Schwimmfreunde Unna 01/10 e. V.

Vereinsnachrichten 2013

Schwimmfreunde Unna 01/10 e.V.

1. Vorsitzender
Erhard Münstermann, Hansastr. 136, 59427 Unna
Tel.: p. 02303/50292, Fax 02303/590235

Geschäftsführer
Wolfgang Jütte, von Galen-Str. 7, 58730 Fröndenberg,
Tel.: p. 02373/77676, E-Mail: w.juette@t-online.de

Kassenwart
Siegfried Casparby, Münchener Str. 11, 59425 Unna,
Tel. p.02303 / 63904, d. E-Mail: sfu.casparby@t-online.de

Konto	Sparkasse UnnaKamen 501 1895 (BLZ 443 500 60)
ab 01.02.2014	***IBAN: DE76443500600005011895***
	BIC: WELADED1UNN
Vereinsstunden	Schwimmsporthalle Unna
	Montag bis Donnerstag
Internet-Homepage	www.sfunna.de

Auf ein Wort	2		
Lastschrifteinzug ->SEPA-Umstellung	3		
Weihnachtsfrühschoppen	4		
Jahreshauptversammlung 2014	5		
Karneval-Rückblick 2013	6	-	8
Sport-Jahresrückblick	8	-	38
Trainingslager	38	-	40
Barcelona	41	-	42
Kraftraum	43		
Fördertopf für Jugend-Wettkampfsport	44		

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, Gönnern und Freunden, die es uns ermöglicht haben, durch Anzeigen dieses Heft zu gestalten.

Liebe Schwimmfreundinnen, liebe Schwimmfreunde,

unser Verein ist die "Nr. 1 im Schwimmsport in Unna".
Diese schon einmal auf der Titelseite der Vereinsnachrichten des Jahres 1986 getroffene Feststellung hat bis heute weiter ihre Bedeutung.

An den hier nur teilweise genannten Veranstaltungsorten im In- und Ausland haben Schwimmerinnen und Schwimmer vom Nachwuchs- bis zum Mastersbereich die Schwimmfreunde Unna bestens vertreten. Die zahlreichen Erfolge sind in diesem Heft noch einmal aufgeführt.

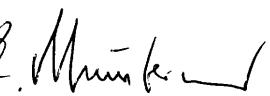
Einen großen Anteil an diesen positiven Ergebnissen haben natürlich auch die Trainerinnen, Trainer, Kampfrichter, Betreuer und Eltern, die den Verein ehrenamtlich unterstützen. Unser Dank gilt ihnen und den Aktiven, aber auch dem Übungsleiterteam, das sich in den Breitensport-Angeboten unseres Vereins engagiert. Um auch zukünftig unsere Aufgaben erfüllen zu können, brauchen wir weiterhin tatkräftige (auch neue) Mitstreiter.

Von besonderer Bedeutung bei überregionalen Maßnahmen ist unser "Jugendsport-Fördertopf", der schon viel Gutes geleistet hat und auf weitere Spenden wartet.

Seit einem Jahr steht nun allen Schwimmfreunden (und nur ihnen) unser voll ausgerüsteter Kraftraum zur Verfügung. Ein Besuch unserer Vereinsstunden in der Schwimmsporthalle lädt zum Üben und Trimmen ein.
Auch der Wunsch nach einem SFU-Vereinsraum in der Schwimmsporthalle wurde inzwischen erfüllt. Nach einer Um- / Neugestaltung soll hier der Mittelpunkt für Jugendarbeit, Kommunikation und Vereins-Verwaltung entstehen.

Mit einiger Wehmut, aber auch mit der Meinung, die richtige Entscheidung getroffen zu haben, ging Anfang des Jahres unser "Schwimmer-Karneval" letztmalig über die Bühne. Die vielen schönen Stunden, die uns in den zurückliegenden Jahrzehnten von allen für den Karneval Verantwortlichen geboten wurden, werden in dankbarer Erinnerung bleiben.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2014.



Erhard Münstermann
1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder,

am 15. Januar 2014 werden wir letztmalig den Mitgliedsbeitrag nach dem dann noch gültigen Lastschrifteinzugsermächtigungsverfahren von Ihrem Konto abbuchen.
Am 1. Februar 2014 wird dieses Verfahren durch das neue SEPA-Verfahren abgelöst. SEPA steht dabei für „Single European Payment Area“ und beinhaltet ein einheitliches Zahlungssystem, in dem alle Überweisungen und Lastschriften in Euro nach einem europaweit einheitlichen Schema abgewickelt werden mit dem Ziel, den Zahlungsverkehr in Europa zu vereinfachen.
Ein wesentliches Merkmal von SEPA ist die Verwendung der internationalen Bankkontonummer (IBAN) und der internationalen Bankleitzahl (BIC) anstelle der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl.
Damit wir dieses neue System anwenden können, müssen wir Sie, gemäß der diesem System zugrunde liegenden Bedingungen, über einige Neuerungen und Änderungen informieren.
Für die Abbuchung des Mitgliedsbeitrages haben Sie uns bisher eine Einzugsermächtigung erteilt, die auch weiterhin ihre Gültigkeit behält. Sie wird lediglich um die nachfolgenden Bedingungen ergänzt.

1. Die bisherige Einzugsermächtigung heißt dann SEPA-Lastschriftmandat.

2. Die Abbuchung des Beitrages erfolgt jeweils am 15. Januar eines jeden Jahres bzw. am darauf folgenden Bankarbeitstag, erstmalig somit am 15. Januar 2015 mittels Ihrer internationalen Bankkontonummer (IBAN) und Ihrer internationalen Bankleitzahl (BIC).

3. Ferner werden wir bei dem jeweiligen Beitragseinzug die Gläubigeridentifikationsnummer des Vereins und eine eindeutige Mandatsreferenz zwischen Ihnen als Mitglied und dem Verein nennen. Beide Nummern werden Ihnen mit der nächsten Abbuchung, die wir – wie bereits oben erwähnt – am 15. Januar 2014 vornehmen, mitteilen.

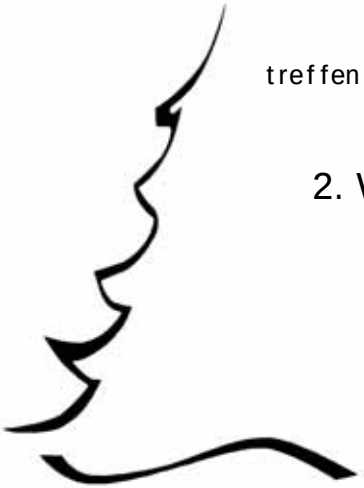
Die Umstellung erfolgt ausschließlich durch uns. Ihrerseits ist aufgrund dieses Verfahrenswechsel nichts zu unternehmen. Sollten Sie den Mitgliedsbeitrag überweisen oder bar bezahlen, ergeben sich für Sie keine Veränderungen.

Sofern Sie Fragen zu diesem Schreiben haben, sprechen Sie uns bitte an.

Mit freundlichen Grüßen

Vorstand der
Schwimmfreunde Unna 01/10 e.V.

Zum Weihnachtsfrühschoppen



treffen wir uns am

2. Weihnachtstag, ab 10.30 Uhr

im

„Gasthaus Agethen“

Hertingerstraße 10, 59423 Unna

Wir laden herzlich ein und hoffen auf eine gute Beteiligung.

Jahreshauptversammlung 2014

am Montag, dem 24. Februar 2014, 19.30 Uhr

im "Gasthaus Agethen",
59423 Unna, Hertingerstraße 10

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
   a) langjährige Mitglieder
   b) Sportler des Jahres 2013
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2013
4. Berichte des Geschäftsführers, Schwimmwartes, Wasserballwartes und Kassenwartes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl eines Kassenprüfers
8. Anträge*
9. Beiträge
10. Anfragen und Mitteilungen

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2013 und
der Kassenbericht 2013 liegen aus

* *Anträge bitte schriftlich bis zum 15.02.2014 an Erhard Münstermann, Hansastr.136, 59427 Unna*

Stets bissig, aber nie verletzend
Schwimmer beenden ihren Karneval nach 66 Jahren mit XXL-Programm in der Stadthalle

Von Lydia Machelett, Hellweger Anzeiger

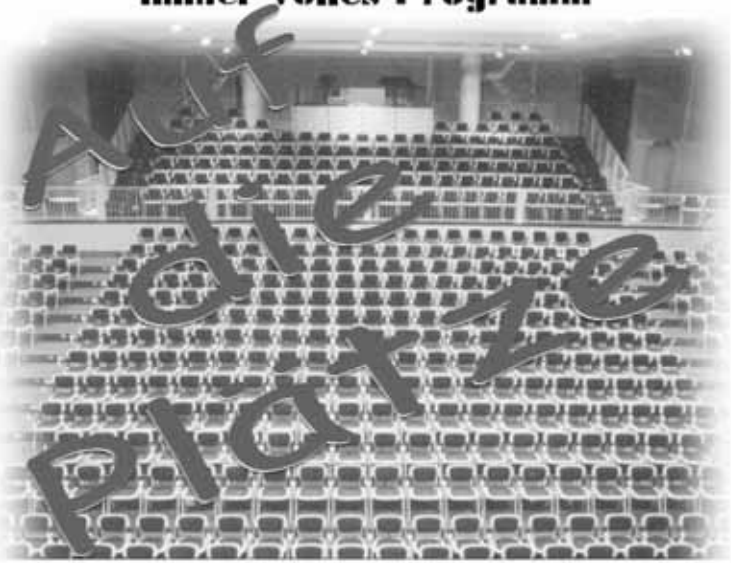
Nach 66 Jahren ist nun endgültig Schluss.
Den Schwimmerkarneval wird es nicht mehr geben. Zum Abschluss ließen es die jecken Schwimmer noch einmal richtig krachen.
Es wurde geschunkelt, bis der Rücken schmerzte und geklatscht, bis die Handflächen brannten: Die Stimmung in der ausverkauften Stadthalle war grandios. Lediglich ein Lied brauchte das Schwimm-Showteam rund um Jürgen Münstermann und Dirk Winkelkötter, um die Massen in den Karnevalsbann zu ziehen. Das Programm der Schwimmfreunde Unna 01/10 unter dem Motto „Gut Nass“ war gespickt mit liebenswürdigen aber bissigen Kommentaren zum Ruhrgebiet und zur Heimatstadt. Denn zum Abschluss gab es einen Zusammenschnitt aus dem Besten aus 66 Jahren Schwimmerkarneval.

„Ja wir haben wohl ein wenig überzogen“, gab Dirk Winkelkötter grinsend zu. „Aber wir konnten uns einfach nicht entscheiden, welche Stücke wir noch einmal zeigen. Es gab so viele tolle.“ Und so wurden nicht 90 Minuten gespielt, sondern knapp 150.
Dem Publikum war das ganz recht. Die Zuschauer forderten sogar noch weitere Zugaben und belohnten die Akteure mit tosendem Applaus.
Was die Schwimmer auf die Bühne zauberten, war nicht bloß äußerst unterhaltsam und politkritisch, sondern vor allem auch professionell. „Es gibt den Spruch, wer noch nicht beim Karneval erwähnt wurde, der ist in Unna nichts".
Auch beim letzten Karneval sparten die Schwimmer nicht mit Seitenhieben: „Die Stadt ist pleite. Wahrscheinlich waren die Trickdiebe an den Geldautomaten sogar von der Stadt beauftragt. Wir haben da einen Tipp. Erstens: Goldschätze verkaufen. Und zweitens: Die Stadtverwaltung nicht nur Weihnachten, sondern auch Ostern, Pfingsten und in den Ferien schließen. Steuern rauf, Service runter.“

Natürlich bekam auch Massen

ERICH GÖPFERT STADTHALLE

immer volles Programm



Bereits im Handel !

10.01.2014	Operette „Der Vogelhändler"
19.01.2014	3. Kreuzfahrtmesse
24.01.2014	Musical Highlights
31.01.2014	Johann König „Feuer im Haus ist teuer, geh raus!"
20.02.2014	Doktor Stratmann „Abschiedstournee"
08./09.03.2014	Gesund Leben die Messe für Gesundheit, Fitness und Ernährung
20.03.2014	Swedish Legend „Mehr ABBA geht nicht"
05./06.04.2014	Kindermusical „Die Wetterorgel"
10.04.2014	Benefizkonzert „Luftwaffenmusikkorps 3 aus Münster"

Stadthalle Unna Gesellschaft für Veranstaltungen und Marketing mbH
Ticket Service i-Punkt Unna
Hotline (02303) 103-777

www.stadthalle-unna.de

wieder sein Fett weg. „Wir haben vieles überstanden, das Volksbank-Gebäude, Woolworth, Schlaglöcher und die Eingliederung von Massen“ Oder: „Am besten hätte die Stadt Massen gleich ganz an Thomas Wiese verkauft.“ Eigentlich aber mögen die Jecken den Ortsteil ganz gern. „Was sich liebt, das neckt sich."
Die Schwimmer sind überzeugt, dass auch Andreas Kochtokrax gerne zur Show gekommen wäre, „aber der sitzt noch in seiner Tanzschule fest, er will raus, aber er läuft nur vor Mauern“. Musikalisch war der Abend eine Reise durch 66 Jahre Schwimmerkarneval. „Alle Stücke haben noch Aktualität. Die Stadt ist immer noch pleite, das Victoria-Gelände bleibt ein Schandfleck und der Lichtkunstverein unterhält uns auch immer noch“, erklärt Winkelkötter.

Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften der Behinderten
Am ersten November-Wochenende fanden die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften im Schwimmen der Behinderten im Remscheider Sportbad statt.
Neben neun Paralympic-Teilnehmern startete auch der erst elfjährige Adam Karas.
Der bei den Schwimmfreunden Unna trainierende Adam ging in Remscheid über acht Strecken an den Start und schwamm gleich acht Mal zur Deutschen Meisterschaft. Dabei verbesserte er fünf Mal seine persönlichen Bestzeiten.

Mit insgesamt 17 Deutschen Meisterschafts-Titeln im Jahr 2012 gehört Adam zu den hoffnungsvollsten Nachwuchstalenten des Deutschen Behindertensports.

Schwimmfreunde hielten sich bei den NRW-Meisterschaften beachtlich

Nach erfolgreicher Qualifikation hielten sich die Teilnehmer der Schwimmfreunde Unna bei den NRW- Kurzbahn-Meisterschaften beachtlich.
Lena Busch, Inga Brüggenhorst, Hannah Lerch, Denise Quentin und Jan Vogel, sowie die Freistil- und Lagenstaffel der Frauen konnten bei den Landes-Titelkämpfen in der Wuppertaler „Schwimmoper“ an den Start gehen.
Einen Tag nach ihrer Wahl zu „Unnas Sportlerin des Jahres“ bewies Masters-Schwimmerin Lena Busch, dass sie im Vergleich mit zu einem großen Teil jüngeren Teilnehmerinnen gut mithalten kann. Sie platzierte sich in der offenen Klasse im Mittelfeld.
Auf allen drei Bruststrecken war auch Inga Brüggenhorst vertreten. In der Jahrgangswertung war sie mit Rang fünf über 200 Meter, Rang sechs über 50 Meter und dem siebten Platz im 100 m Rennen erneut in der Spitzengruppe zu finden. Dies gilt ebenfalls für Hannah Lerch, die in Wuppertal über 200 m Brust als Siebte anschlug.
Für gleich fünf Wettkämpfe hatte sich Denise Quentin qualifiziert. Ihr bestes Resultat erzielte sie im 50 m Schmetterlingssprint (Neunte). Bei seiner Meisterschafts-Premiere über 400 m Lagen hatte Jan Vogel großes Pech, als ihm direkt nach dem Start die Schwimmbrille verrutschte. Dadurch behindert, konnte er seine erhoffte Zeit nicht erreichen, belegte aber dennoch den fünften Platz in seiner Jahrgangswertung.
Mit ansprechenden Staffelzeiten überzeugten die Schwimmfreunde-Mannschaften über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Lagen.

Pestalozzi-Gymnasium gewinnt beide Mannschafts-Pokale

Bei den Unnaer Schulstadtmeisterschaften im Schwimmen sicherten sich die Schülerinnen und Schüler des Pestalozzi-Gymnasiums erneut beide Mannschafts-Pokale der Schwimmfreunde Unna.
Die Ehrenpreise für die besten Einzelleistungen erhielten nicht unerwartet Katharina Neuhaus (Pestalozzi-Gymnasium) und Jared Hornig (Geschwister-Scholl-Gymnasium) für ihre Siegerzeiten über 50 m Freistil (0:29,92 / 0:25,64).

Schwimmfreunde-Duo hält sich beachtlich

Mit beachtlichen Leistungen bestätigten die Unnaer Schwimmerinnen Lena Busch und Inga Brüggenhorst ihre Qualifikations-Ergebnisse für die in Wuppertal ausgetragenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften. Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig freute sich darüber, dass sich seine beiden Schützlinge an die Vorgaben hielten und sich gegenüber den NRW-Titelkämpfen verbessern konnten.
Lena Busch unterstrich erneut, dass das Jahr 2012 ihr bestes in ihrer

schwimmerischen Laufbahn ist. Die 22-jährige Studentin verfehlte in der Wuppertaler „Schwimmoper“ über 100 m Brust (1:14,16 Minuten) und auf der 200 m Distanz (2:41,50 Minuten) nur knapp ihre im Sommer aufgestellten Vereinsrekorde.
Inga Brüggenhorst steigerte sich gegenüber den Landes-Meisterschaften auf der 200 m Bruststrecke um zwei Sekunden auf eine Zeit von 2:50,27 Minuten.

Schwimmfreunde - Team mit zahlreichen Bestzeiten
Beim 37. Kurzbahnmeeting des SC Delphin Dortmund erzielten die Teilnehmer der Schwimmfreunde Unna 33 persönliche Bestzeiten.
Mit neuen Bestleistungen bei seinen vier Starts konnte Jan Vogel seine gute Form bestätigen. Der 18-Jährige wurde dabei über 100 m Rücken und 100 m Lagen Zweiter und schwamm über 50 m Schmetterling auf Rang drei.
Die einzige SFU-Goldmedaille holte Thorben Grzanna, der sich drei Mal verbesserte, im Rennen über 100 m Lagen. Auf der 100 m Rückenstrecke schlug er als Zweiter an.

Schwimmfreunde Unna erneut Pokalsieger beim Schwimmfest in Werne
Das Nachwuchsteam der Kreisstädter gewann im Hallenbad Werne erneut den Mannschafts-Pokal und alle sechs ausgeschriebenen Staffelrennen und sicherte sich außerdem 62 Medaillen. Die in den Einzelwettbewerben erreichten 55 persönlichen Bestzeiten unterstrichen den Aufwärtstrend auch in den jüngeren Altersklassen.
Eine dominierende Rolle spielten die 01/10-er in den sechs Mixedstaffeln über 4 x 50 m Freistil, Brust und Lagen. Hier gab es mit deutlichem Vorsprung sechs erste Plätze. In den Läufen der Jüngsten kamen Inga Akkermann, Teresa Helas, Merle Schankat, Antonia Dolle, Lina Ellerkmann, Adam Karas, Jona Knobloch, Paul Julius Stein und Noah Ulrich zum Einsatz. In den drei Staffeln der älteren Geburtsjahrgänge waren Nina Friede, Anna Mehlhorn, Hannah Brüggenhorst, Nina Darenberg, Imke Lerch, Lea Preker, Tim Odenkirchen, Thorben Grzanna, Christian Beckmann und Marcel Karas erfolgreich.

Lena Busch und Alfred Kunzig holen bei „Deutsehen“ Medaillen
Bei den in Freiburg ausgetragenen Internationalen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften konnten sich die Schwimmfreunde Unna über weitere Medaillen-Gewinne von Lena Busch und Alfred Kunzig freuen.
In der Entscheidung über 50 und 100 m Brust holte sich die Unnaerin Lena Busch die Deutsche Vizemeisterschaft. Knapp hinter der Doppelsiegerin Julia Dammann (Rostock) zurück, erreichte sie wieder starke Zeiten. Als schnellste Brustschwimmerin dieser Saison in NRW wusste Lena Busch bei den „Deutschen“ des Jahres 2012 mit einem Meistertitel und drei zweiten Plätzen voll zu überzeugen.
Als ältester SFU-Teilnehmer gewann Alfred Kunzig nach zwei vierten Plätzen über 50 und 100 m Freistil die Bronzemedaille im 50 m Rückenschwimmen. Er schaffte in diesem Jahr auf Bundesebene mit dem Gewinn von fünf Medail-

len eine bemerkenswerte Bilanz.
Ein erfreuliches Resultat gab es ebenfalls für die Schwimmfreunde in der vier Mal 50 m Lagenstaffel der Frauen. Laura Busch (Rücken), Lena Busch (Brust), Dorothee Schultz (Schmetterling) und Britta Jütte (Freistil) schwammen in diesem Wettbewerb auf Rang vier.
Als Sechste über 100 m Freistil sorgte Britta Jütte für einen weiteren Spitzenplatz. Trotz deutlicher Verbesserungen mussten Martin Bick und Tim Ulrich die in ihren Altersklassen starken Leistungen anerkennen.
Als jüngste SFU-Starterin rechtfertigte Laura Busch mit ansprechenden Zeiten ihre Nominierung

Südwestfälische Kurzbahn-Meisterschaften in Sundern
Die Schwimmfreunde Unna durften bei den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften in Sundern mit der Leistung ihres Teams äußerst zufrieden sein. Katharina Neuhaus und Jan Vogel sicherten sich ihre ersten Titel, Denise Quentin, Inga Brüggenhorst, Laura Neto da Silva und Thorben Grzanna weitere Medaillen. Die Kreisstädter waren mit insgesamt 28 Schwimmerinnen und Schwimmern vertreten, die zuvor die Qualifikationsnormen unterboten hatten. Ein noch größeres Teilnehmerfeld und mögliche Erfolge wurden durch schulische Verpflichtungen leider verhindert.
Seit Beginn der Kurzbahn-Saison schwimmt Jan Vogel auf einem hohen Niveau. Der 18-Jährige stellte dies auch in Sundern mit sechs Bestzeiten in sechs Rennen unter Beweis. Im 50 m Brustsprint steigerte er sich auf 32,06 Sekunden und wurde dafür mit seiner ersten Meisterschaft belohnt. Darüber hinaus belegte Jan Vogel den dritten Platz über 100 m Lagen.
Einen hervorragenden Eindruck machte ebenfalls Katharina Neuhaus, die sich in den zurückliegenden Monaten kontinuierlich verbessern konnte. Die 15-Jährige überraschte in Sundern mit dem Meistertitel über 100 m Rücken. Denise Quentin fügte ihrer umfangreichen Medaillensammlung vier weitere hinzu. Sie errang diesmal über 100 m Freistil Silber sowie über 50 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling jeweils Bronze.
Auf der 50 und 100 m Bruststrecke holte sich Inga Brüggenhorst die Altersklassen-Vizemeisterschaft. Über 100 m gab es für sie zusätzlich Rang drei in der offenen Wertung. Seine gute Form bestätigte erneut Thorben Grzanna, der drei neue Bestmarken erreichte. Der 15-Jährige schwamm über 100 und 50 m Freistil zur Silber- und Bronzemedaille

Einen überraschenden zweiten Platz sicherte sich die noch nicht so Wettkampf erfahrene 11-jährige Laura Neto da Silva im 50 m Freistillauf.

Sport aus einer Hand

UNNA

Breitensport und Vereine, Fitness und Hochleistung – beim SportServiceUnna finden Sie den kompletten Service und alle kompetenten Ansprechpartner für Ihr Fitness- und Freizeitvergnügen.

Die Kreisstadt Unna bietet Ihnen mit Sportplätzen, Sporthallen und Schwimmeinrichtungen den Raum für Training, Spiel und Bewegung.

SportServiceUnna
Rathausplatz 1
59423 Unna

Telefon: 02303 103-152
Telefax: 02303 103-159
www.unna.de

Lena Busch und Jan Vogel holen SFU-Sprintpolkale

Lena Busch und Jan Vogel gelang auch 2012 das „Double“. Nach dem Vereinsmeistertitel holten sich die beiden Favoriten wie im Vorjahr auch die Sprintpokale der Schwimmfreunde Unna.

Die Plätze zwei und drei in der Vierkampf-Wertung erreichten Hannah Lerch und Denise Quentin sowie Nils Purcell und Jan Odenkirchen.

An den zahlreichen Bestleistungen, die in allen Altersklassen aufgestellt wurden, zeigte es sich, dass die 01/10-er auch zum Jahresende noch in einer guten Form sind.

Mit nunmehr fünf Siegen ist Lena Busch alleinige „Rekordhalterin“ in diesem seit 1975 ausgetragenen Wettbewerb.

Zwei Tage nach seinem Sieg bei den Südwestfälischen Meisterschaften bewies Jan Vogel ein weiteres Mal seine Vielseitigkeit und Sprintfähigkeit. Der alte und neue Titelträger verbesserte seine Gesamtbestleistung um acht Sekunden.

Einen Altersklassensieg erreichten Johanna und Paul Schönfelder (Jugend E), Laura Neto da Silva und Rene Milde (Jugend D), Anna Mehlhorn und Tim Odenkirchen (Jugend C), Denise Quentin und Jan Odenkirchen (Jugend B), Hannah Lerch und Nils Purcell (Jugend A.), Lena Busch und Jan Vogel (offene Klasse) sowie Dorothee Schultz und Martin Bick (Masters).

Schwimmfreunde eröffnen in Ahlen das neue Wettkampfjahr
Mit dem erstmaligen Start beim „Langstrecken-Meeting“ in Ahlen gelang den Schwimmfreunden Unna eine starke Saison-Premiere.
Trotz nur einwöchiger Vorbereitung erreichten die Kreisstädter bei 32 Starts 27 persönliche Bestzeiten mit Steigerungen bis zu zwei Minuten. Sieben Siege und insgesamt 25 Medaillenplätze standen am Schluss auf dem SFU-Konto.
Einen Doppelerfolg verzeichnete Hannah Lerch über 800 m Freistil und über 400 m Lagen. Ebenfalls zwei Siege schaffte Thorben Grzanna in den Läufen über 1500 m Freistil und 400 m Lagen.

SFU: Mit starker Leistung auf Platz fünf
Die Frauen-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna hat ihren Heimvorteil genutzt und mit dem fünften Platz in der Gesamtwertung unter insgesamt zehn Teams aus den Bezirken Ruhgebiet, Ost-, Nord- und Südwestfalen den Klassenerhalt in der Westfalenliga problemlos geschafft.
Bei dem in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp ausgetragenen Finaldurchgang belegten die SFU-Schwimmerinnen mit 16339 Punkten hinter dem SC Steinhagen-Amshausen Rang zwei, nur um vier Punkte vor der SG Beckum, aber mit deutlichem Vorsprung vor der SG Lünen und der SG Bielefeld.
Das hohe Niveau dieser Meisterschaft sorgte auch für sieben neue Bahnrekorde und zwei SFU-Vereinsrekorde.
Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig konnte mit Inga Brüggenhorst, Laura und Lena Busch, Nina Friede, Mareike Fuchs, Helen Grzanna, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Katrin Richter alle nominierten Schwimmerinnen einsetzen.
Denise Quentin blieb mit einer Zeit von 9:58,56 Minuten um vierzehn Sekunden unter der bisherigen Bestmarke über 800 m Freistil und ist nun auf beiden Freistil-Langstrecken die SFU-Rekordhalterin.
Lena Busch unterbot über 200 m Schmetterling mit einer Zeit von 2:33,14 Minuten den zehn Jahre alten Vereinsrekord um sechs Sekunden.

