



Schwimmfreunde Unna 01/10 e. V.

Vereinsnachrichten 2014





Die Karte, die Wünsche erfüllt: SparkassenCard PLUS



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

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, Ackerbürgerweg 7, 59348 Lüdinghausen
Tel.: p. 02591 / 8 92 28 77, eMail sfu.casparby@t-online.de

Konto Sparkasse UnnaKamen
IBAN: DE76443500600005011895
BIC: WELADED1UNN

Vereinsstunden Schwimmsporthalle Unna
Montag bis Donnerstag

Internet-Homepage www.sfunna.de

auf einen Blick



Auf ein Wort	2	
Weihnachtsfrühschoppen	3	
Jahreshauptversammlung 2015	4	
Sport-Jahresrückblick	5	- 38
Vereinsrekorde	39	- 41
Trainingslager Bamberg	42	-
Trainingszeiten	43	
Erinnerungen	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,

zum nunmehr 50. Mal erscheinen die Vereinsnachrichten der Schwimmfreunde Unna in gedruckter Form.

Sie bieten seit fünf Jahrzehnten einen Überblick über die Ereignisse der zurückliegenden zwölf Monate, Statistiken und Hinweise auf bevorstehende Veranstaltungen.

Als 1965 unser ehemaliger Geschäftsführer Rainer Skowronek und ich die Idee hatten, von der losen Blattform in ein gebundenes Heft / Archiv zu wechseln, war dies für uns schon ein Experiment. Durch die Mitarbeit vieler Schwimmfreundinnen und Schwimmfreunde ist es uns aber gelungen, hieraus ein alljährliches Weihnachtsgeschenk für unsere Mitglieder und Interessenten zu machen. Hierfür ein herzliches Dankeschön an alle und besonders an Hans-Georg Ermeling, der auch an der Erstellung dieser Ausgabe maßgeblichen Anteil hat.

Ob dies auch die letzte Ausgabe ist, kann ich im Moment noch nicht sagen. Durch den stetig wachsenden Anzeigenmarkt in anderen Publikationen wird die zur Finanzierung erforderliche Inseraten-Werbung für einen Verein immer schwerer.

Das zurückliegende Jahr war auf jeden Fall für die Schwimmfreunde sportlich äußerst erfolgreich.

Die tollen Leistungen bei den Einzel- und Mannschafts-Meisterschaften auf Bundes- und Landesebene, die zahlreichen neuen Vereinsrekorde, die Auszeichnungen bei der Sportlerehrung der Stadt Unna und nicht zuletzt die allseits gelobte Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften im Synchronschwimmen sind nur einige Beispiele.

Hier gilt der Dank des Vorstandes unserem Trainerteam, allen Schwimmerinnen und Schwimmern sowie den uns dabei unterstützenden Eltern, der Kreisstadt Unna und den Stadtwerken.

Ein Lob geht aber auch an unsere Wasserball-Mannschaft und an die Übungsleiter im Breitensportbereich, der immer eine wichtige Position im Vereinsleben einnehmen muss.

Ich hoffe, dass wir weiterhin beim Anfängerschwimmen, beim Training der Fortgeschrittenen und "Talentis" sowie bei Wassergymnastik und Aquapower tatkräftige Unterstützung finden.

Denn nur so können wir das bleiben, was wir sind Die Nummer 1 im Schwimmsport.

Ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches 2015.



Erhard Münstermann
1. Vorsitzender

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.



Agethen
Gasthaus & Biergarten

*Traditionelle Gastlichkeit mit
bürgerlich-westfälischer Küche
und gepflegten Getränken*

**Für Feiern aller Art
bis 50 Personen:
Unser Gesellschaftszimmer
„Zum Wehrspeiker“**

Hertingerstraße 10 - 59423 Unna
Telefon 0 23 03 / 25 49 690

Jahreshauptversammlung 2015

am Freitag, dem 20. März 2015, 19.00 Uhr

im Saal des „Katharinentreffs“

der Kath. Pfarrgemeinde St. Katharina Unna, Katharinenplatz 1
(schräg gegenüber dem Rathaus-Haupteingang)

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
 - a) langjährige Mitglieder
 - b) Sportler des Jahres 2014
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2014
4. Berichte des Geschäftsführers, Schwimmwartes, Wasserballwartes und Kassenwartes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Wahl eines Versammlungsleiters
– Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes
 - a) 1. Vorsitzender
 - b) 2. Vorsitzender
 - c) Geschäftsführer
 - d) Kassenwart
 - e) Schwimmwart
 - f) Wasserballwart
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Anträge*
10. Anfragen und Mitteilungen

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2014 und
der Kassenbericht 2014 liegen aus

* *Anträge bitte schriftlich bis zum 06.03.2015 an
Erhard Münstermann, Hansastr.136, 59427 Unna*

SF Unna im Mittelpunkt der Sportlerehrung in der Stadthalle

Im Rahmen der "Nacht des Sports" ehrten die Stadt Unna und der Sportförderkreis insgesamt 16 Schwimmerinnen und Schwimmer unseres Vereins.

Dabei gab es besondere Auszeichnungen für Lena Busch, Jan Vogel und Adam Karas. Bei der Wahl "zur Sportlerin / zum Sportler des Jahres" waren ausschließlich alle Anwesenden stimmberechtigt.

Nach 2012 wurde Lena Busch erneut zu Unnas Sportlerin des Jahres gewählt. Unsere erfolgreiche Masters-Schwimmerin bedankte sich anschließend besonders bei Trainer Peter Hornig, dem sie viel zu verdanken habe.

Mit dem 19-jährigen Jan Vogel wurde ein weiterer Schützling von Peter Hornig erstmals zu Unnas Sportler des Jahres ernannt. Auch er freute sich sehr über diese unerwartete Ehrung.

Es darf hier nicht unerwähnt bleiben, dass beide bei ihrer Wahl etwa zwei Drittel ihrer Stimmen von "Nicht- SFU-Mitgliedern" bekamen. Ein tolles Ergebnis.

Große Überraschung auch bei unserem Nachwuchsschwimmer Adam Karas, als er einen der zwei ausgesetzten "Förderpreise" erhielt. Der 12-jährige Behinderten-Sportler konnte bisher schon zahlreiche Meistertitel auf Bundes- und Landesebene sammeln.

Der anwesende Landestrainer lobte die gute Integration und Förderung durch die Schwimmfreunde und Trainerin Christiane Sieland.

Bei den regelmäßigen Fahrten zum Landes-Stützpunkt Köln ist der gestiftete Geldbetrag sicherlich eine wichtige Unterstützung.

Alle in der Unnaer Stadthalle für ihre Leistungen auf DSV- und NRW-Ebene Geehrten:

Jugend / Junioren

Inga Brüggendorff, Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Jan Odenkirchen, Jan Vogel.

Masters

Laura und Lena Busch, Britta Jütte, Katrin Richter, Katja Rummler, Dorothee Schultz, Martin Bick, Jürgen Busch, Peter Hornig, Alfred Kunzig, Manfred Baginski und Christoph Bräckelmann konnten ihre Ehrung leider nicht entgegen nehmen.

Schwimmfreunde halten bei NRW-Meisterschaften mit

Ein neuer Vereinsrekord durch Gianluca Bick, eine Bronzemedaille für Jan Odenkirchen und zwei Staffel-Qualifikationen für die "Deutsehen".

Das waren die herausragenden Ergebnisse der Schwimmfreunde Unna bei den NRW-Kurzbahn-Meisterschaften in Wuppertal.

Auf einer Erfolgswelle schwimmt zurzeit Gianluca Bick. Nach zwei Vereinsrekorden über die 800 m Distanz gelang ihm jetzt auch eine deutliche Steigerung der 18 Jahre alten Bestleistung über 1500 m Freistil. Mit einem gleichmäßigen Tempo auf allen Teilstrecken bewies der 16-Jährige seine gute Kondition. Er unterbot die bisherige Bestmarke um 15 Sekunden auf 17:25,28 Minuten und schaffte damit den 5. Platz. Der gleichaltrige Jan Odenkirchen holte bei seinem dritten Platz über 400 Meter Lagen seine erste Einzel-Medaille bei NRW-Titelkämpfen.

Die 15-jährige Denise Quentin zählt seit langem zu den besten NRW-

Schwimmerinnen ihres Jahrgangs. In der "Wuppertaler Schwimmoper" schlug sie als Siebte über 200 Meter Lagen und als Achte über 50 Meter Freistil, 50 Meter Schmetterling und 400 Meter Lagen an.

Adam Karas holt sieben Mal DM-Gold

Eine Woche nach Erhalt des "Förderpreises des Unnaer Sports" bedankte sich der junge Schwimmer Adam Karas für diese Auszeichnung auf beeindruckende Weise. Bei den in Goslar ausgetragenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften des Behindertensportverbandes wurde der 12-Jährige bei seinen sechs Starts sechs Mal Deutscher Meister der C-Jugend, darüber hinaus dreifacher Medaillengewinner in der gemeinsamen Wertung aller Jugend-Jahrgänge.

Zur Freude der Schwimmfreunde und seiner Trainerin Christiane Sieland konnte Adam in allen sechs Wettbewerben seine bisherigen Bestzeiten deutlich unterbieten. Besonders groß war die Entwicklung in den Rennen auf der Brustlage. Adam Karas gewann den 50 m Brustlauf in 40,35 Sekunden. Auf der 100 m Strecke steigerte er sich um zehn Sekunden auf 1:26,86 Minuten, auf der 200 m Distanz sogar um achtzehn Sekunden auf 3:09,95 Minuten. Auch hier war er als Jüngster bester Teilnehmer der Jahrgänge 2000/2001. Zu den Meistertiteln vier bis sechs schwamm Adam mit weiteren Bestmarken über 50 m Freistil, 100 m Freistil und 100 m Lagen.

Schwimmfreunde - Nachwuchs erstmals in Heessen

Zum ersten Mal ging ein Nachwuchsteam der Schwimmfreunde Unna beim Schwimmfest im Hallenbad Hamm-Heessen an den Start. Dabei schafften die jungen 01/10-er insgesamt 43 Mal den Sprung auf einen Medaillenplatz.

Bei ihren drei Einsätzen holten sich Inga Akkermann, Marcel Karas und Katharina Dolle drei Goldmedaillen. Die 12-jährige Linda Tümmler gewann über 50 m Brust und Schmetterling und wurde Dritte im Freistilrennen.

Fest in SFU-Händen waren die Wettkämpfe der gleichaltrigen Jungen. Hier sicherten sich Jona Knobloch, Rene Milde und Noah Ulrich jeweils zwei erste Plätze und einmal Rang zwei. Das Trio erzielte mehrere Bestmarken.

Johanna Schönfelder, die SFU - Jüngste, war über 50 m Freistil und Schmetterling nicht zu schlagen und wurde über Brust Dritte.

Paul Julias Stein freute sich über einen Doppelsieg auf der 50 und 100 m Bruststrecke. Die weiteren Medaillen gingen an Antonia Dolle (Erste, Zweite und Dritte), Lina El-lerkmann und Laura Schaaf (beide Erste und Zweite), Paul Schönfelder (Erster und zwei Mal Dritter), Susan Albrecht (zwei Mal Zweite), Nina Schwerte und Max Dringenberg (beide zwei Mal auf Rang drei). Annika Pütz holte erstmals Bronze.

SFU-Staffeln starten bei Deutschen Meisterschaften

Die Teilnahme an den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Wuppertal war für die SFU-Schwimmerinnen Lena Busch, Nina Friede, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Katrin Richter sicherlich ein Saison-Höhepunkt.



Katharina Neuhaus, Nina Friede, Katrin Richter, Denise Quentin und Lena Busch (v.l.n.r.)

Das Schwimmfreunde-Quintett hatte sich vor zwei Wochen bei den Landes-Titelkämpfen für die 4 x 50 im Freistil- und Lagenstaffel qualifiziert. Bei der großen Konkurrenz ging es in der traditionsreichen Wuppertaler "Schwimmoper" nicht um das Erreichen von Spitzenplätzen, sondern um das Verbessern der bisherigen Resultate. Und das gelang in beiden Staffel-Wettbewerben.

