



Mein Konto
macht mir Spaß.

 Sparkasse
Freiburg-Nördlicher Breisgau

Nur **contomaxx**, das Erlebniskonto, verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen. **contomaxx** bietet Ihnen jede Menge Preisvorteile bei regionalen Freizeitpartnern: Sport & Fitness • Essen & Trinken mit eigenem Restaurantführer • Freizeit und Spaß • Ausgehen • Sprachen lernen • Musik • Theater und, und, und ... für jeden ist etwas dabei! Die ganze **contomaxx**-Welt in Ihrer Sparkasse oder auf www.contomaxx.de ... **lebe dein Konto!**



Ausgabe 1/2013



Wir laden ein zur SSVF Mitgliederversammlung

Am Mittwoch, den 17. April



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

Ensisheimer Strasse 9
79110 Freiburg

EDV NR.:

Neumitglied

Anmeldung

**Lichtbild
beifügen!!!**

Name: _____ **Karten-Nr.:** _____
 Adresse: _____
 PLZ: _____ Ort _____
 geboren am: _____
 Telefon: _____
 E-Mail: _____

Ferner beantrage ich die Mitgliedschaft für:

Name: _____ **Karten-Nr.:** _____
 Adresse: _____
 PLZ: _____ Ort _____
 geboren am: _____
EDV NR: _____

Name: _____ **Karten-Nr.:** _____
 Adresse: _____
 PLZ: _____ Ort _____
 geboren am: _____
EDV NR: _____

Name: _____ **Karten-Nr.:** _____
 Adresse: _____
 PLZ: _____ Ort _____
 geboren am: _____
EDV NR: _____

Abteilung	
Schwimmen	<input type="checkbox"/>
Springen	<input type="checkbox"/>
Triathlon	<input type="checkbox"/>
Tauchen/ Finswimming	<input type="checkbox"/>
Wasserball	<input type="checkbox"/>
Tischtennis	<input type="checkbox"/>

Hiermit erteile ich Ihnen den Auftrag, meinen Beitrag mittels Lastschriftverfahren von meinem Konto bei der

Bank: _____ **BLZ:** _____ **Konto-Nr.:** _____

die Halbjahresbeiträge jeweils zum 01.01. und zum 01.06. eines Jahres abzubuchen. Im Beitrag ist eine Sportunfallversicherung enthalten. Mir ist bekannt, dass Kündigungen nur gemäß der Regelung der Satzung möglich sind. Die Satzung ist im Internet unter www.ssvf.de einzusehen. Außerdem versichere ich durch meine Unterschrift, dass ärztlicherseits keine Bedenken gegen eine Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten des SSVF bestehen.

Unterschrift: _____
 bei beschränkt Geschäftsfähigen des gesetzlichen Vertreters

Name, Vorname: _____
 des gesetzlichen Vertreters bitte deutlich in Druckbuchstaben

Beiträge:	1 Person	210 Euro/J	Satzung eingesehen	<input type="checkbox"/>
	2 Personen	348 Euro/J	Ausweis erhalten	<input type="checkbox"/>
	3 Personen	432 Euro/J	Vollmitglied ab _____	
	4 u. mehr Personen	492 Euro/J	Passivmitglied	<input type="checkbox"/>
	Aufnahmegebühr (einmalig)	30 Euro	Bild beifügt	<input type="checkbox"/>



Wasserball Freiburg
2. Wasserball-Liga-Süd

SSV Freiburg vs.
WV Darmstadt

Samstag, 13.04.2013, 19:00 Uhr

Ausgerichtet vom süddeutschen Schwimmverband

Ort: Westbad
 Eintritt ist frei!!!
 Einlass: 18:45 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort des Präsidenten	4
Mitgliederversammlung 2013	5
Der Vorstand informiert	6
Der neue Platschwart	7
Kurzbahnmeisterschaften der Masters I	8
Flossenschwimmlehrgang in Leipzig	10
Elsässische Meisterschaften in Selestat	12
Triathleten in Barcelona	14
Übungsangebot des SSV	16
Ihre Ansprechpartner im SSV	18
Kurzbahnmeisterschaften der Masters II	20
Drei Medallien für Freiburger an der Wupper	22
Wasserballjugend	24
Spieltermine der Wasserballer	25
Vorbereitungszeit und Triatlonsaison 2013	26
Länderkampf in den USA	27
Ausbildungsplan der Tauchabteilung	28
Kompressor repariert, Taucher atmen auf	30
Bunte Seite	32
Wasserball Freiburg vs. Darmstadt	34
Anmeldeformular SSV	35

Impressum:

SSV Freiburg e.V.
 Ensishheimer 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

Vorwort des Präsidenten

Liebe SSV-Mitglieder, liebe Freunde
des SSV Freiburg e.V.,

vor einigen Wochen ging wieder einmal ein ereignisreiches SSV-Freiburg Vereinsjahr zu Ende. Es war geprägt von sportlichen Höhepunkten, von lokalen und überregionalen Erfolgen, von Rekorden und arbeitsintensiven Großereignissen im Westbad und sehr viel Vereinsarbeit.

Aus diesem Grunde möchte ich mich an dieser Stelle bei allen, die sich hier sportlich, organisatorisch, ausführend und helfend engagiert haben, ganz herzlich bedanken.

Wir haben uns einen neuen Bus und eine neue Küche zulegen müssen, was mit erheblichen finanziellen Aufwand und bei der Küche zusätzlich mit viel körperlichen und handwerklichen Einsatz und Geschick bewerkstelligt wurde. Finanziell konnte ein Großteil der für diese zwei Anschaffungen erforderlichen Aufwendungen, dank einiger großzügigen Spender und Werbepartner stark abgedeckt werden. Mein „Dank“ gilt hier den großzügigen Sponsoren und den „Schleppern & Installateuren“, der Küche.

Der in die Jahre gekommene Kompressor der Taucher wurde generalüberholt. Nach der gemeinsamen Umgestaltung des Taucherkellers, der sachgerechten Einweisung der Füllberechtigten in die Technik und Wartung ging die Füllstation im Herbst in Betrieb. Dank eines unermüdlichen Technikers und seiner Helfer steht den Tauchern und Finschwimmern wieder reinste Freiburger 200bar-Druckluft zur Verfügung.

„Danke“ auch an unsere Trainer und Übungsleiter sowie den aktiven Sportlern, die unsere sportlichen Erfolge ermöglichen, an unsere Abteilungsleiter/Mitglieder des Hauptausschusses und nicht zuletzt an die Mitglieder unseres Vorstandes. Ihr alle gewährt durch Eure intensive und produktive Mitarbeit einen reibungslosen Ablauf unseres Vereinslebens.

Zuletzt möchte ich allen langjährigen Vereinsmitgliedern für ihre Treue zu unserem Verein danken und wünsche Ihnen allen ein gesundes und glückliches Jahr 2013.

Stefan Ohletz

Präsident



Stefan Ohletz

Sinnesfreuden



Kaiser-Joseph-Strasse 236
Freiburg im Breisgau
Tel.: 0761 - 51 58 - 200
www.schafferer.de

Schafferer
Freude zubereiten

- Zimmerei
- Holztreppebau
- Solarfachbetrieb

ARMIN & JOSEF
HASLER
seit 1912



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

Bunte Seite

Hallo

Findest du auch, dass das Platsch nur was für die Großen ist?

Das

wollen wir jetzt nämlich ändern. Und dafür brauchen wir eure Hilfe.

Von nun an soll immer mindestens ein Beitrag von euch drin sein.



Malt,

bastelt oder schreibt.

Und was? Was ihr wollt! Hauptsache es hat was mit dem SSV oder dem Platsch zu tun.

Wir brauchen ein Maskottchen, ein schönes Hintergrundbild und viele tolle Geschichten, Gedichte und Witze.

Und

wenn dein Beitrag gedruckt wird, dann kannst du selbstverständlich auch etwas gewinnen.

Schick deinen Beitrag mit deinem Gruppennamen einfach an **platsch(at)ssvf.de**

Mitgliederversammlung 2013

Liebes SSVF-Mitglied, hermit laden wir dich zur SSVF - Mitgliederversammlung 2013 ein.