SFU-Nachwuchs ist Spitze
Einen gelungenen Saison-Einstand gab es beim Schwimmfest in Schwerte für das von Christiane Sieland und Tim Ulrich trainierte Nachwuchsteam der Schwimmfreunde Unna.
Im Jahrgang 2001 machten Linda Tümmler (1.) und Merle Schankat (2.) den Sieg unter sich aus. Der gleichaltrige Linus Röske beendete den Fünfkampf als Zweiter. Im Jahrgang 2002 mischten Antonia Dolle (Platz zwei) und Paul Julius Stein (Platz drei) ebenfalls in der Spitzengruppe mit. Paul Schönfelder gewann im

Jahrgang 2003 den Wettbewerb mit deutlichem Vorsprung.
Dies gilt sicherlich auch für die erst siebenjährige Johanna Schönfelder als Jüngste im SFU-Aufgebot. Bei ihrer Wettkampf-Premiere holte sie sich im Jahrgang 2005 den ersten Platz.

Gute Mannschaftsleistung durch SFU-Männerteam

„Eine starke Truppe“. So das Lob von Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig über die beachtliche Gesamtleistung seiner Männer-Mannschaft beim Finale der Südwestfalenliga in Dortmund.

Mit einer gelungenen Mischung aus wettkampferfahrenen Jugendlichen und routinierten Mastersschwimmern schafften die Kreisstädter ein besseres Ergebnis als im Vorjahr. Sie sicherten sich mit Rang sieben erneut die Zugehörigkeit zur höchsten Bezirksklasse.
In den 32 Einzelwettbewerben schwammen Gianluca und Martin Bick, Thorben Grzanna, Lukas Hornig, Benedikt Müller, Alexander Neuhaus, Jan und Tim Odenkirchen, Nils Purcell, Tim Ulrich und Jan Vogel für die Schwimmfreunde Unna. Sie erreichten dabei zwanzig, zum Teil erheblich verbesserte persönliche Bestzeiten.

Schwimmfreunde Unna: Jahrespremiere auf der 50 m Bahn

Ihren ersten diesjährigen Start auf der 50 m Bahn bestritt die Wettkampfmannschaft der Schwimmfreunde Unna im Dortmunder Südbad.
Gleich vier Goldmedaillen sammelten Denise Quentin und Jan Vogel. Lena Busch schlug über 100 und 200 m Brust und auf der 200 m Freistildistanz als Siegerin ihrer Altersklasse an.
Kaderschwimmerin Teresa Helas konnte mit zwei Goldmedaillen und einer Silbermedaille in ihren Rennen über 200, 400 und 800 m Freistil überzeugen.
Tim Odenkirchen steigerte sich im 1500 m Freistillauf um fast zweieinhalb Minuten und war damit Schnellster seines Jahrgangs. Der gleichaltrige Thorben Grzanna gewann nach starker Leistung das 200 m Freistilrennen. Nachwuchstalent Paul Schönfelder bewältigte erstmals die Strecken 100 m Rücken (1. Platz) und 400 m Freistil (2. Platz).

SFU-Frauenteam schlägt sich beachtlich.

Mit einer starken kämpferischen Leistung überzeugte die 2. Frauen-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna beim Bezirksklassen-Durchgang in Bochum.
Das durch krankheitsbedingte Ausfälle auf sieben Schwimmerinnen reduzierte Schwimmfreunde-Aufgebot erreichte bei diesem schweren eintägigen Mannschafts-Wettbewerb einen beachtlichen fünften Platz und die für ein

„komplettes Team“ erhoffte Punktezahl. Durch die drei kurzfristigen Absagen bedingt, mussten Hannah Brüggenhorst, Nina Darenberg, Katharina Dolle, Ines Göbel, Teresa Helas, Imke Lerch und Laura Neto da Silva ohne spezielle Vorbereitung ein umfangreicheres Programm als vorgesehen absolvieren. SFU-Schwimmwart und Trainer Peter Hornig konnte ein erfreuliches Fazit ziehen, da es auch bei diesem letzten diesjährigen Mannschafts-Wettkampf eine positive Bilanz zu vermelden gab.

Schwimmfreunde Unna gewinnen die Mannschaftswertung

Beim Kamener Hallenschwimmfest sorgte Jan Vogel mit dem neuen Vereinsrekord über 400 m Lagen für den Höhepunkt im Team der Schwimmfreunde Unna.

Die Kreisstädter schwammen in allen Altersklassen nach erheblichen Steigerungen zum Mannschaftssieg, obwohl man nur am ersten Veranstaltungstag präsent war. Dieses tolle Ergebnis kam durch 21 Siege, insgesamt 45 Medaillengewinne und 59 persönliche Bestzeiten zustande.

Jan Vogel

Dabei schaffte Jan Vogel mit seinem neuen Vereinsrekord über 400 m Lagen (4:51,88 Minuten) sein erstes großes Ziel. Er unterbot die im Jahre 1970 vom achtfachen Deutschen Jugendmeister Michael Hoffmann aufgestellte Bestmarke um fünf Sekunden.

Denise Quentin holte sich drei Mal Platz eins. Einen dreifachen Erfolg feierte auch der erneut verbesserte Rene Milde. Anna Mehlhorn holte sich die Goldmedaille über 100 m Rücken und 200 m Schmetterling. Diese Bilanz erreichte auch Tim Odenkirchen. Zu einer festen Größe im SFU-Team wird immer mehr Gianluca Bick. Bei seinem Doppelsieg über 100 m Freistil und 400 m Lagen steigerte er sich deutlich.

16 Titel und 27 Medaillen bei Südwestfälischen Meisterschaften

Ein noch besseres Ergebnis als im vergangenen Jahr erreichten die Schwimmfreunde Unna bei den Südwestfälischen Langstrecken-Meisterschaften. Die sich für diese zweitägigen Titelkämpfe qualifizierten 01/10-er holten 16 Meistertitel und insgesamt 27 Medaillen in die Kreisstadt. Mit jeweils drei Titelgewinnen waren Teresa Helas und Gianluca Bick diesmal die erfolgreichsten Unnaer.

Die dem Jahrgang 2002 angehörende Teresa Helas siegte im sogenannten Jugendmehrkampf. Zusätzlich holte sich Teresa Helas auch noch die Goldmedaillen über 400 und 800 m Freistil.

Gianluca Bick gewann die Titel über 400, 800 und 1500 m Freistil.
Denise Quentin schwamm über 400 m Lagen und 800 m Freistil auf Rang eins und über 400 m Freistil auf Rang zwei. Auf der 400 m Freistilstrecke gelang Thorben Grzanna nach 2011 und 2012 nun der dritte Südwestfalen-Titel hintereinander. Auch bei seiner Vizemeisterschaft über 1500 m Freistil konnte Thorben seine persönliche Bestzeit ein weiteres Mal klar unterbieten.
Mit einem zweiten Platz über 400 m Lagen gelang Hannah Lerch die gleiche Platzierung wie im Vorjahr, über 800 m Freistil verbesserte sie sich von Platz vier auf den Bronzerang. Der zuletzt so erfolgreiche Jan Vogel holte diesmal Silber über 400 m Lagen und Bronze über 400 m Freistil.
Eine Bestätigung der bisherigen Resultate gab es für Jan Odenkirchen mit zwei zweiten Plätzen über 800 und 1500 m Freistil. Sein jüngerer Bruder Tim schlug als Zweiter im 400 m Freistillauf an.
Laura Neto da Silva überraschte mit der Bronzemedaille über 400 m Freistil.
In den Staffelwettbewerben sicherten sich die Schwimmfreunde den Meistertitel über 4 x 100 m Lagen (Jan Vogel, Jan und Tim Odenkirchen, Gianluca Bick) sowie den zweiten Platz in der 4 x 100 m Freistilstaffel.
Bei den gleichzeitig ausgetragenen Rennen der Masters kamen alle vier Schwimmfreunde-Masters zu Titelehren. Britta Jütte (200 und 400 m Freistil), Dorothee Schultz (200 und 400 m Freistil) und Alfred Kunzig (400 m Freistil, 200 m Rücken) schafften jeweils Doppelsiege. Manfred Baginski holte sich die Meisterschaft über 200 m Rücken.

NEVELING GLASBAU GMBH

Vordächer
Duschabtrennungen
Spiegel nach Maß
Ganzglas-Türen
Glasrückenwände für Küchen und Badezimmer
Wärmeschutzglas
Glasreparaturen
Schaufenster-Notdienst

Friedrich-Ebert-Straße 48
59425 Unna-Königsborn
Telefon 0 23 03 / 23 88 86
Telefax 0 23 03 / 2 12 26
Mobil 01 72 / 2 33 66 80
www.neveling-glasbau.de
E-Mail: neveling-glasbau@t-online.de

Marcus Neveling

Schwimmfreunde-Vorstand wiedergewählt
Die Schwimmfreunde Unna vertrauen weiterhin einem bewährten Vorstandsteam.
Der seit 1985 als 1. Vorsitzender amtierende Erhard Münstermann wurde ebenso einstimmig wiedergewählt wie das gesamte Vorstands-Gremium. Der 2. Vorsitzende Wolfgang Nöcker (seit 1995 im Amt), Geschäftsführer Wolfgang Jütte (seit 2009), Kassenwart Siegfried Casparby (seit 2001), Schwimmwart Peter Hornig (seit 2009) und Wasserballwart Michael Baumhoff (seit 2005) dokumentieren Kontinuität. Die Jugendversammlung hatte zuvor Lena Busch erneut als Jugendwartin bestätigte.
Die Auszeichnung „Sportlerin oder Sportler des Jahres“ kann eine Schwimmerin oder ein Schwimmer nur einmal im sportlichen Leben erhalten.
Mit Jan Vogel hatte der Vorstand die richtige Wahl getroffen.
Neben seinem eigenen intensiven Training stellt sich der 19-Jährige auch als Übungsleiter im Nachwuchsbereich und als Kampfrichter zur Verfügung.
Für gute Leistungen auf DSV-, NRW- und Bezirksebene hatte der Verein 22 Aktive zur Ehrung eingeladen.

Medaillen für Teresa Helas, Dorothee Schultz,
Manfred Baginski und Alfred Kunzig
Bei ihrem ersten Meisterschaftsstart auf NRW-Ebene schaffte Nachwuchstalent Teresa Helas im Bochumer Unibad gleich den Sprung auf einen Medaillenrang.
In dem aus vier Schwimm- und drei Technik-Wettbewerben bestehenden „Jugend-Mehrkampf“ holte sich die noch im März 11 Jahre jung werdende Unnaerin überraschend die Bronzemedaille. Dabei konnte sie ihre Gesamtpunktzahl gegenüber den „Südwestfälischen“ noch einmal verbessern.
Dorothee Schultz gewann auf der ungewohnten 50-m-Bahn die Goldmedaille über 400 m Freistil. Eine erfolgreiche Titelverteidigung gab es für Manfred Baginski, der routiniert in einem gleichmäßigen Tempo und mit deutlichem Vorsprung, das 200 m Rückenrennen als Erster beendete.
Mit dem zweiten Platz über 200 m Brust und dem dritten Platz über 400 m Freistil sammelte Alfred Kundig in Bochum weitere Meisterschafts-Medaillen.
Für die gleichzeitig ausgetragenen NRW-Jugendmeisterschaften hatten sich mit Denise Quentin, Hannah Lerch, Jan Vogel, Gianluca Bick, Thorben Grzanna sowie Jan und Tim Odenkirchen diesmal sieben Aktive der Schwimmfreunde Unna qualifiziert. Die besten Platzierungen gab es für Jan Odenkirchen (Achter 400 m Lagen, Zehnter 1500 m Freistil), Hannah Lerch (Neunte 400 m Lagen) und für Jan Vogel (zwei Mal Rang zehn über 400 m Lagen und 1500 m Freistil).

Erfolgreicher Start beim Schwimmfest in Hagen.
Bei dieser landesweit besetzten Veranstaltung gingen die 01/10er nur am ersten Tag ins Rennen, sammelten dabei aber eine Reihe von Medaillen.
Der in den vergangenen Wochen sich enorm steigernde Gianluca Bick schlug

über 200 m Freistil als Erster an.
Um vier Sekunden verbesserte sich Tim Odenkirchen über 100 m Schmetterling. Mit seiner Zeit von 1:09,75 Minuten erwies er sich als Jahrgangsbester.
Inga Brüggenhorst siegte über 50 und 200 m Brust in der Jahrgangswertung und in der offenen Klasse.
Einen Doppelsieg feierte ebenfalls Hannah Lerch über 50 und 200 m Freistil.
Im 50 m Freistilvorlauf erreichte Denise Quentin den ersten Platz in ihrer Altersklasse und Platz drei im Finallauf aller Teilnehmerinnen.
Einen Zweifacherfolg notierte Trainer Peter Hornig auch bei Thorben Grzanna (50 und 200 m Freistil) und bei Alexander Neuhaus (50 und 200 m Rücken).
Jan Vogel holte sich die Goldmedaille in beiden Wertungsklassen im Rennen über 50 m Rücken. Darüber hinaus siegte er auf der 200 m Rückendistanz.