Lena Busch, Alfred Kunzig und Frauenstaffel holen DM-Medaillen

Bei den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Essen gab es für das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna zweimal Silber und ein Mal Bronze, darüber hinaus weitere gute Zeiten und Platzierungen.

Die Unnaerin Lena Busch schaffte auch diesmal den Sprung auf einen Medaillenrang. Wie schon bei den diesjährigen "Deutschen" auf der 50-m-Bahn in Sindelfingen schlug die 23-Jährige im 100 m Brustrennen nach starken 1:15,72 Minuten erneut als Zweite an. Im 50 m Brustsprint konnte Lena Busch ihren Sieg von Sindelfingen leider nicht wiederholen. In einer knappen Entscheidung erreichte sie in beachtlichen 35,43 Sekunden diesmal den 4. Platz.

Nachdem Alfred Kunzig im Juni schon eine Silbermedaille auf der 100 m Rückendistanz gewonnen hatte, gelang ihm dies nach einer Verbesserung auf der 50 m Strecke. Bei seinem 5. Platz über 100 m Brust schwamm der 81-Jährige wieder unter die Besten.

Eine weitere Staffel-Medaille sicherte

sich ein Frauen-Quartett der Schwimmfreunde Unna. Bei der Siegerehrung über 4 x 50 m Brust durften sich Katrin Richter, Laura Busch, Katja Rummler und Lena Busch nach guten Einzelzeiten zu Recht über ihren 3. Platz freuen.

Auch Manfred Baginski und Britta Jütte zählten erneut zu den Besten ihrer Altersklasse. Manfred Baginski belegte über 50 m Rücken den 5. Platz, Britta Jütte im 100 m Freistilllauf Rang sechs. Die Qualität dieser Titelkämpfe konnte man sehr gut an den Platzierungen von Katrin Richter erkennen, die bei ihren sechs Starts Klassezeiten erreichte, aber nur über 50 und 100 m Brust schaffte sie als Siebte den Sprung in die Spitzengruppe.



Katja Rummler, Laura Busch, Katrin Richter und Lena Busch (v.l.n.r.)

Umbia Rad
Dahinter stecken wir!

unna
marketing

Stadtfest Unna

Konzerte

Kirmes

Messen

Autoschau

Partys

Weihnachtsmarkt

Theater

Un(n)a Festa Italiana

Comedy

Mittsommernachtsfest

Tagungen

Wochenmärkte

Musicals

u.v.m. ...

Veranstaltungen von



www.unna-marketing.de

Teresa Helas: 5 Starts - 5 Bestzeiten

Eine gute Leistung zeigte die junge Unnaer Schwimmerin Teresa Helas in Duisburg. Bei ihren fünf Starts gewann sie drei Mal und erreichte zwei Mal Rang zwei. Außerdem stellte sie fünf für ihr Alter starke persönliche Bestzeiten auf, über die sich besonders auch Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig freute.

Meistertitel für Brüggenhorst, Helas und Neuhaus

Die in Lippstadt ausgetragenen Titelkämpfe des Schwimm-Verbandes Südwestfalen (Regierungsbezirk Arnsberg) konnten mit 1400 Starts ein bemerkenswertes Meldeergebnis aufweisen.

Die Kreisstädter überzeugten mit neun Siegen, insgesamt 19 Medaillengewinnen und 37 persönlichen Bestzeiten.

Dabei war Inga Brüggenhorst über 100 m Brust doppelt erfolgreich. Mit einer Zeit von 1:16,86 Minuten sicherte sie sich hier den Titel in der offenen Klasse und bei der A-Jugend. Auf der 50 m Bruststrecke schlug die Unnaerin als Zweite an. Nicht unerwartet



Inga Brüggenhorst

spielte Teresa Helas in den Wettkämpfen der D-Jugend eine dominierende Rolle. Die 11-Jährige holte in ihren sechs Rennen vier Mal Gold und zwei Mal Silber. Und schaff-



Alexander Neuhaus

te gleichzeitig vier neue Bestmarken. Teresa gewann über 100 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling sowie den 100 m Lagenlauf. Über 50 m Rücken und 50 m Freistil wurde sie Zweite.

Der zwei Jahre ältere Alexander Neuhaus (Jugend C) hat sich ebenfalls positiv entwickelt. Der junge Unnaer belegte mit drei Bestzeiten den ersten Platz über 100 m Freistil, 50 und 100 m Rücken. Darüber hinaus gab es für Alexan-

der Rang drei über 100 m Schmetterling.

In der Juniorenklasse kam der erneut vielseitige Jan Vogel zu drei Medaillen. Er holte sich die Vizemeisterschaft über 100 m Rücken und 100 m Lagen und schlug über 50 m Schmetterling als Dritter an. In der Rückenentscheidung gab es für Jan in der offenen Wertung aller Starter zusätzlich die Bronzemedaille. Nach ihrer längeren Verletzungspause im ersten Halbjahr zeigte Denise Quentin (Jugend B) ihre gewohnten Stärken. Die neue Bestzeit über 100 m Schmetterling brachte ihr den zweiten Platz ein. Auf der 50 m Distanz schmetterte sie auf Rang drei. Gianluca Bick hat sich auch auf den kürzeren Strecken deutlich verbessert. Der A-Jugendliche schlug in Lippstadt über 100 m Freistil als Dritter an und schwamm über 100 m Schmetterling mit Bestzeit an die vierte Stelle. Die Plätze vier und fünf schaffte Katharina Neuhaus über 100 m Freistil und über 100 m Rücken.

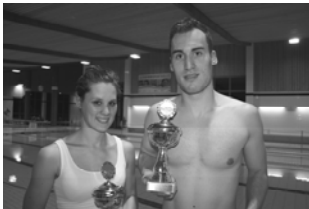
Lena Busch und Jan Vogel erneut Sprintpokalsieger

Lena Busch und Jan Vogel wurden beim Sprintpokal-Vierkampf der Schwimmfreunde Unna ihrer Favoritenrolle gerecht. Beide konnten nach Absolvierung der vier 50-m-Sprintstrecken ihren Titel erfolgreich verteidigen.

Der sechste Sieg von Lena Busch stand erst nach dem abschließenden 50 m Freistilrennen fest. Nach einem spannenden Zweikampf mit Denise Quentin blieb der erneuten Pokalgewinnerin am Schluss nur ein Vorsprung von fünf Zehntelsekunden.

Selbst ohne einen Tagessieg, profitierte Lena Busch von ihrer Ausgeglichenheit auf allen vier Schwimmlagen. Über Schmetterling und Brust war sie die Zweitschnellste.

Mit einer Verbesserung um fünf Sekunden schaffte Denise Quentin den Sprung von



Lena Busch und Jan Vogel

Platz vier im Jahre 2012 auf nunmehr Platz zwei. Denise war die Beste über 50 m Schmetterling (0:31,32) und 50 m Freistil (0:28,75).

Nach einer Steigerung um vier Sekunden schwamm Inga Brüggenhorst auf Rang drei. Sie erzielte die beste Zeit über 50 m Brust (0:34,82). Die Plätze vier bis zehn gingen nach Verbesserungen aller Starterinnen an Hannah Lerch, Katharina Neuhaus (50 m Rücken 0:34,82), Anna Mehlhorn, Nina Friede, Teresa Helas

(mit elf Jahren Jüngste in der Spitzengruppe), Nina Darenberg und Viktoria Kienitz.

Jan Vogel blieb bei seinem dritten Gesamterfolg um 1,5 Sekunden unter seiner bisherigen Bestmarke. Dabei war er über 50 m Schmetterling (0:27,63), 50 m Rücken (0:29,22) und 50 m Freistil (0:26,03) die absolute Nummer eins.

Um insgesamt sieben Sekunden steigerte sich der auf Rang zwei anschlagende Jan Odenkirchen, der auf allen Schwimmlagen kontinuierlich schneller geworden ist. Wie schon bei den "Südwestfälischen" schwamm er über 50 m Brust (0:31,98) auf einem hohen Niveau.

Auch der gleichaltrige Gianluca Bick stellte sich erwartungsgemäß in einer guten Form vor. Der 16-Jährige rückte nach einer Steigerung um fünf Sekunden von Rang sieben im Vorjahr auf den dritten Rang. Auf den nächsten Plätzen folgten Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen, Lukas Hornig, die Mastersschwimmer Martin Bick und Torsten Tümmeler, Alexander Neuhaus (als Jüngster unter den "Top ten") sowie Christoph Bräckelmann. Den ebenfalls seit einigen Jahren ausgeschriebenen Pokal für die Familienstaffel gewann Familie Neuhaus vor den Familien Odenkirchen, Hornig, Bick, Tümmeler und Ulrich.

Schwimmfreunde - Vereinsrekorde

Im Anschluss an den Sprintpokal-Vierkampf setzten die Schwimmfreunde Unna mit sieben Staffel-Vereinsrekorden einen gelungenen Schlusspunkt unter das Wettkampfsjahr 2013.

Grund für die teilweise deutlichen Verbesserungen war eine Leistungssteigerung bei

allen Eingesetzten. Und das unabhängig von deren Alter. Zur Freude von Schwimmwart und Trainer Peter Hornig sorgten nicht nur, wie zuletzt gewohnt, die SFU-Schwimmerinnen für vier neue Bestmarken. Auch bei den SFU-Schwimmern gab es diesmal die erhofften Steigerungen in drei Staffel-Wettbewerben.

Hier stammten die bisherigen Bestzeiten noch aus den Jahren 1985 bis 1987. Um zwölf Sekunden verbesserten Jan Vogel, Jan Odenkirchen, Gianluca Bick und Alexander Neuhaus den Rekord über 4 x 200 m Rücken auf 9:31,48 Minuten. Danach blieb dieses Quartett mit 4:25,75 Minuten auch knapp unter der alten 4 x 100 m Rücken-Rekordmarke.

Am zweiten Wettkampftag wurde für Tim Odenkirchen, Gianluca Bick, Jan Odenkirchen und Jan Vogel über 4 x 100 m Schmetterling eine Gesamtzeit von 4:15,59 Minuten gestoppt. Sie waren damit fünf Sekunden schneller als ihre zur deutschen Spitze zählenden Vorgänger vor 27 Jahren.



Jan Odenkirchen

Einige Unnaer Schwimmerinnen waren schon an den 2011 aufgestellten bisherigen Bestleistungen beteiligt. Über 4 x 100 m Freistil schlugen Denise Quentin, Viktoria Kienitz, Katharina Neuhaus und Hannah Lerch mit Rekordtempo von 4:19,32 Minuten an. Auf der 4 x 200 m Freistil-Distanz schafften Denise Quentin, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch und Teresa Helas mit 9:27,76 Minuten eine weitere Ver-

eins-Bestzeit.

Um fünf Sekunden blieben Denise Quentin, Nina Friede, Teresa Helas und Lena Busch mit einer Zeit von 4:47,52 Minuten unter dem bisherigen 4 x 100 m Schmetterling-Rekord. Die Bestmarke über 4 x 100 m Rücken wurde jetzt von Katharina Neuhaus, Anna Mehlhorn, Hannah Lerch und Denise Quentin auf 4:58,60 Minuten gesteigert.



Denise Quentin

SFU eröffnen Wettkampfsjahr in Ahlen und Schwerte

Das "Langstreckenmeeting" im neuen Ahleener Hallenbad sah acht Aktive der Schwimmfreunde auf den Startblöcken.

Sechs SFU-Schwimmerinnen starteten über 800 Meter Freistil. Dabei erzielte Katharina Neuhaus bei ihrem zweiten Platz nicht unerwartet das beste Resultat. Aber auch die Verbesserungen von Inga Brüggendorst (Vierte), Nina Darenberg, Imke Lerch, Nina Friede (Dritte) und Anna Mehlhorn (Fünfte) konnten sich sehen lassen.