Sie findet statt am

Mittwoch den 17. April 2013 um 19.00 Uhr

im SSVF-Vereinsheim

79110 Freiburg, Ensisheimer Str. 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. Anträge zur Hauptversammlung

7. Verschiedenes

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

Über Deine Teilnahme freut sich
der Vorstand des SSVF e.V.

Der Vorstand informiert

-Unsere Sponsoren:

Der Sport in unserem Verein wird auch in diesem Jahr von Freiburger Unternehmen finanziell gefördert. Durch ihren Werbeauftritte in unserem Platsch, auf unserem Vereinsbus und auf unserer Homepage www.ssvf.de.

Unsere Dauersponsoren sind:

Armin und Josef Hasler Treppenbau
Optik Nosch Brillen
Schneider&Lämmlin Elektrotechnik
E. Stather Sanitär und Heizungstechnik
Böhm&Co Offsetdruck
Christian Bleich Malermeister
Franz Band Fliesenbau
Sparkasse Freiburg
Firma Wolf Schwimmsportartikel
Firma Schafferer
Firma Necon
Firma Sonnenland Immobilien

Der Vorstand des SSVF möchte sich an dieser Stelle bei diesen Unterstützern bedanken.

-Umkleidespinde:

Wir sind jetzt bald wieder zwei Jahre zurück im Westbad. Beim Blick in unsere Sammelumkleideräume zeigt sich auch nach dieser Zeit ein deutlicher Unterschied zum Haslacher Bad. Bis auf wenige, sind fast alle Spinde sauber, voll intakt und nicht dauerbelegt.

D.h. die Missstände im Haslacher Bad hatten also offensichtlich nichts mit unseren Mitgliedern zu tun. Die damaligen Unterstellungen, die sogar in der Presse verbreitet wurden, sind somit eindrücklich widerlegt.

-Reservierte Bahnen:

Teile des 50m-Beckens sind meistens durch die eingebrachten Leinen für sportliche Schwimmer reserviert. Es wird gerade in den Medien mit diesem Angebot Werbung für das Westbad gemacht. Diese markierten Bahnen, das Sprungbecken und das Nichtschwimmerbecken werden zu den offiziellen Trainingszeiten von den Schwimmgruppen unseres Vereins genutzt (bis maximal 4 Bahnen). Die Aufsicht während des Trainings haben dort die Übungsleiter des SSVF.

Ausserhalb dieser Zeiten sind wir allerdings nur Badegäste wie jedermann. D.h. auch für unsere Mitglieder gelten auf den abgetrennten Bahnen und Becken dieselben Regeln.

Für deren Einhaltung, die Aufsicht und die Sicherheit ist dann das Personal des Westbads zuständig.

Mike Börner

Das wurde schließlich noch von unseren Sachverständigen Elektronikern (Sonne und Ralf) für richtig befunden und abgesegnet. So nach den Sommerferien ging dann das Gerücht um: Der Kompressor läuft einwandfrei. Das da etwas dran war, zeigte sich gleich danach. Hajo lud im Oktober zur Betriebseinweisung der Füllanlage ein und viele kamen. Kenntnisreich wurden wir in unsere künftige Fülltätigkeit eingewiesen. Diese Schulung muss jährlich wiederholt und schriftlich bestätigt werden, sonst erlischt die Füllberechtigung.

Danach ging ein freudiges Aufatmen durch die ganze Abteilung. Endlich wieder genügend frische, saubere und sichere Presluft für das Training. Für die monatliche Kontrolle der Anlage ist gesorgt.

Bernd und Mike mussten dazu unter Anleitung von Hajo die detailliert ausgearbeitete Checkliste durcharbeiten.

Nur so ist es gewährleistet, dass auch in Zukunft sicher und störungsfrei SSVF-Luft geliefert wird.

Im Namen aller SSVF-Taucher und Finswimmer möchte ich mich an dieser Stelle bei Hajo für seine selbstlose, unentgeltliche und in vielen Arbeitsstunden durchgeführte Renovierung des Kompressors herzlich bedanken.

Mike Börner



Photo: Mike Börner

Schneider & Lämmlin
ELEKTROTECHNIK GmbH



Günterstalstraße 26 • 79100 Freiburg
www.schneider-laemmlin.de • schneider-laemmlin@t-online.de
 Tel. 0761/75537 • Fax 0761/700051

Sehrgut

Pressluft 200 bar

Wie so manche Einrichtung in unserem Vereinsheim ist auch der Kompressor und die Pressluftfüllanlage der Tauchabteilung in die Jahre gekommen. Ein untragbarer Zustand fand unser Hajo und so machte er gut vor einem Jahr die Türe zum Kompressorraum dicht. Luft für Training der Taucher und Finswimmer gabs nur noch aus dem transportablen Hilfskompressor in kleinen Dosierungen. Zuerst musste der Kompressorraum von überflüssigen Altanlagen befreit werden. Bernd, Hajo und Mike wuchteten zu diesem Zweck an einem schönen Samstagmorgen den zweiten, ganz defekten, angestaubten und umso schwereren Wepuko-Ganzaltkompressor aus dem Kellerraum heraus ins Freibad, von wo er einem Recycling zugeführt werden konnte.

Inzwischen hatte sich der Hajo in einem Wochenendkurs des Badischen Tauchsportverbandes (BTSV e.V.) das nötige Grundwissen und die Qualifikation - Sachgemäße Wartung von Kompressoren -geholt. Mit einem Dampfstrahlgerät musste der "Patient" zunächst außen von Rost, Dreck und Öl befreit werden. Dabei kam die Unterstützung von Bademeister Franz mit seinem ausgeliehenen Westbad- Dampfstrahlgerät gerade recht. Erst jetzt konnte es an das unbekannte Innenleben des Kompressors gehen. Mehrere Liter Altöl wurden abgelassen und zur Entsorgung gefahren.

Die Reinigung des Kurbelgehäuses, der Lager, der Kolben, der Zylinder, der Ventile und und und erforderte viele Arbeitsstunden, die Hajo im dunklen und kalten Keller meistens allein erledigte. Nun konnten alle Teile auf Funktion geprüft werden. Viele Teile wie z.B. die Ventile mussten neu bestellt und eingebaut werden. So nebenher lernte Hajo im Selbststudium wie unser Pressluftlieferant und sein elektronisches und mechanisches Umfeld richtig ticken. Filter im Ölabscheider wurden gereinigt, ersetzt und auf neuesten ökologischen Standard gebracht. Diese ganzen Tätigkeiten blieben dem einfachen SSVF-Taucher weitgehend verborgen, denn Hajo schaffte meisten schon früh am Morgen und mitten in der Woche. Beim Säubern, Aufräumen und Umgestalten des Füllkellers durften jetzt auch unsere Taucher und Finswimmer aktiv mitarbeiten. An mehreren Samstagen wurde dafür gesorgt, dass in Zukunft alle Presslufttauchgeräte vorschriftsmäßig gelagert und befüllt werden können.

Mit der Zeit hatte sich in den Kellerräumen der Taucher vieles überflüssiges Material angesammelt und so war es praktisch, dass der Küchenentsorgungsmüllcontainer gerade vor dem Vereinsheim stand. Die ersten Kompressorprobeläufe brachten es an den Tag: Bis alle Einzelteile richtig verlässlich zusammenwirken, war noch einiges an Arbeit und Gehirnschmalz nötig. Die Ölschmierung der Lager, die Entlüftung der Filteranlage, neue Dichtungen für die Zylinder, die Wasserkühlung, der Luftansaugsfilter, der Betriebsstundenzähler, die Steuerung der Ventile durch Wechselstrom und Gleichstrom mit unterschiedlicher Betriebsspannung.

Der neue Platschwart

Hallo,
ich bin der neue Platschwart.

Und wer bin ich?
Das bin ich:



Ich heiße Stefan Köck. Ich schwimme schon seit ein paar Jahren bei den Flossenschwimmern. Davor war ich nochmal eine ganze Weile im Freizeitschwimmen. Ich bin also schon etwas länger beim SSV, wobei man mich mit meinen 21 Jahren noch nicht als altes Eisen bezeichnen kann.

