



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](http://www.contomaxx.de) ... **lebe dein Konto!**



Ausgabe 3/2013



Unsere Schwimmer mit der Schwimmlegende Michael Groß

Foto: Seeger

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Jugend  
(DMSJ) im Westbad

Vereinsmeisterschaften am 14.12.2013



**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



## Tauchausbildung im SSV Freiburg

Der Einstieg zum Tauchen erfolgt mit der Ausbildung zum Deutschen Tauchsportabzeichen Bronze (DTSA\*). Der Kurs ist zweigeteilt, in einen Hallenbadabschnitt mit parallelem Theorieunterricht und einen Freigewässerpart in den Seen im Freiburger Raum.

Alle Aufbaukurse, wie DTSA Silber (DTSA\*\*) oder DTSA Gold (DTSA\*\*\*), und alle dafür erforderlichen Sonderbrevets, werden genauso angeboten, wie die Ausbildung zum CMAS Basic Nitrox Diver (Nitrox\*).

### Theorie-Termine Anmeldeschluss: 10.März 2014:

| Datum      | Uhrzeit           | Thema                                                                                                                                                     | Referenten                |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Sa, 15.03. | 9.30 - 12.30 Uhr  | <b>Technik beim Tauchen / Umwelt und Tauchen</b><br>Ausrüstungsteile, TÜV, Pflege der Ausrüstung usw.<br>Jahreszeitliche Veränderung, Lebensraum See usw. | Andreas Hilsenbeck        |
| Sa, 15.03. | 13.00 - 17.00 Uhr | <b>Probleme beim Tauchen aus medizinischer Sicht</b><br>Grundlagen der Medizin, Barotraumen, Atmung, Herz- Kreislauf, usw.                                | Hans Boss                 |
| So, 16.03. | 9.30 - 12.30 Uhr  | <b>Wasser und Druck</b><br>Physikalische Gesetze und Gegebenheiten                                                                                        | Mike Börner, Bernd Rolker |
| So, 16.03. | 13.00 - 17.00 Uhr | <b>Taucherisches Rechnen</b><br>Tauchgangsplanung, Verwendung der Deko-Tabelle, Wiederholungs- Tauchgänge usw.                                            | Frank Brodbeck            |
| Mi, 19.03. | 18.00 - 21.00 Uhr | <b>Vorbereitung Theorieprüfung und Einteilung der Praxistauchgänge</b>                                                                                    | A. Hilsenbeck, Hans Boss  |
| Mi, 26.03. | 18.00 - 21.00 Uhr | <b>Theorieprüfung</b>                                                                                                                                     | A. Hilsenbeck, Hans Boss  |

### Ausbildung zum DTSA Bronze (DTSA\*) (Mindestalter 16 Jahre)

Einmal jährlich wird für Mitglieder des SSV, die ein gültiges Tauchtauglichkeitsattest haben, die Ausbildung zum Deutschen Tauchsportabzeichen Bronze (DTSA\*) angeboten. Die Ausbildung beginnt im März und umfasst bis Anfang Mai die praktischen Übungen im Hallenbad und den Theorieteil. Die angehenden TaucherInnen erhalten nach bestandener Theorieprüfung als ersten Ausbildungsabschnitt den **Grundtauchschein**, der in einigen unserer Seen Voraussetzung für die Freiwasserausbildung mit dem Drucklufttauchgerät (DTG) ist. Die Freigewässersaison beginnt mit dem offiziellen „Antauchen“ am 7. Mai. Daran anschließend finden dann auch die ersten Freiwassertauchgänge statt, bei denen für die Prüfungstauchgänge geübt wird. Wenn die Übungen beherrscht werden, werden die eigentlichen Bronze-Prüfungstauchgänge durchgeführt.

Verantwortlich für die Ausbildung ist das Ausbildungsteam um Andreas Hilsenbeck. Die praktische Ausbildung findet in Freiburg im Hallenbad West, die Theorie im SSV-Vereinsheim und die Freiwasserausbildung im Flückiger-See statt. Die Inhalte der einzelnen Trainingsabende können dem Trainingsplan entnommen werden. Der Theorieunterricht findet am Wochenende **15.-16. März 2014** jeweils von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr in unserem SSV-Vereinsheim statt.

**Kosten:** Für die Theorie- und Praxisausbildung zum DTSA Grundtauchschein wird ein Ausbildungsbeitrag von **50,- Euro** fällig und für die Ausbildung zum DTSA Bronze T1 wird ein Ausbildungsbeitrag von **150,- Euro** fällig. Im Ausbildungsbeitrag sind Lehrmaterial, Taucherpass, Logbuch und Kosten für die Brevetierung enthalten sowie die Leihgebühr für die Ausrüstung (Tauchflasche, Jacket, Atemregler und Blei).

### verbindliche Anmeldung bis spätestens 10.03.2014 für alle Kurse unter:

**Andreas Hilsenbeck** Tel. priv.: 07683 / 91 93 03 Tel. Büro: 0761 / 201-46 87 e-mail: [hilsean@web.de](mailto:hilsean@web.de).

Die Anmeldung wird erst verbindlich mit der Überweisung des Ausbildungsbetrags (bis spätestens 14.03.2014) in Höhe von 50.- EUR für Grundtauchschein und 150.- EUR für DTSA T1, T2 oder T3 auf das Ausbildungskonto des SSVF Abt. Tauchen.

Bankverbindung: Volksbank Freiburg BLZ 680 90 000; Konto Nr. 15046538 Vermerk „Ausbildung 2014“

## Ausschreibung SSVF-Vereinsmeisterschaften 2013

Eingeladen sind alle Mitglieder des SSV Freiburg e. V. sowie das Personal des Westbades!

### Wettkampffolge Samstag, 14. Dezember 2013 im Westbad

#### 1. Abschnitt (Einschwimmen 9.00 Uhr, Beginn: 9.30 Uhr):

|       |                                                  |
|-------|--------------------------------------------------|
| WK 1  | 50 m Schmetterling Frauen Jahrgang '03 und älter |
| WK 2  | 50 m Schmetterling Männer Jahrgang '03 und älter |
| WK 3  | 50 m Flossenschwimmen Frauen                     |
| WK 4  | 50 m Flossenschwimmen Männer                     |
| WK 5  | 50 m Rücken Frauen Jahrgang '03 und älter        |
| WK 6  | 50 m Rücken Männer Jahrgang '03 und älter        |
| WK 7  | 25 m Streckentauchen Frauen                      |
| WK 8  | 25 m Streckentauchen Männer                      |
| WK 9  | 50 m Brust Frauen Jahrgang '03 und älter         |
| WK 10 | 50 m Brust Männer Jahrgang '03 und älter         |
| WK 11 | 100 m DTG Frauen                                 |
| WK 12 | 100 m DTG Männer                                 |
| WK 13 | 50 m Freistil Frauen Jahrgang '03 und älter      |
| WK 14 | 50 m Freistil Männer Jahrgang '03 und älter      |
| WK 15 | 100 m Flossenschwimmen Frauen                    |
| WK 16 | 100 m Flossenschwimmen Männer                    |
| WK 17 | 50 m Sprintpokal Frauen                          |
| WK 18 | 50 m Sprintpokal Männer                          |
| WK 19 | 4 x 50 m Abteilungsstaffel mixed                 |

#### 2. Abschnitt: (Einschwimmen: 11:30 Uhr, Beginn: 12:00 Uhr)

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| WK 20 | 3 x 50 m Familienstaffel                                |
| WK 21 | 25 m Beinschlagschwimmen Mädchen Jahrgang '04 u. jünger |
| WK 22 | 25 m Beinschlagschwimmen Jungen Jahrgang '04 u. jünger  |
| WK 23 | 25 m Freistil Mädchen Jahrgang '04 u. jünger            |
| WK 24 | 25 m Freistil Jungen Jahrgang '04 u. jünger             |
| WK 25 | 25 m Rücken Mädchen Jahrgang '04 u. jünger              |
| WK 26 | 25 m Rücken Jungen Jahrgang '04 u. jünger               |
| WK 27 | 25 m Brust Mädchen Jahrgang '04 u. jünger               |
| WK 28 | 25 m Brust Jungen Jahrgang '04 u. jünger                |