Für die gleichaltrigen Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen standen die Wettkämpfe über 400 Meter Freistil und 400 Meter Lagen auf dem Programm. Beide 01/10-er erreichten in diesen Läufen neue Bestzeiten. Thorben Grzanna gewann über 400 Meter Freistil und wurde auf der Lagenstrecke Zweiter. Tim Odenkirchen belegte die Plätze drei und vier. Der Mehrkampf der Jahrgänge 2002 bis 2006 war auch diesmal

im Schwerter Stadtbad die Saisoneroöffnung für die Jüngsten, die sich in fünf Disziplinen beweisen müssen.

Die Schwimmfreunde Unna stellten mit Antonia Dolle, Paul Julius Stein sowie den Geschwistern Johanna und Paul Schönfelder vier Jahrgangssieger. Lina Ellerkmann wurde Dritte. Die vielseitige Ausbildung konnte man an den Ergebnissen auf den Einzelstrecken erkennen.

SFU-Männer katapultieren sich auf Rang zwei

Mit einem beeindruckenden Resultat eröffnete das Männerteam der Schwimmfreunde Unna die Serie der diesjährigen Mannschafts-Meisterschaft.

Bei dem auf 26 Einzelrennen reduzierten eintägigen Wettbewerb sammelten die Kreisstädter insgesamt 11139 Punkte. Im Vergleich mit neun weiteren Vereinen schwammen die 01/10-er damit in der Südwestfalenliga, der höchsten Bezirksklasse, hinter der SG-Siegen auf einen nicht erwarteten zweiten Platz (im Vorjahr Rang sieben). Für dieses positive Ergebnis sorgten Christian Beckmann, Gianluca und Martin Bick, Thorben Grzanna, Benedikt Müller, Alexander Neuhaus, Jan und Tim Odenkirchen sowie Jan Vogel.

Mit Blick auf eine ausgeglichene Mannschafts-Leistung konnte nicht jeder nur auf seinen Spezialstrecken starten. Dass aber alle hoch motiviert waren, konnte man an dem neuen Vereinsrekord und dreizehn persönlichen Bestzeiten erkennen.

Für einen längst überfälligen Vereinsrekord sorgte Gianluca Bick. Der noch 16-Jährige steigerte sich über 400 Meter Freistil auf eine Zeit von 4:17,45 Minuten.

Nur um sieben Hundertstelsekunden verpasste dagegen Jan Vogel den von seinem Trainer Peter Hornig gehaltenen Rekord über 200 Meter Rücken. Mit 2:15,27 Minuten erreichte er aber eine Klassezeit. Nach seinen zwei Vereins-Bestleistungen auf den Lagen-Distanzen wird es aber sicherlich weitere Versuche auf der Rückenlage geben.



Gianluca Bick und Jan Vogel absolvierten wie auch Thorben Grzanna und Jan Odenkirchen die maximal möglichen vier Starts. Alexander Neuhaus und Tim Odenkirchen wurden jeweils drei Mal eingesetzt, Benedikt Müller zwei Mal. Über 100 bzw. 200 m Brust sorgten Mastersschwimmer Martin Bick und "Neuling" Christian Beckmann für wichtige Punkte.

SFU-Frauenteam schwimmt auf Westfalenliga-Platz zwei - vier Vereinsrekorde

Mit dem Sieg im Parkbad Ahlen und einem überraschenden zweiten Platz in

der Gesamtwertung der Westfalenliga feierte das Frauenteam der Schwimmfreunde Unna einen zuvor nicht für möglich gehaltenen Erfolg.

Nach den insgesamt 26 Einzelrennen lagen die 01/10-erinnen bei ihrem Durchgang mit 12725 Punkten recht deutlich vorn. Dies brachte sie in der vierthöchsten Klasse des Deutschen Schwimm-Verbandes hinter dem Oberliga-Absteiger Schwimmteam Duisburg auf Rang zwei.

SFU-Trainer Peter Hornig konnte mit den Schwimmerinnen Lena Busch, Nina Friede,



Teresa Helas, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Katharina Neuhaus und Denise Quentin ein sehr motiviertes und bestens eingestelltes Team aufbieten. So konnte auch der schulisch bedingte Ausfall von Inga Brüggendorst verkraftet werden.

Im Rahmen der erreichten Bestzeiten nehmen natürlich die vier neuen Vereinsrekorde eine besondere Stellung ein.

Die mit den meisten Punkten bewertete Leistung schaffte "Mannschaftsführerin" Lena Busch. Bei ihrem vierten Tageinsatz verbesserte sie ihre eigene Bestmarke über 200 m Brust um 2,5 Sekunden auf 2:38,29 Minuten.

Auch Hannah Lerch stellte ihre erste Vereins-Bestleistung erst bei ihrem vierten Start auf. Nach zuvor schon erzielter Bestzeit auf der 200 m Strecke setzte sie über 400 m Lagen mit 5:27,92 Minuten eine neue Höchstleistung fest.

Denise Quentin, die das wohl schwerste Programm zu bestreiten hatte, steigerte ihren eigenen Vereinsrekord über 200 m Freistil auf 2:14,54 Minuten.

Verständliche Freude herrschte ebenfalls bei Viktoria Kienitz, die auf den Mittel- und Langstrecken Besonderes zu leisten vermag, Nachdem sie die Bestmarke über 400 m nur knapp verfehlt hatte, steigerte sich die 15-Jährige über 800 m Freistil auf die neue SFU-Bestzeit von 9:53,95 Minuten.

Zu insgesamt vier Einsätzen kamen Lena Busch, Hannah Lerch, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und die junge Förderkader-Schwimmerin Teresa Helas.

Nina Friede, Anna Mehlhorn und Viktoria Kienitz gingen jeweils zwei Mal an den Start und sorgten damit maßgeblich für diese starke Mannschaftsleistung.

SF Unna gewinnen Mannschafts-Wertung beim Kamener Schwimmfest - Vier neue Vereinsrekorde

Beim Kamener Hallenschwimmfest setzte sich der Aufwärtstrend der Schwimmfreunde Unna fort. Das Team aus der Kreisstadt holte sich auch diesmal den Mannschafts-Pokal vor Poseidon Castrop-Rauxel und FS Bochum. Hieran trugen die in den Einzelrennen errungenen 50 Goldmedaillen und die drei Staffelerfolge wesentlich bei.

Die SFU-Trainer, die für ihre Schützlinge maximal vier Einzelstarts festgelegt hatten, konnten dabei 89 persönliche Bestzeiten notieren. Dass dabei sogar noch vier weitere Vereinsrekorde herauskamen, spricht für das derzeitige hohe Niveau der Unnaer. Vor einer Woche hatte Jan Vogel noch knapp über den Vereinsrekorden auf der Rückenlage angeschlagen. In Kamen blieb er nun zwei Mal unter den seit 1986 /



1987 von seinem Trainer Peter Hornig gehaltenen Bestmarken, worüber sich beide sehr freuten. Jan Vogel ist nun in der Rekordliste über 100 m Rücken (1:00,82) und 200 m Rücken (2:14,23) als SFU-Bester vertreten.

In einer weiterhin starken Form stellte sich Gianluca Bick vor. Nach beachtlichen 1:59,83 Minuten auf der 200 m Strecke verbesserte er seine eigene vor sieben Tagen erzielte Rekordzeit über 400 m Freistil um drei Sekunden auf 4:14,43 Minuten.

Die vierte Topleistung gab es in der siegreichen 4 x 100 m Freistilstaffel der Frauen. Die am 1. Veranstaltungstag noch in Ahlen Punkte sammelnden Denise Quentin, Teresa Helas, Katharina Neuhaus und Hannah Lerch steigerten die Bestzeit um zwei Sekunden auf 4:17,53 Minuten.

Mit vierfachem "Gold" wurden Jan Vogel, Gianluca Bick und Tim Odenkirchen ausgezeichnet.

Mit drei ersten Plätzen und vier neuen Bestzeiten imponierte Nina Darenberg.

Mit einem gelungenen Test auf der Brustlage bestätigte Thorben Grzanna seine Vielseitigkeit. Er gewann in Kamen drei Mal, so über 200 m Freistil. Drei 1. Plätze gingen außerdem auf das Konto von Rene Milde (vier Bestzeiten) und Paul Julius Stein (vier Bestzeiten).

Mit erheblichen Steigerungen und beeindruckenden Zeiten überzeugte Behindertensportler Adam Karas. In der Gesamtwertung aller Teilnehmer seines Jahrgangs gewann er über 100 m Freistil und 200 m Lagen.

Als Doppelsiegerinnen wurden aus dem Mannschafts-Meisterschafts-Team Teresa Helas, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Katharina Neuhaus und Denise Quentin geehrt. Aus dem Männer-DMS-Aufgebot sicherten sich Alexander Neuhaus und Jan Odenkirchen zwei 1. Plätze.

Ein Doppelerfolg gelang auch Imke Lerch und Noah Ulrich auf beiden Bruststrecken. Die Liste der Goldmedaillengewinner komplettierten Susan Albrecht, Hannah Brüggendorst und Marcel Karas.

Zwei Teams der Schwimmfreunde in der Bezirksklasse Südwestfalen

Im Rahmen der Deutschen Mannschafts-Meisterschaft waren die Schwimmfreunde Unna mit zwei weiteren Frauenteams auf Bezirksebene vertreten.

Unter Berücksichtigung der besonders für die jüngeren Schwimmerinnen schweren und ungewohnten Wettkämpfe hielten sich die 01/10-erinnen im Hallenbad Dortmund-Hombruch beachtlich.

Nach dem tollen Erfolg der ersten Mannschaft verpasste das zweite SFU-Aufgebot nur knapp den Aufstieg in die Südwestfalenliga, was bei Erreichen aller Bestleistungen durchaus möglich gewesen wäre. So fehlten nach Beendigung der 26 Wettbewerbe lediglich 257 Punkte auf den erstplatzierten SSC Hörde.

In dieser Mannschaft kamen Hannah und Inga Brüggendorst, Nina Darenberg, Katja Gerlitz, Ines Göbel, Imke Lerch sowie die Mastersschwimmerinnen Dorothee Schultz und Katrin Richter zum Einsatz. Und gerade die beiden ältesten Teilnehmerinnen konnten Ihre Vorbild-Funktion voll erfüllen.

Insgesamt 15 persönliche Bestmarken gab es in einem weiteren SFU-Team, dem Inga Akkermann, Antonia Dolle, Lina Ellerkmann, Frieda Neuwerth, Laura Schaaf, Merle Schankat und Linda Tümmeler angehörten.

Trotz kurzfristiger Änderungen und der für manche in einem offiziellen Wettkampf "neuen" Distanzen durfte auch diese Mannschaft durchaus mit dem Erreichten zufrieden sein.

22 Meisterschafts-Medaillen für SF Unna

Die Schwimmfreunde Unna konnten sich bei den Südwestfälischen Langstrecken-Meisterschaften in Dortmund bestens behaupten. Mit 11 Titelerwerben und insgesamt 22 Medaillenrängen erreichte das SFU-Aufgebot erneut eine beeindruckende Bilanz.

In den Wettbewerben des Jahrgangs 2002 spielte Teresa Helas mit vier Siegen die erwartete dominierende Rolle. Obwohl ihr Trainer Peter Hornig geraten hatte, sich im Jugendmehrkampf "etwas zurück zu halten" belegte sie hier in sechs der sieben Disziplinen Platz eins. Darüber hinaus schlug Teresa mit starken Zeiten über 400 m Freistil, 800 m Freistil und 400 m Lagen als Südwestfalen-Meisterin an.

Einen Doppelsieg feierte Gianluca Bick über 400 und 800 m Freistil. Im 1500 m Freistil-Marathon belegte er Rang zwei.

Der zwei Jahre jüngere Thorben Grzanna holte sich den Jahrgangstitel über 1500 m Freistil und den zweiten Platz auf der 400 m Distanz. Alexander Neuhaus erwies sich als Jahrgangsschnellster über 400 m Freistil. Hinzu kam ein dritter Platz beim 400 m Lagenschwimmen.