Schwimmfreunde Unna holen Staffel-Pokal
Große Freude bei den Schwimmfreunden Unna nach dem letzten Wettbewerb des Frühlings-Schwimmfestes in Bergkamen. Die Kreisstädter gewannen die abschließende 10 x 50 m Mixed-Staffel und sicherten sich den Wanderpokal der Wasserfreunde TuRa Bergkamen.
Die Schwimmfreunde hatten bei diesem den jüngeren Geburtsjahrgängen vorbehaltenen Wettkampf für diesen Lauf Anna Mehlhorn, Nina Friede, Nina

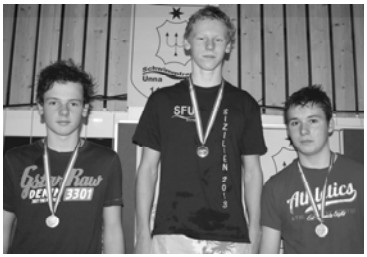
Darenberg, Katharina Dolle, Teresa Helas, Rene Milde, Jona Knobloch und die nur zu dieser „Traditionsstaffel“ angereisten Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen und Alexander Neuhaus nominiert.
Die beste Bilanz in den Einzelrennen erreichten Teresa Helas und Rene Milde. Beide holten drei Goldmedaillen und einmal Silber.
Mit drei neuen Bestzeiten schwamm Nina Darenberg auf die Plätze eins, zwei und drei. Nina Friede sicherte sich den Sieg über 100 m Freistil. Katja Gerlitz bewies ihre Stärke als Siegerin auf der 100 m Bruststrecke. Jona Knobloch. gewann über 50 m Rücken. Für Antonia Dolle gab es einen Erfolg über 50 m Brust.

Katharinenschule holt beide Pokale
Auch bei ihrer 37. Austragung haben die Unnaer Schulstadtmeisterschaften im Schwimmen nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt. 220 Grundschulschwimmerinnen und -schwimmer sorgten bei den Einzel- und Staffelrennen für eine tolle Stimmung in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp.
Die von den Schwimmfreunden Unna gestifteten Mannschafts-Pokale gingen an die Katharinenschule.
Die Ehrenpreise der Stadt Unna für die besten Einzelleistungen erhielten Lea Brünig und Paul Schönfelder. In der jüngsten Altersklasse sicherte sich Johanna Schönfelder alle drei Stadtmeistertitel. Ihr Bruder Paul, Tabea Schupke und Fabio Neto da Silva errangen einen Doppelsieg.

Schwimmfreunde halten in Dortmund gut mit.
Zwei Wochen nach Abschluss ihres Trainingslagers nutzten 21 Schwimmerinnen und Schwimmer der Schwimmfreunde Unna die Startmöglichkeit auf der Dortmunder 50-m-Bahn.
Trotz der mit rund 4000 Meldungen zu groß beschickten zweitägigen Veranstaltung und sehr langer Wartezeiten konnten die 01/10-er ihre Ziele erreichen. So gab es bei 75 Starts insgesamt dreißig Mal bessere Zeiten als auf der 25-m-Bahn, was für eine gelungene Vorbereitung spricht.
Mit drei Siegen und einem zweiten Platz holte sich Teresa Helas diesmal die meisten Medaillen. Zwei starke Rennen auf der Schmetterlingslage zeigte Tim Odenkirchen. Bei seinen Erfolgen über 50 m und 100 m steigerte er sich erneut. Inga Brüggenhorst gewann in ihrer Altersklasse das 50 m Brustrennen.

Schwimmfreunde bei Kreismeisterschaften mit 42 Titeln und insgesamt 101 Medaillen.
Dank eines großen Organisationsteams des Gastgebers und eines erfahrenen Kampfgerichtes gingen in Unna die 38. Kreismeisterschaften im Schwimmen reibungslos über die Bühne.
An den beiden Veranstaltungstagen wurden von 260 Teilnehmern in 24 Einzelwettbewerben die Titelträger in fünf Jugend-Altersklassen, in der offenen und Masters-Wertung ermittelt.
Die Schwimmfreunde Unna waren in heimischer Halle erwartungsgemäß in

allen Altersklassen auf den Medaillenplätzen vertreten. Die Bilanz der Kreisstädter: 42 Meistertitel und insgesamt 101 Medaillengewinne.
Trotz eines durch das Studium verminderten Trainings kam Lena Busch bei ihren sechs möglichen Siegen über 50, 100 und 200 m Brust sowie über 50 m Freistil, 50 m Schmetterling und 100 m Lagen zu beachtlichen Zeiten. Jan Vogel gewann die Titel über 50 und 100 m Rücken.



Jan Odenkirchen, Gianluca Bick und Benedikt Müller

In den Wettbewerben der A-Jugend kam Inga Brüggenhorst über 50, 100 und 200 m Brust zu drei Erfolgen. Der vierte Titel wurde beim 100 m Lagenschwimmen verbucht.
Gianluca Bick wurde drei Mal Meister. Jan Odenkirchen schlug im 100 m Rückenlauf als Erster an. Benedikt Müller freute sich über den Titel über 100 m Schmetterling.
Auch ohne die verletzte Denise Quentin waren die Läufe der B-Jugend fest in SFU-Hand. Anna Mehlhorn steigerte sich bei ihren ersten Plätzen über 100 und 200 m Rücken enorm. Katja Gerlitz schlug auf der Brustlage als Erste an. Viktoria Kienitz gewann über 200 m Freistil. Der nur am zweiten Tag startende Thorben Grzanna gewann den Titel über 100 m Schmetterling. Nina Darenberg wurde in der C-Jugend Doppelmeisterin über 50 und 100 m Brust. Den 50 m Freistilsprint gewann Laura Neto da Silva, mit einem tollen Schlussspurt gewann Imke Lerch die Meisterschaft über 200 m Rücken.
Überragender Schwimmer dieser Altersklasse war Alexander Neuhaus, der sechs Mal als Kreismeister geehrt wurde. Seine Zeiten über 50, 100 und 200 m Rücken sowie über 50, 100 und 200 m Feistil bedeuteten für ihn enorme Steigerungen. Rene Milde gewann über 50 m Schmetterling.
Sechs erste Plätze mit sechs neuen, teilweise stark verbesserten Zeiten. Das war das erhoffte Resultat für Teresa Helas bei den Rennen der D-Jugend. Die Elfjährige zeigte dabei über 50, 100 und 200 m Freistil, über 50 und 100 m Rücken und beim 50 m Schmetterlingslauf erneut ihre Vielseitigkeit und ihr Talent. Auch die Resultate der teilnehmenden fünf SFU-Masters konnten sich sehen lassen. Nach jeweils drei absolvierten Wettkämpfen holten Britta Jütte, Dorothee Schultz, Manfred Baginski, Martin Bick und Tim Ulrich die höchste Gesamtpunktzahl und die Kreismeisterschaft In ihrer Altersklasse.

Lena Busch erfüllte Erwartungen

Die SFU-Schwimmerin Lena Busch konnte auch bei ihrem diesjährigen Start bei den Offenen Deutschen Meisterschaften überzeugen.
Für die im Berliner Europasportpark durchgeführten 125. Titelkämpfe hatte sich die Unnaerin aufgrund ihrer Vorkampfleistungen für das 50 m Brustrennen qualifiziert. Nach für die 50-m-Bahn guten 35,11 Sekunden schlug Lena Busch als Drittbeste ihres Jahrgangs an.

SFU bei den NRW-Titelkämpfen

Mit gleich neun Aktiven starteten die Schwimmfreunde Unna bei den diesjährigen NRW Jahrgangsmeisterschaften in Wuppertal. Vier junge Damen und fünf Herren im Alter von 12 bis 15 Jahren konnten sich größtenteils erheblich steigern, erschwammen TOP-Platzierungen und starteten in allen vier Schwimmarten, was zeigt, wie breit aufgestellt und umfassend die schwimmerische Ausbildung und das Training der Schwimmfreunde angelegt ist.
Erstmalig bei NRW Meisterschaften starteten die Schwimmerinnen Nina Darenberg, Katja Gerlitz, Nina Friede und Laura Neto da Silva. Die erst 12jährige Laura schwamm sich dabei mit Platz 5 gleich in die NRW Spitze.
Erfolgreichster Aktiver war Mehrfachstarter (sieben Starts) Alexander Neuhaus. Er belegte über 50 m Freistil und 100 m Rücken zweimal den 4. Platz. In seinem letzten Rennen über 50 m Rücken verbesserte sich Alexander um fast eine Sekunde und gewann die Bronzemedaille.
Tolle Leistungen zeigten auch die beiden Mittelstreckenschwimmer Thorben Grzanna und Gianluca Bick. Beide belegten über 200 m Freistil und 400 m Freistil die Plätze 6 und 7. Auch die Brüder Jan und Tim Odenkirchen unterstrichen ihre Teilnahme mit hervorragenden Leistungen.

Schwimmfreunde absolvieren ersten Freiwasser-Start

Teresa Helas

Mit einem 15-köpfigen Aufgebot starteten die Schwimmfreunde Unna beim Internationalen Sprint-Cup im Freibad Hagen-Hestert, Trotz der niedrigen Luft- und Wassertemperatur gab es relativ gute Leistungen und insgesamt 43 Medaillen für die Kreisstädter.
Bei ihren vier Starts holten Teresa Helas und Alexander Neuhaus vier Mal Gold.
Ein herausragendes Abschneiden notierte Trainer Peter Hornig auch für Inga Brüggenhorst und Jan Vogel, die in jeweils drei Rennen auf den ersten Platz schwammen. Über insgesamt vier Medaillen durften sich Thorben Grzanna und Hannah Lerch freuen.
Einen gelungenen Test absolvierte nach mehrwöchiger Verletzungspause auch Denise Quentin.

Schwimmfreunde sichern sich NRW-Staffelbronze

Nach ihrem guten Abschneiden bei den Landesmeisterschaften der jüngeren Jahrgänge in Wuppertal konnten die Schwimmfreunde Unna auch bei den NRW-Titelkämpfen der älteren Altersklassen in Köln beachtlich mithalten. Besondere Freude herrschte im Unnaer Team natürlich nach dem Entscheidungslauf über 4 x 200 m Freistil der Männer. In dieser sogenannten "Königsstaffel" erreichten die 01/10-er in der Besetzung Thorben Grzanna, Jan Odenkirchen, Gianluca Bick und Jan Vogel den dritten Platz und sicherten sich damit erstmals eine NRW-Bronzemedaille in der offenen Wertung. In der "langen" Freistilstaffel der Frauen belegte das SFU-Quartett Denise Quentin, Viktoria Kienitz, Inga Brüggenhorst und Hannah Lerch nach ebenfalls respektablen Einzelleistungen Rang acht.

Jan Odenkirchen, Jan-Lukas Vogel, Thorben Grzanna, Gianluca Bick (v.l.n.r.)

Inga Brüggenhorst wurde über 200 m Brust Vierte und auf der 50- und 100-m-Strecke Fünfte.

Hannah Lerch kam über 100 und 200 m mit den Plätzen sieben und neun auch diesmal unter die Besten. Auch wenn sich der Trainingsrückstand bemerkbar machte, schlug Denise Quentin über 50 m Schmetterling immerhin als Achte an.

Lena Busch holt Hochschul-Vizemeisterschaft

Lena Busch erkämpfte sich auch bei den diesjährigen Deutschen Hochschul-Meisterscharten in Erfurt eine Silbermedaille.

Bei den diesmal auf der 50-m-Bahn ausgetragenen Titelkämpfen schaffte sie auf der 200 m Bruststrecke ihr herausragendes Resultat.

Im Vorfeld dieser Meisterschaften hatte Lena Busch noch eine besondere Würdigung ihrer UNI Wuppertal für eine "beispielhafte Verknüpfung zwischen Beruf / Studium und Spitzensport" erhalten, worüber sie sich natürlich sehr freute.

Lena Busch

Adam Karas: Erneut bei den DM erfolgreich.

Die Schwimmfreunde Unna freuen sich über einen weiteren großen Erfolg ihres jungen Schwimmers Adam Karas bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften des Behindertensports in Berlin.

Seine positive Bilanz: Auch nach einem altersmäßig bedingten Wechsel zur C-Jugend (Jahrgänge 2000/2001) schaffte Adam in sieben Entscheidungen den Sprung auf das Siegerpodest.

Adam Karas

Als jüngster Teilnehmer seiner neuen Altersklasse holte sich der 12 Jährige zwei Mal Gold, einmal Silber und drei Mal Bronze, darüber hinaus einen dritten Platz über 100 m Brust im Jugendfinale der Jahrgänge 1996 und jünger.
Nach seinen letztjährigen sechs Meistertiteln in der D-Jugend hatte sich Adam Karas in seiner Trainingsgruppe bei den Schwimmfreunden intensiv auf Berlin vorbereitet. Betreut von seiner Trainerin Christiane Sieland schwamm er in allen sechs Wettbewerben eine neue Bestzeit, was ihn unter Berücksichtigung der verschiedenen Schadensklassen immer unter die Medaillengewinner brachte. In allen sechs Rennen war Adam auch diesmal wieder bester Starter seines Jahrgangs 2001.

