



Ausgabe 2/2013



**Bild vom Triathlon.**

Mit Freundlicher Genehmigung von Patrick Seeger

## **Der Freiburg-Triathlon und andere Kämpfe um Platzierungen.**



# „Gemeinsamer Erfolg.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

**Volksbank  
Freiburg eG** 

## Inhaltsverzeichnis

Umstellung auf SEPA-Lastschriftverfahren	4
Der SSV in den Sommerferien	5
Der Freiburgtriathlon am 14. Juli	6
Nachruf	8
Die Wasserballjugend	9
Nitrox Seminar in Offenburg	10
Die Wasserballer Herrenmannschaft	12
Länderpokal der Flossis	13
Deutsche Jugend und Junjoren der Flossis	14
Neues vom Tischtennis	16
Übungsangebote des SSV	18
Ansprechpartner des SSV	20
SG Regio Freiburg - Topadresse in Baden	22
Süddeutsche Meisterschaften in Riesa	24
Deutsche Freiwassermeisterschaften der Flossis	25
Bezirksmeisterschaften der Schwimmer	26
Wasserballer nass gemacht-ein Bericht der BZ	28
Eine Trainingsstunde der Wasserspringer	30
Vom Schwimmen zum Wasserball	32
Neues von den Wasserballern	33
40.-tes Masterschwimmen in Villingen	34
Der Flossinachwuchs	35
Deutsche Meisterschaften der Masters	36
Lehrgang der Flossis	38

### Impressum:

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

### Druck:

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

# Umstellung der Lastschrifteinzüge vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA- Lastschriftverfahren und weitere Nutzung Ihrer Einzugsermächtigung

Liebes SSVF-Mitglied,

wir nutzen im Rahmen ihrer bestehenden Mitgliedschaft für Zahlungen ihrer Mitgliedsbeiträge die Lastschrift (Einzugsermächtigungsverfahren). Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraums (Single Euro Payments Area, SEPA) stellen wir ab dem 01. Januar 2014 auf das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um. Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch:

- unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE940010000386568,
- Ihre Mitgliedsnummer,
- und eine von unserem Mitgliederverwaltungsprogramm vergebenen Mandatsreferenznummer

gekennzeichnet.

Diese drei Nummern werden bei der Abbuchung ihres Mitgliedsbeitrags in Zukunft mit angegeben. Da diese Umstellung durch uns erfolgt, brauchen Sie nichts unternehmen. Ihre Mitgliedsbeiträge werden weiterhin von Ihrem Konto eingezogen. Termine

1. Halbjahresbeitrag: 01. Januar des Jahres
2. Halbjahresbeitrag: 01. Juni des Jahres

Sollten ihre Kontodaten nicht mehr aktuell sein, bitten wir Sie um Nachricht. Sofern Sie Fragen zu diesem Schreiben haben, kontaktieren Sie mich unter folgender Email Adresse: [mb@ssvf.de](mailto:mb@ssvf.de)

Mit sportlichen Grüßen  
Mike Börner

# Westbad und SSVF machen Ferien

Wegen Revisionsarbeiten bleibt das Westbad über die Sommerferien in diesem Jahr vom

Montag den 29.7. bis Sonntag den 25.8.2013 geschlossen. Während dieser Zeit kann unsere Mitgliedskarte für den Eintritt in das Freibad Freiburg St. Georgen genutzt werden. Der SSV-Freiburg macht ebenfalls Ferien. Das heißt der reguläre Trainingsbetrieb für alle Gruppen beginnt erst nach Ende der Schulferien am Montag den 09. September zu den gewohnten Übungszeiten.

Für die Leistungsgruppen (Wettkampfmansschaften) gelten Sonderregelungen. Diese werden durch den Trainer und die Übungsleiter gesondert informiert.

Folgende Übungsgruppen treffen sich zum gemeinsamen Ferientraining in St. Georgen:

jeweils kurz vor 20 Uhr:

Montags: Taucher + Finswimmer

Dienstags: Triathleten

Mittwochs: Masters + Wasserball

Freitags: Triathleten + Masters + Wasserball

Der Vorstand wünscht allen unseren Mitgliedern erholsame und sonnige Ferientage.

Mike

## Freiburg Triathlon am 14. Juli

Nach einem langen Winter und „Kaltstart in die Saison“ nehmen die Freiburger Triathleten so langsam richtig in Fahrt auf. Am zweiten Juniwochenende fanden gleich mehrere Wettkämpfe zeitgleich statt. Während sich Alexander Lang die Deutsche Vizemeisterschaft auf der Mitteldistanz im Kraichgau sicherte, gewann Florian Adami als Tagesschnellster aller Teilnehmer die Deutsche Altersklassen-Meisterschaft auf der Sprintdistanz in Darmstadt. Micheal Bock schaffte es als Dritter in der AK45 ebenfalls aufs Podest. In Rheinfeldern wurde Isabel Österreich AK-Siegerin auf der V-Distanz. Dort wurde wie im Kraichgau verschiedener Streckenlänge angeboten auf denen zahlreiche Mitglieder weitere vordere Platzierungen erzielten.

Auch im Ausland waren wir wieder erfolgreich. Michael Lauk lief bei einer Mitteldistanz in West Palm Beach (Florida) bei einer wahren Hitzeschlacht souverän auf den zweiten Platz. In Alanya (Türkei) wurden die Europameisterschaften der Altersklassen im Sprint ausgetragen. Vom Tri-Team Freiburg nahmen Michael Bock und Volker Eschle teil. Michael belegte in der AK 45 hinter zwei Briten und einem Weißrussen den 4. Platz, Volker in der AK 50 den 11. Platz. Im schweizerischen Zug belegte Lennart Faller den 4. Platz in der Jugend B. Gegen die eidgenössischen Nationalkaderathleten, die den Wettkampf für die Qualifikation zur Jugend EM nutzten, fiel die Entscheidung um den Sieg auf den letzten Laufmetern, wo Lennart knapp das Podium verpasste. Eine Woche später sicherte sich Lennart den zweiten Platz bei der Ba-

den-Württembergischen Meisterschaft in Crailsheim in der Jugend B. Bei optimalen Wettkampfbedingungen lief er zeitgleich mit einem seiner Kaderkollegen über die Ziellinie, wo letztendlich das Fotofinish entscheiden musste.

Auch in der Triathlon-Liga drehten die Freiburger weiter auf. In Schömberg überzeugte vor allem das Herrenteam mit einer geschlossenen Teamleistung und einem 3. Platz in der Tageswertung. Damit rutschten die Herren auf einen Aufstiegsplatz in die erste Liga vor.

Beim nächsten Rennen der Serie, die zum ersten Mal in Welzheim zu Gast war, gelang es den Herren einen weiteren Platz in der Tabelle gut zu machen. Vor allem die Leistung von Florian Adami war erstklassig und mit einer der schnellsten Laufzeiten aller Ligen sicherte er sich den Tagessieg in Liga 2. Ebenfalls sehr schnell unterwegs waren die Senioren, die mit einem Tagessieg durch Alexander Lang und einem 2. Platz in der Teamwertung ihren 5. Platz in der Serienwertung verteidigten und den Abstand zu den führenden Mannschaften reduzierten. Die Damen verteidigten nach dem 6. Platz in Schömberg und dem 7. Platz in Welzheim ihre Position auf Rang 7 in der Gesamtabrechnung.

Dem finalen Wettkampf am Schluchsee fiebern alle drei Freiburger Teams entgegen. Bei den Senioren geht es um den Tagessieg und Podest-Platzierungen in der Serienwertung. Bei den Herren ist vor allem die Sicherung des Aufstieges in die erste Liga angesagt. Und bei den Frauen kann vor allem Katharina Suhr

und Janina Zimmermann durch eine gute Platzierung am Schluchsee in der Serieneinzelwertung noch weit nach vorne kommen. Für die Jugendlichen und Junioren werden am Schluchsee die Deutsche Jugendmeisterschaften ausgetragen, bei denen Lennart Faller zum Kreis der Siegesanwärter in der Jugend B zählt.