Bei allen drei Starts drei Medaillen. Das war das erfreuliche Ergebnis von Hannah



Lerch, die im Verhältnis zu ihren Resultaten auf der 25-m-Bahn auf "Bestzeiten-Niveau" agierte. Die 17-Jährige wurde Vizemeisterin über 400 m Lagen und 800 m Freistil und Dritte über 400 m Freistil.

Sehr zufrieden durfte auch Katharina Neuhaus sein. Sie wurde über 400 und 800 m Freistil mit zwei Bronzemedailles belohnt.

Zur Siegerehrung wurden ebenfalls Jan und Tim Odenkirchen sowie "Langstrecken-Neuling" Inga Akkermann aufgerufen. Jan schaffte über 800 m Freistil den zweiten Platz, sein zwei Jahre jüngerer Bruder Tim auf der halb so langen Distanz den dritten Platz. Eine gelungene Premiere gab es für Inga Akkermann mit "Bronze" auf der 400 m Freistilstrecke.

Bei den gleichzeitig ausgetragenen Masters-Titelkämpfen gab es für die drei SFU-Teilnehmer jeweils einen Sieg.

So für "Routinier" Manfred Baginski auf der 200 m Rückenstrecke. Lena Busch (200 m Brust) und "Masters-Newcomer" Jan Vogel (200 m Rücken) können mit ihren Zeiten auf eine Platzierung in den DSV-Bestenlisten hoffen.

Zwei neue Vereinsrekorde der Schwimmfreunde

Die Schwimmfreunde Unna melden zwei neue Vereinsrekorde über 4 mal 200 m Schmetterling.

Beim Rekordversuch in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp unterboten Lena

Busch, Hannah Lerch, Teresa Helas und Denise Quentin die bisherige Bestleistung um 23 Sekunden auf nunmehr 10:36,16 Minuten.

Die Männerstaffel in der Besetzung Jan Vogel, Jan Odenkirchen, Gianluca Bick und Tim Odenkirchen blieb mit einer Zeit von 9:53,05 Minuten sogar um 47 Sekunden unter der im Jahre 2005 erzielten Bestmarke.

Die in beiden Staffeln erreichten "Schnittzeiten" (2:39 / 2:28) unterstreichen die Ausdauer-

fähigkeit aller acht Eingesetzten.



SFU-Sportler des Jahres: Lukas Michael Hornig

"Volles Haus" notierten die Schwimmfreunde Unna bei ihrer Jahreshauptversammlung im Gasthaus Agethen, einer traditionellen Tagungsstätte der 01/10-er.

Da für dieses Jahr keine Vorstandswahlen angesetzt waren, standen die zahlreichen Ehrungen im Mittelpunkt des Geschehens.

Nach 50-jähriger Mitgliedschaft wurden Elisabeth Briese



und Hans-Detlev Nordhaus zu Ehrenmitgliedern ernannt. Die Goldene Ehrennadel (40 Jahre Mitglied) erhielten Brigitte Hesse, Sigrid Krause, Dieter Düllmann und Thomas Nowak.

Für 25-jährige Mitgliedschaft bedankte sich der Vorstand bei Catharina von Lowtzow, Michael Hoffmann, Katharina und Siegfried Casparby sowie Marlis und Helmut Vorschulze. Sie erhielten die Vereinsnadel in Silber.

Zum "Sportler des Jahres 2013" ernannte der Vorstand Lukas Michael Hornig. Der 18-Jährige zählt nicht nur bei den Schwimmern und Wasserballern zu den wichtigen Stützen der Schwimmfreunde, sondern auch durch seine Übungsleitertätigkeit in mehreren Fördergruppen.

Darüber hinaus hatten die Schwimmfreunde insgesamt 27 Schwimmerinnen und Schwimmer eingeladen, um ihnen zu den auf Bundes- und Landesebene erreichten besonderen Leistungen zu gratulieren.

Sieben NRW-Medaillen für SFU-Masters

Bei den NRW-Masters-Meisterschaften in Bochum gelang allen Teilnehmern der Schwimmfreunde Unna der Sprung auf das Siegerpodest.

Wie im Vorjahr war Manfred Baginski in seiner Altersklasse über 200 m Rücken nicht zu schlagen. Er überzeugte mit gewohnt guter Rennteilung und schlug im Unibad erneut als NRW-Meister an.

Mit seinen Plätzen eins und drei fügte Alfred Kunzig seiner umfangreichen Sammlung zwei weitere Medaillen hinzu. Er wurde Erster über 200 m Brust und Dritter über 200 m Rücken.

Eine beachtliche Vorstellung boten auch Martin Bick (zweiter Platz) und Tim Ulrich (dritter Platz) auf der 200 m Bruststrecke. Beide bestritten nach intensivem Training erstmals auf NRW-Ebene diesen Wettkampf.

In seinem ersten Mastersjahr unterstrich Jan Vogel mit bemerkenswerten Leistungen seine Ambitionen auf Spitzenplatzierungen. Der 20-Jährige schwamm als NRW-Meister über 200 m Rücken und Zweiter über 400 m Lagen direkt in den Favoritenkreis.



*Martin Bick, Jan Vogel,
Alfred Kunzig, Tim Ulrich,
Manfred Baginski (v.l.n.r.)*

Teresa Helas zweifache NRW-Meisterin

Nach den Erfolgen auf Bezirksebene konnte das Aufgebot der Schwimmfreunde Unna auch bei den NRW-Junioren- und Jugendmeisterschaften gut mithalten. Dabei standen auf der 50 m Bahn des Bochumer Unibades die Langstrecken auf dem Programm. Nicht unerwartet erreichte mit Teresa Helas (Jahrgang 2002) die jüngste Unnaerin die herausragenden Ergebnisse. Zwei Wochen vor



ihrem Geburtstag gelang Teresa Helas über 400 m Lagen und 800 m Freistil ein Doppelsieg. Gemeinsam mit ihrem Trainer Peter Hornig konnte sie sich zu Recht über ihre ersten zwei NRW-Meistertitel und die Goldmedaillen freuen. In der zwei Jahrgänge umfassenden Juniorenklasse musste sich Hannah Lerch nun mit einer größeren Konkurrenz messen. Mit den in Bochum erreichten Plätzen sieben und acht (800 m Freistil, 400 m Lagen) war sie ein weiteres Mal unter den Besten zu finden. Dies gilt ebenfalls für Gianluca Bick und Thorben Grzanna. Beide Unnaer schlugen über 1500 m Freistil, der längsten Becken-Distanz, als Siebte an.

Adam Karas weiterhin erfolgreich

Der dem Jahrgang 2001 angehörende Adam Karas sprang in der Auswahlmannschaft des Behinderten-Sportverbandes NRW bei zwei überregionalen Wettbewerben im In- und Ausland ins Wasser. Der erste Wettkampf führte ihn zu den Internationalen Offenen Süddeutschen Meisterschaften nach Darmstadt.

An den zwei Veranstaltungstagen startete Adam sechs Mal und schlug sechs Mal als Sieger an. Und das jeweils mit einer neuen 50-m-Bahn-Bestzeit.

Von noch größerer Bedeutung war für ihn die anschließende Teilnahme an den im dänischen Esbjerg ausgetragenen "Danish Open". Auch durch eine andere Wertung bedingt, war die Konkurrenz für ihn noch stärker. Der in Kürze 13 Jahre alt werdende Adam konnte sich gegenüber Darmstadt bei allen fünf Starts noch einmal verbessern. Mit zwei Silbermedaillen über 400 m Freistil und 100 m Brust sowie einer Bronzemedaille auf der 100 m Rückenstrecke wurde er drei Mal zur Siegerehrung aufgerufen. Ein besonderes Lob gab es erneut für die Schwimmfreunde Unna durch den Landestrainer des Behinderten-Sportverbandes. Hier trainiert Adam Karas als Beispiel einer gelungenen Integration in der von Christiane Sieland, Katrin Richter und Tim Ulrich geleiteten Wettkampfgruppe.

Schwimmfreunde gewinnen Mixed-Staffel

Die Schwimmfreunde Unna siegten erneut in der abschließenden 10 x 50 m Mixed-Staffel des Bergkamener Frühlings-Schwimmfestes. Dabei hatten fünf Mädchen und fünf Jungen im Wechsel die 50 m Freistilstrecke zu absolvieren. Mit einer beachtlichen "Schnittzeit" von 29,12 Sekunden gelang den Kreisstädtern ein überlegener Erfolg und der verdiente Pokalgewinn. Trainer Peter Hornig setzte in diesem Lauf die Schwimmerinnen Denise Quentin, Imke Lerch, Anna Mehlhorn, Viktoria Kienitz und Katharina Neuhaus sowie die Schwimmer Jan Odenkirchen, Tim Odenkirchen, Alexander Neuhaus, Thorben Grzanna und Gianluca Bick ein.

Das diesmal relativ kleine SFU-Team hatte neben dem Staffelrennen nur für 18 Einzelwettbewerbe gemeldet. Mit dreizehn Gold-, zwei Silber- und drei Bronzemedailles gab es bei jedem Start einen Podiumsplatz. Über einen Doppelsieg durften sich Katharina Neuhaus, Denise Quentin, Gianluca Bick und Jan Odenkirchen freuen. Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Thorben Grzanna, Alexander Neuhaus und Tim Odenkirchen schlugen jeweils einmal als Nummer eins an.



**Viel Erfolg und
gutes Gelingen!**



**Wünscht den
Schwimmfreunden Unna**



www.spdfraktionunna.de

Starke Leistungen von Teresa Helas und Jan Vogel

Die Schwimmfreunde Unna freuen sich über weitere bemerkenswerte Resultate, die Teresa Helas und Jan Vogel bei überregionalen Veranstaltungen erreichen.

Teresa Helas startete in der NRW-Auswahl beim bundesweit beschickten Schwimmfest in Essen, wo sich traditionell die DSV-Elite trifft.

Mit fünf ersten Plätzen in sechs Rennen machte sich die zwölfjährige Unnaerin selbst ein tolles Geburtstagsgeschenk. Jan Vogel überzeugte mit beachtlichen Ergebnissen bei den Landes-Polizeimeisterschaften im Hagener Westfalenbad. In der offenen Wertung schlug er über 100 m Brust und 200 m Lagen als Vierter an.

SF Unna mit guter Kreismeisterschafts-Bilanz

Die Wettkampfmannschaft der Schwimmfreunde Unna bedankte sich mit einer beeindruckenden Bilanz beim eigenen Organisationsteam für den erneut perfekten Rahmen der diesjährigen Kreismeisterschaften.

In der Schwimmsporthalle am Bergenkamp gab es für den Gastgeber in den insgesamt 130 Altersklassen-Entscheidungen 54 Meistertitel und 105 Medaillen. Hinzu kamen zwei Mal Gold und Silber in der Masters-Dreikampf-Wertung. Und dies trotz der vom Kreisverband Schwimmsport sinnvoller Weise festgesetzten Beschränkung auf sechs Starts je Teilnehmer.

Diese Maßnahme wirkte sich aber bei den 01/10-ern durchaus leistungsfördernd aus. So gab es bei fast allen Schwimmfreundinnen und Schwimmfreunden mehrere persönliche Bestzeiten. Herausragend sind natürlich die beiden Vereinsrekorde durch Denise Quentin und Gianluca Bick auf der 200 m Freilstrecke. Denise Quentin steigerte ihre eigene Bestmarke um vier Zehntelsekunden auf 2:14,15 Minuten. Gianluca Bick unterbot die von Trainer Peter Hornig im Jahre 1986 aufgestellte Zeit um 1,3 Sekunden auf 1:57,64 Minuten. In der offenen Klasse glänzte Jan Vogel als sechsfacher Sieger. Drei erste Plätze sicherte sich Lena Busch über 50 und 100 m Brust und im 100 m Schmetterlingslauf. Nach zwei zweiten Plätzen war Inga Brüggendorst schnellste Schwimmerin über 200 m Brust und 100 m Lagen. Die gleichaltrige Hannah Lerch durfte sich über vier neue Bestzeiten, drei Silber- und zwei Bronzemedailles freuen.