Ich studiere (3. Semester) ESE, eine Abwandlung von Informatik, an der Technischen Fakultät Freiburg.

Bisher habe ich für's Platsch schon den einen oder anderen Artikel geschrieben, hauptsächlich handelten diese von diversen Flossenschwimmwettkämpfen.

Und dann wurde ich anfang dieses Jahres gefragt, ob ich das Platsch machen könnte und ich habe kurzerhand ja gesagt.

Und da ich neu bin, versuche ich auch neue Sachen zu machen. Ich will das Platsch für die Kinder interessanter gestalten. Fast meine gesamte Familie ist im SSV und trotzdem weis die kleinere Hälfte noch nicht einmal, dass es so etwas wie ein Vereinsheft überhaupt gibt.

Und das will ich ändern. Von nun an gibt es einen eigenen Bereich im Platsch für die Kinder. Die Idee manifestiert sich durch die „Bunte Seite“, deren Prototyp auf Seite 32 zu finden ist. Das Prinzip ist einfach: Kinder schreiben/malen/dichten/basteln fürs Platsch Beiträge und ich trage diese zusammen und veröffentliche sie im Platsch.

Natürlich können die Kinder, die einen Beitrag leisten, auch etwas gewinnen. Der Preis hängt ganz von der Gruppe ab, ist aber immer etwas Sport und SSV spezifisches. Beispielsweise eine neue Badekappe, eine Schnorchelausrüstung, Badelatschen, ein Tischtennisschläger, ...

Lasst euch einfach überraschen.

Stefan Köck

SCHWIMMWELTREKORD IM FREIBURGER WESTBAD

Rekordluft bei deutscher Kurzbahnmeisterschaft der Masters

Er steht vielleicht wie kein anderer für die Zuneigung für diese Sportart. Rolf Stellrecht konnte sich schon in den 50er Jahren für den Schwimmsport begeistern. Damals noch beim Schwimm-Sport-Verein Freiburg in „harter“ Konkurrenz zur Schwimmabteilung des Freiburger Fußballklubs. Mittlerweile ist er 84 Jahre alt und zieht immer noch unentwegt seine Bahnen. Drei Mal pro Woche im Karlsruher Fächerbad. „Schwimmsport ein Leben lang“ ist wohl das passende Motto, das die Familie der Seniorenschwimmer, die sogenannten Masters, vereint. So geschehen am letzten Wochenende bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters im Freiburger Westbad.

So eine Veranstaltung hatte das Westbad noch nicht erlebt. Bei über 850 Teilnehmern hatte der ausrichtende Schwimm-Sport-Verein Freiburg mit den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters ein Mammutprogramm von über 3000 Meldungen zu bewältigen. Am Ende zeigten sich die teilnehmenden Schwimmer jedoch von der Organisation, von der vorzüglichen Bewirtung durch das Waldseeteam und der insgesamt stimmungsvollen Atmosphäre in der voll besetzten Halle begeistert. „Wir bekamen sehr viele positive Rückmeldungen“, so der Organisationsleiter Jochen Gulde. Auch das modernisierte Westbad hinterlies bei den Verantwortlichen des Deutschen-

Schwimm-Verbandes einen positiven Eindruck, so dass die zukünftige Ausrichtung von weiteren hochkarätigen Schwimmsportveranstaltungen ange-dacht ist.

Auch die sportlichen Leistungen konnten sich sehen lassen. Neben achtzehn deutschen Rekorden standen am Ende auch zwei Europarekorde und sogar ein Weltrekord zu Buche. Dagmar Frese aus Hannover schwamm Weltrekord in der Altersklasse 55 über die 50m Brust in einer Zeit von 37,56 Sek.. Europarekord schwammen der 70jährige Bernd Horstmann aus Nordhorn über die 50m Rücken in 34,68 Sek. und der 87jährige Karl Hauter vom 1. SV Blau-Weiss Pirmasens über die 100m Freistil in 1:27,11 Min.. Er war gleichzeitig der älteste männliche Teilnehmer der Veranstaltung. Bei den Damen gehörte diese Ehre der Düsseldorferin Ingeborg Fritze, die mit 91 Jahren insgesamt vier Titel feiern konnte. Viele alte Schwimmlegenden gingen in den Sprintdisziplinen über die 50 und 100 Meter an den Start. Unter anderem Folkert Meeuw, Vater des diesjährigen Olympiasfinalisten Helge Meeuw und dekoriert mit fünfzehn Deutschen und drei Europameistertiteln, konnte sich über sieben Titel freuen. Acht Titel sammelte die frühere Deutsche Meisterin und Europateilnehmerin Barbara Gellrich. Auch Schwimmlegenden wie Jochen Bruha, 1991 Weltmeister in der Freistilstaffel mit Michael Groß, zeigte mit guten Leistungen und drei Titeln seine außergewöhnlichen Fähigkeiten.

Achtung Kursteilnehmer:

- 1) Können Ihr einen Praxistermin nicht wahrnehmen, so muss dieser spätestens 2 Tage vor dem Termin abgesagt werden bei Andreas Hilsenbeck, Tel.: 07683 / 91 93 03 oder hilsean@web.de, andernfalls müssen die Anfahrtkosten des Ausbilders in Höhe von 20,- Euro bezahlt werden.
- 2) Alle Übungen zu einem DTSA (Theorie und Praxis) müssen innerhalb von maximal 15 Monaten erfolgreich absolviert und auf dem Kontrollbogen bzw. in der Abnahmekarte (PIC) bestätigt sein. Andernfalls verfallen alle bis dahin bestätigten Übungsteile und das angestrebte DTSA muss vollständig neu begonnen werden.

VDST Spezialkurse

(Kursangebot und Kosten gelten nur für Vereinsmitglieder des SSV Freiburg)

Im Folgenden findet ihr eine Auswahl an Spezialkursen (Orientierung beim Tauchen, Gruppenführung, Nachttauchen, Nitrox*), die wir im Rahmen unserer Weiterbildungen regelmäßig anbieten. Weitere Spezialkurse, die hier noch nicht gelistet sind, können wir bei Interesse zusätzlich unterrichten, z.B. Apnoe, Tauchsicherheit und Rettung, Wracktauchen, Eistauchen, Trockentauchen usw. Eine Übersicht dazu findet Ihr unter Brevetierungen.

Juni

Orientierung beim Tauchen

Kosten 65,- Euro

Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.

Teilnehmer: mind. 3

Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie
1 Tag Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen

Juni

Gruppenführung

Kosten 65,- Euro

Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.

Teilnehmer: mind. 3

Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie
2 Tage Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen

Juli

Nachttauchen

Kosten 65,- Euro

Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.

Teilnehmer mind. 2

Dauer: ca. 3-4 Std. Theorie
2 Tage Praxisübungen inkl. 4 kurzen Tauchgängen

Juli

Nitrox* (CMAS Basic Nitrox Diver)

Kosten 85,- Euro

Lehrmaterial, Abnahmekarte (Brevet) und Gas sind im Preis inbegriffen.

Teilnehmer: mind. 3

Dauer: ca. 6 Stunden Theorie
2 Tauchgänge im Freigewässer

verbindliche Anmeldung für alle Kurse unter:

Andreas Hilsenbeck, Tel. priv.: 07683/91 93 03

Tel. Büro: 0761/201-46 87

E-Mail: [hilsean\(at\)web.de](mailto:hilsean(at)web.de)

Text: Andreas Hilsenbeck und Frank Brodbeck

Ausbildungsplan der Tauchabteilung 2013 Grundtauchschein DTSA Bronze (T1), DTSA Silber (T2) und DTSA Gold (T3)

Theorie-Termine (Anmeldeschluss: 11. März 2013):

Datum	Uhrzeit	Thema	Referenten
Sa, 16.3.	9.30 - 12.30 Uhr	Wasser und Druck Physikalische Gesetze und Gegebenheiten Jahreszeitliche Veränderung, Lebensraum See, taucherische Schönheit	Mike Börner, Bernd Rolker
Sa, 16.03.	13.00 - 16.00 Uhr	Umwelt und Tauchen Technik beim Tauchen ABC-Ausrüstung, Ausrüstungsteile, TÜV, Pflege der Ausrüstung usw.	Andreas Hilsenbeck
So, 17.03.	9.30 - 12.30 Uhr	Probleme beim Tauchen Verletzungen durch Tiere und Pflanzen Grundlagen der Medizin, Barotraumen, Atmung, Herz- Kreislauf, usw.	Hans Boss
So, 17.03.	13.00 - 16.00 Uhr	Taucherisches Rechnen Tauchgangsplanung, Verwendung der Deko- Tabelle, Wiederholungs- Tauchgänge usw.	Frank Brodbeck
Mo, 20.03.	18.00 - 21.00 Uhr	Vorbereitung Theorieprüfung und Einteilung der Praxistauchgänge	Andreas Hilsenbeck, Hans Boss
Mi, 27.03.	18.00 - 21.00 Uhr	Theorieprüfung	Hans Boss Andreas Hilsenbeck

Schwimmbadübungen (Praxisabnahme) Grundtauchschein:

Die Übungen finden um jeweils Punkt 20 Uhr im Sprungbecken am 10. April, 17. April, 24. April, 8. Mai und 15. Mai statt.