Paul

### **Bild vom Triathlon.**

Mit Freundlicher Genehmigung von Patrick Seeger



# Nachruf

Im Alter von 92 Jahren verstarb am 29. März 2013 unser Ehrenmitglied Frau Migger Dierkes.

Da der SSVF 1919 gegründet wurde, hat sie unseren Verein fast ihr ganzes Leben über aktiv begleitet. Zuerst als Wettkampfschwimmerin und dann als Vergnügungswartin.

Alle nichtsportlichen und vergnüglichen Veranstaltungen, und davon gab es zu ihrer Wirkzeit viele, liefen unter ihrer Regie ab. Dabei brachte sie sehr viel Freude und Humor aus ihrer Freiburger Mundart Theatergruppe mit über zu uns.

Auch nach ihrer aktiven Zeit war sie regelmäßig am Freitag Abend in ihrer Schwimm- und Gymnastikgruppe anzutreffen. Mir persönlich bleibt sie besonders wegen ihrer unverwechselbarer Freiburger Mundart in Erinnerung.

Damit hatte sie auch in der legendären Fernsehserie "Die Schwarzwaldklinik" ihren Auftritt. Eine der wenigen Schauspieler, die in dieser Serie ächt alemannisch schwätzte hen chönne. Viele Wegbegleiter aus dem SSVF kamen zum letzten Auftritt anlässlich ihrer Trauerfeier und applaudierten ihr am Ende lange und stehend.

Mike



**Bild:** Frau Migger Dierkes

*des isch abba e herzliche Abschied gsi!*

## Die Freiburger Wasserballjugend ist zurück

Die Freiburger Wasserballjugend haust jetzt schon seit zwei Jahren wieder im Westbad umher. Mit der Renovierung des Bads, die länger als geschätzt gedauert hatte, waren die vorhergehenden Jugendmannschaften auseinandergebrochen. Nun ist sie wieder geschäftig am Aufbau. Neue Spieler müssen auf den Stand gebracht, die Erfahreneren verbessert, das Mannschaftsgefühl - und Zusammenspiel gesteigert werden. Das bedeutet große Herausforderungen für den Trainer Reiner Hasler, der von Benedikt Hasler und Nicolas Huentz tatkräftig unterstützt wird.

Das Training selbst zielt in erster Linie auf die Verbesserung der Leistungen, sowohl schwimmerisch als auch balltechnisch, doch der Spaß wird nicht vergessen. Bälle mit voller Kraft auf ein relativ kleines Tor zu schießen, dass etwaigen Passanten der Schreck in die Glieder fährt, kann auch Spaß machen. Es ist auf seine eigene Art und Weise anstrengend, nicht so wie beim bloßen Schwimmen. Wasserballer müssen eine gute Kondition haben, nicht etwa um

einen 100m-Sprint zurückzulegen, sondern um sich ein ganzes Spiel lang über Wasser halten, sich der Gegner anzunehmen und das eine oder andere Tor schießen zu können. Dies wird im Training gezielt mit mehreren Sprints, Tauchen, und Zweikampfübungen sowie in der zweiten Hälfte mit Ballübungen, Sprüngen und Schüssen geübt. Zwischen diesen Sprints, bei Intervallen von 20s, sollte weniger Puste auf Reden verschwendet werden, als auf die eigene Erholung. Man soll, wie der Trainer zu sagen pflegt, den „inneren Schweinehund überwinden“, um völlig erschöpft abends ins Bett zu fallen.

Wer also Lust auf Wasserball hat, zwischen 11-16/17 Jahren alt, vielleicht schon früher geschwommen ist und allgemein Ballsportarten mag, der ist bei uns Freiburger Wasserballer zu den angegebenen Trainingszeiten ([www.ssvf.de/wasserball](http://www.ssvf.de/wasserball)) genau richtig.

05.03.2013 – Timon Carl

*Schneider & Lämmlin*  
**ELEKTROTECHNIK GmbH**



Günterstalstraße 26 • 79100 Freiburg  
[www.schneider-laemmlin.de](http://www.schneider-laemmlin.de) • [schneider-laemmlin@t-online.de](mailto:schneider-laemmlin@t-online.de)  
Tel. 0761/75537 • Fax 0761/700051

## Seminar zum DTSA Nitrox\*\* in Offenburg

Am verlängerten Wochenende 10. bis 12. Mai 2013 fand in Offenburg ein DTSA Nitrox\*\* Seminar statt. Ausrichter war Nitrox-Tauchlehrer Jürgen Spöri. Die erfolgreichen Teilnehmer waren Stefan Fuchs und Klaus Künsemüller aus Stuttgart, Frank Brodbeck aus Freiburg und Stefan Machu aus Wien (!!).

Während das DTSA Nitrox\* noch zum Bereich des Sporttauchens gezählt wird, gilt das DTSA Nitrox\*\* als Einstieg in das technische Tauchen. Ziel der DTSA Nitrox \*\* Ausbildung ist das sichere Planen und Durchführen von Tauchgängen mit zwei verschiedenen Nitrox-gemischen. Die Dekompression wird dabei mit „fetten“ Nitroxgemischen oder reinem Sauerstoff optimiert.

Schon Anfang April war die Gruppe zu Gast beim SSV Freiburg, wo Jürgen Spöri in einer vorgelagerten Hallenbadeinheit im Freiburger Westbad die erforderlichen Skills vermittelte. Danach hatten die Teilnehmer noch gut 5 Wochen Zeit, um selbständig zu üben.

Der eigentliche Kurs begann dann am Freitagmorgen am Baggersee der Kehler Beton Zentrale in Kehl-Kork. Vor dem ersten Tauchgang stand der ausführliche Ausrüstungscheck mit „Bastel- und Schrauber-Stunde“, um die Ausrüstung richtig zu konfigurieren: alles was lebenswichtig ist, muss doppelt vorhanden sein; alles was überflüssig ist wird abmontiert, um die Ausrüstung zu verschlanken. Außerdem wurde auf die richtige Schlauchführung geachtet: alle Schläuche werden eng am Körper geführt, es dürfen sich keine abstehenden Schlaufen bilden.

Mit der so optimierten Ausrüstung

(Doppel-12 und eine Stage-Flasche) stieg die Gruppe dann ins Wasser. In zwei Tauchgängen am Freitag wurden alle nötigen „Skills“ für das Tauchen mit einem Gaswechsel geübt. Dazu gehört z.B. das selbständige Schließen und Öffnen der Flaschenventile, das richtige Verhalten in einer „out-of-gas“-Situation, der Wechsel vom Rückengas auf die Stage-Flasche, der sichere Umgang mit einer Dekoboje und der Aufstieg im Freiwasser unter Einhaltung aller Dekostops in 12 m, 9 m, 6 m und 3 m Tiefe. Eine der größten Herausforderungen ist dabei immer das strikte Einhalten von Tauchtiefe und korrekter Wasserlage (Tariierung und Trimm).

Am Samstag folgte ein dritter Übungstauchgang und ein umfangreicher Theorieteil mit folgenden Inhalten: Physiologische Aspekte, Sauerstoff- und Stickstoffproblematik (MOD, CNS, OTU, EAD), Verwendung von Nitrox-Tabellen und Nitrox-Tauchcomputern, Dekompressions- und Gasverbrauchs-Berechnungen, Tauchgangsplanung anhand von Computerprogrammen (V-Planner), Erstellung und Verwendung von Runtime-Tabellen, Gasmanagement und vieles mehr.

Abgeschlossen wurde der Kurs am Sonntag mit einer schriftlichen Prüfung und einem schönen, langen, tiefen und erlebnisreichen Tauchgang im Matschelsee.

Vielen Dank an Jürgen Spöri für die sehr gut organisierte Durchführung des Kurses und die vielen hilfreichen Tipps!

Frank Brodbeck



**Bild:** Frank Brodbeck

# Die Wasserball Herrenmannschaft

„Hey, was machst du gerne in deiner Freizeit? – Ich spiele Wasserball – Echt? Klingt spannend, aber ist es nicht wahn-sinnig anstrengend? Gibt's überhaupt in Freiburg? Ich hab noch nie Wasserball gesehen...“ – Die übliche Reaktion auf diese Antwort. Ja, es gibt tatsächlich Wasserball in Freiburg...und viel!