Benedikt Müller gewann über 200 m Freistil und wurde zusätzlich zwei Mal Zweiter. Mit sechs Erfolgen bei sechs Starts nahm Denise Quentin in den Wettkämpfen der A-Jugend eine herausragende Stellung ein. Neben ihrem Rekord über 200 m Freistil schaffte sie auch über 50 und 100 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling, sowie auf der 100 m Rückendistanz beachtliche Resultate. Dies galt ebenso für Gianluca Bick, der nicht nur bei seinem Vereinsrekord imponierte. Der Unnaer siegte außerdem über 50 m Freistil, 100 m Freistil und über 50 m Schmetterling. Auch Jan Odenkirchen durfte mit ebenfalls vier Meistertiteln und zwei Mal Rang zwei sehr zufrieden sein. Drei Siege gelangen ihm über 50, 100 und 200 m Rücken. Im 50 m Brustsprint blieb Jan nur um vier Zehntelsekunden über dem Vereinsrekord. Hannah Brüggendorst holte über 50 m Brust Rang eins sowie einmal Silber und Bronze. Die Rennen der B-Jugend wurden von den Unnaern Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen und Alexander Neuhaus beherrscht. Thorben Grzanna sicherte sich die Goldmedaillen über 50 m Schmetterling, 100 und 200 m Freistil. Tim Odenkirchen schwamm über 50 m Freistil, 100 m Rücken und 100 m Schmetterling ganz nach vorn. Der ein Jahr jüngere Alexander Neuhaus erwies sich als Bester über 50 und 200 m Rücken. Darüber hinaus schlug er wie sein Vereinskamerad Marcel Karas einmal als Zweiter und zwei Mal als Dritter



*Alexander Neuhaus,
Tim Odenkirchen
Thorben Grzanna (v.l.n.r.)*

an. Für Nina Darenberg notierten die SFU-Trainer die Plätze eins, zwei und drei. Viktoria Kienitz war über 200 m Freistil nicht zu schlagen. Auch gegen ein Jahr ältere Schwimmerinnen konnte sich Teresa Helas behaupten. Die junge Unnaerin wurde C-Jugend-Meisterin über 50 und 100 m Freistil, 100 m Schmetterling und 100 m Lagen. Über 100 m Rücken und 200 m Freistil wurde Teresa Vizemeisterin. Eine SFU-Dominanz mit teilweise erheblichen Steigerungen gab es bei der männlichen C-Jugend. Während Jona Knobloch drei Mal Erster über 100 m Rücken sowie im 50 und 100 m Freistillauf wurde, gelang Adam Karas die gleiche "Goldausbeute" über 50, 100 und 200 m Brust. Rene Milde schlug als Doppelsieger über 50 und 100 m Schmetterling an. Im D-Jugendbereich sind die Nachwuchstalente der Schwimmfreunde noch in der Entwicklung. Hier gab es diesmal durch Susan Albrecht als Zweite über 50 m Brust nur eine Medaille. Dagegen spielte Johanna Schönfelder, die jüngste SFU-Starterin, bei den Wettkämpfen der E-Jugend als fünffache Siegerin eine besondere Rolle. Sie gewann über alle vier 50 m Strecken (Freistil, Brust, Rücken, Schmetterling) und bestätigte ihre Vielseitigkeit natürlich auch durch den Erfolg im 100 m Lagenrennen. Das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna war diesmal mit starken Leistungen durch Dorothee Schultz, Martin Bick, Christoph Bräckelmann und Torsten Tümmeler vertreten. Dorothee Schultz und Martin Bick belegten in der Dreikampf-Wertung den ersten Platz, Christoph Bräckelmann und Torsten Tümmeler wurden Zweite.

Mehr Informationen unter: www.hq-reisen.de
HQ BUSREISEN *in bester Gesellschaft unterwegs!*

HQ Transporte und Reisen

- ✓ Städtereisen
- ✓ Kurzreisen
- ✓ Musicalreisen
- ✓ Clubreisen
- ✓ Tagesreisen
- ✓ Shuttlefahrten
- ✓ Vereinsreisen
- ✓ Gruppenreisen

Bitte kommen Sie an Bord, wir heißen Sie
herzlich willkommen!

HQ Transporte und Reisen GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 51 · 59425 Unna
E-Mail: info@hq-reisen.de

(0 23 03)
9 79 39 90

Gelungener DM-Auftakt im Synchronschwimmen

Zahlreiche Zuschauer verfolgten die Wettkämpfe in der Schwimmsporthalle Unna

Die Deutschen Meisterschaften im Synchronschwimmen starteten gestern in Unna. Die zahlreichen Zuschauer erlebten Leistungssport auf höchstem Niveau. 94 Teilnehmerinnen aus 10 Vereinen absolvier-



ten den Wettkampf der Gruppe. Den Abschluss am Start war auch die sind die Wettkämpfe in Europameisterschaft im Gruppenwettbewerben



Technische Kür im Solo, Duett und in bildete die Freie Kombination. Mit deutsche Nationalmannschaft. Für sie Unna die Generalprobe für die August. Vor allem in den müssen die Sportlerinnen mit



maximaler Synchronität schwimmen, Übungen mit einem hohen Schwierigkeitsgrad ausführen und möglichst weit aus dem Wasser herausragen. Beurteilt werden sie dabei von 12 Wettkampfrichtern und drei Observern. Favorisiert für den Gesamterfolg am Sonntag sind die Teams des TSB Flensburg und der Freien Schwimmer Bochum. Aber auch den Mannschaften der SG SW München und dem SC Wedding Berlin werden gute Chancen eingeräumt.

gb



Ein Highlight der Vereinsgeschichte

Bilanz der Schwimmfreunde Unna fällt positiv aus



Auch mit einem Tag Distanz fällt das Urteil der Schwimmfreunde Unna positiv aus: Die deutsche Meisterschaft im Synchronschwimmen war ein Highlight in der über 100 Jahre alten Vereinsgeschichte. Zwei Tage lang hatten über 100 Aktive in der Unnaer



Schwimmhalle am Bergenkamp um die vier zu vergebenden

nationalen
natürlich
Hellwegstadt,
neugierige
Zudem
Samstagabend
"Eine
Meisterschaft



Titel gekämpft. Die Randsportart lockte speziell das Fachpublikum in die doch ließen sich auch zahlreiche Zuschauer am Beckenrand blicken. berichtete das WDR-Fernsehen am von den Meisterschaften. deutsche im Fußball

werden wir nie nach Unna holen

können. Doch wenn sich einmal eine Chance ergibt, eine



Deutsche zu bekommen, schlagen wir auch zu", sagte Ulrich Seliger, Chef des SportService Unna.

Die SF Unna, die für die Organisation der Veranstaltung zuständig waren, wurden ihrem guten Ruf



einmal mehr gerecht. Selbst der Besuch der Anti-Dopingkommission brachte keine unlösbaren



Probleme.

"Auch das haben wir

hinbekommen", freute sich Vorsitzender Erhard Münstermann. „Wir haben von allen Seiten für unsere Arbeit viel Lob erhalten."



Mit dem Einmarsch der Aktiven bei der farbenfrohen Siegerehrung wurde die DM am Sonntag-nachmittag abgeschlossen. Alle Beteiligten werden die Stadt Unna zweifelsfrei in positiver Erinnerung behalten. **mf**

Fotos H.-G.Ermeling/SFU

Lena Busch Deutsche Vizemeisterin

Die Unnaer Schwimmerin Lena Busch konnte bei den Deutschen Masters - Meisterschaften in Gera einen weiteren Spitzenplatz verbuchen.

Nach mehreren Meistertiteln und Medaillengewinnen in den zurückliegenden Jahren bleibt die 24-Jährige als älteste Teilnehmerin ihrer Altersklasse weiter auf Erfolgskurs. Im Entscheidungslauf über 200 Meter Brust lieferte sie sich mit ihrer "Dauerkonkurrentin" Heike Hohmeyer (SG Wiste) einen spannenden Zweikampf, den die Norddeutsche auf den letzten Schwimmzügen für sich entschied.

Lena Busch schwamm mit 2:47,11 Minuten eine Bestzeit für die 50-m-Bahn und durfte daher zu Recht mit der Vizemeisterschaft über diese Strecke zufrieden sein.

Nach einer längeren Wettkampfpause ging Lenas Vater Jürgen Busch über 200 Meter Brust an den Start. Der von ihm erreichte neunte Platz kann sich so durchaus sehen lassen.

Schwimmfreunde mit Langbahn-Test zufrieden

Für einen Teil der Wettkampfmannschaft der Schwimmfreunde Unna gab es einen



Thorben Grzanna

Abstecher auf die 50-m-Bahn des Hammer "Maximare". SFU-Trainer Peter Hornig durfte durchaus zufrieden sein, auch wenn die an beiden Tagen zu lange Veranstaltungsdauer nicht gerade leistungsfördernd war.

Darüber hinaus sammelten die Unnaer Teilnehmer bei den rund 4000 eingegangenen Meldungen 16 Siege und insgesamt 32 Medaillen.

Mit drei ersten Plätzen (100, 200 und 400 m Freistil) und Rang zwei im 50 m Freistilsprint stellte sich diesmal Thorben

Grzanna als erfolgreichster 01/10-er heraus.

Über 50, 100 und 200 m Brust erwies sich Inga Brüggendorst ebenfalls drei Mal als Schnellste ihrer Altersklasse.

Zwei Siege (100 m Freistil, 100 m Rücken) und zwei zweite Plätze (50 und 200 m Rücken) brachten Alexander Neuhaus jeweils in Spitzenpositionen.

"Vereinsrekordjäger" Gianluca Bick war in seinem Jahrgang über 200 und 400 m Freistil nicht zu schlagen. Hinzu kam ein zweiter Platz auf der 100 m Distanz.

Mit zwei Siegen (50 und 100 m) und Platz zwei über 200 m bestätigte Tim Odenkirchen seine diesjährigen guten Leistungen auf der Schmetterlingslage.

Teresa Helas ging in zwei Rennen an den Start. Und in beiden Wettbewerben (200 m Freistil, 200 m Schmetterling) schlug sie als Erste an.

Die als beste "Allrounderin" von den Schwimmfreunden ausgezeichnete Hannah Lerch holte fünf Medaillen.

Jan Vogel schaffte über 100 m Rücken mit seinem Gesamtsieg in der offenen Klasse erneut ein starkes Ergebnis.

Sechs DM-Titel für Adam Karas

Die Schwimmhalle im Berliner Europasportpark war erneut Austragungsort der 28. Int. Deutschen Meisterschaften im Schwimmen der Behinderten. Zahlreiche Paralympics-Sieger und fast die gesamte Weltspitze war für vier Tage zu Gast in Berlin. Mit dabei und mittendrin auch der Sportförderpreisträger 2013 Adam Karas von den Schwimmfreunden Unna.

Unterstützt von seiner Trainerin Christiane Sieland tat Adam das, was er am besten kann und schwamm von Bestzeit zu Bestzeit. Aus den gemeldeten sieben Einzelstarts in den Vorläufen wurden aufgrund der starken Leistungen und die daraus resultierenden Finalteilnahmen nachher 14 Starts für den erst 13-jährigen Unnaer.

Sechs Mal wurde Adam Deutscher Jahrgangsmeister in der Jugend C. Besonders hervorzuheben ist darüber hinaus sein erster Platz im Jugendfinale über 200 m Lagen, in dem er sich gegen zum Teil 17-Jährige durchsetzte. Hier erreichte Adam in einer Zeit von 2:43,23 auch die höchste Punktzahl. Weitere Resultate im Jugendfinale: Zwei Mal Platz 2 über 100 m Schmetterling und 50 m Brust, einmal Platz 3 über 100 m Freistil und dreimal Platz 4 über 100 m Brust und Rücken sowie über 400 m Freistil.