Meldeschluss: Freitag, 06.12.2013

Meldeanschrift: SSVF-Geschäftsstelle, Ensishheimer Str. 9, 79110 Freiburg, info@ssvf.de

## Inhaltsverzeichnis

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| DMSJ im Westbad                                   | 4  |
| Ein Interview mit Michael Gross                   | 6  |
| Bildersammlung der DMSJ                           | 10 |
| Rheinwellepokal der Flossenschwimmer              | 14 |
| 2013 - das Jahr der Jugend bei den Triathleten    | 16 |
| Freiburgs Schwimmer in Topform ...                | 18 |
| Übungsangebot des SSV                             | 19 |
| Ansprechpartner des SSV                           | 21 |
| Schwimmer auf dem Weg ins Bundesfinale            | 23 |
| Die Flossis in Heilbronn, ...                     | 24 |
| ...bei den Ba-Wü. Meisterschaften ...             | 26 |
| ... und in Fiesch beim Crystal Cup.               | 27 |
| Die Wasserballer beim Jugend-Turnier in Genf      | 28 |
| Bei den Masters wurde Geheiratet ...              | 31 |
| ... die Ba-Wü Meisterschaften geschwommen ...     | 32 |
| ... und in Landau gestartet.                      | 33 |
| Die Flossis starten wieder als "SSV Freiburg" ... | 34 |
| ... und der Verein hat einen neuen Tauchlehrer.   | 35 |
| Ausschreibung zu den Vereinsmeisterschaften       | 38 |
| Termine zur nächsten Tauchausbildung              | 39 |

### 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



## Freiburgs A-Jugend glänzt in Rekordzeit

### SG Regioschwimmer erkämpfen sich Rang vier bei deutiger Mannschaftsmeisterschaft

Ein ungewohntes Bild zeigte sich im Freiburger Westbad am vergangenen Wochenende. Eine bis auf den letzten Platz gefüllte Tribüne und eine Stimmung, die der Atmosphäre im Fußballstadion nahe kommt. Mit dem Bundesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend stand ein schwimmsportliches Highlight auf dem Programm. Und das hat bei den jugendlichen Schwimmern von je her ihre eigene Atmosphäre und Tradition. Die besten acht Teams Deutschlands der weiblichen und männlichen Jugend A bis D hatten sich in den Staffeln Wettbewerben nach Bezirks- und Landesentscheidungen Wochen zuvor für das Bundesfinale qualifiziert. Darunter auch die männliche A Jugend der SG Regio Freiburg. Sie lag nach den Vorrangrunden auf einem respektablen fünften Rang. Im Bundesfinale nutzten

die Freiburger den bestehenden Heimvorteil mit Bravour. Bereits in der Auftaktstaffel, der 4 x 100m Freistilstaffel wusste das Jugendteam zu überzeugen und konnte auf die vor ihnen liegenden Mannschaften aus München und Halle Boden gut machen. Sie verbesserten ihre Zeit des Landesentscheides um über sieben Sekunden. Auch in den weiteren Staffeln lieferte man sich spannende Kopf an Kopf Rennen mit den besten Teams aus Deutschland und reduzierte den Rückstand. Für den Bronzerang reichte es zwar nicht mehr, am Ende konnte die Mannschaft in der Aufstellung Thomas Holzkamm, Oliver Frisch, Johannes Zipfel, Timo Stöhr und David Schulze aber einen hervorragenden vierten Platz feiern. Und das in neuer badischer Rekordzeit. Den alten Rekord konnte das Team der SG Regio um über 17 Sekunden verbessern und



Auch nach dem Abendessen war noch kein Feierabend für die Tauchlehreranwärter, denn dann gab es noch Vorträge zu verschiedenen Themen wie „Seemannschaft“, „Knotenkunde“ oder „Rettungskette“.

Das alles klingt sehr stressig – war es auch! Aber trotzdem kam auch der Spaß nicht zu kurz:

Das Wetter war während der gesamten Woche schön sonnig und warm, das Wasser bot gute Sichtweiten, und die Tauchplätze waren sehr abwechslungsreich: Steilwände, Riffe, ein Felsentor zum durchtauchen in 39 Meter Tiefe, das Wrack der „Lina“, einem im Januar 1914 gesunkenen Frachter, und und und....

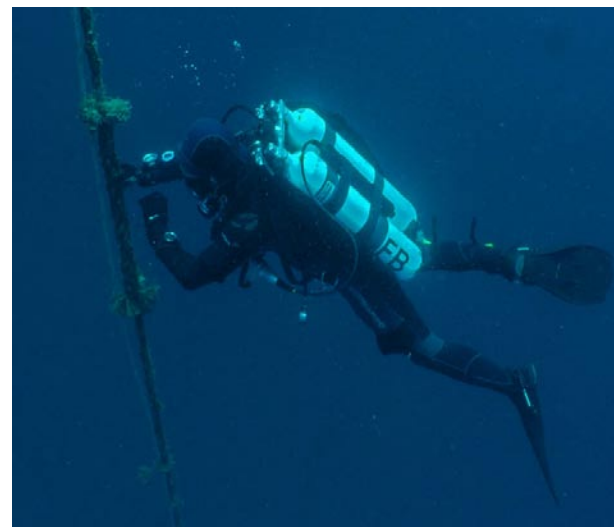
Und es gab viel zu sehen unter Wasser: Korallen, Krebse, viele Fische, bunte Nacktschnecken, Seepferdchen und vieles mehr! Denn bei allen Prüfungstauchgängen sollte neben den Übungen auch der Erlebnisfaktor nicht zu kurz kommen! Die angehenden

Tauchlehrer sollen ihren Schülern ja auch den Spaß am Tauchen vermitteln und die Unterwasserwelt näher bringen.

Zur guten Stimmung während der Prüfungswoche trug auch die tolle Verpflegung im Restaurant auf dem Campingplatz bei: neben typisch kroatischen Spezialitäten wie Cevapcici und Djurevec-Reis standen auch viel Fisch und andere Meeresfrüchte auf dem Speiseplan. Und am letzten Abend gab es sogar ein ganzes Spanferkel vom Grill.

Am Ende wurden die Mühen belohnt, alle Teilnehmer haben die Praxisprüfung bestanden!! Und diejenigen, die schon die Theorie in der Tasche hatten, durften am letzten Abend dann voller Stolz ihre Tauchlehrer-Urkunde entgegennehmen. Mit der Lizenz zum VDST/CMAS-Tauchlehrer\* wird gleichzeitig die Lizenz zum VDST/DOSB-Trainer B Breitensport (Tauchen) erworben.

Frank Brodbeck



aus 2 gleich-seitigen Dreiecken, die auf ihren Spitzen aufeinander stehen. Somit ergeben sich 4 Tauch-strecken, davon sind zwei kurze und die anderen zwei doppelt so lange Strecken.

Damit es den Tauchlehreranwärtern nicht langweilig wird, wurden noch zusätzliche Auf-gaben verteilt: so musste jeder mehrmals eine Gruppenführung übernehmen, oder für einen halben Tag als TLvD („Tauchlehrer vom Dienst“) den gesamten Tauchbetrieb koordinieren. Besonders „beliebt“ waren auch die „Spontanreferate“ .... dabei musste man nach kurzer Vorbereitungszeit und ohne Hilfsmittel wie „PowerPoint“ einen Vortrag zu einem vorgegebenen Tauch-Thema halten.

Vor jedem Tauchgang gab es natürlich

ein ausführliches Briefing (Vorbesprechung) durch den jeweiligen Gruppenführer, das auch als Teil der Prüfung bewertet wurde. Und nach jedem Tauchgang wurde ein ebenso aus-führliches Nachbriefing durch-ge-führt, als „Manöverkritik“ mit Lob, konstruktiver Kritik und Ver-besserungs-vorschlägen.