Ich, Márk András Gyöngyösi, spiele Wasserball seit September 2012 bei SSV Freiburg. Ehrlich gesagt war ich auch zunächst überrascht, dass in Freiburg auch Wasserball angeboten wird. Im Internet war ich dem begegnet, und hatte positive erste Eindrücke. Als ich im letzten Sommer erstmal ins Training kam, war ich herzlich begrüßt von allen Mitspielern, die immer noch fleißig trainierten, obwohl die Saison längst vorbei war. Anfangs September stellte sich die Mannschaft auf Hochleistung und begann die „Konditionsphase“ der Saison. Manchmal kann das viele Schwimmen anstrengend sein, aber die gute Stimmung macht es immer besser! Ab dieser Saison freuen die Spieler der Herrenmannschaft auf Nachwuchs von Jugendspielern, die bereits auch bei den Trainings der Herrenmannschaft mitmachen. Nachdem die Wasserballer sich bereits mehrmals mit Trainingsspielen gegen Mulhouse und Basel vorbereitet hatten, begann die Saison in Dezember in der 2. Liga Süd. Wir konnten es schon kaum erwarten.

Seit dem Saisonbeginn spielten wir unter anderem gegen Leimen, Ludwigshafen, Ludwigshafen, Fulda, Würzburg, Frankfurt – im Schatten der Wolkenkratzer - und gegen die bayerische Hauptstadt, München. Trotz der

Tatsache, dass die Spiele nicht immer im Griff der Freiburger waren, machte es immer Spaß. Wenn wir auswärts Spiele haben, herrscht gute Stimmung während der Fahrten, wir besprechen, wer auf was im Spiel aufpassen soll, geben einander gute Ratschläge.

Ich selber komme aus Ungarn, bin 1995 in Budapest geboren, und besuche seit September 2012 das Friedrich Gymnasium. Ich spiele Wasserball seitdem ich 8 bin – kein Wunder, da bereits mein Großvater dran Gefallen fand. Mein Vater nahm an drei Olympischen Spielen teil, und ab September arbeitet er als Trainer des deutschen Meisters, von Spandau 04 Berlin.

Leider, manchmal besteht das Problem, dass wir nicht genügend sind. Deswegen, wenn du angesichts des Berichts oder auch ansonsten Lust hättest, Wasserball auszuprobieren, dann komm einfach während unserer Trainingszeiten ins Westbad und dann kannst du noch mehr erfahren!

Márk Gyöngyösi

## Länderpokal in Thüringens Metropole Erfurt.

Am Freitag den 8. März 2013 traf sich ein Teil der Baden-Württembergischen Nationalmannschaft vor dem Vereinsheim, um sich dann auf die Anfahrt nach Erfurt zu begeben. Kurz vor acht abends kamen wir bei extrem dichtem Nebel und wirklich dreckigem Restschnee an unserer Jugendherberge an. Dort begrüßten wir den Schwäbischen Teil unserer Mannschaft mit großem Hallo. Nachdem wir unser Gepäck auf die Zimmer gebracht haben, fuhr ich in das Italienische Restaurant Waldkasino. Dort bekamen wir einen 20er Tisch in der Mitte des Raumes. Ein Großteil der Mannschaft bestellte Pizza, der Rest Fleisch. Dank Stefan blieben keinerlei Reste übrig. Gesättigt fuhr ich zur Jugendherberge zurück und schliefen, ermüdet durch die lange Fahrt schon nach einer Stunde herumwälzen auf den echt harten Betten schliefen wir ein.

Am nächsten Morgen klingelte der Wecker gegen halb acht, woraufhin wir uns zum Frühstück aufmachten. Ironie start: Der leckere, geschmackvolle Kakao wurde mit „Nutella“ noch weiter verbessert, sodass er gut zu den schön weichen Brötchen, dem natürlichen Johannisbeersaft und dem reinen Fruchtjoghurt passte. Ironie ende, schluss mit lustig. Wir konnten zum Glück noch vom Vorabend zehren.

Um 9 Uhr trafen wir auf die Flossencracks aus ganz Deutschland. Das waren: Die Schleswig-Holsteiner, die Sachsen, die Thüringer, die Berliner, die Brandenburger, die Mecklenburg-Vorpommerner, die Sachsen-Anhalter und

natürlich wir, die Baden-Württemberger. Bis 10.15 Uhr konnten sich die Athleten und Athletinnen einschwimmen, während die Mannschaftsführer/Landestrainer sich zu einer Sitzung trafen.

Punkt 10:30 Uhr war dann der erste Start. Jede Strecke wurde von zwei Schwimmern einer Landesmannschaft geschwommen. So gab es in jeder Wettkampfdisziplin genau zwei Läufe. Die Disziplinen waren: 100 FS, 400 DTG, 15 min Pause, 50 ST, 50 FS, 200 FS, 45 min Pause, 800 FS, 100 DTG, 4\*100 FS. (FS = Schwimmen an der Wasseroberfläche mit Schnorchel, ST = Streckentauchen, DTG = Tauchen mit Druckluft).

Um 16 Uhr war der Wettkampf beendet und die besten Teilnehmer/Teilnehmerinnen sowie die besten Mannschaften wurden geehrt. Baden-Württemberg bekam den siebten Platz. Eine gute Leistung, wenn man bedenkt, dass unsere Mannschaft den jüngsten und ältesten Schwimmer stellte.

Auf der Rückfahrt gab es ein Eibrot (ohne Pferd) für den ältesten Schwimmer und eine Rindswurst (mit Pferd?) für den Jüngsten. Ohne nachtanken schafften wir es nach fünf Stunden Fahrt zurück ins Heimatländle zu de' Bächle'.

Auf dem Foto erkennt man deutlich die Teilnehmer der Baden-Württembergischen Mannschaft.

Bericht von mir und dem Rest

## Deutsche Jugend und Junioren- Meisterschaften 2013

Wir, die SSVler haben uns am Donnerstag um 8.30 Uhr getroffen, um auf die DJM nach Rostock zu fahren. Abends um halb acht sind wir dann in unserer gemütlichen Ferienwohnung angekommen. Zum Abendessen gab es Nudeln mit Tomatensoße und Wienerle (lecker!), die wir selber gekocht haben. Um zu Verdauen, haben wir einen kleinen Abend Spaziergang gemacht. Dabei kam Mel auf eine „Schnapsidee“. Er fand es lustig, den Mädels Schnecken in ihr T-shirt zu stecken. Die Strafe, kassierte er am nächsten Morgen am Meer. Frühstück gab es am nächsten Morgen schon um 8 Uhr, da wir noch vor dem Wettkampf an die Ostsee wollten. Das Wasser war sehr kalt und trotzdem sind fast alle ( nur Daniel und Claudia nicht) ins Wasser gerannt. Mel mit ein bisschen Nachhilfe. Nach einer Stunde, mussten

wir dann ins Schwimmbad aufbrechen. Über die 1500m, wurde Johanna Köhn in der Kategorie C (1998 / 1999) Erste mit einer Zeit von 16:32,30. Einen sehr guten dritten Platz in der selben Kategorie, errang Anika Längin in einer Zeit von 16:47,59. Bei beiden bedeutete dies der Sieg im Jahrgang. Bei den Herren sah es genauso gut aus. Hier erreichte Nick Haak in der Kategorie D (2000 / 2001) ebenfalls den ersten Platz, in einer Zeit von 18:02,95. Die abschließende 4\*200m Staffel der Mädels blieb erstmals unter 8min (ein voller Erfolg!). Am Abend sind wir in einer Pizzeria essen gegangen. Die Jüngeren mussten mal wieder Blödsinn machen und Zungenbrecher austauschen. So haben sie die komplette Pizzeria unterhalten. Abends sind dann alle tot müde und mit Muskelkater ins Bett gegangen. Am