Freigewässertauchgänge:

Termine ab dem 2. Mai nur nach Vereinbarung mit den Tauchausbildern:

Andreas Hilsenbeck

Tel.: 07683 / 91 93 03

E-Mail: hilsean@web.de

Hans Boss

Tel.: 07661 / 27 90

E-Mail: walhansboss@t-online.de

Die SG Regio Freiburg fand sich mit zwei ersten, zwei zweiten und elf dritten Plätzen im vorderen Viertel der teilnehmenden Vereine wieder und war über das Erreichte genauso stolz wie über die gelungene Organisation der Deutschen Meisterschaft. Die beiden Meistertitel errang die 4*50m Lagen- und 4*50m Freistilstaffel in der Besetzung Peter Schöpferle, Horst Schweitzer, Manfred Zehr und Kurt Körber. Zusammen erreichen sie ein Alter von über 280 Jahren. In den Einzeldisziplinen konnten die Freiburger ebenfalls glänzen.

Zu Vizetiteln kamen Armin Hummel über die 100m Freistil (53,37 Sek.) und Max Fahr über die 50m Rücken (27,61 Sek.). Über den Bronzerang konnten sich sowohl Manfred Zehr über 100m Brust (1:22,60 Min.) und Horst Schweitzer über 100m Rücken (1:53,25 Min.) als auch Michael Waschkies über die 50m Schmetterling (28,01 Sek.) freuen. Und so konnte man am Ende der Meisterschaft in viele glückliche Gesichter blicken. Rolf Stellrecht war auch zufrieden. Er gewann insgesamt fünf Deutsche Meistertitel und ist, wie er betont, immer noch Mitglied im SSVF.

Boris Troll



Photo: Sieglind Schächtele

6 Flossis auf'm Weg nach Leipzig

Wer kennt es nicht, dieses Gefühl von Aufregung, Vorfreude auf des was kommt und wie es wohl sein wird. Jeder ist mit Sicherheit schon mal mit einer Gruppe weggefahren. Am Freitag den 16.11.2012 war es dann endlich soweit. Es konnte losgehen. Nachdem das Gepäck, das min-destens für eine Woche gereicht hätte, im Bus verstaut war, ging es in Richtung Nord - Ost nach Leipzig los. Es war ein weiter Weg. Und was macht man während so ein langer Zeit, in der man sitzen muss? Richtig, viele von uns haben sich die Langeweile mit lesen, Musik hören oder gar mit Hausaufgaben vertrieben. Obwohl das Lernen an letzter Stelle stand, hat es die meisten doch noch erwischt. Erst die Arbeit dann das Vergnügen. Doch nach getaner Arbeit kam der Spaß mit Filme schauen oder ähnlichem wieder an die Reihe. Man sieht es war eine lange Zeit, die es zu überbrücken galt. Mit einer Pause, waren wir gegen 22:30 im schönen Leipzig angekommen. Nach einer kurzen Einweisung sahen wir unsere Zimmer, wo wir für die nächsten zwei Tage untergebracht waren. Nach einer endlos langen Stunde, trotz enormer Müdigkeit, quatschen bei den Mädels war dann endlich auch dort mal Ruhe und alles schlief friedlich.

Der nächste Tag begann mit einem Frühstück in einer Bäckerei nahe des Schwimmbades. Der erste Teil unseres Lehrganges, war ein Athletiktraining in der Halle. Total ausgepowert, ging es nach kurzer Verschnaufpause in die Schwimmhalle.

Wir begannen mit der Videoaufnahme, in der jeder 100m schwimmen durfte. Die anschließende Technikauswertung war sehr informativ und interessant. Wir haben viel gelernt und es wird uns sicher weiterbringen. Weitere Stationen des Lehrganges waren, die Wendentechnik und der Startsprung. Auch hier lernten wir wieder viel dazu. Nach einem langen, anstrengenden aber sehr interessantem Tag mit vielen wertvollen Infos für uns, ging es zum Abendessen, mit einem Bä-renhunger. Anschließend ging es zu unseren Zimmern zurück. Wie am Abend zuvor, war trotz Müdigkeit, bei den Mädels erst nach einer Stunde Ruhe. Die armen Jungs. Wobei die sich noch einen Film anschauen und somit doch nicht so arm waren wie wir dachten.

Am Sonntagmorgen ging es dann, mit einem kleinen Zwischenstopp bei der Bäckerei vom Samstag, mal wieder, ins Schwimmbad. Alle mit einem mehr oder weniger starkem Muskelkater. Jetzt könnte man verschiedene Theorien darüber anstellen, wie stark wir uns am Vortag angestrengt haben. Doch zurück zum Sonntag. Nach kurzer Einschwimmphase, ging der Abschlusswettbewerb los. es fielen viele persönliche Bestzeiten. Wir schieben es mal auf die gute Vorbereitung und darauf dass wir versuchte haben, das Gelernte vom Vortag anzuwenden. Mehr oder weniger hat dies auch geklappt. Hieran sieht man, dass es uns weitergebracht hat.

TONY FITTERER MIT FÜNF MEDAILLEN BEI LÄNDERKAMPF DEKORIERT

FREIBURGER JUGENDNATIONALSCHWIMMER ZEIGT GLÄNZENDEN AUFTRITT IN DEN USA

Mit zwei dritten Plätzen über die 50m und 100m Freistil bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften vor drei Wochen in Wuppertal krönte der Freiburger Tony Fitterer (18) bereits sein aus sportlicher Sicht hervorragend verlaufenes Jahr 2012. Aufgrund dieser gezeigten Leistungen und seiner herausragenden sportlichen Entwicklung wurde er nun vom Deutschen Schwimm-Verband für den Auftritt der Deutschen Jugendnationalmannschaft beim hochdotierten Jugendländerkampf vom 07. - 09. Dezember in Portland/USA nominiert. Mit insgesamt vier zweiten Plätzen über die 50m und 100m Freistil sowie über die 50m Rücken und die 50m Schmetterling unterstrich er dabei seine derzeitige körperliche Topverfassung.

Während er über seine Parastrecken die Freistildisziplinen über 50m (22,72 Sek.) und 100m (50,43 Sek.) nicht ganz an die Zeiten der Deutschen Kurzbahnmeisterschaften herankam, schwamm

er sowohl über 50m Rücken (25,84 Sek.) als auch über 50m Schmetterling (25,23 Sek.) persönliche Bestzeiten. Nach den gezeigten Leistungen war auch der in Freiburg verbliebene SG Regio Trainer Bernd Pinkes zufrieden. Zumal er sich mit der DSV-Staffel noch über die 4*100m Freistil (3:20,38 Min.) eine Goldmedaille sicherte. Bereits jetzt scheinen die optimierten Trainings- und Schulbedingungen durch den Umzug an den Olympiastützpunkt in Berlin erste Früchte zu tragen.

Während Fitterer sich vor kurzem in Freiburg mit lediglich sieben Trainingseinheiten pro Woche begnügen musste, absolviert er nun in Betreuung des OSP-Trainers Gerd Eßer elf Schwimmeinheiten. Dazu kommen noch drei zusätzliche Athletikeinheiten. Beste Voraussetzungen also für zukünftige Topleistungen von Tony Fitterer auch im kommenden Jahr.

