönsten ist es, wenn wir gleichzeitig von 5, von 7,5 und von 10 Metern ins Wasser springen“ (Moritz, 10 Jahre).

Und zur Frage, was für Fähigkeiten ein guter Springer braucht, meinten meine Springer: „Gute Koordination, Beweglichkeit, Koordination, gute Orientierungsfähigkeiten in der Luft, Kraft, viel Üben, Selbstdisziplin, Konzentration, Wettkampfstärke und vor allem viel Mut“.

Damit haben sie natürlich recht, denn ein Sprung von 3 und 10 Metern, dauert nur 1,5 Sekunden und erfordert Mut, Konzentration, Körperbeherrschung, Entschlossenheit und Reaktionsgeschwindigkeit.

Wir trainieren zweimal pro Woche. So viel Training wird natürlich auch belohnt. Fast alle Springer haben schon bei Meisterschaften und Wettkämpfen Medaillen errungen und erinnern sich auch gerne an gemeinsame Fahrten und Übernachtungen auswärts. Tradition hat auch unser Sommerfest zum Saisonende und das Nikolausspringen, wo alle gemeinsam springen und den Eltern die neuesten Sprünge vorzeigen können.

Geschichtliches und Kuriositäten:

Schon im Altertum wiesen Felszeichnungen auf den frühen Ursprung des Wasserspringens hin. Deutschland ist neben Schweden die Wiege des Wasserspringens. Schon kurz nach der Gründung des Deutschen Schwimmverbandes 1886, fanden die ersten Meisterschaften im Kunstspringen statt. Der Deutsche Grotlob Waltz wurde Olympiasieger

ger bei den inoffiziellen Olympischen Zwischenspielen in Athen (1906). Der Wettkampf fand damals im offenen Wasser der Meeresbucht bei Phaleron statt. Die Sprungbretter waren auf einem Schiff der griechischen Marine an einem in Etagen eingeteilten Holzgerüst befestigt. Dabei waren je drei Sprünge von 4m, 8m und 12m zu absolvieren.

1904 wurde zum ersten Mal das Wasserspringen offiziell in St. Louis ausgetragen.

Eine Legende des Wasserspringers ist

Greg Louganis (USA), der fünf Medaillen bei Olympischen Spielen gewann. Das derzeitige Wunderkind kommt aus England, heißt Tom Daley, und wurde mit 16 Jahren Siebter vom Turm bei der letzten Olympiade in Peking.

Übrigens: Einen Weltrekord stellte am 29. September 2008 Dana Kunze in Arizona (USA) auf. Er sprang aus 52 Meter Höhe einen dreifachen Salto rückwärts ins Wasser. Nicht nachahmenswert !

Ingrid Haier



FREIBURG
Bertoldstr. 2
Tel. 0761-36806-0

KIRCHZARTEN
Hauptstr. 19-21
Tel. 07661-2526

UMKIRCH
Mundenhofer Weg 1
Tel. 07665-99188

DENZLINGEN
Hauptstr. 159
Tel. 07666-8285




**Schwimmbrillen
und
Tauchbrillen**

- auch in Ihrer Sehstärke -

Zimmerei - Reparaturen - Dachfenster - Innenausbau - Öko-Balkone

Treppenbau



**Armin und Josef
HASLER**

Springen	
<u>Ansprechpartner:</u>	Ingrid / Georg Hauser
Anfänger - ab 6 Jahre	Di. + Do. 15:00 - 16:00 Uhr
Fortgeschrittene	Di. + Do. 16:00 - 17:00 Uhr
Sprungbecken	
Tischtennis	
<u>Ansprechpartner:</u>	Reiner Dierkes
Schüler & Jugend	Di. + Do. 18:00 - 20:00 Uhr
Erwachsene	Di. + Do. 20:00 - 22:00 Uhr
Gymnastik	
<u>Ansprechpartnerinnen:</u>	H. Hübner / T. Hasler
Fitnessgymnastik (Wenzinger Halle 2)	Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr
Wassergymnastik (Lehrschwimmbecken)	Freitag 21:00 - 21:30 Uhr
Stand: März 2008	

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



Böhme & Co
Offsetdruck

Offsetdruck GmbH · Egonstraße 22 · 79106 Freiburg
Telefon 0761/278352 · Fax 0761/289965 · www.boehm-freiburg.de

Ihre Ansprechpartner im SSVF

Präsident

Stefan Ohletz

Willy-Brandt-Allee 6, 79111 Freiburg, Tel.: 07 61 / 47 45 43, E-Mail:
praesident@ssvf.de

Stellvertreter und geschäftsführender Vorstand

Dr. Michael Börner

Verloren Weg 33b, 79110 Freiburg, Tel.: 07 61 / 89 33 27, E-Mail: mb@ssvf.de

Vorstand für den sportlichen

Bereich

Jochen Gulde

79280 Au, Am Dorfbach 1
Tel.: 07 61 / 2 90 89 61,
jochen.gulde@ssvf.de

Vorstand für Verwaltung und Organisation

Helmut Stäther

79108 Freiburg, Haierweg 67
Tel.: 07 61 / 4 76 66 54,
organisation@ssvf.de

Vorstand für Finanzen

Peter Frank-Barwisch

79117 FR, Reinhold-Schneider-Str. 16
Tel.: 07 61 / 6 54 83
finanzen@ssvf.de

Schriftführerin

Andrea Müller

Hauptausschuss

Schwimmen

Bernad Finkes
79111 Freiburg, Heiser Landstr. 7a
Tel.: 07 61 / 48 23 64,
schwimmen@ssvf.de