**Bild:** Die Jugendmannschaft der Flossenschwimmer

nächsten Morgen ging es dann um 8 Uhr ins Wasser. Es wurden wieder hervorragende Zeiten geschwommen und Anika hat den Vogel abgeschossen und ist Zeiten geschwommen, mit denen keiner rechnen konnte. Sie ist zudem dreifache deutsche Jahrgangsmeisterin und erfolgreichste Schwimmerin aus unserer Sicht. Abends wurde wieder selber gekocht, was diesmal Routine war. Früh ging es am nächsten und letzten Morgen raus und los. Es gab noch zwei letzte Einzelstrecken. 100m Streckentauchen und 400m Flossenschwimmen. Gute Zeiten gab es auch hier. Zum Schluss, haben dann die Mädels es fast noch geschafft den Badischen Rekord über 4\*100m Flossenschwimmen zu knacken. doch die letzten Sekunden haben gefehlt. Nach dem Wettkampf hieß es dann schnell zusammenpacken, da wir noch eine Reise nach Berlin und an-

schließend nach Halle (an der Salle) vor uns hatten. Durch einen Kilometerlangen Stau kamen wir später als gedacht in Berlin an. Dort haben wir uns von zwei Sportlern getrennt, da diese mit dem Nachtzug nach Freiburg gefahren sind, aufgrund wichtiger Termine. Wir sind dann weiter nach Halle gefahren, wo wir übernachtet haben. Auch auf dieser Teilstrecke hatten wir einen Stau, weshalb wir sehr spät dort ankamen. Das Glück, war nicht auf unserer Seite. Das späte Ankommen verdanken wir einer Autobahnsperre die uns die Laune vermiesst hatte. Als wir endlich in Halle ankamen, fielen wir tot müde in die Betten. Nach einem Frühstück haben wir dann das letzte Stück unserer Heimreise angetreten. Zum Glück hatten wir dieses mal keinen Stau und kamen Nachmittags in Freiburg an.



**Bild von links nach Rechts:**

Nick,      Johanna,      Annika,      Theresa,      Jana      und      Mel

## Neues vom Tischtennis

In der laufenden Saison nehmen wir mit drei Herrenmannschaften am Rundenbetrieb teil. Wir spielen dabei jeweils in der Kreisklasse B, C und D.

Leider war es uns dieses Jahr seit langer Zeit nicht mehr möglich, eine Jugendmannschaft zu melden. Dafür gibt es mehrere Gründe, zum einen wird der schulische Druck immer grösser und der Nachmittags-Unterricht wurde immer mehr erweitert. Außerdem sind die Jugendlichen in verschiedenen Sportarten und in sonstigen freizeithlichen Tätigkeiten aktiv. Eine terminliche Koordination der Heim- und Auswärtsspiele, die an verschiedenen Tagen stattfinden, wurde dadurch immer schwieriger.

Durch Annoncen in der Zypresse und im Schnapp versuchten wir mehrmals, Jugendliche für unseren Sport zu gewinnen, leider war das Ergebnis gleich null. Lediglich im Erwachsenenbereich hatten wir einige Anfragen.

Unsere 1. Herrenmannschaft wird in dieser Saison den Abstieg wohl kaum verhindern können. Sie liegt auf dem vorletzten Tabellenplatz und hat nur noch wenige Möglichkeiten, den Abstieg abzuwenden.

Die zweite Mannschaft wird wohl auf dem zweiten Tabellenplatz landen, aber nur der erste Platz garantiert sicher den Aufstieg.

Die dritte Mannschaft liegt in der D-Klasse im hinteren Tabellendrittel.

Unsere Oldies sind z. T. schon über Siebzig, das Tischtennispielen macht aber allen noch grosse Freude. Tischtennis ist wirklich ein Sport, den man auch noch in fortgeschrittenem Alter ausüben kann.

In Freiburg konkurrieren wir mit 7 weiteren Tischtennis-Vereinen und da wir mit Abstand in der kleinsten und wohl auch baufälligsten Halle trainieren, ist es für uns sehr schwer, neue Spieler für unsere Abteilung zu gewinnen. In unserer Halle können wir nur 4 – 5 Platten für 8 – 10 Spieler aufstellen.

Trotzdem ist der kameradschaftliche Zusammenhalt in unserer Abteilung sehr gut. Wir freuen uns auch, daß wir mit der Pizzeria Amici in der Waldkircher Strasse eine neue Stammkneipe gefunden haben, wo wir auch noch gegen Mitternacht nach einem langen Wettkampfspiel etwas zu Essen und Trinken bekommen.

Auch in der nächsten Runde werden wir trotz aller Widrigkeiten mit Freude und Späß an den Rundenspielen teilnehmen.

-rd-



**Bild:** Die Tischtennisgruppe in Aktion.

# Sinnesfreuden



Kaiser-Joseph-Strasse 236  
Freiburg im Breisgau  
Tel.: 0761 - 51 58 - 200  
[www.schafferer.de](http://www.schafferer.de)

**Schafferer**

Freude zubereiten

# Übungsangebot des SSVF

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

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

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

## Masters (Ansprechpartner Kurt Körber)

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

**Triathlon** (Ansprechpartner Steffen Baltes)

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

Aktuelle Trainingsinfos: [www.ssvf.com](http://www.ssvf.com)/triathlon und [www.triteamfreiburg.de](http://www.triteamfreiburg.de)

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

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

**Wasserball** (Ansprechpartner: Armin Hasler)

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

**Springen** (Ansprechpartnerin: Ingrid Haiser)

<b>Anfänger</b> - ab 6 Jahre Sprungbecken	Di + Do	16:00-17:00
<b>Fortgeschrittene</b> Sprungbecken	Di + Do	17:00-18:00

**Tischtennis** (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

<b>Schüler und Jugend</b> Sporthalle Tullastraße	Di + Do	18:00-20:00
<b>Erwachsene</b> Sporthalle Tullastraße	Di + Do	20:00-22:00

**Gymnastik** (Ansprechpartnerin: Traidel Hasler)

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

## Ihre Ansprechpartner im SSVF

### **Präsident**

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

### **Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand**

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

### **Vorstand für den Sportlichen Bereich**

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

### **Vorstand für Verwaltung und Organisation**

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

### **Vorstand für Finanzen**

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

### **Schriftführer**

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

## Hauptausschuss

### **Schwimmen**

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

### **Senioren**

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

### **Wasserball**

<b>Armin Hasler</b> Abriechstraße 2, 79108 Freiburg	0761 / 13 12 65	wasserball(at)ssvf.de
--	-----------------	-----------------------

### **Tauchen**

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

### **Springen**

<b>Ingrid Haiser</b>	0761 / 3 30 29	springen(at)ssvf.de
----------------------	----------------	---------------------

### **Tischtennis**

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

**Triathlon**

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

**Jugendwart**

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

**ZBV**

<b>Manfred Zehr</b> 79194 Gundelfingen	0761 / 5 93 25 39	
---	-------------------	--

**Geschäftsstelle**

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

**Ehrenrat**

<b>Waltraud Hasler, Günter Halbeck, Hans Gaucke, Rolf Plötze, Bernhard Wissert</b>		
--	--	--

**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 -**

16. Juli 2013

## SG Regio Freiburg Topadresse in Baden

**Schwimmer holen in Karlsruhe 23 Medaillen / Bei Jahrgangsmesterschaft überragend.**



In Baden krault über 100 Meter Freistil niemand schneller als der Freiburger Martin Leigh. Foto: Seeger

SCHWIMMEN (bast). Der SV Nikar Heidelberg und die SG Regio Freiburg dominierten die badische Schwimmeisterschaft in Karlsruhe. Beide Vereine sicherten sich die Hälfte aller 32 zu vergebenen Titel. Die SG Regio kam im 50-Meter-Becken des Fächerbads auf sieben Gold-, zwölf Silber- und vier Bronzemedailles. Die Freiburger sicherten sich Edelmetall durchweg bei den Männern.

SG-Cheftrainer Bernd Pinkes konnte sich über einen Doppelsieg bei beiden Staffeln freuen. Über 4x100 Meter Lagen schwamm das Quartett Fitterer-Stöhr-Holz-kamm-Leigh in 4:02,46 Minuten zur Titelverteidigung vor der eigenen zweiten Mannschaft. Bei den 4x100 Meter Freistil sicherten sich Haas, Ruf, Pinkes und Grimm im Neunerfeld den Erfolg.