Boris Troll

Stather

Wasser
Badideen
Wärme
Alternativenergien
Gebäudesanierung
Service

E. Stather GmbH
Günterstalstr. 24
79100 Freiburg
Tel. (0761) 79 09 29 - 0
www.e-stather.de

100 Jahre 1911-2011

Vorbereitungszeit und Triathlonsaison 2013

Auch wenn die Triathlonwettkämpfe zeitlich noch weit entfernt scheinen, ist dies dem Trainingseifer der Triathleten nicht anzumerken. Trotz früher Dunkelheit und winterlichen Temperaturen werden die so wichtigen Laufkilometer für die Grundlagenausdauer abgespult, die Schwimmeinheiten bei vier Trainingseinheiten pro Woche intensiviert und die Technik verfeinert. Auch auf das Radtraining muss man nicht verzichten, da vereinsintern Spinningkurse angeboten werden, falls es einem auf der heimischen „Rolle“ doch zu langweilig wird.

In diesem Winter trauten sich bei den hervorragenden Schneeverhältnissen einige Athleten erstmals auf die schmalen Langlaufbretter, um nicht nur das Herz-Kreislauf-System auf die Belastungen im Wettkampf vorzubereiten und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, sondern auch, um mit den Teamkollegen außerhalb der sonstigen drei Sportarten Spaß zu haben.

Um den Trainingszustand zu überprüfen dürfen kleinere Wettkämpfe in der Vorbereitungszeit nicht fehlen. Der nächste Termin dafür ist ein Kräftemessen im Wasser gegen die umliegenden Triathlonvereine: In der alljährlichen 4x1000m Staffel am 3. März im Westbad. Die läuferische Form wird der ein oder andere Athlet am 7. April beim Freiburg Marathon testen. Schließlich mündet all dies dann in die lang herbei ersehnte Wettkampfsaison 2013. Dabei wird sich ein Teil unserer Triathleten auf die Langdistanz begeben (3,8/180/42)

unter anderem auf den Klassiker in Roth (14.7.) oder auch auf die Challenge in Barcelona, die erst am 6.10. stattfinden wird.

Ein wichtiger Teil werden in dieser Saison auch wieder die Ligawettkämpfe sein. Nachdem sich die Frauen in der letzten Saison gut geschlagen haben (Gesamt 8. Platz), werden sie auch in diesem Jahr wieder hochmotiviert an den Start gehen. Neben den Frauen und den Männern schickt das Tri-Team Freiburg diesjährig erstmals ein Seniorenteam an den Start. Die Wettkämpfe finden in Waiblingen (1.5.), Forst (12.5.), Schömburg (16.6.), Welzheim (6.7.) und Schluchsee (20.7.) statt.

Eine ganz andere Art des aktiven Parts werden die Athleten am 14.7. übernehmen. Dann findet nämlich der von uns ausgerichtete Freiburg Triathlon statt. Angedacht ist bei dieser Veranstaltung erstmals auch eine Kinderdistanz (Swim&Run). Wie in den vergangenen Jahren sind wir auch dieses Jahr wieder auf tatkräftige Hilfe aus den anderen Abteilungen des SSVF angewiesen. Ein Helferfest ist als Dank natürlich auch eingeplant.

Damit lässt sich allen Athleten nur noch eine verletzungsfreie Vorbereitungszeit wünschen, damit die anstehenden Wettkämpfe mit voller Leistung und Spaß absolviert werden können!

Silja Trappmann

Gut gelaunt, ging es zurück nach Freiburg. Ankunft war um 23:00 Uhr auf heimischem Boden. Im Großen und Ganzen war es ein schönes, lehrreiches und erfolgreiches Wochenende. Die Wiederholungstätter würden nächstes gerne wieder an den Ort des „Verbrechens“ zurückkehren.

Die Teilnehmer waren: Stefan, Nick, Natalie, Monika, Johann und Jana. Als Trainerin war Claudia dabei, die auch alles organisiert hatte. Ein herzliches Dankeschön für das schöne Wochenende.

Johanna Köhn, Jana Längin

**Alles aus unserer
Meisterhand**

Fliesenarbeiten

Abbrucharbeiten

Natursteinverlegung

Verputzarbeiten

Gartenterrassen

Estricheinbau

Fugensanierungen

Abdichtungstechnik



**Maler - Renovierungsarbeiten
Gesamtlösungen**

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

Elsässische Meisterschaften in Selestat

Hallo, wir heißen Josef und Gregor, wir sind Teil des Freiburger Finnschwimteams. An einem schönen Wintersonntag, waren wir mit Leonie, Jan, Jana, Jana, Mike, Stefan, Daniel, Daniel, Claudia, Theresa, Monika, Daria, Nick, ganz vielen Zicais (Cora, Mel, Paul, Lenny, Kai, Nevena, Moises), Bernd, Sascha, Erika, Natalie, Tommy, und dingsda (Mehr Namen fallen uns einfach grade nicht ein, sorry wenn wir jemanden vergessen haben. Es sind einfach zu viele Namen.) bei den Elsässischen Meisterschaften in Selestat.

Wir sind extra spät losgefahren, alle sind extra spät gekommen und trotzdem

waren wir eine halbe Stunde zu früh am Schwimmbad. Da wir noch nicht ins Becken durften, mussten wir natürlich erst mal das Bad erkunden. Es gab ein Buffet mit Kaffee, Cola und Kuchen, einen Automaten mit Ersatzbadehosen und einen Süßigkeitenautomaten mit Flaschen mit Sand drin zum Verkauf. Häh??

Um 13.00 Uhr ging das Einschwimmen dann los, eine Stunde später der tatsächliche Wettkampf.

Der allererste Wettkampf war 100 Meter Streckentauchen für die Großen. Für diese Entfernung darf Luft in gepresster Form (Pressluft) mitgenommen



Photo: Mike Börner

Spieltermine Wasserball

Fr	01.03.2013	21.10 Uhr	Herren II	SSV Freiburg II	Weinheim
Sa	02.03.2013	19.00 Uhr	U 15	Ludwigsburg	SSV Freiburg
So	03.03.2013		U 11	Turnier in Pforzheim	
Sa	09.03.2013	17.30 Uhr	Herren II	Weil	SSV Freiburg II
So	10.03.2013	11.00 Uhr	U 15	Pforzheim	SSV Freiburg
So	10.03.2013	13.30 Uhr	U 17	Pforzheim	SSV Freiburg
Sa	16.03.2013	19.00 Uhr	Herren I	Pforzheim	SSV Freiburg I
Sa	16.03.2013	19.30 Uhr	U 15	Leimen/Mannheim	SSV Freiburg
So	17.03.2013	11.00 Uhr	U 15	SSV Freiburg II	Leimen/Mannheim
So	17.03.2013	12.30 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Ludwigshafen
Fr	12.04.2013	21.10 Uhr	Herren II	SSV Freiburg II	Durlach/Ettingen
So	14.04.2013	13.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Fulda
Sa	20.04.2013	19.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Würzburg
So	21.04.2013	11.00 Uhr	U 15	SSV Freiburg	Esslingen
Fr	26.04.2013	21.10 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Darmstadt
So	28.04.2013	13.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	München
Do	02.05.2013	20.30 Uhr	Herren II	Durlach/Ettingen	SSV Freiburg II
Fr	03.05.2013	21.10 Uhr	Herren II	SSV Freiburg II	Weil
Sa	04.05.2013	12.00 Uhr	U 15	Cannstatt	SSV Freiburg
Sa	04.05.2013	20.00 Uhr	Herren I	Leimen	SSV Freiburg I
So	05.05.2013	13.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Ludwigsburg
Do	09.05.2013	14.00 Uhr	U 15	Esslingen	SSV Freiburg
	09.5.-13.5.13		Masters	Belfast	
	07.6.-09.6.13		Masters	Deutsche Meisterschaften	
Sa	08.06.2013	20.15 Uhr	Herren I	Ludwigshafen	SSV Freiburg I
So	09.06.2013	16.00 Uhr	Herren I	Darmstadt	SSV Freiburg I
So	09.06.2013	13.00 Uhr	U 17	SSV Freiburg	Leimen/Mannheim
Sa	15.06.2013	19.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Frankfurt
Sa	15.06.2013	20.30 Uhr	Herren II	SSV Freiburg II	Leimen/Mannheim
Sa	22.06.2013	18.00 Uhr	Herren I	München	SSV Freiburg I
So	23.06.2013	12.00 Uhr	Herren I	Ludwigsburg	SSV Freiburg I
So	23.06.2013		U 11	Turnier in Ludwigsburg	
Fr	28.06.2013	20.30 Uhr	Herren II	Weinheim	SSV Freiburg II
Sa	29.06.2013	19.00 Uhr	Herren I	SSV Freiburg I	Friedberg
Fr	05.07.2013	21.10 Uhr	Herren II	SSV Freiburg II	Durlach/Ettingen
Sa	06.07.2013		U 11	Turnier in Esslingen	
So	07.07.2013		Herren II	Leimen/Mannheim	SSV Freiburg II
	12.7.-14.7.13		Herren	Turnier in Bregenz	