Darüber hinaus mussten die Prüflinge beweisen, dass sie auch ohne Gerät tauchen können...also Apnoetauchen. Gefordert waren zehn Meter Tief-tauchen, und 25 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe, wobei am Ende noch ein Palstek geknotet werden musste. An diesem Knoten verzweifeln manche schon über Wasser, umso schwieriger ist es unter Wasser mit dicken Backen und blauen Lippen wenn es nicht auf Anhieb klappt und so langsam die Luft ausgeht!



erreichte eine Gesamtzeit von 19:48,73 Min. nach Addition aller fünf Staf-feln. Trainer Bernd Pinkes zeigte sich begeistert vom Auftritt seiner Jungs: „Die meisten Schwimmer im Team sind ja Wettkämpfe auf diesem Niveau schon gewohnt. Von daher wusste ich, dass sie mit der Drucksituation gut umgehen können. Bemerkenswert ist auch, dass wir mit den Spitzenteams aus den Leistungszentren mithalten konnten“. Erfolgreichster Verein der Veranstaltung war die SG Essen. Das Team aus dem Ruhrgebiet gewann insgesamt fünf von acht möglichen Titeln.

Die anschließende Ehrung nahm nach Abschluss der Wettkämpfe ein ganz besonderer Ehrengast vor. Olympiasieger und Schwimmlegende Michael Gross gab sich im Westbad die Ehre und führte am Sonntagnachmittag die Siegerehrungen durch. Auch

für den ausrichtenden Schwimm-Sport Verein Freiburg stellte dies ein Glücksfall dar, ist der „Albatros“ doch bei Schwimmveranstaltungen seit Jahren nicht mehr anzutreffen. Tradition hat bei der Jugendmeisterschaft (DMSJ) auch die spezielle Art der Siegerehrung, bei der jedes Team in individuellen Verkleidungen auf das Podest tritt.

Organisationsleiter Jochen Gulde zeigte sich im Anschluss an die Veranstaltung rundum zufrieden: „Der Ablauf, die fantastische Stimmung und viele helfende Hände - das ist schon phänomenal wie das hier abgelaufen ist“. Somit waren am Ende sowohl der Ausrichter als auch die Teilnehmer der DMSJ begeistert und werden das Bundesfinale 2013 in Freiburg als ein ganz besonderes Erlebnis in positiver Erinnerung behalten.

B. Troll





## Entscheidend ist der Teamspirit

„Großer“ Auftritt am vergangenen Wochenende im Freiburger Westbad. Mit der Schwimmlegende Michael Gross war im Rahmen des Bundesfinales der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend eine der größten deutschen Schwimmpersönlichkeiten zu Gast. Im Anschluss an die von ihm durchgeführten Siegerehrungen bekam ich die Gelegenheit mich eingehend mit meinem früheren Offenbacher Mannschaftskollegen über vergangene Erlebnisse, den aktuellen Entwicklungen im Schwimmsport und seine noch bestehenden Beziehung zum Schwimmsport zu befassen. Das Gespräch führte Boris Troll.

B.Troll: Wie viel Trainingskilometer hat der „Albatros“ letzte Woche im Becken absolviert?

Gross: Keinen einzigen! Ich war im vergangenen Jahr genau zwei Mal im Wasser.

B.Troll: Trotzdem machst Du körperlich nicht den Eindruck als hättest Du dem Sport entsagt? Welche



Ausgleichssportarten betreibst Du?

Gross: Ich halte mich drei Mal pro Woche mit Mountainbikefahren fit und gehe regelmäßig ins Fitnessstudio.

B.Troll: Unserer früherer Offenbacher Mannschaftskollege Jochen Bruha war hier in Freiburg vor einem Jahr bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters am Start. Wäre das nichts für Dich?

Gross: Nein, bloß nicht! Da gibt es sicherlich einige „Verrückte“ die das machen. Für mich war das jedoch nie ein Thema. Von der früheren A-Nationalmannschaft macht das meiner Kenntnis nach auch niemand.



## Neuer Tauchlehrer im SSV Freiburg

Vom 30.08.- 08.09.2013 fand in Labin (Kroatien) die diesjährige Tauchlehrer-ausbildung und Prüfung des Württembergischen Landesverbandes für Tauchsport (WLT) statt. Neben sieben Teilnehmern aus Württemberg gingen auch ein Teilnehmer aus Bayern und zwei aus dem Badischen Tauchsportverband (BTSV) ins Rennen, darunter auch Frank Brodbeck vom SSV Freiburg. In der Woche waren insgesamt 13 Tauchgänge im Mittelmeer zu absolvieren.

Vor der Praxisprüfung musste jedoch schon im Februar eine 2-tägige Theorieprüfung in der Landessportschule in Albstadt abgelegt werden. Weitere Voraussetzungen für die Zulassung zur Tauchlehrerprüfung sind mindestens 50 im Logbuch bestätigte Tauchgänge seit Erwerb des Deutschen Tauchsportabzeichens in Gold, die Teilnahme am Spezialkurs „Medizin-Praxis“ sowie eine ganze Reihe von Vorbereitungstauchgängen, Praktika und Hospitationen.

Mit so viel Theorie und praktischer Übung vorbereitet ging es also Ende August ins über 900 km entfernte Labin, auf der Halbinsel Istrien zur Praxisprüfung. Die 10 Tauchlehrer-anwärter und ihre 4 Prüfer waren in Gruppen zu je 3-4 Personen in kleinen Ferienhäusern untergebracht. Als Tauchbasis diente das ScubaCenter Svete Marina. Nach der offiziellen Begrüßung, dem Einchecken und der Basiseinweisung ging es gleich los mit der Übung „1.000 m Flossenschwimmen im Freiwasser“ und einem Gewöhnungstauchgang mit Gerät.

In den folgenden Tagen wurden jeweils 2-3 Tauchgänge mit Gerät absolviert. Die Prüfungstauchgänge beinhalteten einen Nachttauchgang, mehrere Tauchgänge an einer Steilwand, die bis 50 Meter in die Tiefe abfällt, einen Wracktauchgang, einen Tauchgang am Felsentor und, und, und... Natürlich waren alle Tauchgänge noch mit zusätzlichen Übungen gespickt, wie zum Beispiel ein kontrollierter Aufstieg aus 40 Meter Tiefe ohne Flossenbenutzung, das Setzen einer Boje, die „Rettung“



eines ver-un-fallten Tauchers, ein Aufstieg aus 40 Meter Tiefe unter Wechselatmung oder Orientierung mit dem Kompass. Da die Prüfer der Meinung waren, dass ein normaler Dreiecks- oder Rechtecks-Kurs als Orientierungsübung zu einfach wären, hieß die Aufgabe, mit dem Kompass einen „Sanduhrkurs“ zu tauchen. Dabei besteht die „Sanduhr“

## Die Stunde der Patrioten

Finswimmer starten nach Auflösung der SG wieder für „Freiburg“

Die Unterstützung der Schwimmer beim Rheinwellepokal war lautstark aber uneinig darin, welches Team anzufeuern war. Riefen die einen „Schwaaar-zwaaald!!“, so hieß es beim nächsten Lauf „Freiiiiibuuurg!!“. Waren doch alle Schwimmer im Wasser aus Freiburg und der einzige in der Startgemeinschaft verbliebene Laufener be- teiligte sich diesmal als Kampfrichter am Wettkampf.

Diese Zweigleisigkeit wird nun beendet. Die Tauchabteilung des SSV und der Verein TG Poseidon Laufener haben die Auflösung ihrer Startgemeinschaft „SG Schwarzwald“ zum Ende des Jahres 2013 beschlossen und beim Verband Deutscher Sporttaucher (VDST) beantragt.

Die SG Schwarzwald war 2010 gegründet worden, um sich auf Wettkämpfen insbesondere bei der Staffellaufstellung zu unterstützen. Inzwischen gibt es aber viel neue Aktive und Helfer bei den SSV Finswimmern und nur noch einen Schwimmer auf Laufener Seite.

Nicht allen war es recht, unter dem Namen „Schwarzwald“ zu starten. Diese Patrioten haben nun endlich die Möglichkeit im neuen Jahr für „Freiburg“ zu starten, so ist wohl das eine oder andere Comeback zu erwarten.