Beachtliche Leistungen beim "Bayercup"
Nach den bemerkenswerten Ergebnissen bei den NRW-Meisterschaften starteten neun Aktive der Schwimmfreunde Unna beim bundesweit besetzten "Bayercup" in Wuppertal.
Das SFU-Aufgebot zeigte beim "Bayercup" eine insgesamt starke Leistung.
So gelang Inga Brüggenhorst über 50 und 100 m Brust ein Doppelsieg. Jan Vogel sicherte sich zwei Mal Gold (50 m Brust und 200 m Lagen). Ein weiterer Sieg ging über 50 m Schmetterling auf das Konto von Tim Odenkirchen.

Inga Brüggenhorst

Schwimmfreunde erfolgreich beim Salinen-Schwimmfest
Auch in diesem Jahr startete ein Großteil des Jugendteams der Schwimmfreunde Unna beim Salinen-Schwimmfest auf der 50-m-Bahn des Solefreibades in Werne. Wettkampfgerechte Außen- und Wassertemperaturen sorgten für gute Bedingungen. So gab es für das nur am zweiten Veranstaltungstag vertretene SFU-Aufgebot bei insgesamt 77 Starts immerhin 56 persönliche 50-m-Bahn-Bestzeiten und 42 Medaillen-Gewinne.

René Milde

Einen vierfachen Erfolg feierte Kaderschwimmerin Teresa Helas bei ihren vier Einsätzen über 100 und 200 m Freistil, 50 m Schmetterling und 50 m Rücken.
Mit drei Goldmedaillen schnitt Rene Milde ebenfalls beachtlich ab. Laura Neto da Silva sammelte zwei Mal Gold.
Einen Doppelsieg über 100 und 200 Brust notierten die SFU-Trainer für Hannah Brüggenhorst, Nina Darenberg und Christian Beckmann. Auf den ersten Platz schwammen auch Nina Friede, Max Dringenberg, Marcel Karas und Johanna Schönfelder.

Helas und Neuhaus glänzen im Förderkader

Eine glänzende Rolle spielten die beiden Unnaer Teresa Helas und Alexander Neuhaus im Südwestfalen-Förderkaderteam, das seinen Abschlusswettkampf bei einer international besetzten Veranstaltung in Trier bestritt.

Bei seinem aus Altersgründen letztmöglichen Start in dieser Auswahl schlug Alexander in der Jahrgangswertung über 50, 100 und 200 m Rücken sowie über 50 m Freistil als Erster an.

Alexander Neuhaus

Die zwei Jahre jüngere Teresa Helas absolvierte ein umfangreiches Programm. Bei ihren sechs Starts war sie fünf Mal schnellste Teilnehmerin des Jahrgangs 2002. Und zwar über 100 m Schmetterling, 100, 400 und 800 m Freistil und mit neuer Bestzeit beim 200 m Lagenschwimmen.

DM in Berlin mit Thorben Grzanna und Inga Brüggenhorst

Thorben Grzanna und Inga Brüggenhorst gingen für die Schwimmfreunde Unna bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Berlin an den Start.

Zur Freude seines Trainers Peter Hornig gelang Thorben Grzanna bei seiner DM-Premiere ein äußerst gelungener Einstand. Er konnte sich auf allen drei Strecken deutlich verbessern. Erst steigerte er seine absolute persönliche Bestzeit über 200 m Freistil um drei Sekunden, danach über 400 m Freistil um neun Sekunden. In beiden Disziplinen brachte ihn dies auf Rang fünfzehn.

Thorben Grzanna & Inga Brüggenhorst

Am letzten Veranstaltungstag drehte der junge Unnaer dann noch einmal richtig auf. Er unterbot über 1500 m Freistil sein bisher bestes Ergebnis um rund fünfundzwanzig Sekunden auf für sein Alter starke 17:53,50 Minuten (nur fünfzehn Sekunden über dem SFU-Vereinsrekord).

Inga Brüggenhorst hatte sich zum dritten Mal hintereinander die Startberechtigung für die "Deutschen" gesichert, was sicherlich für eine konstante Leistung spricht. Nach den beachtlichen Platzierungen bei den diesjährigen NRW-Meisterschaften gelang es ihr in Berlin aber nicht, ihre Vorkampfzeiten zu verbessern, um auch hier unter die Besten zu schwimmen.

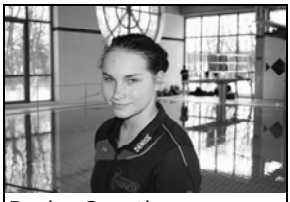
Lena Busch erneut Deutsche Meisterin

Auch bei den diesjährigen Deutschen Kurzstrecken-Meisterschaften in Sindelfingen sorgte das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna für bemerkenswerte Resultate. Bei den dreitägigen Titelkämpfen ragten die Medaillengewinne von Lena Busch, Alfred Kunzig und der Frauen-Lagenstaffel natürlich heraus.

Der 23-jährigen Lena Busch gelang dabei sogar etwas Besonderes. Nach 2011 (Hannover) und 2012 (Dortmund) holte sie sich über 50 m Brust erneut die Deutsche Meisterschaft. Über 100 m sicherte sich Lena Busch ein weiteres Mal die Vizemeisterschaft.
Alfred Kunzig, mit 81 Jahren ältester SFU-Teilnehmer, holte sich diesmal die Silbermedaille im 100 m Rückenlauf, wie schon 2012. Nach einer längeren Trainings- und Wettkampfpause konnte sich dies für den "Masters - Medaillensammler" durchaus sehen lassen.
Neben einem beachtlichen fünften Platz über 4 x 50 m Freistil freuten sich Britta Jütte, Lena Busch, Katrin Richter und Dorothee Schultz zu Recht über ihre Bronzemedaille in der Lagenstaffel.
Nach Rang vier in Dortmund schwamm Dorothee Schultz über 200 m Freistil auch diesmal unter die Besten. Als schnellste NRW-Starterin belegte sie auf dieser Strecke mit persönlicher Bestzeit einen guten fünften Platz.
Katrin Richter schwamm bei den "Deutschen" über 100 und 50 m Brust auf die Plätze sechs und sieben. In einer starken Form präsentierte sich Martin Bick. Als ebenfalls Zweitschnellster aus NRW schlug der Unnaer als Siebter (100 m Brust) und Achter (50 m Brust) an. Gegen äußerst gute Konkurrenz aus den anderen Landesverbänden hatte auch Britta Jütte zu kämpfen, die als Elfte über 100 und 200 m Freistil mit Mittelfeldplätzen zufrieden sein musste.

Schwimmfreunde-Trio hält sich bei Freiwasser-DM beachtlich
Das Schwimmfreunde-Trio Jan Vogel, Viktoria Kienitz und Denise Quentin bewältigte die hohen Anforderungen der Deutschen Freiwasser-Meisterschaften in Duisburg mit Bravour. Auf Grund der widrigen Witterungsverhältnisse durften die weiteren SFU-Aktiven nicht starten, mussten aufgeben oder wurden vorher abgemeldet.

Viktoria Kienitz


Denise Quentin

Jan Vogel

Am Samstag benötigte das 5-km-Rennen der Männer eine mehrstündige Wartezeit. Der 19-jährige Jan Vogel hielt sich auf dieser Distanz beachtlich. In den vier Runden über jeweils 1250 Meter steigerte er sich kontinuierlich und bewältige diesen Lauf nach 1:08:57,11 Stunden. Als einziger NRW-Vertreter belegte er mit dieser Zeit in seiner Altersklasse den 6. Platz.
Im anschließenden 2,5 km-Wettkampf der Frauen vertraten Viktoria Kienitz und Denise Quentin die Schwimmfreunde Unna.
Die 14-jährige Viktoria zeigte, dass sie im Ausdauerbereich noch stärker geworden ist. Sie ging ihr Rennen beherzt an und schlug am Ziel sogar als Erste

unter rund 80 Teilnehmerinnen an. Ihre Zeit: 36:16,30 Minuten. Als drittstärkste NRW-Starterin erreichte sie in ihrem Jahrgang immerhin den 16. Platz.
Denise Quentin, SFU-Rekordhalterin über 800 und 1500 m Freistil, hielt von Beginn an ihren Platz im vorderen Mittelfeld der fast 100 Teilnehmerinnen des zweiten Laufes. Mit ihrer Zeit von 35:38,08 Minuten konnte auch sie das angestrebte Resultat deutlich unterbieten. Als zweitbeste NRW-Schwimmerin belegte Denise im Gesamtergebnis Rang 18.

NRW-Master-Team: Martin Bick, Britta Jütte, Peter Hornig, Katja Rummler, Alfred Kunzig, Dorothee Schulz, Manfred Baginski (v.l.n.r.)

Schwimmfreunde-Masters weiter auf Erfolgskurs

Bei den NRW-Kurzstrecken-Meisterschaften im Dortmunder Südbad schwammen sieben der acht gestarteten Unnaer in die Medaillenränge. Ein besonderer Höhepunkt derartiger Titelkämpfe sind immer die Sprintstaffeln über 4 x 50 Meter. Das SFU-Quartett Peter Hornig, Martin Bick, Dorothee Schultz und Britta Jütte holte sich in der Lagen-Mixedstaffel hinter Meister SSF Bonn die Silbermedaille. In der gleichen Besetzung belegten die Schwimmfreunde über Freistil Rang fünf.
Den einzigen Meistertitel holte diesmal Manfred Baginski. Er gewann die Meisterschaft im 50 m Brust-Wettbewerb und schlug auf der 50 m Rückenstrecke als Zweiter an.
Dorothee Schultz wurde über 100 m Freistil Zweite und über 50 m Freistil, 200 m Freistil und 50 m Schmetterling jeweils Dritte.
Mit einem zweiten Platz (200 m Freistil) und zwei dritten Plätzen (50 und 100 m Freistil) war auch Britta Jütte in der Spitzengruppe zu finden.
Alfred Kunzig schlug über 100 m Brust und 50 m Rücken als Zweiter und Dritter an. Eine beachtliche Leistung zeigte ebenfalls Katja Rummler, die sich im 50 m Brustsprint die NRW-Vizemeisterschaft sicherte.
Mit extrem knappem Rückstand auf den Sieger schlug Peter Hornig auf der 50 m Rückenstrecke als Zweiter an. In einem weiteren engen Finale schaffte Martin Bick über 50 m Brust den Sprung auf den Bronzeplatz.
Der nach längerer Pause erstmals wieder startende Jürgen Busch durfte mit seinem fünften Platz über 100 m Brust durchaus zufrieden sein.

Teresa Helas siebenfache Südwestfalen-Meisterin
Schwimmfreunde Unna holen 41 Medaillen

Ein tolles Meisterschafts-Wochenende erlebten die Schwimmfreunde Unna

bei den Jugend- und Junioren-Titelkämpfen des Schwimm-Verbandes Südwestfalen in Bochum. Auf der 50-m-Bahn des Uni-Bades holten elf Schwimmerinnen und Schwimmer des SFU-Aufgebotes 16 Meistertitel und insgesamt 41 Medaillen. Nach vorheriger Unterbietung der geforderten Pflichtzeiten konnten die Kreisstädter mit der Beteiligung von 26 Aktiven eine beeindruckende Zahl vorweisen.
Ein herausragendes Ergebnis präsentierte Teresa Helas, die an den beiden Veranstaltungstagen als siebenfache Südwestfalen-Meisterin geehrt wurde. Sie gewann die Rennen über 50, 100 und 200 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling, 50 m Rücken und 200 m Lagen.
Alexander Neuhaus war Schnellster über 50, 100 und 200 m Rücken. In den Entscheidungsläufen über 200 Meter Lagen, 50 und 200 m Freistil holte er zusätzlich Silber.
Über einen Doppelsieg durfte sich Jan Odenkirchen freuen. Er glänzte mit einem Erfolg über 100 und 200 m Rücken sowie einem zweiten Platz über 200 m Lagen und Rang drei über 50 m Brust.
Nach der am Samstag gewonnenen Goldmedaille über 200 m Freistil kann sich Gianluca Bick nun Südwestfalenmeister über 200, 400, 800 und 1500 m Freistil nennen. Er schlug darüber hinaus als Zweiter über 100 m Freistil und als Dritter über 50 m Schmetterling und 200 m Lagen an.
Denise Quentin holte über 100 m Freistil ihren dritten diesjährigen ersten Platz und wurde über 50 m Freistil und Schmetterling Zweite und Dritte.
Hannah Lerch wurde Siegerin über 200 Meter Brust. Zusätzlich gab es für sie Silber auf der 200 m Lagenstrecke und Bronze im 200 m Freistillauf.
Inga Brüggenhorst bestätigte mit dem ersten Platz über 100 m und zwei zweiten Plätzen über 50 und 200 m ihre Stärke auf der Brustlage.
Mit insgesamt sechs Medaillengewinnen zählte Jan Vogel zu den erfolgreichsten südwestfälischen Juniorenschwimmern. Der 19-Jährige belegte drei Mal Platz zwei (50, 100 m Brust, 100 m Rücken) und zwei Mal Platz drei (200 m Rücken und Lagen). Sein wohl bestes Ergebnis schaffte Jan aber im Finallauf der offenen Klasse, wo er über 100 Meter Rücken nach erneuter Steigerung Vizemeister wurde.
Thorben Grzanna bestätigte in Bochum seine guten Resultate mit den Plätzen zwei und drei über 200 m Freistil und Lagen. Der gleichaltrige Tim Odenkirchen wurde Dritter über 50 und 100 m Schmetterling. Die Bronzemedaille holte sich auch Benedikt Müller im schweren 200 m Schmetterlingslauf. Als Vierte ihres Jahrgangs verpassten Nina Darenberg (200 m Brust) und der Jüngste im SFU-Team Paul Schönfelder (100 und 200 m Freistil) recht knapp das Siegerpodest.