Wasserball Jugend

Nach einigen Jahren ohne Jugendmannschaften konnte in der vergangenen Saison die erste C-Jugendmannschaft unter Reiner Haslers' Regie wieder gemeldet werden. Zwar zahlte diese Mannschaft sehr viel Lehrgeld, doch die „U15-Spieler“ hatten viel Spaß und ließen sich diesen Spaß auch nicht nehmen – das ist ja bekannter Weise das Wichtigste am Sport.

In der aktuellen, zweiten Saison, konnten wir bereits weitere zwei Mannschaften melden, sodass wir mit drei Jugendmannschaften in Baden-Württemberg vertreten sind: neben der B- und C-Jugend durften auch unsere Jüngsten (U 11 – E-Jugend) an den Start. Dies fordert natürlich auch eine neue Organisationsstruktur. Daher haben sich Benedikt Hasler und Nicolas Huentz bereit erklärt, die C-/B- bzw. E-Jugend jeweils zusammen mit Reiner Hasler zu trainieren und zu betreuen. Die ersten Fortschritte sind bereits auch schon in allen Altersklassen zu sehen.

Während es bei den Kleinen noch darum geht, die Freude am Wasserball zu fördern und die Grundtechniken zu trainieren, werden die Älteren langsam an die Herrenmannschaft herangeführt. Einige B-Jugendliche durften bereits erste Erfahrungen in der 2. Herrenmannschaft sammeln (Erfahrungsberichte dürfen Sie hoffentlich in den nächsten Platsch-Ausgaben lesen).

Um in Zukunft in allen Altersklassen wieder vertreten zu sein, suchen wir weiterhin Jugendspieler in allen Altersklassen – vor allem jedoch Jugendliche ab Jahrgang 1999 und jünger. Wenn Du Lust hast Wasserball kennen zu lernen, darfst Du uns gerne jederzeit besuchen. Aktuelle Trainingszeiten sind unter www.ssvf.de/wasserball zu finden.

Nicolas Huentz

Die B-Jugend



Die E-Jugend



werden. Als erstes mussten wir 50 FS schwimmen. Das heißt: An der Wasseroberfläche, mit Schnorchel, Maske und einer Monoflosse (oder Kurze Flossen für die Kleinen, also uns). Auf dieser Strecke ist einem von uns beiden die Hose runtergerutscht. Zum Glück konnte sie rechtzeitig gerettet werden.

Dann kamen 100 Meter kurze Flossen für alle, danach 800 FS, also 32 Bahnen. Dieses Mal hat sich ausnahmsweise niemand verzählt. Das ist auch gut so, denn es ist echt frustrierend, wenn man denkt man wäre schon fertig und es geht dann doch noch weiter.

Es folgten 100 FS, für die Meisten mit Mono. Als nächstes kamen 50m Streckentauchen, ohne zusätzliche Luft. Dann 400 SF - Sur Face. Auf Deutsch: mit Drucklufttauchgerät schwimmen. Es folgten 200 FS und zu guter Letzt 50 BP. Staffeln ließen wir bleiben.

Was übrig blieb waren die Siegereh-

rungen.

Die französischen Sprecher hatten Probleme mit der korrekten Aussprache unserer Namen. So hieß Längin plötzlich Lenin und Lngn, aus Paul wurde Pol, aus Köhn wurde Khn und aus Peskin wurde Pesciiiiin. Grade deswegen, sehr charmant.

Paul, Mel, Cora, Jana, Theresa, bekamen eine Goldmedallie, Gregor (ich), Nick, Jan und Bernd eine Silberne, aber leider keiner von uns eine Bronzemedallie.

Am Schluss gab es für mich (Josef) noch einen erregten Anschiss, von Landestrainerin Claudia, weil ich draußen meine Mütze nicht aufhatte. :)

Ca. um acht Uhr abends waren wir dann wieder in Freiburg. Manche völlig K.o.

Wir auch, also gute Nacht.

Josef und Gregor Peskin

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



Böhm & Co
Offsetdruck

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

07.10.2012 in Barcelona

Wir Urs, Björn, Kai, Petra, Yvonne starteten unsern diesjährigen Langdistanz Trip Donnerstagnacht bei Kai in Hochdorf. Der Vereinsbus war schon gepackt so dass wir pünktlich um 4:00 auf der Autobahn Richtung Süden waren. Kai wollte den ersten Abschnitt fahren. Er hat nur das Wechseln vergessen und fuhr allein bis Calella. Die Langschläfer Sabine, Michael, Malaika folgten erst am Morgen Richtung Calella. Wir wurden vom Verfolger Team Arne eingeholt und kurz vor Spanien gestellt.

Am frühen Nachmittag angekommen galt es einchecken, ausladen, und los erste Trainingseinheit am Strand und Start Unterlagen holen.

Nach dem Abendessen ging es zum chillen auf die Mega Terrasse der Suite von Urs und Sabine. Wir waren alle noch ganz locker und entspannt. „Time to Destination“ über 60 Stunden

Endlich im Bett, nach dem die Musik am Strand aufgehört hatte zu spielen, aufgrund der Hellhörigkeit, könnte man gedacht haben, das die Party im Nachbarzimmer stattfand, was dadurch bestätigt wurde, als Mann bei Kai an die Tür klopfte und die Nachbarin ihre Tür öffnete.

Freitagmorgen Frühstück und dann Programm machen Rad, Laufen und und .. Auf dem Rad hieß es für Sabine, Urs, Arne, Kai, Michael und Björn die ersten Kilometer mit Gegenwind ohne Ende. Das kann ein Spaß werden dachten wir. Die ersten drei waren Streber da sie noch einige Sonder Kilometer führen.

Das Wetter ein großes Fragezeichen.. Die Prognosen sagten nichts Gutes..

Stündlich wurden die Apps abgefragt und diskutiert. Oh oh wie wird es werden, Regen und Gewitter, fährt man im Einteiler, mit Weste ohne, mit Armlingen ohne, Überschuhe ja oder nein. Manch einer packt den Wechselbeutel wie im Winter der Weihnachtsmann seinen Sack. Was man hat kommt rein.

Nach dem Radeln ging es ab ins Meer, Petra und Björn ohne Neo, also echte Killer, der Rest mit Neo. Nach dem man sich durch die Wellen gekämpft hatte und ihr kann man echt vom kämpfen sprechen, war es Zeit sich den wichtigen Dingen zu widmen. ESSEN.

Ganz vorne hier Björn essen wie wo ich bin dabei. Pastaparty war ok, unsere Supporter Petra und Yvonne, waren für 5 Euro dabei, Man merkte aber die Aufregung wurde immer Größer, immer wieder wurde über Strategien und Versorgungstaktiken gesprochen, Kai änderte sie noch am vorletzten Tag, die anderen waren noch in der Apotheke anzutreffen, was da wohl gekauft wurde? Böse Zungen Behaupten nur Aspirin!?!?