Bernd Rolker

CHRISTIAN  
**Bleich**  
MALERMEISTER

Am Lindacker 12  
79115 FREIBURG

Maler- und  
Tapezierarbeiten  
Bodenbeläge

B.Troll: Welchen Bezug hast Du heute anderweitig noch zum Schwimmsport?

Gross: Eigentlich überhaupt keinen. Selbst wenn Schwimmen im Fernsehen übertragen wird, ist es eher Zufall, wenn ich das sehe. Das letzte Mal, dass ich eine Schwimmveranstaltung besuchte, war bei den Olympischen Spielen in Peking.

B.Troll: Hast Du früher auch an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend teilgenommen? Welche Erinnerungen verbindest Du damit?

Gross: Ja, das früher genauso wie heute hier in Freiburg. Es geht halt dabei nicht ausschließlich ums Schwimmen, sondern auch um den Mannschaftsgeist und den Austausch auch mit anderen Vereinen. Auch die Aktion, dass sich die Mannschaften alle zur Siegerehrung verkleiden, ist eine schöne Tradition, die es schon früher gab und von Generation zu Generation weitergegeben wird. Und genau das macht dann das Schwimmen auch attraktiver.

B.Troll: Welche Bedeutung hat eine Mannschaftsmeisterschaft aus deiner Sicht für einen jungen Schwimmer?

Gross: Entscheidend ist der Teamspirit. Gerade wenn es mal für einen jungen Schwimmer nicht so gut läuft, ist es wichtig zu wissen, dass man nicht auf sich alleine gestellt ist. Ebenfalls bietet so ein Mannschaftswettkampf mal die Möglichkeit einiges auszuprobieren was in einem Einzelwettkampf nur schwer möglich ist.

B.Troll: Du siehst den Auftritt der Deutschen Schwimmjugend in Freiburg. Welche Tipps kannst Du den jungen Schwimmern von heute mit auf den Weg geben?

Gross: Die wichtigste Sache ist, dass man diesen Sport zwar ernsthaft be-

treibt aber nicht zu ernst nimmt. Das heißt, dass man seine Lockerheit, die hier auch bei den Siegerehrungen zu sehen war nicht verliert. Nicht alles sollte sich auf den Schwimmsport beziehen. Gerade die schulische Ausbildung sollte nicht vernachlässigt werden. Aber wenn's dann drauf ankommt, sollte man natürlich voll dabei sein.

B.Troll: Der deutsche Schwimmsport befindet sich in einer nun schon länger andauernden Krise. Was sind aus deiner Sicht die Gründe dafür und welche Empfehlungen zur Problemlösung kannst Du den Verantwortlichen mit den auf den Weg geben?

Gross: Eine einzelne Lösung gibt es dazu nicht. Meine Meinung war schon immer, dass der nationale Wettbewerb mehr im Fokus stehen muss. Hier haben wir die Jugend auf nationaler Ebene gesehen aber das muss sich auch fortsetzen. Wenn man beispielsweise die Amerikaner und Australier sieht, die haben einen gut funktionierenden nationalen Wettbewerb. Sie sind es gewohnt sich hohen Aufgaben zu stellen. Da ist es nichts mehr besonderes bei Olympischen Spielen an den Start zu gehen. Die Wettkampferfahrung ist einfach qualitativ höher. Der Sprung für die deutschen Schwimmer ist zu groß. Das zweite Problem was ich sehe ist, dass die Verbindung zwischen Schule und Sport individuell optimiert werden sollte. Lösungen wie beispielsweise die Kooperationen in der Freiburger Fußballschule sind hier zu nennen. Man muss immer die beste Lösung für das Umfeld finden.

B.Troll: Wenn man sich deine da-

Nächste Seite geht's weiter



maligen Weltrekorde anschaut und vergleicht sie mit den aktuellen Zeiten, haben sich die heutigen Weltrekorde trotz Verbot der Schwimmzüge doch noch um einiges gesteigert. In den Trainingsintensitäten und Umfängen ging jedoch keine revolutionäre Entwicklung von statten. Ein eindeutiger Hinweis für verstärktes Doping?

Gross: Das weiß ich jetzt nicht. Ich muss ehrlich sagen, dass ich vom Schwimmen heute auch zu weit weg bin. Die Schwimmzüge waren bestimmt noch nie ein Grund. Ein langsamer Schwimmer wird auch mit einem Anzug nicht besser. Das natürlich der ein oder andere mit Doping nachhilft ist auch klar. Das Doping jedoch flächendeckend ist, würde ich nicht sagen.

B.Troll: Welche anderen Gründe kann es aus deiner Sicht noch dafür geben?

Gross: Ich denke die veränderte Technik ist ein Grund dafür. Es wird

heutzutage schon anders geschwommen wie bei mir früher. Schwimmen ist halt schon eine sehr technische Sportart und da gibt es schon noch Potential. Auch bei mir war es schon theoretisch auf dem Papier möglich, dass ich über die 200 Meter noch ein bis zwei Sekunden schneller gewesen wäre. In der Praxis haben wir das jedoch noch nicht hinbekommen.

B.Troll: Als erfolgreicher Olympionike warst Du sicherlich enttäuscht von der Absage der Olympiabewerbung von München. Welche Voraussetzungen müssten wir schaffen, um zukünftig in Deutschland überhaupt noch einmal Olympische Spiele erleben zu können?

Gross: Das liegt nicht nur an Deutschland. Das Problem ist in dem momentan bestehenden Gigantismus zu sehen. Es muss alles etwas kompakter und kleiner werden. In München gab es ja auch das Thema „IOC-Diktat“. Es fehlte einfach das Vertrauen in den olympischen Sport. So wie aktuell die olympischen



## Landauer Masters – Wettkampf vom 2.11.2013

Nur eine Woche nach den Baden-Württembergischen Meisterschaften packten wir schon wieder unsere Schwimmflaschen und fuhren nach Landau, wie jedes Jahr. Bei dem Ablauf verging uns dann Hören und Sehen: der gesamte Wettkampf dauerte nur dreieinhalb Stunden, daraus folgte, dass einzelne Schwimmer gelegentlich nur 10 Minuten Abstand zum nächsten Start hatten. Das ist in unserem Alter problematisch!

dazu wunderbaren selbstgebackenen Kuchen – und das zu Friedenspreisen. Wir haben die Küchenchefin gebeten, uns nächstes Jahr doch bitte einmal mit echten Pfälzer Kartoffelklößen zu verwöhnen – sie bekam zuerst einen schönen Schreck, denn Kartoffelklöße machen viel Arbeit; aber bei näherem Nachdenken trat sie der Idee näher, und nun sind wir gespannt auf den Wettkampf im November 2014.

Karina Kulbach-Fricke

Es glänzte auch diesmal wieder Michael Waschkies (AK 40), der mit 0:25,74 über 50 m Freistil schnellster Schwimmer des Tages war und damit die gesamte jüngere Konkurrenz aus dem Felde schlug.

Die Landauer halten jedes Jahr einen leckeren Imbiss für uns bereit, und

## Sinnesfreuden



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

**Schafferer**  
Freude zubereiten



## Baden-Württembergische Meisterschaften im Masters-Schwimmen

kurze Bahn, am 26./27.11.2013 in Brühl

Liebe Schwimmkameraden,

Eure Masters haben wieder ordentlich abgeräumt – 21 Titel bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften sind ein glänzendes Ergebnis.

Kurt hat wieder einmal alles wunderbar organisiert: ein schönes Landhotel mit einem guten Restaurant, in dem wir einen äußerst lustigen Abend miteinander verlebten.

Ganz besonders freute es uns, dass endlich wieder Schwimmer niedrigerer Altersklassen zu uns stießen. Heiko Mannherz, AK 40, konnte sich über einen 1. und einen 3. Platz freuen.

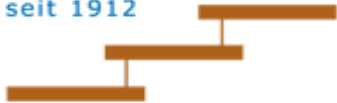
Christian Köhn, AK 25, versetzte uns alle in einen Rausch der Begeisterung, als er mit 1:06,20 über die 100 m Brust fegte und die 50 m Brust in 0:29,41 zurücklegte – er war so schnell vorbei, man sah fast nur seine Kielspur im Wasser!