Lena Busch und Jan Vogel erneut Vereinsmeister

Bei den Vereinsmeisterschaften der Schwimmfreunde Unna konnten Lena Busch und Jan Vogel erwartungsgemäß ihre Titel verteidigen.
In der Endabrechnung lag das erfolgreiche SFU-Duo dank seiner Ausgeglichenheit und Leistungsstärke mit deutlichem Vorsprung vor Denise Quentin

und Hannah Lerch sowie Jan Odenkirchen und Gianluca Bick.
Dass auch die diesjährige Austragung wieder zu einem Höhepunkt im Terminkalender wurde, zeigen die erzielten 159 persönlichen Bestzeiten, davon 41 allein im abschließenden Lagenschwimmen.
Lena Busch holte sich den Siegerpokal zum sechsten Mal in Folge.
Ihren 200 m Lagenlauf krönte sie mit einer Steigerung ihres eigenen Vereinsrekords auf eine Zeit von 2:29,86 Minuten.
Mit teilweise beträchtlichen Verbesserungen belegten in der, in der Breite bemerkenswerten, Frauen-Konkurrenz Inga Brüggenhorst, Anna Mehlhorn, Nina Friede, Viktoria Kienitz, Nina Darenberg (als Jüngste), Helen Grzanna und Katja Gerlitz die Plätze vier bis zehn.
Für Jan Vogel war es nach 2011 und 2012 der dritte Gesamtsieg. Und das mit einer Steigerung um 14 Sekunden und mit neuem Vereinsrekord über 200 m Lagen in 2:17,77 Minuten.
Die Ränge vier und fünf belegten mit Thorben Grzanna und Alexander Neuhaus zwei Aktive der Schülerklasse. Sie platzierten sich damit vor Benedikt Müller, Tim Odenkirchen, Marcel Karas, Christian Beckmann und Rene Milde.
In der separaten Wertung der Schülerklasse (Jahrgänge 1999 bis 2001) wurden Anna Mehlhorn und Thorben Grzanna Erste vor Nina Friede und Alexander Neuhaus (Zweite) sowie Viktoria Kienitz und Tim Odenkirchen (Dritte).
Beim Nachwuchs-Fünfkampf über die 50 Meter Strecken und 100 Meter Lagen gab es mit Teresa Helas und Paul Schönfelder die erwarteten Gesamtsieger. Antonia Dolle und Lina Ellerkmann sowie Paul Julius Stein und Max Dringenberg holten sich die weiteren Pokale.

Drei neue Vereinsrekorde bei SF Unna

Kurz vor ihrer Fahrt zu den Schwimm-Weltmeisterschaften in Barcelona, wo sie am Jugendlager des Deutschen Schwimm-Verbandes teilnimmt, bestätigte Denise Quentin ihren deutlichen Formanstieg nach längerer Verletzungspause.
Sie ging die 200 m Freistilstrecke beherzt an und hatte genügend Stehvermögen, um den seit 2004 von Sandra Hoffmann gehaltenen Vereinsrekord um über zwei Sekunden auf 2:14,84 Minuten zu verbessern.

SFU-Trainer Peter Hornig hatte für Thorben Grzanna die Rekordmarke über 800 m Freistil ins Visier genommen. Dieser schwamm von Beginn an ein gleichmäßiges Rennen und schlug nach 9:11,72 Minuten als neuer Vereinsrekordhalter an.
Der dritte Vereinsrekord ging auf das Konto der diesjährigen "NRW-Bronzestaffel" über

4 mal 200 m Freistil. Bei dieser Staffel ist bemerkenswert, dass Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Jan Odenkirchen und Jan Vogel auf gleich gutem Niveau schwammen. Sie verbesserten den alten Rekord um 11 Sekunden auf 8:17,75 Minuten.

Kader-Berufung für Teresa Helas und Thorben Grzanna

Die Schwimmfreunde Unna und Trainer Peter Hornig freuen sich über die jetzt veröffentlichte Aufnahme von Teresa Helas und Thorben Grzanna in zwei NRW-Verbandskader.

Teresa Helas wurde in den "Sichtungskader" des Schwimmverbandes NRW berufen. Die 11-jährige Unnaerin gehört nun zu einem ausgewählten Kreis von zwölf jungen Schwimmerinnen, die an besonderen Maßnahmen des Schwimmverbandes NRW teilnehmen können. Sie ist außerdem weiterhin Mitglied der Südwestfalen-Fördergruppe.

Durch seine positive Entwicklung in diesem Jahr wurde Thorben Grzanna in den sogenannten Landeskader "Bezirke" aufgenommen. Hier werden Jugendliche berücksichtigt, die altersbedingt aus dem Sichtungskader ausscheiden müssen, aber im Blickfeld des Verbandes bleiben.

Schwimmfreunde-Quartett bei Masters-EM gut platziert.

Die im holländischen Eindhoven ausgetragenen Masters-Europameisterschaften stellten an das dort vertretene Quartett der Schwimmfreunde Unna besondere Anforderungen.

Die beste SFU-Platzierung erreichte Dorothee Schultz. Als eine der ältesten Teilnehmerinnen ihrer Altersklasse belegte die 34-Jährige über 200 m Freistil nach beachtlichen 2:30,47 Minuten den 13. Platz.

Zweitbester Deutscher war Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig, der auf der 50 Meter Rückenstrecke gegen starke europäische Konkurrenz antreten musste. Mit einer Zeit von 33,10 Sekunden schlug der 46-jährige Unnaer im Gesamtergebnis auf Rang 16 an.

Gerade auf den Sprintdistanzen gab es viele enge Einläufe.

So auch für Katja Rummler und Martin Bick im 50 Meter Brustrennen. So gab es für beide Platzierungen im Mittelfeld, wobei sich Martin Bick nach guten 35,46 Sekunden immerhin im ersten Drittel der fast 100 Teilnehmer halten konnte.

Schwimmfreunde-Trio holt zehn Medaillen

Klein, aber fein. So konnten die Schwimmfreunde Unna die Ergebnisse ihrer drei Masters Dorothee Schultz, Alfred Kunzig und Martin Bick bei den Südwestfälischen Meisterschaften bewerten. Bei den im Lüner Lippebad ausgetragenen Titelkämpfen holte das SFU-Trio zehn Medaillen.

Dorothee Schultz gewann mit Klassezeiten die Meistertitel über 50 m Schmetterling, 50 und 100 m Freistil. Der seit vielen Jahren sehr erfolgreiche Alfred Kunzig schaffte vier Mal den Sprung auf das Siegerpodest. Martin Bick wurde mit beachtlichen Zeiten Vizemeister über 50 m Schmetterling sowie auf der 50 und 100 m Bruststrecke.

Die Karte, die Wünsche erfüllt:
SparkassenCard PLUS

Sparkasse
UnnaKamen

Für die etwas größeren Wünsche: mit der SparkassenCard PLUS erhalten Sie einen persönlichen Kreditrahmen, über den Sie ganz nach Ihren Wünschen verfügen können. Der Unterschied zu Ihrer SparkassenCard: Der Kaufbetrag wird nicht sofort von Ihrem Girokonto abgebucht, sondern Sie zahlen monatlich ganz bequem und automatisch in Raten. Nutzen Sie die Karte überall dort, wo Kartenzahlung möglich ist und Sie das Maestro-Zeichen sehen. www.sparkasse-unnakamen.de

Gelungener Saisonauftakt für Schwimmfreunde

In einer guten Verfassung präsentierten sich zwölf Jugendliche der Schwimmfreunde Unna beim Saisonauftakt in Bergkamen. Das nur am zweiten Veranstaltungstag anwesende Aufgebot holte bei 46 Starts insgesamt dreißig Einzel- und zwei Staffelmedaillen. Einen tollen Erfolg feierten die für die beiden Sprintrennen gemeldeten Teresa Helas und Denise Quentin. So gewann Teresa Helas gegen ältere Konkurrenz mit zwei neuen Bestzeiten die Finalläufe über 50 m Freistil und 50 m Schmetterling der Nachwuchsklassen.

Gianluca Bick

Die in der offenen Klasse gewertete Denise Quentin schaffte den Finalsieg über 50 m Freistil und Rang zwei über 50 m Schmetterling. Zusätzlich gab es für Teresa Helas drei weitere erste Plätze über 100 m Freistil, 200 m Lagen und 200 m Schmetterling, für Denise Quentin über 200 m Lagen und 100 m Freistil die Plätze eins und zwei.

In den weiteren Einzelrennen schlug Inga Brüggenhorst zwei Mal als Erste an. Einen Doppelsieg gab es auch für Thorben Grzanna. Eine komplette Medaillen-Sammlung sicherte sich Hannah Lerch über 200 m Schmetterling (Bestzeit), 200 m Brust (Zweite) und 100 m Freistil (Dritte). Nach ihrem halbjährigen Auslandsaufenthalt imponierte Katharina Neuhaus mit einem beachtlichen Einstand. Mit Silbermedaillen wurden Alexander Neuhaus, Viktoria Kienitz, Anna Mehlhorn und Benedikt Müller ausgezeichnet.

Nina Darenberg verbesserte sich auf der 200 m Bruststrecke um rund sieben Sekunden. Sie wurde damit Dritte. Imke Lerch belegte zwei Mal Rang vier.

Zwei bemerkenswerte Resultate erreichten die Schwimmfreunde auch in den Sprintstaffeln über vier Mal 50 m Freistil. In der Frauen-Entscheidung wurden Katharina Neuhaus, Inga Brüggenhorst, Hannah Lerch und Denise Quentin als schnellstes Quartett des Internationalen Schwimmfestes geehrt.

Im Männer-Wettbewerb schlugen die Unnaer mit Trainer Peter Hornig, Benedikt Müller, Alexander Neuhaus und Thorben Grzanna als Zweite an.

Schwimmfreunde mit Start in Remscheid zufrieden

Auch in diesem Jahr startete das Jugendteam der Schwimmfreunde Unna beim 7. Offenen Kurzbahn-Cup des Behinderten-Sportverbandes NRW in Remscheid.

Neben einem ersten Test auf der 25-Meter-Bahn galt es, sich in der gemeinsamen Wertung behinderter und nicht behinderter Schwimmer in der Spitzengruppe zu platzieren. Mit 50 Medaillengewinnen und 49 persönlichen Bestzeiten gelang dies dem SFU-Aufgebot eindrucksvoll.

Adam Karas

Die erwartet starke Leistung bot Adam Karas. Der 12-Jährige wurde mit sechs Bestzeiten Erster über 50 m Brust, 50 und 100 m Freistil sowie Zweiter über 100 m Brust, 200 m Brust und 200 m

Lagen.
Teresa Helas holte sich drei Goldmedaillen über 200 m Freistil, 1500 m Freistil und 200 m Lagen, Paul Schönfelder über 50 m Rücken, 200 m Freistil und 200 m Lagen.
Ein Doppelsieg gelang Jan Odenkirchen, Alexander Neuhaus und Marcel Karas.
Auf der 100 m Bruststrecke schlugen Nina Darenberg, Inga Brüggenhorst und Antonia Dolle als Erste an. Dieses Resultat erreichten auch Denise Quentin, Susan Albrecht und Jona Knobloch im 50 m Schmetterlingslauf, Imke Lerch (50 m Rücken) und Thorben Grzanna (200 m Freistil).
Im Freistilrennen über 1500 Meter steigerte sich der siegreiche Gianluca Bick um rund zwanzig Sekunden.
Diesen "Schwimmmarathon der Beckenschwimmer" bestritten weitere zehn Aktive der Schwimmfreunde: Viktoria Kienitz, Denise Quentin, Hannah Lerch, Teresa Helas, Jan Vogel, Benedikt Müller, Jan Odenkirchen, Thorben Grzanna, Alexander Neuhaus und Jona Knobloch. Ein gutes Zeichen für die richtige Vorbereitung.

Schwimmfreunde in Schwerte mit 58 Siegen

Beim Kinder- und Jugendschwimmfest in Schwerte stellten die Schwimmfreunde Unna mit insgesamt 58 Siegen und zahlreichen weiteren Medaillengewinnen das erfolgreichste Team. Dabei verteilten sich die Erfolge auf alle Altersklassen.

Johanna Schönfelder

In den Rennen über die 50-Meter-Strecken gab es für die Geschwister Johanna und Paul Schönfelder sechs Podestplätze.
Mit deutlichem Vorsprung schlug Teresa Helas bei allen vier Starts als Erste ihrer Altersklasse an. Laura Neto da Silva und Rene Milde waren bei den von ihnen absolvierten drei Wettkämpfen nicht vom ersten Platz zu verdrängen. Der gleichaltrige Noah Ulrich (1. Platz) und die ein Jahr jüngere Susan Albrecht (zwei 1. Plätze) komplettierten das starke SFU-Ergebnis in den Nachwuchsrennen.

Paul Schönfelder

Über 100 m Freistil und 100 m Brust schlug Nina Darenberg als Erste an. Hannah Brüggenhorst holte sich über Brust und Freistil eine Gold- und eine Silbermedaille. Dieses Ergebnis gab es ebenfalls für Frieda Neuwerth und Christian Beckmann.
Für Inga Brüggenhorst, Anna Mehlhorn, Denise Quentin, Thorben Grzanna, und Jan Odenkirchen gab es einen Doppelsieg. Gianluca Bick und Tim Odenkirchen waren jeweils einmal die Schnellsten ihres Jahrgangs. Zu drei ersten Plätzen schwamm mit beachtlichen Zeiten Jan Vogel

Schwimmfreunde-Teilnehmer überzeugen in Potsdam

Eine beeindruckende Bilanz können die Schwimmfreunde Unna nach dem Start der Kreisauswahl in Potsdam ziehen. Die im 30-köpfigen Aufgebot vertretenen 12 Jugendlichen aus der Kreisstadt erzielten bei dem im Olympia-Stützpunkt Brandenburg ausgetragenen Internationalen Schwimmfest zahlreiche Topleistungen.