Der Samstag war total verregnet. Laufstrecke unter Wasser! Oh je.. Wir haben am Nachmittag nur den Rad- und Laufbeutel schon im Zelt an unseren Hacken gehängt. Die Radabgabe wurde vom Veranstalter kurzerhand auf Sonntag vor den Start gelegt. Ob das mit fast 1500 Anmeldungen am Morgen klappt? Im Nachhinein muss man sagen perfekte Idee. Der check in am Sonntagmorgen ging schnell über die Bühne. Wir kamen mit frisch aufgepumpten Rädern, gefüllten Flaschen an den Wechselplatz, stellten das Rad ein und waren fertig. Völlig entspannt – könnte man immer so machen dachten wir.

Lukas Fitterer. Der 18-jährige sprang bei einer DM erstmals in das Finale, das gleich zweimal und wurde jeweils mit Bronze belohnt. Über 50 Meter Freistil sprintete der Freiburger in 22,16 Sekunden erstmals zu einem badischen Rekord und war dabei um vier hundertstel Sekunden schneller als der Heidelberger Mark Pinneker vor 20 Jahren bei einem Weltcupstart in Finnland. Auf der doppelt so langen Distanz kratzte Fitterer an einer weiteren Pinneker Marke, die ebenfalls schon zwei Jahrzehnte Bestand hat. Mit 49,29 Sekunden verfehlte Fitterer als DM-Dritter diese um 32 hundertstel Sekunden. Dritter Freiburger Solist im Vorderfeld war Trainersohn Toni Pinkes (22) über 400 Meter Lagen als Zehnter in 4:25,38 Minuten.

Von den beiden Sprintstaffeln holte sich das Quartett Martin Leigh, Hendrik Riemann, Toni Pinkes und Tony Lukas Fitterer als schnellste aus Baden-Württemberg Platz sieben und blieb mit 1:31,97 Minuten nur um 0,25 Sekunden über der badischen Bestmarke der SGR Karlsruhe bei den DM vor drei Jahren.

Knörlein holte elf Punkte für das Auswahlteam

Beim süddeutschen Jugend-Ländervergleich im Schwimmen in Heidelberg hat Lara-Marie Knörlein (SG Regio Freiburg) elf Punkte zum zweiten Platz von Baden-Württemberg hinter den siegreichen Hessen und vor Rheinland-Pfalz beigesteuert. Die einzige Qualifizierte aus der Region wurde Vierte ihres Jahrgangs über 100 Meter Brust in 1:27,86 Minuten und schlug bei den 200 Meter Lagen nach 2:52,44 Minute als Fünfte an. Daneben startete sie noch in der 12x50 Meter Lagenstaffel beim zweiten Platz der Gastgeber.

Autor: bast

CHRISTIAN
Bleich
MALERMEISTER

Maler- und
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge

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

27. November 2012

Drei Medaillen für Freiburger an der Wupper

Baumert und Fitterer bringen SG Regio beste DM-Bilanz.



Ein (Spiegel-)Bild von einer Schwimmerin: Dörte Baumert von der SG Regio Freiburg.
Foto: Seeger

SCHWIMMEN (bast). Die Schwimmer der SG Region Freiburg haben ihre beste Bilanz bei nationalen Titelkämpfen zu verzeichnen. Während der viertägigen deutschen Kurzbahn-Meisterschaft in der Wuppertaler "Schwimmoper" steigerte ein zehnköpfiges Aufgebot von Bernd Pinkes die Ausbeute von 2009 noch und war auch im internen badischen Landesduell beim Edelmetall besser als Bundesligist SV Nikar Heidelberg. Dabei setzten zwei Eigengewächse die Freiburger Glanzlichter an der Wupper.

Die schon international erfahrene Dörte Baumert, seit kurzem Lehramtsstudentin an der Pädagogischen Hochschule Freiburg, hatte gleich bei den 200 Meter Rücken ihren Höhepunkt mit dem Gewinn der Silbermedaille in 2:08,33 Minuten hinter der siegreichen deutschen Rekordhalterin Jenna Mensing (Wiesbaden/2:05,61). Die Baumert-Zeit war ihr 18. badischer Rekord bei den Frauen sowie deutscher und badischer Altersklassenrekord für 19-Jährige. Bei der halb so langen Distanz ihrer Speziallage kam die Freiburgerin nach 1:00,53 Minuten als Vierte ins Ziel. Auf der dritten Distanz schlug Baumert über 50 Meter als Zehnte in 28,68 Sekunden an.

Zweiter Pfeiler beim gelungenen Jahresausklang der Breisgauer war Gymnasiast Tony

Sonntag Raceday! 5:30 aufstehen um 6:00 gibt es Frühstück, die ersten von uns müssen kurz nach halb Neun ins Meer. Sturm und Regen hatten sich gelegt, das Meer war relativ ruhig und in den Morgenstunden war es Windstill. Sabine war um 8:34 die Erste gefolgt von Urs und Kai die um 8:36 das Rennen aufnahmen. Björn, Michael und Arne konnten sich noch 20 Minuten entspannen. Wir sollten uns alle wieder im Rennverlauf des Öfteren noch auf der Straße sehen. Das Supportteam an der Radstrecke leistete ganz Arbeit. Es gab Getränke Marke Eigenversorgung und motivierende Worte.

Wir wechselten nach 4:50 bis 5:45 vom Rad auf die Laufstrecke. Unsere Supporter zogen mit. Jetzt folgte der Marathon auch das Dessert von der Langdistanz genannt. Es werden 4 Runden mit 10,5 Kilometer gelaufen die pro Runde immer länger werden. Leider mussten drei von uns den Lauf verletzungsbedingt vorzeitig beenden. Die letzten drei von uns beendeten den Lauf zwischen 3:28 und 3:44 was am Ende bei Arne eine 9:45, bei Björn die erste Sub10 in 9:52 und bei Kai eine 10:19 und Platz2 in der AK bedeutete.



Gegen 21:00 trafen wir uns alle frisch geduscht beim Italiener.. Jetzt hieß es Essen und Wunden lecken. Es war schon nacht als wir uns aus einer sangria Taverna auf dem Weg zum Hotel machten.

Der Montag ist kurz erzählt. Hier trennten sich unsere Wege ein Teil fuhr heim, ein Teil ging nach Barcelona ein anderer Teil musste zur Siegerehrung, hier noch mal Glückwusch Kai, wir sind stolz auf dich.

Mit Strand, Shoppen, Besuch in Barcelona, chillen und Sangria blieben wir noch 2 Tage und machten uns Mittwochmorgen auf den Heimweg. Unser Fahrer Kai hat wieder den Wechsel vergessen und fuhr auch die Strecke zurück auf einer A...Backe, Unglaublich der Kai!

Fazit ein toller Trip manche von uns waren schon zwei oder dreimal dabei. Ich denke immer wieder ein ganz toller Wettkampf, ein tolles Team, Spaß mit der Gruppe. Wir kommen wieder!! Wer hat Lust? Next year in Barcelona? (<http://www.challenge-barcelona.es>)

Wir möchte uns hier noch mal ganz Herzlichst bei unser Supportern Team bedanken. Ohne Euch

wäre es niemals so schön gewesen.

DANKE.