Darum möchten wir unsere lieben Schwimmkameraden in der aktiven Mannschaft ermutigen: wenn Ihr aus beruflichen oder privaten Gründen im Training etwas kürzer treten wollt oder aus den ganz jungen Jahrgängen unter zwanzig herausgewachsen seid – kommt zu uns Masters, wir nehmen Euch mit Begeisterung auf!

Karina Kulbach-Fricke

- 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

Spiele stattfinden ist das hierzulande kein Thema, obwohl wir grundsätzlich ein sportbegeistertes Volk sind.

B.Troll: Seit einigen Tagen kursiert das Gerücht, dass der Megastar des Schwimmsports, Michael Phelps, ein Comeback starten will. Einigen Stars scheint der Abschied von der großen Bühne doch sehr schwer zu fallen. Wie war das damals bei Dir? Hattest Du auch mal in Erwägung gezogen ein Comeback zu starten?

Gross: Nein, das hatte ich nie! Das liegt doch auch oftmals daran, dass die Schwimmer keine anderen Aufgaben oder Herausforderungen haben. Michael Phelps hat ja nichts studiert und steht ja quasi ohne Beruf da. Da bieten sich keine Alternativen an.

B.Troll: Schon im Jahr 1979 warst Du bei den Deutschen Meisterschaften als 15-jähriger Schwimmer im Freiburger Westbad aktiv. Heute schließt sich sozusagen ein Kreis. Welche Verbindung hast Du sonst noch zu Freiburg und Umgebung?

Gross: Ich bin oft in Freiburg und Umgebung. Ich habe Freunde hier und gehe oft Mountainbikefahren im Schwarzwald. Schon vor dem Schwimmen hatten wir schon Freunde in Hinterzarten. Auch in den achtziger Jahren war ich schon oft hier. Ich erinnere mich an ein Trainingslager vor dem Europameisterschaft 1987 in Straßburg hier im Freiburger Westbad. Da hatten wir das ganze Bad für uns. Das war schon eine tolle Sache.



Nächste Seite gibts noch mehr zu sehen.





## Hochzeit im SSVF

Florian und Silvia von den Masters-Schwimmern haben im Wonnemonat Mai in der evangelischen Kirche in Gundelfingen geheiratet. Zahlreiche Masters-Schwimmer gratulierten den beiden Glücklichen und überreichten einen gesammelten Geldbetrag für eine größere Reise im kommenden Jahr.

Bevor die beiden den Glückstag mit ihren Familien, Angehörigen und Freunden feiern durften, musste der Ehegatte erst einmal bei strömendem Regen eine gemeinsame Aufgabe erfüllen und seine Gattin durch ein mit Wasser gefülltes

Kinderbasin tragen. Diese Prüfung hat er zwar mit nassen Füßen, aber ohne weiteren Unfall (zum Glück) bestanden.

Wir wünschen alles Gute!  
Marco





in ihrer Wasserballkarriere bestimmt weiterhelfen wird. Turniersieger in diesem international hochkarätig besetzten Teilnehmerfeld wurde dieses Jahr die österreichische Jugend-Nationalmannschaft und folgte damit der belgischen Nationalmannschaft (2012), dem Schweizer U17 Meister NPS Lugano (2011) und der italienischen Jugendspitzenmannschaft DP Torino (2010).

Neben dem Spaßfaktor, der den Teamgeist zweifellos gefördert hat, war dieses Turnier auch sportlich sehr wichtig und eine großartige Möglichkeit den Freiburger Was-

serballnachwuchs zu fördern.

Im Namen der Mannschaft möchte ich mich bei der Volksbank Freiburg für die finanzielle Unterstützung bedanken. Eine erneute Teilnahme im nächsten Jahr ist schon geplant und wir hoffen sehr, auch 2014 wieder eine großzügige Unterstützung für den Jugendleistungssport in Freiburg zu erhalten.

Nicolas Huentz – Team-Coach und Organisator



Benedikt Hasler – Jan Peters – Maximilian Schieß – Maximilian Joos – Martin Schwarz – Dominik Schwarz – Felix Wagner – Mark Gyöngyösi

Fabian Huentz – Pascal Groth – Yannick Saier – Hagen Mogalle – Timon Carl – Lucas Oswald – Alexander Quadts







den baden-württembergischen Schulsommerferien, die bis eine Woche vor Turnierstart andauerte, zum Verhängnis, denn uns fehlte die Kondition auf den letzten Metern. Folglich ging das Spiel leider deutlich mit 23:03 verloren.

Unser zweiter Turniertag begann erst am Nachmittag. Am Vormittag stand ein Rundgang durch die Altstadt Genfs auf dem Programm. Neben dem Besuch und Aufstieg auf die Aussichtsplattform der Kathedrale Genfs gab es die wortwörtliche Tuchfühlung mit der „Jet d'eau“-Fontäne, dem Wahrzeichen von Genf. Alle Teilnehmer genossen diese Auszeit und konnten voller Freude das dritte Spiel im Turnier gegen den französischen Verein „Nautic Club Moulins“ bestreiten. Voller Elan und Spielfreude konnten wir unsere Führung bis nach dem dritten Viertel mit 9:7 halten, wobei wir zwischenzeitlich sogar 9:3 geführt hatten. Am Ende fe-

hlte uns vor allem noch die Erfahrung um das Spiel auch über die komplette Distanz für uns zu entscheiden. Letztendlich konnten wir jedoch mit einem 9:9 ein verdientes Unentschieden verteidigen. Den Tag rundeten wir mit einer kleinen Nachtfahrt durch Genf ab.

Am dritten Tag des Turniers spielten wir somit um Platz 9 gegen die französische Mannschaft aus Pont-de-Claix. Hierfür hatten wir uns sehr viel vorgenommen. Erst Recht nach dem Punkterfolg am Vorabend waren die Jungs heiß auf ein gutes Ergebnis. Um allen Spielern, insbesondere auch den Jüngsten, möglichst viel Einsatzzeit zu geben, wechselten wir munter durch. Am Ende lautete das Ergebnis zwar 16:04 für das französische Team und bescherte uns den 10. Platz, aber unsere Mannschaft hat sehr viel an Erfahrung dazu gewonnen, die ihr in den kommenden Ligaspielen und auch



Nicolas Huentz – Fabian Huentz – Maximilian Schieß – Martin Schwarz – Dominik Schwarz – Maximilian Joos – Helmut Stather – Lucas Oswald – Felix Wagner

Yannick Saier – Pascal Groth – Timon Carl – Hagen Mogalle – Benedikt Hasler – Jan Peters – Alexander Quadt



## Jugend-Wasserball-Turnier in Genf

Es liegt keine einfache Vergangenheit hinter der Jugendarbeit der Freiburger Wasserballer. Nach Jahren des Erfolges, brach die Jugendarbeit aufgrund von fehlenden Trainern und fehlender Trainingsstätte komplett ein. In mühsamer Arbeit wurden viele Hürden überwunden um wieder an den, für Wasserballvereine sehr wichtigen, Nachwuchs zu kommen. So konnten in den letzten 18 Monaten bereits ca. 30 Jugendliche für den Wasserballsport begeistert werden. Um die Jugendlichen taktisch und sportlich auf die neue Saison einzustellen und ihnen Spielpraxis zu geben, organisierten wir die Teilnahme am Hora-Memorial-Jugendturnier in Genf. Neben der Herausforderung sich mit internationalen Teams zu messen, bot sich den Jugendlichen natürlich auch die Möglichkeit, Genf zu erkunden.

Im Vorfeld konnten wir hierfür auf

eine großzügige Spende der Volksbank zurückgreifen. Dadurch konnten wir allen Aktiven der Jugendmannschaft die Teilnahme ermöglichen, denn nicht jeder hätte sich diese besondere Trainingsmaßnahme finanziell leisten können.