In einem hoch motivierten Kreisteam erreichten die Unnaer vier Siege, neun 2. und neun 3. Plätze. Dazu gab es trotz der langen Veranstaltungsdauer 29 persönliche Bestzeiten.

Ein großes Ausrufezeichen setzte Gianluca Bick mit seinem Vereinsrekord über 800 m Freistil. Der 16-Jährige steigerte sich auf dieser Strecke um 15 Sekunden und unterbot mit einer Zeit von 9:08,76 Minuten den erst vor drei Monaten von Thorben Grzanna aufgestellten Rekord um 3 Sekunden.

In einer stark verbesserten Form stellte sich auch der gleichaltrige Jan Odenkirchen vor. Er schwamm bei seinen sieben Starts sieben Bestzeiten. Neben einem 3. Platz über 100 m Rücken bewies er besonders über 200 m Rücken und über 100 m Brust seine Vielseitigkeit.

Dies gilt ebenfalls für Jan Vogel, der über 200 m Lagen (Zweiter), 100 m Rücken und 400 m Freistil (jeweils Dritter) zu Medaillenehren kam. Jan erzielte über 50 und 200 m Rücken zwei Bestmarken.

Inga Brüggenhorst wurde über 50, 100 und 200 m drei Mal mit "Silber" ausgezeichnet. Mit den zusätzlichen Rängen zwei und drei über 50 m Freistil und 100 m Lagen erwies sich Inga als erfolgreichste SFU-Medaillensammlerin.

Einen bemerkenswerten Einsatz zeigte Hannah Lerch, die trotz Kniebeschwerden ihr volles Programm bewältigte und in allen drei Brustrennen Platz drei belegte.

Für Denise Quentin geht es weiter aufwärts. Sie schaffte auf der Potsdamer 25-m-Bahn über 100 m Schmetterling und 100 m Freistil zwei 3. Plätze und steigerte sich über 50 m Schmetterling. Nach relativ kurzer Vorbereitung schwimmt Katharina Neuhaus schon wieder auf einem hohen Niveau. Sie wusste mit zwei neuen Bestzeiten über 100 m Rücken und über 200 m Freistil zu gefallen.

Die dem Jahrgang 1999 angehörenden Tim Odenkirchen, Thorben Grzanna, Nina Friede, Viktoria Kienitz und Anna Mehlhorn bewiesen bei ihrem ersten Auftreten in der Kreisauswahl ihr Können.

Mit drei Siegen, einem 2. Platz und fünf neuen Bestmarken zählte Tim Odenkirchen zu den besten Teilnehmern dieser Altersklasse. Tim holte sich die 1. Plätze über 50 m Schmetterling, 100 m Schmetterling und 100 m Lagen sowie Platz zwei über 50 m Freistil.
Die gewohnt gute Leistung zeigte auch Thorben Grzanna. Der Unnaer gewann die Goldmedaille über 800 m Freistil und wurde über 100 und 400 m Freistil (hier mit Bestzeit) jeweils Zweiter.
Für Nina Friede gab es den 2. Platz im 50 m Freistilsprint und drei neue Bestmarken. Viktoria Kienitz fühlt sich auf den Langstrecken besonders wohl. Diesmal verbesserte sie sich über 1500 m Freistil um 20 Sekunden auf 19:25,61 Minuten. Sie blieb damit nur um 6 Sekunden über dem SFU-Vereinsrekord. Auf der 400 m Distanz steigerte sich Viktoria um 6 Sekunden. Auch Anna Mehlhorn verbuchte zwei neue Bestzeiten und erreichte über 100 m Rücken einen guten 4. Platz.

Nachwuchs-Schwimmfest in Kamen

Über 16 Einzelsiege und einen Staffelerfolg freute sich das kleine Team der Schwimmfreunde Unna beim Nachwuchs-Schwimmfest in Kamen.
Mit den Schwimmerinnen Nina Darenberg, Inga Akkermann, Imke Lerch und Katja Gerlitz gewannen die Unnaer die 4 mal 50 m Freistilstaffel der Mädchen. In den drei weiteren Staffeln gab es zwei Mal die Silber- und einmal .die Bronzemedaille.
In überlegener Manier schwammen Teresa Helas und Alexander Neuhaus drei Mal auf Position eins. Beide waren über 100 m Rücken, Schmetterling und Freistil die Besten ihres Jahrgangs. Und zwar mit Klassezeiten.

Die Geschwister Johanna und Paul Schönfelder freuten sich über einen Doppelsieg. Johanna über 50 m Rücken und Freistil, Bruder Paul über 100 m Brust und Freistil. Die weiteren Goldmedaillengewinne gingen auf das Konto von Inga Akkermann (100 m Freistil), Susan Albrecht (50 m Schmetterling), Nina Darenberg (100 m Brust), Katja Gerlitz (100 m Brust), Linda Tümmler (100 m Brust nach Verbesserung um 8 Sekunden) und Paul-Julius Stein (100 m Brust).
Für zweite und dritte Plätze sorgten Inga Akkermann, Susan Albrecht, Nina Darenberg, Katja Gerlitz, Imke Lerch, Johanna Schönfelder, Nina Schwerte (mit Verbesserungen bis 6 Sekunden), Max Dringenberg, Linus Röske, Lukas Schulze und Paul-Julius Stein.

63 Medaillen für SFU beim Ergster Schwimmfest

Das Jugend-Schwimmfest der SG Eintracht Ergste sah im Stadtbad Schwerte ein bestens aufgelegtes Team der Schwimmfreunde Unna. So gab es in den Einzel- und Staffel-Wettbewerben insgesamt 63 Medaillen für die 01/10-er.
Die in den Ferien zu Verbands-Lehrgängen einberufene Teresa Helas ge-

wann mit deutlichem Vorsprung alle fünf von ihr absolvierten Wettkämpfe. Die elfjährige Kaderschwimmerin siegte mit guten Zeiten über 100 m Schmetterling, 50 und 100 m Freistil sowie über 100 und 200 m Lagen.
Eine Woche nach ihrem Start in der Kreisauswahl durften sich Denise Quentin und Thorben Grzanna über einen vierfachen Erfolg freuen. Denise erwies sich als Altersklassenbeste über 100 m Freistil, 100 m Lagen und über 50 und 100 m Schmetterling. Thorben schlug über 50 und 100 m Freistil sowie auf beiden Lagenstrecken als Schnellster an.
Mit dem Gewinn von drei Goldmedaillen schnitten auch Nina Darenberg (50 und 100 m Brust, 200 m Lagen) und eine sich weiter verbessernde Katharina Dolle (100 m Rücken, Freistil und Lagen) hervorragend ab.
Für Jona Knobloch (50 m Schmetterling und Freistil) und für Marcel Karas (50 und 100 m Brust) notierten die SFU-Trainer einen Doppelsieg.
Weitere 1. Plätze gab es für Hannah Lerch (200 m Lagen) und ihre Schwester Imke (50 m Rücken), Rene Milde (100 m Rücken), Christian Beckmann (100 m Brust) sowie die Jungen-Lagenstaffel in der Besetzung Thorben Grzanna, Marcel Karas, Benedikt Müller und Gianluca Bick.

Auf einen 2. und 3. Platz schwammen in verschiedenen Rennen Denise Quentin, Hannah und Imke Lerch, Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Anna Mehlhorn, Lina Ellerkmann, Inga Akkermann, Laura Schaaf, Antonia und Katharina Dolle, Gianluca Bick, Benedikt Müller, Rene Milde, Paul Julius Stein sowie Adam und Marcel Karas. Außerdem belegten die Schwimmfreunde mit den Schwimmerinnen Hannah Lerch, Helen Grzanna, Anna Mehlhorn, Viktoria Kienitz, Nina Darenberg und Denise Quentin in den beiden Mädchen-Staffeln die Plätze zwei und drei.

Schwimmfreunde-Masters in NRW Spitze

Bei den in Recklinghausen durchgeführten NRW-Meisterschaften der Masters setzten die Schwimmfreunde-Teilnehmer ihre Erfolgsserie fort. Alle neun zum Einsatz kommenden 01/10-er schwammen in Einzel- und Staffelrennen auf einen Medaillenplatz.
Die mehrfache Deutsche Meisterin Lena Busch kam auf der 25-m-Bahn zu einem Doppelsieg über 50 und 100 m Brust. Beim Zielanschlag lag die 23-jährige Studentin nach beachtlichen Zeiten (0:34,70 / 1:16,71) deutlich vor der Konkurrenz. Auf der 100 m Lagenstrecke errang sie außerdem die Silbermedaille.
Ihre erste Landesmeisterschaft holte sich Katrin Richter nach 37,97 Sekunden im 50 m Brustsprint. Darüber hinaus wurde sie über 100 m Freistil (1:06,16) Dritte.
Auf ein besonderes Wettkampfjahr kann auch Dorothee Schultz zurück blicken. In Recklinghausen gewann sie die NRW-Medaillen sechs bis neun. Bei

der Vizemeisterschaft über 50 m Schmetterling und 200 m Freistil (0:33,43 / 2:26,06) und bei Rang drei über 50 und 100 m Freistil (0:30,31 / 1:06,07) erzielte sie bemerkenswerte Zeiten.
Nach drei Podiumsplätzen im Frühjahr und Sommer schwamm Britta Jütte nun über 100 und 200 m Freistil zur Bronzemedaille.
Für das SFU-Frauenquartett gab es noch eine besondere Freude in der Freistilstaffel; denn hier holten sich Britta Jütte, Katrin Richter, Dorothee Schultz und Lena Busch über die 4 x 50 m Distanz die Goldmedaille.
Nach mehreren diesjährigen Spitzenplätzen schaffte SFU-Senior Alfred Kunzig diesmal die NRW-Meisterschaft im 100 m Brustlauf. Auf der 50 m Brust- und Rückenstrecke wurde er mit der Silbermedaille ausgezeichnet.
Bereits mit zwei diesjährigen Meistertiteln versehen, schwamm Manfred Baginski über 50 m Rücken auf den zweiten und über 50 m Brust auf den dritten Platz.
In einer guten Form präsentierte sieh ebenfalls Martin Bick mit starken Resultaten über 50 und 100 m Brust. Mit Rang zwei über 100 m (1:16,62) und Rang drei über 50 m (0:34,42) durfte der 48-Jährige sicherlich sehr zufrieden sein.
Saisonbestzeiten konnten auch Jürgen Busch und Christoph Bräckelmann vermelden. Dabei schaffte Jürgen Busch die Plätze drei (100 m Brust) und vier (50 m Brust), Christoph Bräckelmann die Plätze vier und sechs auf der 100 m Brust- und Freistilstrecke.
Zwei beachtliche Ergebnisse notierten die Schwimmfreunde Unna in den Mixed-Staffeln über 4 x 50 m Lagen und Freistil. Bei der Siegerehrung erhielten Martin Bick, Britta Jütte, Dorothee Schultz und Christoph Bräckelmann eine Silber- und eine Bronzemedaille.
Die letzte Masters-Großveranstaltung des Jahres 2013 sind die Ende November in Essen stattfindenden Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften.

Ganluca Bick verbessert Vereinsrekord

Beim "Tag der langen Strecken" in Siegen verbesserte Gianluca Bick über 800 m Freistil den von ihm selbst gehaltenen Vereinsrekord der Schwimmfreunde Unna. Nach einem couragierten Anfangstempo konnte der 16-Jährige mit den Besten dieses Wettbewerbs mithalten und seine eigene Bestmarke um drei Sekunden unterbieten. Mit einer Zeit von 9:05,85 Minuten belegte Gianluca Bick Rang zwei. Seine derzeitig gute Form unterstrich der Unnaer auch bei seinem zweiten Platz über 400 m Lagen mit neuer Bestzeit (5:14,82).
Einen großen Sprung nach vorn machte ebenfalls Alexander Neuhaus. Der in diesem Jahr bisher besonders auf der Rückenlage überzeugende 13-Jährige

steigerte sich in Siegen über 400 m Freistil und 400 m Lagen um jeweils dreißig Sekunden. Seine Ergebnisse: 400 m Freistil Erster in 5:01,20 Minuten, 400 m Lagen Zweiter in 5:45,65 Minuten.
Einen weiteren Test auf der 1500 m Freistilstrecke absolvierten Hannah Lerch (2. Platz), Denise Quentin (3. Platz) und Viktoria Kienitz (3. Platz).

Letzte Meldung:
Lena Busch und Jan Vogel wurden bei der "Nacht des Sports" zu Unnas Sportler des Jahres 2013 gewählt. Adam Karas erhielt den Nachwuchs-Förderpreis.

Redaktion:

Erhard Münstermann

Christiane Sieland, Peter Hornig, Jürgen Busch
Wolfgang Darenberg

Hans-Georg Ermeling

Trainingslager - 2013 - Sizilien

Zur Vorbereitung auf die anstehenden NRW- und Deutsche Jahrgangsmeisterschaften zog es insgesamt neun Aktive der Schwimmfreunde Unna erstmalig ins Trainingslager nach Sizilien. Während der Osterferien nutzte ein Teil der Wettkampfmannschaft die optimalen Bedingungen vor Ort zu intensivem Schwimmtraining und kraftbetonter Gymnastik. In den acht Tagen absolvierten die Schwimmerinnen und Schwimmer bei strahlendem Sonnenschein insgesamt 13 Trainingseinheiten auf der 50 m Bahn. Sportlergerechte Verpflegung seitens des Hotels und Ausflüge u. a. nach Palermo rundeten dieses einmalige Erlebnis ab.