Als bester Einzelstarter wurde Tony Lukas Fitterer badischer Doppelmeister: Er gewann über 50 Meter Freistil und 100 Meter Schmetterling, wurde Zweiter bei den 100 Meter Freistil sowie Dritter über 200 Meter Freistil und Lagen. Der 18-jährige Brustspezialist Timo Stöhr wurde neuer Meister über 200 Meter Lagen, wiederholte Platz zwei bei den 200 Meter Brust vom Vorjahr und schlug bei den 100 Metern seiner Speziallage als Dritter an.

Sogar viermal Edelmetall gab es für Niklas Haas in seinem früheren Trainingsbecken: Haas siegte über 200 Meter Schmetterling, sicherte sich Silber über 50 Meter Rücken und 200 Meter Lagen sowie Bronze über 100 Meter Schmetterling. Der Vorjahreszweite Martin Leigh (20) kraulte über 100 Meter Freistil in 53,33 Sekunden zum Titel. Zweite Plätze verbuchten die Krauler Simon Grimm (200 Meter) und Leon Geiger (400 Meter wie bereits 2012) sowie Christian Köhn über 50 Meter Brust und Thomas Holzkamm über die Schmetterling-Strecken. Tim Wicke rundete das Erfolgsbild als Dritter bei den 200 Meter Rücken ab.

Einsame Spitze waren die Freiburger in der badischen Siegerliste der Jahrgangsmeisterschaft für den Nachwuchs. Hier wurden nicht weniger als 222 Sieger gekürt, sodass Verbandspräsident Marco Troll (Freiburg) im Dauereinsatz war. 34-mal gab es Gold für die besten 14 Schwimmtalente der SG Regio Freiburg.

Der 14-jährige Marco Färber Gonzalez holte sieben Titel gegen die gleichaltrige Konkurrenz. Ihm am nächsten kamen Tony Lukas Fitterer und Niklas Haas mit jeweils fünf ersten Plätzen, gefolgt von Timo Stöhr (4). Zweimal gewannen Simon Grimm, Nicolai Kenk und Nina Hey als beste Freiburger Nixe. Den Rest teilten sich Ruben von Zepelin, Thomas Holzkamm, Sophia Bach, Leon Geiger, Lara-Marie Knörlein, Tim Wicke und Anika Längin.

Autor: bast

---

*CHRISTIAN*  
**Bleich**  
*MALERMEISTER*

*Maler- und  
Tapezierarbeiten  
Bodenbeläge*

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

## Süddeutsche Meisterschaften in Riesa

Alles begann am 05.04.2013 um 11 Uhr beim Vereinsheim des SSV. Nach dem einräumen stellten wir fest, dass noch jemand fehlte. Eine unser Mitschwimmerinnen hatte sich ausgeschlossen. Glücklicherweise hatte der Hausmeister einen Ersatzschlüssel, sodass wir sie dann gegen 11.45 Uhr mit Wettkampfausrüstung und total aufgelöst zu Hause abholen konnten. Als dann auch der und die letzte in einem der beiden Kleinbusse saß, ging es endlich auf die Autobahn. Auf nach Riesa (Das liegt zwischen Dresden und Leipzig). Nach ca. 7 Stunden Fahrt kamen wir dann endlich im winterlichen Sachsen an. Total anstrengend so eine Fahrt. Da wir am Freitag ankamen und der Wettkampf erst am Samstag begann, konnten wir uns zum Glück noch ein bisschen entspannen. Und das ging ziemlich gut im 4 Sterne Hotel „Mer-cure“.

Nach dem Auspacken, einrichten und ein bisschen entspannen ging es dann nach nebenan in ein mexikanisches Restaurant.

Am nächsten Morgen begann unser Tag um 8 Uhr mit einem leckeren Frühstück. Als wir dann gestärkt zum Schwimmbad fahren, entdeckten wir eine riesige Menschenmenge vor dem Schwimmbad. Einlass war erst um 9.30 Uhr und fast die ganze Flossenschwimmelite aus Deutschland war anwesend. Nicht nur aus Süddeutschland. Insgesamt waren es 29 Vereine.

In den unterschiedlichsten Disziplinen kämpften wir dann um Platzierungen. Bis einer unserer Schwimmer plötzlich extreme Bauchschmerzen bekam. Nach einem kleinen Einlauf vom Onkel Doktor war alles wieder gut. Der Wettkampf konnte für uns ungehindert weitergehen.

19.00 Uhr war dann der erste Wettkampftag geschafft. Dieses Mal besuchten wir ein deutsches Restaurant, ebenfalls direkt neben unserem Hotel. Jeder Schwimmer, auch die kleinsten, bestellten zwei Mal eine volle Portion. Zwischen den zwei Hauptgängen wurde die Hauseigene Rutsche ausprobiert. Deren elektrisierende Wirkung sorgte für sehr viel Gelächter. Gesättigt ging es dann in die Heia. Für manche waren die Betten viel zu weich, für andere viel zu hart. Wirklich erholt waren wir nach der viel zu kurzen Nachtruhe also alle nicht. Denn es gab bereits um 7 Uhr wieder Frühstück.

Alle, total übermüdet vom Vortag, schaufelten so viel wie möglich in sich hinein. Fast das ganze Vesper war schon am ersten Wettkampftag verputzt worden, sodass ein gewissen Reservoir benötigt wurde. Von diesem wurde dann den Tag über gezehrt.

Wir schwammen fast nur persönliche Bestzeiten und konnten beobachten, wie ein deutscher Rekord auf die hundertstel Sekunde genau wiederholt wurde. Wie gesagt, die Elite war anwesend. Nach der abschließenden Staffeln war dann auch der zweite Wettkampftag der Süddeutschen Meisterschaften geschafft. Wir machten uns sofort auf zur Heimreise. Es war schließlich nicht nur der letzte Wettkampftag, sondern auch der letzte Tag der Osterferien. Die Schule ging am nächsten Tag wieder los. Trotz allem kamen wir erst gegen 0:20 Uhr in Freiburg am Vereinsheim an. Jeder fuhr so schnell wie möglich heim, um möglichst bald ins Bett liegen zu können. Am nächsten Tag wartete die Schule und am Abend das Training.

Erika und Stefan

# Deutsche Freiwassermeisterschaften der Flossenschwimmer in Großkrotzenburg

Man nehme: 3 Sportler, einen Betreuer, der gleichzeitig auch als Kampfrichter und Fahrer dient und am Besten gutes Wetter oder wasserabweisende Kleidung. Alles zusammen ergibt die optimale Mischung für einen guten Wettkampf im Freien. Am Samstag starteten wir in strahlendem Sonnenschein unsere 3 km. Alles lief ganz gut und wir schlugen uns auf unserer ersten Langstrecke recht ordentlich. Den Mittag verbrachten wir mit zuschauen, bei den Anderen, Kuchen Essen und spielen im See. Abends ging es zu einem Italiener Abendessen. Der Sonntag war dann nicht mehr ganz so erfreut und positiv beim Wetter. Wir fuhren noch in schönen, schwülwarmen Wetter zum See. Doch dort angekommen, war der Wettergott nicht mehr wirklich auf unserer Seite. Ringsum verdunkelte sich alles und kurz drauf begann der Regen auf uns herabzuprasseln. Doch nicht der Regen war schlimm, sondern das aufgezugene Gewitter. Die Jüngsten, die gerade ihre 3 \* 1000m Staffel schwommen wurden teils herausgezogen um kein Risiko einzugehen. Unsere Staffel (3\*3000 m) die kurz drauf gestartet werden sollte wurde nun verschoben. Wartezeit: 2 ½ Stunden. Mit noch einem leisen Grollen im Hintergrund wurden wir dennoch gestartet. Es hat sich gelohnt. Nach beenden

der 1. zwei Runden, hörte es endlich wieder auf zu regnen und es blinzelte sogar ab und zu die Sonne noch durch. Nach Beenden des Wettkampfes, gab es dann noch mal eine Pause bis die Auswertung dann mal nach geschlagenen 2 Stunden fertig war. In der sehr „kurzen“ Zwischenzeit, wurde uns noch die diesjährige Nationalmannschaft vorgestellt. Nach der Siegerehrung, ging es dann los in Richtung Freiburg, mit vielen neuen Erfahrungen. Alles in allem war es ein schönes Wochenende mit viel frischer Luft, Sonne aber auch viel Regen. Also, es war von jeder Wetterart was dabei. Doch wie heisst es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung.

geschrieben von:

Johanna, Monika und Jana

## Bild:

Monika, Johanna, Jana und Sascha



# Freiburger Schwimmer nutzen Heimvorteil

## SG Regio mit drei Landesrekorden bei Bezirksmeisterschaften

Zwei Wochen nach dem für viele Schwimmer eigentlichen sportlichen Höhepunkt, den Deutschen Jahrgangsmeysterschaften in Berlin, traf sich die regionale Schwimmlite am vergangenen Wochenende im Freiburger Westbad nochmals zur Austragung der Meisterschaften des Bezirks Oberrhein. Mit einem Großaufgebot von insgesamt 81 Aktiven bei 433 Einzelmeldungen ging die SG Regio Freiburg an den Start und sollte auch das dominierende Team der diesjährigen Meisterschaften darstellen.