Am Freitag den 13.09.2013, begann unser, schon sehr entgegengefeiertes, Wochenende mit insgesamt 13 Jugendlichen und drei Betreuern. Sportlich lief dieser erste Turniertag zweigeteilt – im ersten Spiel gegen Varese Olona Nuoto, einer italienischen Mannschaft, merkte man uns die lange Anfahrt an, sodass das Spiel verloren ging. Im zweiten Spiel, keine 90 Minuten nach dem Ersten, wurden taktische Grundlagen geübt. Im ersten Viertel hat dies auch noch sehr gut gegen den Halbfinalisten der Schweizer U17-Meisterschaft, Carouge Natation, geklappt. Anschließend wurde uns jedoch unsere notgedrungene Sommertrainingspause während

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



Offsetdruck GmbH · Egonstraße 22 · 79106 Freiburg  
Telefon 0761/278352 · Fax 0761/289965 · [www.boehm-freiburg.de](http://www.boehm-freiburg.de)





## Rheinwelle-Pokal

Am Samstag und Sonntag, den 2. und 3. November bin ich zusammen mit Leonie, Gregor (meinem Bruder), Teresa, Anika, Jana, Bernd (Dr. Abteilungsleiter-Sir), Johanna, Jana, Daniel (Cheftrainer-Akademiker-Sir), Sascha (Wettkampfrichter), Stefan, Mike (ebenfalls Wettkampfrichter) nach Bingen gefahren (Namen nach der Körpergröße geordnet). Dort angekommen gab es schon das erste Problem: Einige haben es zwar geschafft durch die Tür zu kommen, doch da wir viele Sachen dabei hatten, mussten einige andere noch mal zurück zum Auto laufen und wurden, als sie wieder ins Bad wollten, von einer geschlossenen Tür erwartet. Natürlich hatte mal wieder keiner einen Schlüssel und so musste der Gen-

eralschlüssel vom anderen Ende des Bades geholt werden. Das Problem war, dass erst nach einer halben Stunde jemand aufgetrieben werden konnte, der so was hatte. Schließlich kamen dann aber alle rein, sind eingeschwommen und der Wettkampf konnte beginnen.

Der Verlauf des Wettkampfes war nicht sonderlich spannend, deswegen werde ich auch nichts weiter dazu sagen. Die Strecken werde ich aber doch erläutern: 100m ST\*, 400m FS\*\*, 15m ST, 25m ST, 50m ST, 400m ST, 100m FS, 800m FS oder ST, Hebeboje\*\*\* und 25m ST, Staffel 4x100m FS, 25m FS, 200m FS, 50m FS, 1500m FS, Staffel 4x50m FS.



Und das sind unsere Schwimmer (von Links nach Rechts): Josef, Stefan, Jana, Johanna Daniel, Leonie, Anika, Teresa, Gregor, Jana und Bernd

## Crystal Cup in Fiesch

Johanna, Stefan, Sascha und ich (Nick) haben uns am Samstag auf den weiten Weg nach Fiesch (Schweiz) gemacht. Treffpunkt war am 26. Oktober um 15.00! Uhr am Vereinsheim. Wir wurden nach Laufenburg gefahren, um dort auf Sascha's Auto umzusteigen. Von Laufenburg aus ging es in Richtung der schweizer Alpen. In den Bergen standen wir dann vor der schweren Entscheidung - Autozug oder Pass. Da keine Entscheidung auch eine Entscheidung ist, sind wir im Auto sitzen geblieben und die halbschneidenden Serpentinstraßen entlang gefahren. 180° Kurven bei einer Straßenbreite, sodass genau ein Auto drauf passt waren keine Seltenheit. Und dann waren wir plötzlich oben. Und es lag Schnee. Natürlich sind wir ausgestiegen, um eine Schneeballschlacht zu machen. Nur blöd, dass der Schnee vom letzten Jahr und damit hart wie Stahl war.

Vom Pass runter ging es gleich wieder mitten ins Nichts. Und dann war da plötzlich ein Kletterseil-Garten als Vorhut eines ganzen Sportzentrums und wir wussten, dass wir richtig waren! Nachdem wir dann unser ganzes Gepäck in die Hand genommen haben, watschel-

ten wir in das Schwimmbad. Sobald man nur in das Bad hineinging bekam man schon einen Schweißausbruch. Es waren dort drinnen gefühlte 40 Grad.

Nach einem Schwätzchen mit alten Bekannten aus Genf sind wir dann eingeschwommen. Oder haben es zumindest versucht. 1,20 Meter Wassertiefe reichen für Flossenschwimmer eigentlich nicht. Rollwenden sind fast unmöglich, ohne sich dabei am Boden aufzuschürfen. Irgendwie haben wir es dann aber doch hinbekommen.

Der Wettkampf war sehr ausgeglichen, da die Schweizer Flossenschwimmer genau auf dem Niveau von uns Baden-Württembergern sind. Bis auf eine Ausnahme. Nachdem wir nämlich die erste Staffel eindeutig für uns entscheiden konnten, wurde der beste Schweizer aus dem Ruhestand geholt, sodass auch die Schweizer einen Staffelsieg erzielen konnten. Statt Pokalen gab es wie in der Schweiz so üblich Süßigkeiten, welche dann auf der Heimfahrt praktisch inhaliert wurden.

Unsere Gesamtergebnisse kann sich sehen lassen: 2x Gold 1x Silber 1x Bronze





## Freiburger Flossenschwimmer untermauern Vormachtstellung im Land

### Titelflut für Finschwimmer bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften

Fast schon traditionell standen am vergangenen Wochenende bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften im Flossenschwimmen (Finswimming) die Duelle der beiden stärksten Mannschaften aus Freiburg und Heilbronn im Fokus. Gerade im Jugendbereich ging dabei die Mehrzahl der Titel an die Finschwimmer des Schwimm-Sport-Verein Freiburg.

Mit insgesamt 17 Sportlern gingen die Freiburger bei den Meisterschaften in Heilbronn an den Start. Am Ende konnte neben der Vielzahl der Jugendentitel in der offenen Wertung vier Titel erlangt werden. Sascha Schmidt war mit zwei Siegen über 400m und 800m Flossenschwimmen ebenso erfolgreich wie Anika Längin bei den Frauen

über die kürzeren 100m und 200m Strecken. Erfolgreichster männlicher Jugendlicher war der 13jährige Nick Haak der insgesamt sechs Titel erringen konnte. In den weiblichen Jugendwertungen konnten sich Jana Längin (Juniorin), Cora Zicai (2004) und Anika Längin (1999) über jeweils fünf Titel freuen. Insgesamt erreichten die Sportler des SSV Freiburg vier Meistertitel, zehn zweite Plätze und acht dritte Plätze in der offenen Wertung sowie insgesamt 50 Titel in den Jahrgangswertungen.

Am Ende des ersten Tages fuhren wir dann völlig erschöpft zur Pension und hatten 45 min Freizeit, bevor wir einkaufen gingen. Als auch der Letzte an der Kasse bezahlt hat und wir in die Autos stiegen, rasten wir in Richtung des Restaurants, in dem wir schon letztes Jahr gegessen haben, denn alle hatten mächtig Kohldampf. Nach dem Essen (Stefan hatte sich mal wieder 2 Hauptgerichte bestellt und die restlichen Spagetti der Mädchen gegessen) kehrten wir zur Pension zurück und machten uns einen gemütlichen Fernsehabend (der größte Teil der Mädchen hat es vorgezogen zu lernen(?)).

Der zweite Tag des Wettkampfes war dann der Tag der „Abrechnung“. Natürlich gab es schon am ersten Urkunden, aber am zweiten wurden die heiß begehrten Pokale vergeben und der

noch heißer begehrte Wanderpokal. Insgesamt gab es für SG Schwarzwald 5 Pokale für den ersten, 1 Pokal für den zweiten und 2 Pokale für den dritten Platz. Und am Ende die große Freude: Erster Platz für SG Schwarzwald in der Mannschaftswertung! Der Wanderpokal wurde übergeben an einen von uns und wir trugen ihn feierlich zu unserem Platz. Die Heilbronner konnten dies erst gar nicht glauben, kamen aber später doch irgendwie damit zurecht.