Tauchen

Dr. Bernd Rofker
79180 Freiburg, Vaihingen 9
Tel.: 07 61 / 27 45 11, tauchen@ssvf.de

Triathlon

Margareta Methmann
79114 Freiburg, Spitzbüchelweg 2
Tel.: 07 61 / 4789966

Senioren

Kurt Körber
79249 Mamborn, Am Göttscher 13
Tel.: 07 61 / 40 49 42, senioren@ssvf.de

Springen

Ingrid Hauser
Tel.: 07 61 / 3 30 29

Jugendwart

Kati Galde
79288 Au, Am Dorfbach 1
Tel.: 07 61 / 2 90 89 61,
kati.galde@ssvf.de

Wasserhall

Armin Hasler
79108 Freiburg, Altmühlstraße 2
Tel.: 07 61 / 13 13 05
wasserhall@ssvf.de

Tischtennis

Reiner Dierkes
79548 Premsel, Pechstein 3
Tel.: 0 78 45 / 91 31 36

ZRV

Manfred Zehr
79194 Gumbelingen,
Reinhold-Schneider-Str. 24
Tel.: 07 61 / 5 95 25 99

Geschäftsstelle

79110 Freiburg, Ensisheimer Straße 9
Montag und Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr
Tel.: 07 61 / 80 77 07, Fax 07 61 / 89 75 007
Jochen Gulde

Schwimm-Sport-Verein Freiburg e. V. - Übungsangebot

Schwimmen	
<u>Ausprechpartner:</u>	Kati Galke
Schwimmkurse - ab 4 Jahre	Mo. + Mi./Fr. nach Absprache (nur nach Voranmeldung unter Tel. 80 77 07)
Schwimmkurse - Erwachsene	nach Absprache
Kaniquappen - Kleinkinder Babybecken	Mittwoch 15:50 - 16:20 Uhr
Frösche - ab 4 Jahre	Mo., Mi. + Fr. 15:00 - 15:45 Uhr
Seepferkchen - ab 5 Jahre	Mo. + Mi. 15:00 - 15:45 Uhr
Seehunde - ab 5 Jahre	Mo. + Mi. 15:00 - 15:45 Uhr
Furillen - ab 6 Jahre	Mo., Mi. + Fr. 15:00 - 15:45 Uhr
Seelöwen - ab 8 Jahre	Mo., Mi. + Fr. 15:00 - 15:45 Uhr
Haie/Barakudas - ab 10 Jahre	Mo. + Fr. 15:00 - 15:45 Uhr
Mo + Mi: Sprungbecken, Fr. 25m Becken	Mi 15:45 - 16:30 Uhr

Leistungsgruppen <i>(Anwesenheitspflicht!)</i>	
<u>Ausprechpartner:</u>	Bernd Finkes
Delfine	Mo., Mi. + Fr. 15:00 - 15:45 Uhr
Junghechte	Di. - Fr. 16:30 - 18:00 Uhr
Wettkampfmannschaft	Mo. - Fr. 18:00 - 20:00 Uhr
	Samstag 10:00 - 12:00 Uhr
	16:00 - 18:00 Uhr
<u>Ausprechpartner:</u>	Kurt Körber
Masters	Di., Mi. + Fr. 20:00 - 20:45 Uhr
Masters - Freizeitgruppe	Dienstag 20:00 - 20:45 Uhr
Masters - Technikkurs	Mittwoch 20:45 - 21:30
Aufänger	

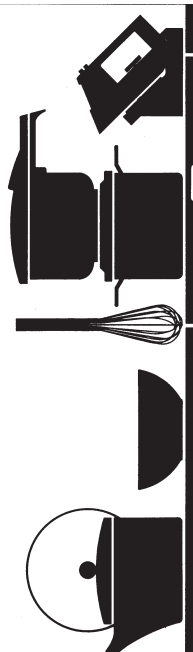
Wasserball

Ausprechpartner:	
D-/E-Jugend	Armin Hasler
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch	17:30 - 19:15 Uhr
Freitag	18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch	17:30 - 19:15 Uhr
Donnerstag	20:00 - 21:45 Uhr
Freitag	18:00 - 20:00 Uhr
Mo. - Fr.	20:00 - 21:45 Uhr
Mo., Mi. + Fr.	20:00 - 21:45 Uhr

Triathlon	
<u>Ausprechpartner:</u>	M. Methmann
Schwimmen	Mo., Di. + Fr. 20:00 - 20:45 Uhr
Samstag	08:00 - 10:00 Uhr (14-tägig)
Krafttraining	Mi. + Sa. ab 18:30 + 14:30 Uhr
Laufen	Samstag 16:00 - 17:30 Uhr

Tauchen / Flossenschwimmen	
<u>Ausprechpartner:</u>	Bernd Kolker
Flossenjugend	Mittwoch 17:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag	20:00 - 20:45 Uhr
Montag	20:00 - 21:00 Uhr
Mo. + Mi.	20:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag	20:00 - 20:45 Uhr
Di (nach Absprache)	18:30 - 19:30 Uhr
Montag	21:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr
Nach Absprache!	

Alles Gute für Küche und Haushalt



Das Fachgeschäft
für Küche und Haushalt

Schaffner

Kaiser-Joseph-Str. 236 · Tel. 5 16 82 00