Die Freiburger Schwimmer wollten die Bühne der Bezirksmeisterschaften nutzen, um in heimischer Atmosphäre und in noch vorhandener Topform drei badische Rekorde des Landesrivalen SV Nikar Heidelberg zu brechen. Und dies gelang auch in eindrucksvoller Manier. Auch in Abwesenheit ihres eigentlichen Topschwimmers Tony Fitterer knackten die Freiburger Männer sowohl die Uraltstaffelrekorde aus dem Jahre 1993 über die 10\*100m Freistil (9:19,17 Min.) und 10\*100m Schmetterling (10:09,06 Min.) als auch über die kürzere 4\*100m Schmetterlingstrecke (3:58,67 Min.). Auch in allen anderen Toplisten fanden sich fast ausschließlich Freiburger Schwimmer wieder. Sowohl die punktbeste Leistung der Männer von Altmeister Christian Köhn über die 50m Brust (30,67 Sek.) als auch bei den Frauen mit der Finalistin der Deutschen Meisterschaften Dörte Baumert über die 50m Schmetterling (29.04 Sek.) ging an die Schwimmer der SG Regio. Auch auf allen Siegerlisten der Staffeln in insgesamt vierzehn Wettbewerben waren die Freiburger an erster Stelle wieder

zu finden. Und das machte sich auch im Medaillenspiegel deutlich. Von 180 zu vergebenden Meistertiteln konnten die Freiburger 106 erste Plätze für sich verbuchen. Den Freiburgern am nächsten kamen aus regionaler Sicht das ST Denzlingen mit acht ersten Plätzen, die SG Badenweiler-Neuenburg mit drei Titeln sowie der TV Gundelfingen, der SV Waldkirch und der SV Neptun Umkirch mit jeweils einem ersten Platz. Die meisten Bezirkstitel in der offenen Klasse gewann bei den Frauen Annika Längin von der SG Regio mit insgesamt vier Titeln. Sie siegte über die 50m, 200m und 400m Freistil sowie über die 200m Rücken. Bei den Männern machte es ihr Mannschaftskollege Martin Leigh gleich. Er krönte seine herausragende Leistung mit insgesamt sieben Einzeltitel sowohl über die 50m, 100m, 200m und 400m Freistil als auch über die 100m und 200m Schmetterling und die 100m Rücken. Zu weiteren Meisterehren kamen in den offenen Wertungen die Freiburger Charlotte Trefzer (50m, 100m, 200m Rücken), Dörte Baumert (50m Schmetterling, 200m Brust), Timo Stöhr (100m, 200m Brust, 200m Lagen), Thomas Holzkamm (50m Schmetterling, 50m Rücken), Simon Grimm (400m Freistil) und Toni Pinkes (200m Rücken). Die Freiburger Dominanz durchbrach Clara Bach. Die für das Schwimmteam Denzlingen schwimmende Athletin errang den Titel über die 100m Schmetterling. Die SG Regio Trainer Steffi Hellman und Bernd Pinkes zeigten sich am Ende der Veranstaltung mit den gezeigten Leistungen zufrieden. „Gerade nach der tollen Aus-

beute bei Deutschen Jahrgangsmeisterschaften mit insgesamt 21 Finalteilnahmen war nicht davon auszugehen, dass meine Schwimmer sich nochmals so motivieren können. Das demonstriert aber auch den guten Zusammenhalt im Team“, so der Freiburger Trainer Pinkes. Kollegin Hellmann von der Freiburger Turnerschaft ist auch mit der quantitativen Entwicklung ihrer Schwimmabteilung glücklich. Von anfänglich 35 Schwimmern hat die Abteilung sichtlich Zuwachs erfahren. Mittlerweile tummeln sich in allen Altersklassen bis zu 150 Schwimmer im Becken der Freiburger Turnerschaft.

In zwei Wochen stehen nun noch

die Badischen Meisterschaften in Karlsruhe auf dem Programm. Ob sich die Freiburger Schwimmer noch einmal genauso motivieren können wird sich zeigen. Allerdings können sie da wieder mit ihrem Zugpferd rechnen. Tony Fitterer hat seine Anreise aus Berlin zur Unterstützung bereits angekündigt. Auch das ist ein Zeichen für den vorhandenen Teamgeist.

B. Troll

---

**Alles aus unserer  
Meisterhand**

**Fliesenarbeiten**

**Abbrucharbeiten**

**Natursteinverlegung**

**Verputzarbeiten**

**Gartenterrassen**

**Estricheinbau**

**Fugensanierungen**

**Abdichtungstechnik**



**Maler-Renovierungsarbeiten  
Gesamtlösungen**

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

02. Juli 2013

WASSERBALL

## **Nass gemacht: Zweitligist SSV Freiburg steigt ab**

**Die Wasserballer des SSV Freiburg steigen ohne einen einzigen Sieg aus der zweiten Bundesliga ab / Neuanfang in der Oberliga.**



Unruhige See im Westbad – Jonathan Nissen vom SSV Freiburg sucht eine Anspielstation. Foto: Keller

WASSERBALL. Auf wahrlich keine angenehme Saison blicken die Wasserballer des SSV Freiburg zurück. Der insgeheim erhoffte erste Saisonsieg wurde auch im letzten Heimspiel der zweiten Bundesliga verpasst. 8:13 mussten sie sich am Samstagabend im Westbad den Gästen vom VfB Friedberg geschlagen geben. Damit liest sich die Bilanz der Wasserballer im ersten Moment erschreckend: Ein Unentschieden und 19 Niederlagen stehen für den Absteiger zum Saisonabschluss zu Buche. Das Torverhältnis beträgt 128:331.

Schon in der Vorbereitung hatte sich abgezeichnet, dass die Saison keine einfache werden würde. Vier zum Teil überraschende Abgänge mussten die SSV-Wasserballer verkraften, dazu wurde die Vorbereitung ohne Trainer gestartet. Florian Klamm, Spieler und Sportstudent, leitete erst mal die Trainingseinheiten. Irgendwann wurde aus der eigentlichen Übergangslösung eine Dauerlösung.

Auch der Kader des SSV ist sehr klein, Zweitliga-Erfahrung hatte kaum einer. So ist das schlechte Abschneiden für Klamm auch keine große Überraschung: "Uns war allen bewusst und dann haben wir auch schnell gesehen, dass wir nicht zweitliga-tauglich sind." Oftmals

hatte er nur sechs Mann im Training, "das war schon unheimlich deprimierend". Trotzdem wurden die Trainingseinheiten durchgezogen. "Das hat uns zumindest die nötige Härte und Kondition geliefert, sodass wir auf den Auswärtsfahrten auch ohne großes Wechselpotential durchhalten konnten", stellte Klamm fest.

Doch der negative Verlauf hatte auch positive Aspekte: Die Mannschaft sei noch mehr eine Einheit geworden. Die Niederlagen hätten den Zusammenhalt sogar gefördert, so Klamm. Es hätte auch umgekehrt laufen können.