Übungsangebot des SSVF

Schwimmen (Ansprechpartnerin: Kati Gulde, Anmeld. in Geschäftsstelle Tel. 807707)

Schwimmkurse - ab 4 Jahren Westbad Lehrschwimmerbecken (nur nach Voranmeldung)	Mo & Mi Mi & Fr	16:15-17:15
Schwimmkurse - Erwachsene	Nach Absprache	
Kaulquappen - Kleinkinder Im Babybecken	Freitag	15:50-16:20
Frösche - ab 4 Jahren Im Lehrschwimmerbecken	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Seepferdchen - ab 5 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Seehunde - ab 5 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Forellen - ab 6 Jahre 25m Bahn	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Seelöwen 25m Bahn	Mo, Mi + F	15:00-15:45
Haie/Barakudas - ab 10 Jahre Mo. Bahn 8, Mi Sprungbecken, Fr. 25m Bahn	Mo Mi Fr	17:00-17:45 15:45-16:30 15:00-15:45

Leistungsgruppen (Anwesenheitspflicht! Ansprechpartner: Bernd Pinkes)

Delfine	Mo, Mi + Fr	15:00-15:45
Junghechte	Di-Fr Sa	16:30-18:00 10:00-12:00
Wettkampfmansschaft	Mo-Fr Sa	18:00-20:00 9:00-11:00 15:30-17:30

Masters (Ansprechpartner Kurt Körber)

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

Medaillen unserer Schimmer

Gold:

4 x 50 m Lagen AK 280 (Schweitzer, Schöpferle, Zehr, Körper)
4 x 50 m Freistil AK 280 (Zehr, Schweitzer, Schöpferle, Körper)

Silber:

50 m Rücken AK 25, Max Fahr
100 m Freistil AK 30, Armin Hummel

Bronze:

4 x 50 m Lagen mixed AK 240 (Kulbach-Fricke, Zehbe, Holzkamm, Körper)
AK 120 (Herrlein, Hasler, Hellmann, Waschgies)
4 x 50 m Freistil mixed AK 240 Zehr, Körper, Holzkamm, Kulbach-Fricke)
AK 120 (Schwarz, Aydogdu, Herrlein, Waschgies)
100 m Brust, AK 60, Manfred Zehr
4 x 50 m Lagen AK 200 (Hefendehl, Zehbe, Waschgies, Troll)
AK 80 (M. Fahr, Hasler, Schwarz, J. Fahr)
4 x 50 m Freistil AK 200 (Waschgies, Troll, Hefendehl, Zehbe)
AK 100 (Hummel, J. Fahr, Hasler, Schwarz)
50 m Schmetterling AK 40 Michael Waschgies
100 m Rücken AK 70, Horst Schweitzer



Photo: Sieglind Schächtele

Deutsche internationale Kurzbahnmeisterschaften der Masters

in Freiburg am 1. und 2.12.2012

Kommentar aus der Sicht einer Schwimmerin:

Die Planung und Organisation dieser Veranstaltung kann man nur als vorbildlich bezeichnen, alles klappte „wie am Schnürchen“. Dank an Jochen Gulde, der seine Augen überall hatte. Dank auch an die vielen Helfer, die aufbauten, vielfältige Dienste leisteten, abbauten.

Besonders angenehm fand ich die Einrichtung der Vorstartzone. Hier konnte man sich in aller Ruhe auf den jeweiligen Wettkampf vorbereiten. Thomas und Magareta schleusten jeden Wettkämpfer pünktlich an seinen Start.

Der erste Wettkampftag war für die Aktiven sehr anstrengend. Elf Stunden im Schwimmbad sind kräftezehrend. Aber dafür wurden die Wettkämpfe auf zwei Tage konzentriert statt auf drei, für die Berufstätigen sicher eine erhebliche Hilfe.

Diesen besonderen Wettkampf gemeinsam mit unseren jungen Schwimmern und unseren Freunden aus der FT zu bestreiten, war für uns alle sehr erfreulich.

Ein besseres Verpflegungsangebot habe ich noch bei keinem anderen Wettkampf gefunden.

Ein einziges Manko: es gehört selbst bei Feld-, Wald- und Wiesenwettkämpfen zur Norm, daß im Meldeprotokoll die Startzeiten der einzelnen Läufe angegeben werden. Daß hierauf verzichtet wurde, fand ich ärgerlich. Ich habe eine gute halbe Stunde gebraucht, um mir die Beginnzeiten der einzelnen Wettkämpfe selbst auszurechnen (und lag, wie sich später zeigte, nie mehr als 10 Minuten für den Wettkampfschnitt daneben). Jeder Schwimmer weiß, daß diese Zeiten sich verschieben können; aber in etwa möchte man doch einen zeitlichen Überblick haben - schon, um zu wissen: wann kann ich mir einen kleinen Imbiß erlauben?

Und letztendlich:

Sind zwei Gold-, zwei Silber- und sieben Bronzemedailles nicht ein sehr erfreuliches Ergebnis für die SG Regio?

Karina Kulbach-Fricke

Triathlon (Ansprechpartner Steffen Baltes)

Schwimmen	Mo, Di + Fr Sonntag (nur im Winter)	20:00-20:45 16:00-17:40
Krafttraining/Laufen im Vereinsheim	Mittwoch	19:30-20:30

Aktuelle Trainingsinfos: www.ssvf.com/triathlon und www.triteamfreiburg.de

Tauchen - Finswimming (Ansprechpartner: Bernd Rolker)

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

Wasserball (Ansprechpartner: Armin Hasler)

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

Springen (Ansprechpartnerin: Ingrid Haiser)

Anfänger - ab 6 Jahre Sprungbecken	Di + Do	16:00-17:00
Fortgeschrittene Sprungbecken	Di + Do	17:00-18:00

Tischtennis (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

Schüler und Jugend Sporthalle Tullastraße	Di + Do	18:00-20:00
Erwachsene Sporthalle Tullastraße	Di + Do	20:00-22:00

Gymnastik (Ansprechpartnerin: Traidel Hasler)

Fitnessgymnastik (Wentzinger Halle 2)	Dienstag	20:00-21:30
Wassergymnastik (Lehrschwimmbecken)	Freitag	20:00-21:30

Ihre Ansprechpartner im SSVF

Präsident

Stefan Ohletz Walter-Benjamin-Str. 3, 79111 Freiburg	0761 / 47 45 43	praesident(at)ssvf.de
--	-----------------	-----------------------

Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand

Dr. Michael Börner Verlorener Weg 33b, 79110 Freiburg	0761 / 89 33 27	mb(at)ssvf.de
---	-----------------	---------------

Vorstand für den Sportlichen Bereich

Jochen Gulde Am Dorfbach 1, 79280 Au	0761 / 2 90 89 61	jochen.gulde(at)ssvf.de
--	-------------------	-------------------------

Vorstand für Verwaltung und Organisation

Helmut Stather Haierweg 67, 79108 Freiburg	0761 / 47 666 54	organisation(at)ssvf.de
--	------------------	-------------------------

Vorstand für Finanzen

Thomas Müller	0172 / 671 01 31	finanzen(at)ssvf.de
----------------------	------------------	---------------------

Schriftführer

Gerald Späth	0761 / 51 47 944	schriftfuehrer(at)ssvf.de
---------------------	------------------	---------------------------

Hauptausschuss

Schwimmen

Bernd Pinkes Basler Landstraße 72a, 79111 Freiburg	0761 / 48 22 64	schwimmen(at)ssvf.de
--	-----------------	----------------------

Senioren

Kurt Körber Am Gehacker 12, 79249 Merzhausen	0761 / 40 49 42	masters(at)ssvf.de
--	-----------------	--------------------

Wasserball

Armin Hasler Abrichstraße 2, 79108 Freiburg	0761 / 13 12 65	wasserball(at)ssvf.de
---	-----------------	-----------------------

Tauchen

Dr. Bernd Rolker Heinrich-Mann-Str. 20, 79100 Freiburg	0761 / 4 00 43 04	tauchen(at)ssvf.de
--	-------------------	--------------------

Springen

Ingrid Haier	0761 / 3 30 29	springen(at)ssvf.de
---------------------	----------------	---------------------

Tischtennis

Reiner Dierkes Pechofen 3, 79348 Freiamt	07 645 / 91 35 36	
--	-------------------	--

Triathlon

Dr. Steffen Baltes Bundschuhstraße 20a, 79110 Freiburg	0761 / 6 40 43 88	triathlon(at)ssvf.de
--	-------------------	----------------------

Jugendwart

Kati Gulde Am Dorfbach 1, 79280 Au	0761 / 2 90 89 61	kati.gulde(at)ssvf.de
--	-------------------	-----------------------

ZBV

Manfred Zehr 79194 Gundelfingen	0761 / 5 93 25 39	
---	-------------------	--

Geschäftsstelle

Jochen Gulde Ensisheimer Straße 9, 79110 Freiburg Montag und Mittwoch 18:00-20:00 Uhr	Tel: 0761 / 80 77 07 Fax: 0761 / 89 75 007	
--	---	--

Ehrenrat

Elfriede Dierkes, Waltraud Hasler, Günter Halbeck, Hans Gaucke, Rolf Plötze, Bernhard Wissert		
--	--	--

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 -