Auf der Rückfahrt war in Mikes Auto eine recht gemütliche Stimmung (vom anderen Auto weiß ich es nicht), Gregor hörte Musik, Stefan schlief (wie eigentlich ständig auf diesem Wettkampf) und ich schrieb diesen Bericht.

Josef

Alles aus unserer Meisterhand

Fliesenarbeiten  
Natursteinverlegung  
Gartenterrassen  
Fugensanierungen

Abbrucharbeiten  
Verputzarbeiten  
Estricheinbau  
Abdichtungstechnik

Maler-Renovierungsarbeiten  
Gesamtlösungen



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



## 2013 - das Jahr der Jugend

Nachdem in der Vergangenheit die Aktivitäten und Erfolge der Triathlonabteilung augenzwinkernd mit „Je oller, je doller“ beschrieben werden konnten, sind nun im abgelaufenen Jahr beste Voraussetzungen geschaffen worden, damit wir in Zukunft auch in den untersten Altersklassen auf uns aufmerksam machen. Alles begann Anfang des Jahres mit dem regelmäßigen Lauftraining im Seepark für den Nachwuchs parallel zur Gruppe der Erwachsenen. Mit viel Begeisterung für LaufABC, Sprints, Spiele und Intervalle wurden hier anfangs erst 3, dann immer mehr und ausgangs des Sommers bis zu 14 junge Athleten zwischen 11 und 20 Jahren unter einen Hut gebracht. Die gelegentliche Teilnahme von Ligaathleten wirkte hier für den Nachwuchs natürlich besonders motivierend.

Ab April kam dann das Rad- und Wechseltraining dazu. Dieses fand auf dem letzten, fast vollständig verkehrsfreien Teilstück der Wettkampfstrecke des Freiburg Triathlons vor der Eichelbuck Deponie statt. Hier bestanden die Herausforderungen für Trainer und Athleten weniger in dem großen Altersunterschied, sondern vielmehr in der zur Verfügung stehenden Material. Aber mit genug Begeisterung für den Sport konnten auch mit Trekkingrädern, Mountainbikes und Laufschuhen statt Klickpedalen die wesentlichen Abläufe für einen schnellen Wechsel oder Radbeherrschung wirksam erlernt werden.

Höhepunkte des Triathlonsommers waren für die Jugendgruppe natürlich die erfolgreichen Teilnahmen einiger Jugendlicher bei den Wettkämpfen in Freiburg und in Riegel. Die ein-

drucksvollen Erlebnisse, Actionfotos und natürlich die hart erarbeiteten Finishertextilien sorgten für maximale Motivation in der ganzen Gruppe, auch unter den Nicht-Teilnehmern.

Hinter dieser erfreulichen Entwicklung steht nicht zuletzt das unermüdliche Engagement von Katharina Suhr, die im Oktober auch erfolgreich Ihre Trainer-C-Ausbildung abschließen konnte. Unterstützt wird sie von Erwin Fuisz und steht in enger Zusammenarbeit mit dem Baden-Württembergischen Triathlonverband.

Diese Zusammenarbeit mit dem BWTV trägt den Titel „TriKids Freiburg“ und stellt eine Initiative des BWTV, der Triathlonvereine im Breisgau und der Sparkasse Freiburg zur Förderung des Triathlonschwimmens in der Region dar. Ende Oktober fand ein Aktionstag des TriKids - Projekts statt. Teilgenommen haben 24 Kinder im Alter zwischen fünf und 15 Jahren. Unter der Leitung von Landestrainerin Julia Seibt und Katharina versuchten sich die Kids unter anderem im schnellen Anziehen von Schuhen und Fahrradhelmen, konnten aber auch ihre allgemeine Athletik und ihre Koordinationsfähigkeiten unter Beweis stellen.

Die Triathlonjugend des SSVF ist auch im trüben Herbst nicht weniger engagiert in der Vorbereitung auf die nächste Saison als die „Großen“. Das Lauftraining wird durch ein Athletiktraining ergänzt, dafür steht mittler-

oder Nudeln den Bauch vollschlagen, wobei selbstverständlich keine Reste übrigblieben. Nach dem leckeren Essen ging es dann wieder zu Fuß zurück. Als ob wir nicht schon genug Sport gemacht hätten. Die Nacht war lang und hart, voll von Geschnatter und Geschnarche, was manche mehr gestört hat als andere, die sowieso dran gewöhnt sind.

Um 7.00 Uhr gab es dann das erlösende Frühstück, wo sich die „alten Damen“ und die „jungen Bübchen“ ums Nutella stritten. In alter Frische ging es erneut ins Schwimmbad zurück. Wie auch am vorherigen Tag schafften es sich Sascha und Anika einen Baden-Württembergischen Meistertitel einzuverleiben. Außerdem gab es wieder sehr viele Jahrgangstitel für unsere Schwimmer. Mit einem Blick auf die Uhr bemerkten wir, dass es Zeit für die große Siegerehrung war. Johanna

und Nick erschwammen sich den dritten Platz bei der offenen Pokalwertung. Als Mannschaft ergatterten wir uns den zweiten Platz hinter Heilbronn. Für das nächste Jahr ist unser Ziel der ersten Platz, was mit unserem derzeitigen Zuwachs an guten Schwimmern auch in greifbarer Nähe liegt. Im Anschluss an die Siegerehrung sagten wir allen „winke, winke“, sortierten die Sitzplätze in den Autos nochmal komplett um und fuhren zurück nach Freiburg.

Fotos von Moses Zicai

Bericht von Cora, Leonie, Henrike, Anika und Johanna





## Heilbronn 2013

Endlich mal Ausschlafen am Wochenende. Nachdem wir Schlafsäcke, DTG-Flaschen, Schwimm- und Flossentaschen und auch uns selbst (21 Schwimmer, Trainer und Begleitung) in den Autos verstaут hatten, ging es los. Nach einigen Komplikationen kamen wir fast pünktlich (also nicht) am Heilbronner Schwimmbad an. Sowohl „alte Hasen“, als auch „Frischgemüse“ und „Würmchen“ konnten bereits am ersten Tag große Erfolge vorweisen. Sascha und Anika schafften es sich durch die starke Mauer aus Heilbronnern durchzubeißen und erschwammen sich jeweils einen Baden-Württembergischen Meistertitel. Außerdem haben wir auch viele Jahrgangstitel abgeräumt, zu viele um sie alle zu erwähnen. Das kleinste

unserer „Würmchen“, Lenny, bekam einen Pokal als jüngster Teilnehmer.

Viele Erfolge machen müde und hungrig. Also suchten wir erstmal unser Nachtlager (auf). Es war eine „nette, gemütliche“ schwer zu findende und oft von uns umrundete Turnhalle. Natürlich musste erst einmal an den Turngeräten gespielt werden. Dabei war das Alter egal. Als es dann endlich die großen und kleinen Kinder geschafft hatten sich loszureißen und ihre Isomatten auszubreiten, marschierten wir richtung Innenstadt. Nach einem langen, zehnminütigen Lauf standen wir vor dem Restaurant „Vapiano“. Nach einer gewissen Wartezeit und diversen Schlangen konnte jeder sich mit Pizza



weile eine Turnhalle zur Verfügung. Durch Reorganisation der Kapazitäten im Westbad konnten die Jugendlichen wirksam in das bestehende Schwimmtraining integriert werden. Trainingsplanerstellung, theoretisches Wissen zum Training und „Hausaufgaben“ werden zunehmend von den jungen Athleten eingefordert. Alles in allem eine sehr erfreuliche Entwicklung.

Natürlich haben auch unsere „Großen“ im abgelaufenen Jahr wieder hervorragende Leistungen gezeigt: Ligaaufstieg, Landesmeistertitel, beeindruckende Ironman-Finishes, WM-Teilnahmen, ... aber darüber wurde ja bereits in vorangegangenen Ausgaben und auf unserer Webseite ausführlich berichtet.