### Die Niederlagen haben den Zusammenhalt gestärkt

Seine Mannschaft siedelt er vom Potential her sowieso eher in der Oberliga an. Dort wollen die Wasserballer in der neuen Saison angreifen und wieder Erfolgserlebnisse einfahren. Doch auch nach dem Abstieg werden die Freiburger erneut zwei herbe Verluste im Personal einstecken müssen. Kapitän Johannes Michel verlässt die Mannschaft aus Studiengründen und auch Torwart Julian Wirth verabschiedet sich – ausgerechnet jene beiden Spieler, die nach Klamms Meinung am meisten zweitligatauglich waren; Wirth hat immerhin schon erste Liga gespielt.

Um den Konkurrenzkampf im Team anzustacheln, gehen die Überlegungen im Verein dahin, nächstes Jahr nur noch eine Mannschaft zu melden. Damit wäre der Kader größer und Konkurrenzkampf belebt bekanntlich das Geschäft. Soweit die Theorie. In der Praxis wird es wohl darauf ankommen, den Exodus an Spielern zu stoppen. Auch bleibt abzuwarten, wie sich die Trainersituation entwickelt. Klamm hofft, dass sie bald einen erfahrenen Coach für die neue Saison gewinnen können. Eine Hauptaufgabe für die Wasserballabteilung sieht er darin, mehr Werbung für sich und seine Sportart zu betreiben, um neue Interessierte für die Sportart zu begeistern und dadurch neue Spieler zu rekrutieren. "Das Sportangebot hier in Freiburg ist so groß, dass das nicht so leicht wird." Wehmütig blickt er da auf seine Heimatstadt Stuttgart zurück "da gibt es allein drei Wasserballabteilungen. Unsere Sportart hat da einen ganz anderen Stellenwert wie hier in Freiburg."

Autor: Benedikt Hecht

---

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

# Eine Trainingsstunde bei den

## Wasserspringern:

Wir vom Wasserspringen, welches sich in Kunstspringen auf dem 1 bzw. 3 Meterbrett und Turmspringen auf dem 5 bzw. 7,5 bzw. 10 Meternurm unterteilen lässt, treffen uns jedem Dienstag und Donnerstag um 16:00 für die Anfänger bzw. 17:00 für die Fortgeschrittenen zum Training. Um einen kleinen Einblick in unser Training zu gewährleisten, wird im Folgenden eine Trainingsstunde der jüngeren Anfänger unter Anleitung von Frau Haiser vorgestellt.

Nach umfangreichem Dehnen und Austausch von Neuigkeiten schwimmen die Kinder zuerst zwei Bahnen im Springerbecken und stellen sich anschließend nebeneinander am Beckenrand auf. Dann springen die Kinder nacheinander vom Beckenrand einen vorgege-

benen Sprung, zum Beispiel einen Kopfsprung rückwärts gestreckt oder einen Salto vorwärts gehockt. Dabei kommt oft eine Schwimmmudel zum Einsatz, über die dann gesprungen werden soll.

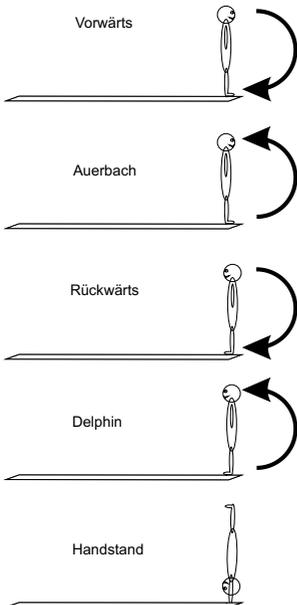
Schließlich geht es auf das 1 Meterbrett, wo jeder einen Freisprung durchführen darf und dann Fuß- bzw. Kopfsprünge und Salti geübt werden. Da die Springer gerne die Beine zu weit auseinander haben, bekommen sie eine Schaumstoffhantel, die sie zwischen den Beinen fest heben müssen. Auf dem 3 Meterbrett werden dann vor allem Fußsprünge und Abfallsprünge gemacht. Zum Ende der Trainingsstunde gehen die Kinder, die wollen, auf die Türme und springen nach eigenem Belieben.

Dominik Köck

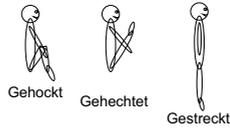


# Für alle die wissen wollen, wie die Sprünge heißen:

## Sprunggruppen



## Ausführungen



## Schrauben



## Drehungen/Salti

z.B. Halbe Drehung= Kopfsprung;  
Zwei Drehungen= Doppelsalto  
Beliebig mit den Sprunggruppen kombinierbar

In der Kombination ergibt sich dann: z.B. Auerbach-Kopfsprung gestreckt mit halber Schraube; Eineinhalb-Delphinsalto gehockt...



# Vom Schwimmen zum Wasserball

Bevor ich zum ersten Mal ins Wasserballtraining gekommen bin, hatte ich mir nicht vorgestellt, dass Wasserball so anstrengend ist und trotzdem viel Spaß macht.

Dadurch dass ich direkt vom Schwimmen zum Wasserball gewechselt bin, hatte ich einen kleinen Vorteil gegenüber manch anderen, die schon bei Reiner trainiert haben. Doch die Beinarbeit und die Wurftechnik musste ich erst noch lernen. Dass die Beinarbeit so anstrengend sein kann, hätte ich mir nicht vorstellen können. Doch daran konnte ich mich gewöhnen. In die Gruppe hatte ich auch schnell rein gefunden und sie halfen mir bei vielen Sachen, z.B. erklärten sie mir die kompletten Wasserballregeln.

Nach dem ersten Spiel war ich ziemlich überrascht wie heftig es Unterwasser zugeht. Danach hat mir Wasserball immer mehr Spaß gemacht und heute bin ich froh, dass ich damals gewechselt habe!

Von Maximilian Schiess

- 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-holztreppe.de • www.hasler-holztreppe.de

## Neues von den Wasserballern

Auch in diesem Monat mussten die Freiburger Wasserballer einige Wichtige Spiele bestreiten. Trotz der vielen Niederlagen trainieren wir hart. Besonders wir Jungendspieler sind in letzter Zeit zu einem echten Team geworden. Seit Januar haben wir zwei neue Trainer, Bene(dikt) Hasler und Torwarttrainer Nico(las) Huentz. Daher haben wir nun drei bis vier Mal in der Woche Training. Zudem dürfen auch schon einige Jugendspieler in dieser Saison bei den Herren in der 2. Mannschaft mitspielen. Für uns ist dabei wichtig Erfahrungen zu sammeln um auch im eigenen Spiel besser zu werden. Natürlich sind auch unsere Youngstars (U11) fleißig am

Trainieren. Unter der Leitung von Rein-er Hasler und Nico Huentz werden die Kleinen immer besser! Aber nicht nur im Spiel hat sich einiges verändert: Seit einigen Wochen können wir nun auch optisch als Mannschaft auftreten, denn nun haben wir auch eine wasserballspezifische Badehose im Freiburger Design.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie bzw. Dich bei unseren nächsten Heimspiel im Westbad sehen würden, denn wir brauchen eure Unterstützung!!!

Martin Schwarz



**Ein Bild der 1. Wasserballmannschaft**

**Hintere Reihe:** Martin Sarau, William Betts, Julian Wirth, Johannes Christoph, Armin Hasler, Kai Hoffmann

**Vordere Reihe:** Oliver Trachte, Florian Klamm, Mark Gyöngyösi, Malte Borgmann, Benedikt Hasler, Nico Huentz

## 40. Masters-Schwimmen in Villingen 6.4.2013

Der traditionelle Masters-Wettkampf in Villingen findet sonst stets im März statt, und allen autofahrenden Sportskameraden wurde eingeschränkt: Wechselt niemals die Winterreifen, bevor wir in Villingen waren! Denn wir starten im Freiburger Frühling und finden uns dann bei der Durchquerung der Schwarzwaldhöhen plötzlich zwischen hohen Schneemauern wieder.

Dieses Jahr war der Villingener Wettkampf zwar erst im April, aber bei den hartnäckig kalten Wintertemperaturen lag noch immer reichlich Schnee. Wir traten, zusammen mit unsern lieben Kameraden von der FT, als zweitstärkste Mannschaft mit 17 Teilnehmern auf und durften uns über 19 Einzelsiege sowie 4 gewonnene Staffeln freuen.