Trainerin Christiane Sieland und Adam Karas

Neun Aktive bei DM in Berlin

Mit insgesamt neun Aktiven gingen die Schwimmfreunde Unna bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Berlin an den Start. Gleich drei Unnaer Staffeln hatten sich qualifiziert und mit Lena Busch stellten die Schwimmfreunde auch zusätzlich noch eine Einzelstarterin über 200 m Brust.

Die besten 100 deutschen Mannschaften waren für die DM startberechtigt, und so war es für die Aktiven der Schwimmfreunde schon ein großer Erfolg, sich überhaupt für die Meisterschaft qualifiziert zu haben. Höhepunkt eines jeden Staffeltwettbewerbes sind die Starts über 4 x 200 m Freistil, der sog. Königsstaffel.



Als erstes ging das SFU Frauen-Quartett mit Denise Quentin, Viktoria Kienitz, Inga Brüggendorst und Hannah Lerch an den Start. Startschwimmerin Denise Quentin (2:17,22) bewies eindrucksvoll, welch ein Motivationsschub ein Staffeltart hat und schwamm fast zwei Sekunden schneller als ihre Bestzeit. Auch Viktoria (2:24,12), Inga (2:27,80) und Hannah (2:20,10) taten es ihr gleich und so schwammen die vier jungen Frauen am Schluss 26 Sekunden schneller als die Qualifikationszeit, was am Ende Platz 16 für

die Staffel bedeutete. Angestachelt von der enormen Steigerung des Frauen-Quartetts gingen wenige Minuten später auch die vier SFU-Männer an den Start. Angeführt vom aktuell schnellsten SFU-Freistil-Schwimmer Gianluca Bick (2:02,12),

schwammen Jan Vogel (2:07,46), Jan Odenkirchen (2:09,47) und Thorben Grzanna (2:07,55) ebenfalls neue Bestzeiten und belegten nach dem Anschlag einen nicht erwarteten hervorragenden zehnten Platz.

Viel Zeit zur Regeneration blieb Gianluca und Jan jedoch nicht, mussten sie doch kaum aus dem Wasser gestiegen, gleich wieder an den Start zur erstmals ausgetragenen 4 x 100 m Freistil Mixed-Staffel. Auch hier glänzten Denise Quentin (1:01,59), Lena Busch (1:05,66), Gianluca Bick (0:57,09) und Jan Vogel (1:00,82) mit tollen Zeiten und einem fantastischen neunten Platz.

Als einzige Aktive der Schwimmfreunde Unna ging Lena Busch noch über 200 m Brust an den Start. Für Lena standen die diesjährigen Deutschen Meisterschaften unter dem Motto „dabei sein ist alles“. Auf Grund ihres zeitintensiven Studiums verlief die Vorbereitung auf die DM dieses Jahr nicht so wie gewohnt. Mit Platz 61 sind Lena und die Schwimmfreunde dennoch sehr zufrieden.

36 Medaillen bei Südwestfälischen Meisterschaften

Im Unibad Bochum wurden die Südwestfälischen Meisterschaften in der offenen Wertung und in den Jahrgängen ausgetragen.

Insgesamt erschwammen die Schwimmfreunde bei 94 Starts 14 Gold-, 13 Silber- und neun Bronzemedailles und stellten bereits jetzt – erst zweieinhalb Wochen nach Ende des Osterferientrainingslagers in Bamberg - gleich 70 neue Bestzeiten auf. Als erfolgreichste SF Unna-Athletin konnte Teresa Helas bei fünf Starts mit gleich fünf Meisterschaftstiteln zum erfolgreichen Abschneiden des Vereins beisteuern. Ebenfalls in die Goldmedaillentränge schwammen Gianluca Bick (100m und 200m Freistil), Alexander Neuhaus (200m Freistil, 50m und 100m Rücken), Katharina Neuhaus und Jan Odenkirchen (100m und 200m Rücken).



Nina Darenberg

Weitere Silber- und Bronzemedailles holten sich Inga Brüggendorst, Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen, Denise Quentin und Hannah Lerch.

Mit tollen Zeiten schwammen sich auch Inga Akkermann, Christian Beckmann, Hannah Brüggendorst, Nina Darenberg, Katharina Dolle, Adam Karas, Viktoria Kienitz, Jona Knobloch, Imke Lerch, René Milde, Frieda Neuwerth, Laura Schaaf, Paul Schönfelder und Linda Tümmeler auf die vorde-

ren Plätze auf Bezirksebene. Auf Grund der erfreulichen Leistungssteigerung qualifizierten sich Nina Darenberg und erstmalig auch René Milde, Jona Knobloch und Adam Karas für die Ende des Monats stattfindenden NRW-Jahrgangsmeisterschaften.

Teresa Helas vierfache NRW-Meisterin

Die Schwimmfreunde Unna können sich über hervorragende Resultate ihrer sieben Nachwuchstalente freuen, die bei den NRW-Meisterschaften der jüngeren Geburts-

jahrgänge im Dortmunder Südbad antreten durften.

Eine besondere Stellung nahm auch diesmal Teresa Helas, die Jüngste im SFU-Team, ein. Im ständigen Vergleich mit ihren "Dauerkonkurrentinnen" aus Köln und Mülheim schlug die 12-jährige Unnaerin vier Mal als NRW-Meisterin an, zusätzlich gab es noch einen zweiten und dritten Platz.

Teresa begann die Titeltkämpfe am Samstag mit Siegen über 200 m Lagen (2:38,52), 100 m Schmetterling (1:12,19) und 200 m Freistil (2:19,59). Bei ihrem vierten Titelgewinn am Sonntag steigerte sie ihre Bestzeit über 400 m Freistil um acht Sekunden auf 4:51,83 Minuten. Danach folgten ein zweiter Platz über 100 m Freistil (Bestzeit 1:04,70 Minuten) und Rang drei über 200 m Schmetterling.

Nach den bereits im Frühjahr erreichten zwei Titeln über 800 m Freistil und 400 m Lagen ist Teresa Helas mit insgesamt sechs Goldmedaillen beste NRW-Schwimmerin des Jahrgangs 2002.

Zum Kreis der Besten seiner Altersklasse zählte wie im Vorjahr ebenfalls Alexander Neuhaus. Nachdem er sich in den letzten Monaten enorm gesteigert hatte, schwamm der 14-Jährige erneut in die Spitzengruppe. Wie schon 2013 holte sich der Unnaer einmal "Bronze", diesmal mit neuer Bestzeit (2:25,08) im 200 m Rückenrennen. Hinzu kamen für ihn die Plätze vier, fünf und sechs über 100 m Rücken, 50 m Freistil und 100 m Freistil. Einen beträchtlichen Sprung nach vorn machte auch der ein Jahr ältere Tim Odenkirchen. Nach einer Steigerung um 1,5 Sekunden wurde Tim Sechster über 100 m Schmetterling. Auf der 50 m Schmetterlingsdistanz schlug er als Achter an. Nach Rang sieben über 1500 m Freistil bei den Langstrecken-Meisterschaften schwamm Thorben Grzanna über 100, 200 und 400 m Freistil auf Position acht.

Nina Darenberg hatte sich für alle drei Bruststrecken qualifiziert. Und sie bestätigte auch auf NRW-Ebene ihren Formanstieg. Nach einer guten kämpferischen Leistung erreichte die 14-Jährige über 200 m Brust ihr bestes Ergebnis. Hier verbesserte sie sich um vier Sekunden.

Mit seiner Premiere auf Landesebene durfte Jona Knobloch (13) sehr zufrieden sein. So legte er über 50 m Freistil (Zehnter) und über 100 m Rücken bessere Zeiten als bei den "Südwestfälischen" hin.

Eine besondere Bedeutung hatte die Teilnahme für Adam Karas. Als einer der wenigen Behindertensportler, die in den zurückliegenden Jahren die Qualifikation für die NRW-Meisterschaften erreicht hatten, konnte er in drei Wettbewerben an den Start gehen. Er schlug sich über 200 m Lagen, 100 m Brust und 100 m Schmetterling beachtlich.

Großes Pech hatte der ebenfalls nominierte Rene Milde. Durch einen Armbruch verpasste er kurzfristig seine Teilnahme.

Jan Odenkirchen holt NRW-Bronze

Die Schwimmfreunde Unna konnten auch beim zweiten Teil der NRW-Meisterschaften in Wuppertal mit dem Abschneiden ihres Teams zufrieden sein. Über einen dritten Platz im 50 m Brustsprint (31,54 Sekunden) durfte sich Jan Oden-

kirchen zu Recht freuen. Der 17-jährige Unnaer hat besondere Stärken im Brust- und Rückenschwimmen. So wurde er als vielseitiger Starter vor kurzem erst Südwestfalenmeister über 100 und 200 m Rücken. Nach einer erneuten Steigerung gab es für Jan Odenkirchen nun die erste Einzel-Medaille auf NRW-Ebene. Darüber hinaus kam er über 200 m Rücken und 200 m Lagen auf Rang acht.

Gianluca Bick, in der Freistilstaffel mit starken 55,03 Sekunden auf der 100 m Distanz, schlug über 100 und 200 m Freistil jeweils als Sechster an.



Jan Odenkirchen

In den Rennen der Juniorenklasse schafften Inga Brüggendorff (Sechste 200 m Brust, Achte 50 und 100 m Brust) und Hannah Lerch (Achte 200 m Brust, Neunte 200 m Lagen) auch in diesem Jahr den Sprung unter die besten Zehn.

In einer guten Form stellten sich auch Katharina Neuhaus und Denise Quentin vor. So blieb Katharina über 200 m Rücken (7. Platz) nur um eine Sekunde über dem "Uralt-Vereinsrekord", der aber bald fallen sollte. Denise sprintete über 50 m Freistil auf Rang sieben und blieb in drei weiteren Rennen unter den Top-Ten.

In den Staffel-Wettbewerben war die Konkurrenz enorm groß. Das beste Ergebnis erreichten Thorben Grzanna, Jan Odenkirchen, Jan Vogel und Gianluca Bick über 4 x 200 m Freistil (Rang neun).

Für ein gelungenes Finale sorgte dann die 4 x 100 m Freistilstaffel in der Besetzung Denise Quentin (1:01,89), Katharina Neuhaus (1:03,07), Teresa Helas (1:04,89) und Hannah Lerch (1:04,41). Die vier 01/10-erinnen verbesserten den eigenen Vereinsrekord um über drei Sekunden auf beachtliche 4:14,26 Minuten.

Eine schöne Geste: Das SFU-Quartett widmete nach Abschluss der Titelkämpfe diesen Rekord mit besten Genesungswünschen seinem jungen Vereinskameraden Adam Karas. Nach einem schweren Verkehrsunfall liegt der 13-Jährige zurzeit im Klinikum Dortmund.

Wer einmal einen Blick in die 50-jährige Vereins-Geschichte (1965 bis heute) werfen möchte, kann dies gern im

SFU-Vereinsraum in der Schwimmsporthalle tun.

Alle 50 erschienenen Vereinsnachrichten und die zwei

Jubiläums-Sonderausgaben können dort eingesehen werden.

Bitte während der Übungsstunden melden.



Stadtwerke Unna
Unsere Energie.

Anschlussförderung:
Jetzt mit Erdgas richtig sparen!

Wir fördern die Umstellung Ihrer jetzigen Heizung auf Erdgas bei Abschluss eines Erdgaslieferungsvertrags.

Informieren Sie sich direkt bei uns!
Telefon: 02303 2001-180
E-Mail: office@sw-unna.de

*Der Fördertopf ist begrenzt.

☎ 02303 2001-0 • www.sw-unna.de

Mindestens **500 €** Förderung sichern!*

www.stadtwerke-unna.de

Katharina Neuhaus in bestechender Form

Nur mit einem kleinen Team starteten die Schwimmfreunde Unna am zweiten Tag des Salinen-Schwimmfestes in Werne.