SEIT ÜBER 40 JAHREN
IHR PARTNER IN SACHEN LACK!

- Umweltschonende Lackierungen
- Tech. Abwicklung von Unfallschäden
- Exklusive Effektlackierungen
- EDV gestützte Schadenskalkulation
- Lackierungen aller Art

MORGENSTRASSE 92 · 59423 UNNA
TEL. (02303) 12278 · FAX (02303) 239931

Trainingslager 2013 in Northeim

In den Osterferien 2013 fand wieder einmal ein Trainingslager statt, diesmal in Northeim. Mit den insgesamt 22 Aktiven gaben wir uns eine Woche lang bei den täglichen 3 Einheiten (2x Wasser; 1x Land) "die Kante". Unter den 22 Aktiven waren u. a. Hannah Becker (TuS Westfalia Hombruch) und Marlo Guth (Blau-Weiß Bochum). Um die lustlosen und völlig demotivierten Jugendlichen zum Training zu bewegen, fuhren unsere Trainer Christiane Sieland, Tim Ulrich und Christina Quentin mit.

Nach einem extrem mühsamen Aufstehen, bei dem die Trainer immer wieder von unserer Ordnung und der Duftwolke aus männlichen Düften überrascht waren, wurde die Mannschaft dann nach dem Frühstück in die Turnhalle "gescheucht". Hier wurde die Gruppe dann langsam wach und wir Jungs fingen an, uns wohl zu fühlen. Gangnam-Style tanzen war hier noch eine der leichtesten Übungen.

Bei der Stadtführung erfuhr der Eisblock aus Schwimmern bei gefühlten -30 Grad° (wir hatten im Gegensatz zu den „Sizilienurlaubern“ Schnee und täglich Temperaturen im Minusbereich) etwas über die recht ungewöhnliche Geschichte von Northeim. Nach der Stadtführung machte sich wie immer der Hunger bemerkbar und der Weg führte einige von uns in einen Dönerladen. Es stellte sich heraus, dass der Inhaber des Dönerladens der Cousin vom Inhaber einer ehemaligen Dönerbude in der Nähe des EBG ist. Klein ist die Welt!

Beim Snickers-Cup, der wie immer der goldene Abschluss des Trainingslagers war, stellten alle Mannschaftsführer ihre Pokerskills zur Schau - alle Joker wurden leider verhauen. Dafür zeigte Marcel, der sich an einem Tag mit 2 Kilo Bananen zugestopft hatte, genau wie Hannah Brüggenhorst, dass er ganze 50 Meter tauchen kann.

Im Endeffekt würde ich als Schlusswort sagen,...

...das Trainingslager hätte man auf jeden Fall als „Comedy-Show“ im Fernsehen veröffentlichen können. Die Einschaltquoten wären bombig gewesen.

Tim Odenkirchen

Anmerkung von Christiane Sieland:

Es ist bemerkenswert, dass trotz geschwommener 1.160 km und hunderten von Situps und Liegestützen, die Aktiven ein positives Gefühl mit nach Hause genommen haben. Für uns als Trainer eine Bestätigung und die Aufforderung für das nächste Trainingslager: „Da geht noch was!“

WM-Camp Barcelona 2013

Vom 19.Juli bis 4.August fanden in Barcelona die Weltmeisterschaften im Schwimmen statt. Gemeinsam mit der DSV-Jugend und insgesamt 430 Teilnehmern flog ich von Düsseldorf über Zürich nach Barcelona. Die Animateure erschufen für uns eine große Zeltstadt, in der ich mit 4 weiteren Schwimmerinnen, 2 Synchronschwimmerinnen und einer Turmspringerin für die nächsten 2 ½ Wochen wohnte und schlief. Für mich stand natürlich das Schwimmen im Fokus, da es aber erst in der zweiten Woche anfing, ging ich unter anderem zum Turmspringen, Freiwasser und zum Wasserball. Ich konnte mit erleben, wie Patrick Hausding und Sascha Klein Weltmeister im 10m Synchronspringen wurden, und die Silbermedaille für Thomas Lurz über die 10km. Ebenfalls war ich bei den 25km Freiwasser, leider waren wir nur zu viert, aber es hat Spaß gemacht, Thomas Lurz und Angela Mauer anzufeuern. Umso mehr freuten wir uns am Ende über einen Weltmeister und eine Vize-Weltmeisterin. Beim Wasserball verloren wir leider im Achtel-Finale gegen Australien. Da alle 430 Teilnehmer im Stadion waren, war auch keiner traurig, sondern wir machten weiter gute Stimmung, so dass man uns noch weit weg vom Stadion hören konnte. Ein weiteres Highlight war für mich, als extra für uns Kirsty Coventry eingeflogen wurde und eine Swim-Academy durchführte. Es wurde zuerst einiges über ihre Projekte außerhalb des Wassers erzählt und dann ging sie mit 20 Teilnehmern ins Wasser und zeigte uns einige Übungen zu den einzelnen Schwimmarten. Ich fand es echt beeindruckend, weil ich nie gedacht hätte, dass ich mal mit einer Olympiasiegerin und Weltmeisterin trainieren darf und hoffe, dass ich ihre Tipps weiterhin umsetzen kann. Neben den Wettkämpfen gab es auch noch Kulturprogramm, wie z. B. die Sagrada Familia und das Museo Olympico. Ich war auch dabei, wie Barcelona gegen Santos 8-0 gewann und war damit im größten Fußball Stadion Europas. Die ganzen 2 ½ Wochen begleitete uns ein ausgebildetes Animationsteam, die sogenannten „Anis“ haben alles organisiert, Essen gekocht und uns jeden Tag ein anderes Abendprogramm vorgeführt. Besonders die Anis unter Schlafmangel haben uns immer wieder Freude bereitet, weil sie so vielleicht Sachen gemacht haben, die sie sonst nicht gemacht hätten.

Am Anfang der letzten Woche machte sich dann eine kleine Gruppe an Teilnehmern, wie immer mit gelben T-Shirt und roter Hose, zu den ersten Vorläufen der Beckenschwimmer. Dafür, dass die Halle so gigantisch war, war leider die Stimmung nicht so gut, keiner wusste, wer wann schwimmt und wir waren auch alle ein bisschen müde. Im Gegensatz dazu waren die Finals umso besser, jeder durfte zu 3 Final-Tagen, die aber zugeteilt wurden, deshalb konnte ich Ryan Lochte nie bei der Siegerehrung sehen. Aber ihn und auch andere Weltklasse Schwimmer im Wasser zu sehen, war echt inspirierend. Am spannendsten waren für mich die 100 m Schmetterling der Männer, bei denen alle 8 Final-Teilnehmer innerhalb einer Sekunde waren und Steffen Deibler nach zu schnellem Anfangstempo nur Vierter wurde und die 4x100 m Lagen Staffel, bei der die Amerikaner nach deutlichem Sieg disqualifiziert wurden.

Im Village, auf dem die Schwimmhalle war, trafen wir auch mal den einen oder anderen bekannten Sportler, so hab ich jetzt ein Foto mit Yannick Lebherz. Als Andenken habe ich mir im Speedo-Store noch ein offizielles Top der WM geholt. Außerdem habe ich jede Menge Autogramme bekommen, die meisten von deutschen Schwimmern, weil diese auch oft im Camp waren.
Und obwohl es eigentlich schon vorbei war, kam noch ein Highlight, um 4Uhr morgens trafen wir die Amerikaner vor dem Abflug, leider waren nicht alle dabei, aber ich konnte trotzdem noch ein Foto mit Missy Franklin schießen. Auch weil es so früh war, fand ich es umso netter, dass sie noch ein Foto mit mir gemacht hat.
Alles in allem kann ich nur sagen, dass es eine echt schöne Zeit war und ich viel lernen und mitnehmen konnte. Außerdem habe ich neue Freunde gefunden, mit denen der Kontakt hoffentlich auch noch länger weiter gehen wird. Da man meistens mit unterschiedlichen Gruppen unterwegs war, konnte man sich immer mit anderen Leuten unterhalten und verstehen.

Denise Quentin

Kraftraum

Durch viel Vitamin B, viel Engagement zahlreicher helfender Hände und die unbürokratischen Unterstützung und Hilfe der Stadtwerke Unna ist es den Schwimmfreunden Unna gelungen, einen Kraftraum in der Schwimmsporthalle einzurichten, der sicherlich seinesgleichen sucht. Entsprechende Nutzungs- und Verhaltensregeln für den SFU-Kraftraum, leicht verständliche Hinweise zur ordnungsgemäßen Verwendung der Geräte sowie eine Tabelle zur richtigen Gewichtswahl ermöglichen die Nutzung der insgesamt zwölf Kraftsport- und Herz-Kreislaufgeräte für alle SFU-Mitglieder während der Übungsstunden.

Alle Geräte sind in idealer Weise geeignet, die schwimmspezifische Muskulatur zu stärken und zu unterstützen. Neben der Brust- und Schultermuskulatur werden Bauch-, Oberarm- und Beinmuskulatur bei sachgemäßer Verwendung gestärkt. Die beiden Laufbänder und das Fahrradergometer dienen sowohl als Aufwärmprogramm für weitere Kraftsportübungen, bieten jedoch auch eine hervorragende Möglichkeit, sich in der dunklen Jahreszeit dem Herz- Kreislaufsystem zu widmen.

Während bei den Übungsstunden der Schwimmfreunde Übungsleiter korrigierend und leitend am Beckenrand stehen, ist im Kraftraum Eigenverantwortung der Aktiven angesagt. Schnell können sich hier Fehler einschleichen (Haltungsfehler, falsche Gewichtswahl), die den Trainingseffekt zu Nichte machen oder gar zu Verletzungen führen können. Zwar hängen im Kraftraum entsprechende Anweisungen zur Nutzung der Geräte und alle Nutzer wurden entsprechend eingewiesen, doch was nützt all das Gerede, wenn man pubertiert oder sich für den nächsten Strandurlaub fit machen will? Ich habe zwar aus gegebenem Anlass auf die Installation von Spiegeln verzichtet, damit man nicht zum „posen“ animiert wird, aber gänzlich ausschließen kann man diesen ´Trainingsreiz` natürlich nie.

Grundsätzlich ist der Kraftraum nur als Trainingsergänzung und nicht als Trainingsalternative für die aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer und Wasserballer zu sehen. Er unterstützt in idealer Weise die schwimmspezifische Gymnastik, die von Christina Quentin angeboten wird. In dieser Trainingseinheit werden u. a. Übungen vorgestellt, die mit dem körpereigenen Gewicht (u.a. Liegestütz, Klimmzüge, Kniebeugen) arbeiten. Eine Vielzahl von Muskelgruppen und auch die Koordination werden hier gleichzeitig trainiert.

Alle Geräte im Kraftraum in der Schwimmsporthalle sind hervorragend geeignet, das Schwimm- und Wasserballtraining der Schwimmfreunde Unna zu verbessern. Jedes Gerät im Kraftraum ist jedoch nur so gut, wie es auch behandelt und vor allem auch gepflegt wird. Nutzer der Geräte sollten daher grundsätzlich den Kraftraum so wieder hinterlassen, wie sie ihn vorgefunden haben und sich auch ab und zu mal bereitstellen, wenn es darum geht, den Raum wieder zu reinigen und die Geräte zu pflegen.

Ich freue mich immer wieder über viele schweißtreibende Aktive im Kraftraum!

Peter Hornig

Schwimmfreunde Unna 01/10

Schwimm Jugend

Fördertopf für Jugend-Wettkampfsport

Liebe Mitglieder, liebe Schwimmsportfreunde,

neben der Schwimmaus- und -fortbildung ist der Wettkampfsport für Jugendliche und Kinder ein wichtiger Bestandteil unserer Vereinsarbeit.
Hierfür investieren unsere Trainerinnen / Trainer, Betreuer und Kampfrichter viel Zeit und ein großes Engagement.
Der Vorstand der Schwimmfreunde unterstützt den Wettkampfsport finanziell mit jährlich etwa 18.000 Euro, wobei allein das Meldegeld einen Anteil von 7.000 bis 8.000 Euro hat.
Die Ausgaben für den Wettkampfsport bilden fast die Hälfte der Gesamtausgaben. Ohne den „Solidarbeitrag“ aller Mitglieder (sie tragen mit ihrem Beitrag zu dieser Summe bei) wäre der Wettkampfsport in dieser Größe und Qualität nicht möglich.
Wir konnten und können aus Kostengründen nicht alle, sicherlich berechtigten und sinnvollen Wünsche, erfüllen.
Zur Verbesserung der finanziellen Grundlage für den Jugend-Wettkampfsport haben wir einen speziell nur für diesen Bereich gedachten „Fördertopf“ eingerichtet.

Förderungs-Möglichkeiten sind u. a.:

- Trainingsmaßnahmen, Aktiven-Lehrgänge, Wettkampf-Vorbereitung
- Überregionale Veranstaltungen und Meisterschaften
- Trainer-Ausbildung und -Fortbildung
- Trainings-Geräte und –Ausstattung

Bitte helfen Sie selbst oder durch die Ansprache Ihnen bekannter Firmen, Einrichtungen oder Personen mit, diesen Topf zu füllen.
Vielleicht sogar längerfristig für die kommenden Jahre.
Alle Förderer erhalten natürlich eine Spenden-Bescheinigung für das Finanzamt.

Bei weiteren Fragen: Sprechen Sie uns bitte an!

Herzliche Grüße

Schwimmfreunde Unna 01/10
Der Vorstand