Am erfolgreichsten war unser Trainer Kurt Körper, der viermal als Erster angeschlossen und dazu in zwei Siegstaffeln dabei war. Jeweils drei Siege gingen

an Karina Kulbach-Fricke und an Michael Waschkies (AK 40), der uns alle mit seinen Zeiten staunen ließ. Er schwamm die 50 m Freistil in 24,92 Sekunden - geringfügig schneller war nur ein Schwimmer der AK 20, und das will etwas heißen. Die schnellste Zeit aller Teilnehmer wies er auch über 50 m Schmetterling mit 0:27,72 auf. Außerdem zeigte er mit der drittbesten Zeit aller Schwimmer mit 0.57,54 eine weitere glänzende Leistung.

Zwei Siege verzeichneten Birgit Christoph und Horst Schweitzer.

Je einen ersten Platz belegten Nicole Aydogdu (es gelang dem Sprecher während der ganzen Veranstaltung nicht, ihren Namen korrekt auszusprechen), Margrit Holzkamm, Jörg Zehbe, Ralph Scheuerbrandt und Peter Schöpplerle.

Karina Kulbach-Fricke



# 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**

## Freiburger Flossi-Nachwuchs kämpft um Titel und Medaillen

Wie man auf dem Foto der Nachwuchsmannschaft des SSV-Freiburg erkennen kann, war die Ausbeute an Medaillen bei den Deutschen Kindermeisterschaften im Finswimming erfreulich ertragreich. Am 2. Aprilwochenende erschwammen Cora, Gregor, Kai und Paul in Chemnitz auf den Strecken 50, 100, 200 und 400 Meter mehrfach vordere Platzierungen.

Und so wurde die Nachwuchsarbeit am Stützpunkt Freiburg durch folgende Meldung im Bericht der Verbandszeitschrift "Sporttaucher" (Mai/Juni 2013) gewürdigt:

"Die jüngsten Flossis kämpften über 50 Meter Delphinbewegung mit kurzen Flossen um die Medaillen. Die Vorbereitung auf den späteren Einsatz der Monoflosse scheint besonders im Schwarzwald zu laufen. Von vier möglichen Titeln holten die Mitglieder des SSV-Freiburg zwei."

Wir gratulieren unseren vier südbadischen Nachwuchsflossis zu ihren tollen Leistungen.

Mike Börner



**Bild:**

Freiburger Medaillengewinner

# Deutsche Masters-Meisterschaften im Schwimmen in Sindelfingen, 14.-16.6.2013

In starker Besetzung waren die Masters bei den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen vertreten. Unser Trainer Kurt Körber, seit Jahrzehnten erfolgreicher Schwimmer, stand nach einem sehr spannenden Rennen zum ersten Mal als Deutscher Meister über 50 m Rücken auf dem Treppchen. Außerdem gewann er über die 100-m-Strecke die Bronzemedaille, ebenso als Schlußmann der 4 x 50 m-Lagenstaffel AK 280..

Herzlichen Glückwunsch  
von uns allen, lieber Kurt!

Drei weitere Bronzemedailles gab es für Karina Kulbach-Fricke über 50 m Rücken, für Michael Waschkies über 100 m Schmetterling und für die 4 x 50 m Lagen-Staffel der Männer mit Horst Schweitzer, Peter Schöpplerle, Manfred Zehr und Kurt Körber.

Karina

Kulbach-Fricke



Unsere Staffel beim Medaillen absahnen



Kurt (Mitte) auf dem Treppchen



Karina auf dem Treppchen

# Vorbereitungslehrgang DJM der Flossis

Morgens bin ich immer müde, aber abends bin ich wach. Wer kennt diese Symptome nicht. 3 Tage voller Anstrengung, viel Wasser aber auch Spaß dabei. Ein Widerspruch in sich, fragt man sich? Nein, nicht so bei uns. Am 26.04. trafen sich 7 Freiburger und 11 Heilbronner Sportler. Nachdem das große Matratzenlager aufgebaut war, ging es zur ersten Wassereinheit rüber ins Westbad. Alle noch sehr motiviert, ging es punkt um ins Wasser. 2 Stunden Technik, Ausdauer und ein bisschen quatschen. Doch der Sinn war erfüllt. Platt, ging es zurück und das Abendessen wurde schnell verputzt. Die ersten fielen dann schon platt ins Bett, während andere wieder fit wurden und noch quatschten. Aber auch die, mussten irgendwann ins Bett. Viel zu früh, hieß es am nächsten Morgen Aufstehn. Mit frischen Brötchen, Müsli oder Obst, startete der Tag. Das anschließende Wassertraining, verlangte uns wieder alles ab, und das zu dieser frühen Stund'. Mittags, war es dann ruhiger und wir hatten ein bisschen Pause. Diese wurde für so allerlei genutzt. Nach der Pause, stand dann eine Landeinheit auf'm Programm. Die Großen (Älteren), bekamen eine Einheit in der Halle, während die Jüngeren im Seepark joggen gehen durften. Es beinhaltete von Kondition, über Kraft zu Ausdauer fast alles. Direkt im Anschluss, hieß es wieder: auf ins Wasser. Die Motivation, war jedoch stark gesunken und die Einheit war eine reine Qual. Zum Abendessen, ging es in die Kegelhalle. Es steht der letzte Tag vom Lehrgang an. Frühstück, danach Wasser. Geplant war, dass wir auf der kurzen Bahn trainieren, aufgrund eines Wass-

erballspiels am Mittag. Die Heilbronner hätten sich gefreut, wir Freiburger weniger. Wir wollten schließlich unsere gewohnte lange Bahn. Doch was war am Morgen? Lange Bahn! Freudiger Jubel, auf unserer Seite. Schnell das Training an die lange Bahn anpassen und los ging's. Einmal noch aufraffen. Den Abschluss bildete der gewohnte Test. Nach Überleben der Einheiten, wurden die letzten Essensreste verputzt. Die Heilbronner fuhren in die Heimat zurück, während wir noch Klarschiff machten. Hierbei stellt sich Mel, als wunderbare Putzkraft heraus. Rundum, war es eine wunderschöne, anstrengendes, sportliches, lehrreiches aber auch Informationsaustauschendes Wochenende. Danke noch mal an die Trainer, die uns dieses Wochenende ermöglicht haben. Auf viele weitere Lehrgangswochenenden wie diese, würden wir uns in der nächsten Saison freuen.

Teilnehmer: Daniel B., Nick, Mel, Theresa, Anika, Johanna und Jana L.



# Schwimm-Sport-Verein Freiburg e.V.

Ensisheimer Strasse 9  
79110 Freiburg

EDV NR.:

Neumitglied

## Anmeldung

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

**Lichtbild  
beifügen!!!**

Ferner beantrage ich die Mitgliedschaft für:

Name:	_____	Karten-Nr.:	_____
Adresse:	_____		
PLZ:	_____	Ort	_____
geboren am:	_____		
<b>EDV NR.:</b>	_____		

Name:	_____	Karten-Nr.:	_____
Adresse:	_____		
PLZ:	_____	Ort	_____
geboren am:	_____		
<b>EDV NR.:</b>	_____		

Name:	_____	Karten-Nr.:	_____
Adresse:	_____		
PLZ:	_____	Ort	_____
geboren am:	_____		
<b>EDV NR.:</b>	_____		

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 Regelungen der Satzung möglich sind. Die Satzung ist im Internet unter [www.ssvf.de](http://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

<b>Beiträge:</b>	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 _____	<input type="checkbox"/>
	4 u. mehr Personen	492 Euro/J	Passivmitglied	<input type="checkbox"/>
	Aufnahmegebühr (einmalig)	30 Euro	Bild beifügt	<input type="checkbox"/>



contomax<sup>x</sup>  
... lebe dein Konto!

Mein Konto  
macht mir Spaß.

 Sparkasse  
Freiburg-Nördlicher Breisgau

Nur contomax<sup>x</sup>, das Erlebniskonto, verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen. contomax<sup>x</sup> 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 contomax<sup>x</sup>-Welt in Ihrer Sparkasse oder auf [www.contomaxx.de](http://www.contomaxx.de) ... **lebe dein Konto!**