Steffen

## Schneider & Lämmelin ELEKTROTECHNIK GmbH



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

## 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**

## Freiburgs Schwimmer präsentieren sich in Topform

### SG Regio gewinnt elf badische Meistertitel

Kurz vor den eigentlichen Schwimmhöhepunkten der zweiten Saisonhälfte, den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend und den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften, stand am vergangenen Wochenende mit den Badischen Wintermeisterschaften in Villingen eine wichtige Zwischenstation auf dem Programm. Dabei präsentierte sich das Team der SG Regio Freiburg optimal vorbereitet und gewann mit insgesamt elf ersten Plätzen in der offenen Wertung über ein Viertel aller möglichen Titel.

Mit insgesamt 36 Teilnehmern waren die Freiburger bei den Titelnkämpfen teilnahmestärkster Verein der Veranstaltung. Aus der Freiburger Region ebenfalls am Start waren das Schwimmteam aus Denzlingen (5 Teilnehmer), der TV Gundelfingen (3), der SV Neptun Umkirch (2) und die SG Badenweiler Neuenburg (1). Elf offene badische Meistertitel und vierzehn Titel in den Jahrgängen, das allein war die Bilanz der Sieger aus den Reihen der SG Regio nach zwei Wettkampftagen. Begeistert zeigte sich auch Trainer Bernd Pinkes, der selbst gegenüber der hervorragenden Ausbeute der letztjährigen Wintermeisterschaft, noch eine deutliche Leistungssteigerung seiner Akteure feststellen konnte. Komplettiert wurde der Medaillenreigen durch neun zweite Plätze und fünfzehn dritte Plätze in offenen Wertung. Glänzend präsentierte sich der 18jährige Simon Grimm mit einem neuen Badischen Altersklassenrekord

über die 800m Freistil in 8:30,77 Min.. Damit wurde er auch Badischer Meister. Den Titel errang er ebenfalls über die 400m (4:03,69 Min.) und 1500m Freistilstrecken. Im gleich tat es Niklas Haas. Er siegte über die 200m (2:08,87 Min.) und 400m Lagen (4:37,30 Min.) sowie über die 200m Schmetterling (2:04,76 Min).. Zu weiteren Meisterehren kamen Dörte Baumert über die 200m Rücken (2:11,08 Min.), die beiden Freiburger Männerstaffeln über die 4 x 50m Freistil (1:35,48 Min.) und 4 x 50m Lagen (1:45,44 Min.) sowie die beiden A-Jugend Schwimmer Oliver Frisch über die 200m Freistil (1:53,36 Min.) und Thomas Holzkamm über die 50m Schmetterling (25,53 Sek.). Sie präsentierten sich schon jetzt bestens vorbereitet für das am kommenden Wochenende stattfindende Bundesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend im Westbad.

B. Troll

## Freiburger Jugendschwimmteam fast sicher im Bundesfinale

### Dreifachtriumph bei Landesentscheid zur deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend

Nachdem bereits zwei Wochen zuvor im Freiburger Westbad die Bezirksentscheidungen der Staffeltwettkämpfe zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend durchgeführt wurden, fand nun am letzten Wochenende in Leimen das badische Landesfinale statt. Dies stellte gleichzeitig die Qualifikation für das Bundesfinale am 16. und 17. November dar, das ebenfalls wieder in Freiburg stattfindet.

Mit fünf Staffeln von der Jugend A bis zur Jugend C ging das Team der SG Regio Freiburg im badischen Landesvergleich an den Start. Die männliche Jugend A, B und C sowie die weibliche Jugend C gingen am Ende des Vorkämpfe sogar als Führende ins Rennen. Diese positive Bilanz konnte beim Landesfinale bis auf eine Ausnahme bestätigt werden. Einen überragenden Auftritt zeigte die männliche Freiburger A-Jugendmannschaft. In einer Gesamtzeit von 20:17,34 Min. war die Mannschaft in der Aufstellung T. Holzkamm, O. Frisch, J. Zipfel, T. Stöhr, M. Wössner und D. Schulze nochmals über eine Minute schneller als beim Bezirksdurchgang zwei Wochen zuvor. Eine endgültige Entscheidung über die Qualifikation zum Bundesfinale steht noch aus, da viele andere Landesverbände ihren Entscheid erst am kommenden Wochenende austragen. Nah-ezu sicher über die nationale Teilnahme seiner Jungs ist sich jedoch SG-Regio Trainer Bernd Pinkes: „Im vergangenen Jahr konnten wir uns als vierter von

acht teilnehmenden Mannschaften die Qualifikation sichern. Mit unserer Zeit, die nochmals über vier Sekunden schneller war, bin ich mir sicher, dass wir wieder im Bundesfinale dabei sind“. Doch die A-Jugend war nicht das einzig erfolgreiche Freiburger Staffeltteam in Leimen. Sowohl die weibliche als auch die männliche Jugend C Mannschaft errang am Ende Platz eins im Badenvergleich. Ob sie sich jedoch für das Bundesfinale qualifiziert haben, bleibt noch abzuwarten. Etwas getrübt wurde die Freude bei der männlichen B-Jugend, die nach dem Bezirksentscheid in Führung liegend, sich am Ende mit einem Silberang begnügen musste. Die weibliche Jugend B konnte ihren vierten Rang nach den Vorkämpfen bestätigen.

Boris Troll



**Triathlon**

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

**Springen**

|                      |                   |                     |
|----------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Ingrid Haiser</b> | 0761 / 363 026 40 | springen(at)ssvf.de |
|----------------------|-------------------|---------------------|

**Tischtennis**

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

**Jugendwart**

|                                                       |                 |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>Sandra Letzer</b><br>Egonstraße 33, 79106 Freiburg | 0761 / 27 62 84 | mitgliederverwaltung(at)ssvf.de |
|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|

**ZBV**

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

**Ehrenrat**

|                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Waltraud Hasler, Günter Halbeck, Rolf Plötze, Bernhard Wisert</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 -**

**Übungsangebot des SSVF****Jugendschwimmen**

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

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

**Leistungsgruppen** (Anwesenheitspflicht! Ansprechpartner: Bernd Pinkes)

|                            |             |                                          |
|----------------------------|-------------|------------------------------------------|
| <b>Junghechte</b>          | Di-Fr<br>Sa | 16:30-18:00<br>10:00-12:00               |
| <b>Wettkampfmannschaft</b> | Mo-Fr<br>Sa | 18:00-20:00<br>9:00-11:00<br>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><br>Fortgeschrittene                  | Dienstag    | 20:00-20:45                |
| <b>Technikkurs Masters II (Bahn 8)</b><br>+ Yoga (im Vereinsheim) | Donnerstag  | 20:00-20:45<br>18:00-19:40 |

**Triathlon** (Ansprechpartner Steffen Baltes) - www.triteamfreiburg.de

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

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

|                                   |                        |                            |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------------|
| <b>Flossenjugend</b>              | Mittwoch<br>Donnerstag | 18:00-19:00<br>20:00-21:00 |
| <b>Taucher</b>                    | Montag                 | 20:00-21:00                |
| <b>Leistungsgruppe</b>            | Mo + Do<br>Mittwoch    | 20:00-21:00<br>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<br>Mittwoch<br>Freitag | 18:00-19:30<br>17:30-19:15<br>18:00-20:00 |
| <b>A-Jugend</b>                | Mo, Mi + Fr<br>Do               | 20:00-21:45<br>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<br>Sprungbecken | Di + Do | 16:00-17:00 |
| <b>Fortgeschrittene</b><br>Sprungbecken      | Di + Do | 17:00-18:00 |

**Tischtennis** (Ansprechpartner: Reiner Dierkes)

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

**Gymnastik** (Ansprechpartnerin: Traudel 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****Geschäftsstelle**

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

**Präsident**

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

**Stellvertretender und geschäftsführender Vorstand**

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

**Vorstand für den Sportlichen Bereich**

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

**Vorstand für Verwaltung und Organisation**

|                                                      |                  |                         |
|------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Helmut Stather</b><br>Haierweg 67, 79114 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><br>Basler Landstraße 72a, 79111 Freiburg | 0761 / 48 22 64 | schwimmen(at)ssvf.de |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|

**Senioren**

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

**Wasserball**

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

**Tauchen**

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