In einer bestechenden Form präsentierte sich Katharina Neuhaus, die ihre guten



Katharina Neuhaus

"Schwimmhallen-Zeiten" nun im 50 Meter langen Freibad-becken bestätigte. Die siebzehnjährige Unnaerin gewann ihre drei Starts über 200 m Freistil, 50 m Schmetterling und über 100 m Rücken.

Einen dreifachen Erfolg gab es ebenfalls für die verbesserte Inga Akkermann über 100 m Freistil, 200 m Freistil und 100 m Rücken.

Die SFU-Doppelsiegerinnen hießen in Werne Hannah Brüggendorst (100 m Brust, 100 m Freistil) und Viktoria Kienitz (100 und 200 m Freistil), die außerdem noch zwei Mal "Silber" holte.

Mit jeweils einer Goldmedaille wurden Nina Darenberg (100 m Brust), Lina Ellerkmann (100 m Freistil) und Paul Julius Stein (100 m Brust) ausgezeichnet.

Imke Lerch schlug über 50 m Rücken und 100 m Freistil als Zweite an. Auf Rang drei schwammen Noah Ulrich (drei Mal), Benedikt Müller (zwei Mal), Nina Schwerte, Inga Akkermann und Lina Ellerkmann.

DM-Bronze für Teresa Helas

Bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften im Schwimmen schaffte Teresa Helas den Sprung auf einen Medaillenplatz. Die Zwölfjährige belegte nach Abschluss des für ihren Geburtsjahrgang ausgeschriebenen Schwimm-Fünfkampfes einen hervorragenden 3. Platz.



Teresa begann den Wettbewerb im Berliner Europasportpark mit einer Klasseleistung über 400 m Freistil, wo sie bis zum Zielanschlag ein gleichmäßig hohes Tempo hinlegte. Nach 4:43,72 Minuten war sie Beste aller gestarteten Schwimmerinnen des Jahrgangs 2002.

Mit dieser Zeit unterbot sie außerdem den bisherigen SFU-Vereinsrekord um 5,3 Sekunden. Fast wäre ihr dies auch auf der

200 m Schmetterlingsstrecke gelungen. Als zweitschnellste Teilnehmerin steigerte sie sich hier um fünf Sekunden auf bemerkenswerte 2:33,98 Minuten.

Da die junge Unnaerin auch über 100 m Schmetterling (1:11,72), 200 m Lagen (2:36,13) und beim 50 m Beinschlagschwimmen unter die Besten schwamm, war der Gewinn der Bronzemedaille der verdiente Lohn.

Aber auch für die weiteren SFU-Starter war "Berlin eine Reise wert", Trainer Peter Hornig hatte sich zu Recht schon im Vorfeld darüber gefreut, dass sich aus seinem Team für diese Titeltkämpfe mehr Jugendliche qualifiziert hatten als aus allen anderen Kreisvereinen zusammen.

Nach einem intensiven Grundlagen-Ausdauertraining von Dezember bis April zeigten sich alle 01/10-er konzentriert und voll motiviert und boten eine geschlossene Mannschaftsleistung. Die Qualifikations-Ergebnisse wurden größtenteils deutlich unterboten.

Ihren zweiten Vereinsrekord erreichte Viktoria Kienitz, die sich besonders auf den längeren Distanzen wohl fühlt. Die 15-Jährige kam über 1500 m Freistil nach einer Steigerung um 35 Sekunden als erste SFU-Schwimmerin unter die 19-Minuten-Marke. Ihre Zeit von 18:53,46 Minuten brachte sie immerhin auf Rang vierzehn.

Die bisherige Rekordhalterin Denise Quentin kam auf dieser Strecke auf Platz sieben, mit 50-m-Bahn-Bestzeit.

Für jeweils drei Rennen hatten sich Thorben Grzanna und Alexander Neuhaus qualifiziert. Sie erzielten bei allen Starts neue Bestzeiten.

Thorben wurde über 1500 m Freistil Dreizehnter (Steigerung um achtzehn Sekunden auf 17:39,01 Minuten). Über 200 m Freistil (2:04,41) und 400 m Freistil (4:26,36) schwamm er ebenfalls besser als bei den NRW-Titeltkämpfen. Der vierzehnjährige Alexander konnte über 50 m Freistil (0:26,63), 100 m und 200 m Rücken (1:06,42 / 2:24,42) erneut die Erwartungen erfüllen. 2014 ist für ihn ein gutes Jahr.

Gianluca Bick blieb auf der 50-m-Bahn nur um zwei Sekunden über seinem auf der



*Teresa Helas mit
Trainer Peter Hornig*

"Kurzbahn" aufgestellten 800 m Vereinsrekord. Seine Zeit von 9:07,79 Minuten bedeuteten einen Platz im Mittelfeld.

Dies galt auch für Inga Brüggendorst (50 und 100 m Brust) und für Jan Odenkirchen, der den 50 m Brustsprint bestritt. Auch sie rechtfertigten damit ihre Meldung zu diesem sportlichen Jahreshöhepunkt der deutschen Schwimmjugend.

Alfred Kunzig; Deutscher Meister

Bei den mit rund 1000 Teilnehmern besetzten Deutschen Masters-Meisterschaften in Hannover erweiterte Alfred Kunzig seine Erfolgsserie.

So holte er sich jetzt auf der 50-m-Bahn des Stadionbades die Deutsche Meisterschaft im 50 m Rückenschwimmen. Die dabei von ihm erreichte Zeit (1:00,09 Minuten) kann sich gewiss sehen lassen. Eine zweite Medaille sicherte sich Alfred Kunzig durch einen 3. Platz über 100 m Rücken.

Lena Busch, im Frühjahr Deutsche Vizemeisterin auf der 200 m Bruststrecke, war mit ihrem Abschneiden diesmal sicherlich nicht zufrieden. In den Läufen über 100 und 50 m Brust schwamm sie als Fünfte und Sechste dennoch erneut in die Spitzengruppe.

Dies gelang auch Dorothee Schultz, die über 100 m Freistil als Fünfte anschluss.

Die große Konkurrenz war besonders in den Staffelwettbewerben zu erkennen. Die SFU-Quartette hielten aber in der Spitzengruppe gut mit.

Martin Bick, Christoph Bräckelmann, Jürgen Busch und Torsten Tümmeler belegten den 5. Platz in der Bruststaffel sowie Rang sechs über 4 x 50 m Lagen.

Einen weiteren 6. Platz konnten die Schwimmfreunde ebenfalls für Katrin Richter, Lena Busch, Dorothee Schultz und Britta Jütte in der Lagenstaffel notieren.

Katrin Richter wurde im Einzelrennen über 50 m Brust Siebte.

Einen gelungenen "Einstand" feierte Torsten Tümmeler bei seiner erstmaligen Teilnahme. Der 43-Jährige schwamm mit starken Zeiten über 50 m Brust und 50 m Freistil auf die Plätze sieben und acht.



Alfred Kunzig

Katharina Neuhaus mit Vereinsrekord

Im ersten Wettkampf der Vereinsmeisterschaften der Schwimmfreunde Unna fiel einer der am längsten bestehenden Vereinsrekorde.

Die seit Wochen in einer ausgezeichneten Form schwimmende Katharina Neuhaus schaffte es, den vor dreißig Jahren erzielten Vereinsrekord über 100 m Rücken zu unterbieten. Mit ihrer Zeit von 1:09,12 Minuten stellte die 17-Jährige ihre erste Einzel-Vereinsbestzeit auf.

Lena Busch und Jan Vogel erneut Vereinsmeister

Lena Busch und Jan Vogel sicherten sich auch diesmal die Vereinsmeisterschaft der Schwimmfreunde Unna.



Mit ihrem siebten Titel in Folge zieht Lena Busch mit Ingelore Ostermann gleich, die in dieser Statistik als Siegerin der Jahre 1959 bis 1965 bisher alleinige Rekordhalterin war.

Jan Vogel setzte sich nun zum vierten Mal hintereinander auf Position eins.

Auf den Gesamtwertungsplätzen zwei bis vier wiederholte sich das

letztjährige Ergebnis. Allerdings mit deutlichen Leistungssteigerungen gegenüber 2013. Denise Quentin (12 Sekunden besser) und Jan Odenkirchen (17 Sekunden besser) verteidigten ihre Vizemeisterschaft.

Die um acht Sekunden verbesserte Hannah Lerch hielt ihren dritten Platz mit knappem Vorsprung gegen die sich um 26 Sekunden steigernde Inga Brüggendorst.

Gianluca Bick und Thorben Grzanna blieben als Dritter und Vierter um 15 bzw. 13 Sekunden unter ihrer Bestmarke aus dem Vorjahr.

Beim Fünfkampf der SFU-Schwimmerinnen belegten Katharina Neuhaus, eine wieder starke Masters-Schwimmerin Katrin Richter, Teresa Helas, Anna Mehlhorn, Nina Darenberg und Hannah Brüggendorst die Plätze fünf bis zehn.

Nach 50 Sekunden Verbesserung wurde Tim Odenkirchen Fünfter vor Alexander Neuhaus, Nicklas-Ronny Köhler, Benedikt Müller, einem überraschenden "Routinier" Mark Klemke und Marcel Karas.

In der separaten Schülerwertung gewannen Teresa Helas und Alexander Neuhaus.

Die Plätze zwei und drei gingen an Nina Darenberg und Katharina Dolle sowie an Jona Knobloch und Paul Julius Stein,

In der Nachwuchsklasse siegte bei den Mädchen Susan Albrecht vor Johanna Schönfelder und Tabea Schupke. Bei den Jungen kam Paul Schönfelder wie im Vorjahr auf Rang eins vor den Brüdern Max und Tobias Dringenberg.

An den drei Veranstaltungstagen wurden insgesamt 115 persönliche Bestzeiten aufgestellt.

Acht Vereinsrekorde bei SF Unna

Zur schon traditionellen "Rekordjagd" nutzten die Schwimmfreunde Unna die beiden letzten Trainingsstunden vor den Sommerferien.

Als Startschwimmerin der 4 x 200 m Rückenstaffel unterbot Katharina Neuhaus mit ihrer Zeit von 2:29,78 Minuten nun auch den zweiten noch aus dem Jahre 1983 stam-

menden Rekord. Gemeinsam mit Anna Mehlhorn, Hannah Lerch und Lena Busch gab es zusätzlich eine Staffelerbesserung um achtzehn Sekunden (Gesamtzeit 10:33,24 Minuten).

Um rund fünf Sekunden schneller als bisher waren Katharina Neuhaus, Anna Mehlhorn, Inga Brüggendorst und Denise Quentin auf der 4 x 100 m Rückenstrecke (4:53,95).

Das Quartett Katharina Neuhaus, Inga Brüggendorst, Teresa Helas und Denise Quentin blieb über 4 x 100 m Lagen (4:41,78) zwei Sekunden unter der alten Bestmarke. Das wohl beste Resultat gab es über 4 x 100 m Schmetterling (4.06,00), wo sich Jan Vogel, Gianluca Bick, Jan und Tim Odenkirchen um neun Sekunden verbesserten und mit 1.01,50 Minuten einen tollen "Schnitt" erzielten.

Alexander Neuhaus, Gianluca Bick, Jan Odenkirchen und Jan Vogel schwammen über 4 x 100 m Rücken (4:17,34) und 4 x 200 m Rücken (9:17,65) acht bzw. vierzehn Sekunden schneller als in der letzten Saison.

Eine "Uralt-Rekordmarke" aus dem Jahre 1986 fiel in der 4 x 100 m Lagenstaffel. Alexander Neuhaus (Rücken), Jan Odenkirchen (Brust), Jan Vogel (Schmetterling) und Gianluca Bick (Freistil) setzten die neue Bestmarke auf 4:12,22 Minuten fest.

Damit können die Schwimmfreunde eine erfreuliche Bilanz ziehen; In den zurückliegenden zwölf Monaten wurden 32 Einzel- und Staffeler Vereinsrekorde aufgestellt.

Silke Wende DM-Sechste

Bei den in Hamburg durchgeführten Deutschen Freiwasser-Meisterschaften hielt sich die erstmals für die Schwimmfreunde Unna startende Masters-Schwimmerin Silke Wende beachtlich.

Als einzige Schwimmerin aus Nordrhein-Westfalen belegte Silke Wende über 2,5 und 5 km den sechsten Platz.

Dabei fehlten ihr auf der kürzeren Distanz nur vierzehn Sekunden auf Rang vier. Und das nach einigen "Körperkontakten" beim Start und einem dadurch erforderlichen "Nachschwimmen". Das am darauf folgenden Tag auf dem Programm stehende 5-km-Rennen wurde von starken Winden, Wellengang und Zeitverzögerungen beeinträchtigt.

Nach ihrem guten Abschneiden bei den Deutschen Freiwasser-Meisterschaften in Hamburg trug sich Silke Wende nun auch bei den Offenen Internationalen Hessischen Meisterschaften in die Siegerliste ein.

Silke Wende holte sich über die 500 Meter lange "Sprintstrecke" die Goldmedaille in ihrer Masters-Altersklasse 35, zusätzlich auf der 2 km-Distanz den Bronzeplatz in der Wertung aller Schwimmerinnen der Jahrgänge 1994 und älter.

Eine Klasseleistung zeigte die 38-Jährige auch auf der bei internationalen Wettkämpfen ausgeschrieben 5 km-Strecke. Mit einer Zeit von unter 1



Silke Wende

Stunde und 20 Minuten konnte sie ihre bisherige Bestzeit um rund zwei Minuten unterbieten. Hier belegte sie Rang zehn in der Gesamtwertung aller gestarteten Teilnehmerinnen.

Katrin Richter holt sieben Medaillen

Mit einem erfolgreichen Start bei den NRW-Meisterschaften eröffnete das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna die neue Saison.

Die auf der 50-m-Bahn in Solingen durchgeführten Titelkämpfe brachten für die



Katrin Richter

Kreisstädter 15 Einzel- und 2 Staffelmedaillen. Dabei schwammen alle acht zum Einsatz kommenden Masters mindestens einmal auf einen Podiumsplatz.

Eine tolle Bilanz verzeichnete SFU-Trainerin Katrin Richter. Sie trat zu fünf Einzelstrecken an und gewann dabei fünf Medaillen. Hinzu kamen zwei Staffel-Auszeichnungen. Die 28-Jährige wurde mit bemerkenswerten Zeiten Erste über 100 m Schmetterling,

50 und 100 m Brust. Im 50 m Schmetterlings- und Freistilsprint holte sie sich zusätzlich zwei Vizemeisterschaften.

Beim Gewinn von zwei Goldmedaillen über 50 m Brust und 100 m Rücken sowie Rang zwei auf der 50 m Rückenstrecke schaffte Alfred Kunzig erneut den Sprung auf das Siegerpodest.

Einen NRW-Meistertitel gab es für Dorothee Schultz (200 m Freistil) und für "Freiwaserschwimmerin" Silke Wende (100 m Schmetterling), die außerdem als Zweite über 200 m Freistil anschluss.

Gute Zeiten notierten die Schwimmfreunde ebenfalls für den zweifachen Zweiten Manfred Baginski (50 m Brust und 50 m Rücken), für Torsten Tümmeler (2. Platz über 50 m Freistil) und für Jürgen Busch (2. Platz über 100 m Brust). Trotz persönlicher Bestzeit verpasste Martin Bick als Vierter über 50 m Brust knapp einen Medaillengang. Hier war die Konkurrenz besonders groß.

Auch in den Mixed-Staffeln hielten sich die Unnaer beachtlich. Über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Lagen holten sich Katrin Richter, Dorothee Schultz, Martin Bick und Torsten Tümmeler die Silbermedaille.

Adam Karas dreifacher NRW-Meister

Die Schwimmfreunde Unna freuen sich, über ein gelungenes "Comeback" ihres jungen Schwimmers Adam Karas. Der 13-Jährige musste nach einem Unfall mehrere Monate auf Training und Wettkämpfe verzichten.

Dank seiner körperlichen Fitness und einer positiven Einstellung verlief der Genesungsprozess aber besser als erwartet.



Adam Karas

Trotz einer noch reduzierten Vorbereitung zeigte sich Adam bei dem in Remscheid ausgetragenen Kurzbahn-Cup des Behindertensportverbandes NRW schon in beachtlicher Form.

In den bewusst ausgewählten drei Wettkämpfen schwamm er sofort wieder auf die Spitzenposition des Landesverbandes. So gewann er die Goldmedaillen über 100 m Brust, 200 m Lagen und 200 m Freistil.

Im 200 m Lagenwettbewerb war Adam auch der Schnellste aller gestarteten Teilnehmer. Über 100 m Brust erreichte er erstmalig mehr als 500 Punkte, womit er sogar die Bundeskader-Norm des Behindertensportverbandes schaffte.

Zusammen mit anderen Nachwuchstalenten gehört Adam seit kurzem der von Peter Hornig geleiteten Trainingsgruppe an. Bei weiterem kontinuierlichem Aufbau sollte eine Fortsetzung der Erfolgsserie in diesem Jahr noch möglich sein.

Schwimmfreunde - Mannschaft erreicht Platz zwei

Bereits vier Wochen nach Trainingsbeginn stellte sich die Wettkampf-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna beim Internationalen Schwimmfest in Bergkamen schon in einer bemerkenswerten Form vor.

Obwohl die Kreisstädter nur am zweiten Veranstaltungstag an den Start gingen, sammelte man durch 26 Siege und Insgesamt 52 Medaillengewinne so viele Punkte, dass am Schluss der zweite Platz in der Mannschaftswertung heraussprang.

Fast alle SFU-Teilnehmer schwammen dabei schon wieder auf "Bestzeit-Niveau". 35 Mal war sogar eine Verbesserung zu verzeichnen.

Teresa Helas, Nina Darenberg und Viktoria Kienitz wurden mit Jahrgangs-Pokalen für die beste Leistung in ihrer Altersklasse zusätzlich ausgezeichnet.

Einen weiteren Pokal sicherten sich Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Hannah Lerch und Teresa Helas in der siegreichen 4 x 50 m Freistilstaffel.

Teresa Helas gewann in vier Wettbewerben die Goldmedaille. Und stellte drei neue Bestzeiten auf. Sie war über 200 m Schmetterling und 400 m Freistil sowie in den "Junior-Finalläufen" über 50 m Freistil und 50 m Schmetterling die Schnellste.

Nina Darenberg schaffte über 200 m Brust und 200 m Lagen ebenso einen Doppelsieg wie Viktoria Kienitz (100 und 400 m Freistil) und Anna Mehlhorn, die über 100 m Rücken und 200 m Lagen als Erste anschl. zwei Mal Gold gab es für Thorben Grzana und Alexander Neuhaus auf der 100 und 400 m Freistil-Distanz.

Jona Knobloch bestätigte seinen Leistungsanstieg mit drei neuen Bestmarken und zwei Erfolgen über 400 m Freistil und 100 m Rücken. Denise Quentin machte sich selbst ein Geburtstags-Geschenk. Nachdem sie beim Sieg über 100 m Freistil nur knapp ihren eigenen Vereinsrekord verpasst hatte, steigerte sie sich im 50 m Freistilsprint auf 28,44 Sekunden.

Auf den 1. Platz schwammen Hannah Lerch und Katja Gerlitz auf der 200 m Bruststrecke sowie Imke Lerch über 100 m Rücken. Adam Karas setzt sich als Erster über 200 m Brust auch in Bergkamen durch. Dies gelang auch Tim Odenkirchen über 200 m

Schmetterling.

In der offenen Klasse trafen Gianluca Bick, Jan Vogel und Jan Odenkirchen auf große Konkurrenz. Und dennoch gewannen Gianluca (400 m Freistil) und Jan Vogel (100 m Rücken) jeweils ein Rennen.

Als die erwartete Verstärkung erwiesen sich Niclas Knoke (vorher Bergkamen) nicht nur bei seinem 1. Platz über 100 m Lagen und Nicklas-Ronny Köhler (vorher Kamen) bei seinen Einzel- und Staffelstarts.

SFU-Wasserballer mit gelungenem Turnier

Zum neunten Mal trugen die SFU-Wasserballer das Gundolf-Bitter-Gedächtnis-Turnier in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp aus. Und erneut mit großem Erfolg. Traditionell nahmen die Mannschaften vom SV Blau-Weiß Bochum (mit zwei Teams), SV Kamen 91, SV Aegir Arnsberg, TV Düren und den Wasserfreunden Mülheim teil.



Unter der bewährten Leitung von Gunter Schmälzger (Lünen) und der Bundesliga-Schiedsrichter Ulrich Reißmann und Michael Schmälzger wurde guter Sport auf teilweise sehr hohem Niveau und mit großer Fairness in allen 21 ausgetragenen Spielen geboten. Dank der perfekten Arbeit der Turnierleitung konnten sich die Unnaer ganz auf ihre Spiele konzentrieren. Dies gelang dann auch von Spiel zu Spiel besser. Zu berücksichtigen ist, dass die Mannschaft um Wasserballwart und Trainer Michael Baumhoff in der jetzigen Formation erst seit einigen Monaten zusammenspielt. Durch die erfreuliche Verjüngung musste sich die Kombination aus Erfahrung durch die älteren Spieler und aus Willen und Bissigkeit der "jungen Wilden" erst einmal finden.

Nach teilweise deutlichen Niederlagen gegen die Bochumer und den SV Kamen sorgten ein Unentschieden gegen Mülheim und ein knapper Sieg gegen Arnsberg für ein Erfolgserlebnis.

Michael Baumhoff setzte in den Spielen alle zur Verfügung stehende Kräfte ein und war am Turnierende mit der Leistung seiner Mannschaft sehr zufrieden. Dies lässt auf ein gutes Abschneiden in der Meisterschafts-Saison hoffen.

Für SFU spielten:

Matthias Holzbeck, Carsten Socher, Sven Tombrink, Thomas Nowak, Jörg Wagner, Wolf-Eier von Lowtzow, Holger Menzel, Henrik und Mats Schygulla, Christian Sehl, Emmanuel Grote, Nils Purcell, Calvin Langer und Marius Beule.

Guter Start in die Kurzbahn-Saison

Gianluca Bick und Jan Vogel sind bei den Schwimmfreunden Unna weiter auf Vereinsrekord-Jagd.

Beim "Tag der langen Strecken" in Siegen steigerte Gianluca Bick über 800 m Freistil seine eigene Beatmarke um 7 Sekunden auf nunmehr 8:58,59 Minuten. Am darauf folgenden Tag ging der 17-Jährige in Schwerte auf der 1500 m Freistilstrecke an den Start. Auch hier zeigte er ein Klasserenen, blieb bei 800 Metern sogar unter der alten Rekordmarke und hielt das Tempo bis zum Zielanschlag durch. Mit seiner Zeit von 17:00,28 Minuten unterbot er seine alte Vereinsbestzeit um 25 Sekunden. Gianluca ist nun Unnas Schnellster über 200, 400, 800 und 1500 m Freistil.

Bei der gleichen Veranstaltung fiel auch der letzte noch von Peter Hornig gehaltene Einzel-Vereinsrekord.

Im 50 m Rückensprint blieb Jan Vogel mit einer Zeit von 28,29 Sekunden knapp unter der im Jahre 1986 erreichten Zeit seines Trainers. Jan ist in der Rekordliste in fünf Wettbewerben (Rücken, Lagen) jetzt als bester SFU-Schwimmer aufgeführt. Seine Vielseitigkeit ist sein Markenzeichen.



Gianluca Bick - Peter Hornig - Jan Vogel

Während das für die Jahrgänge 2000 und Jünger vorgesehene Schwimmfest in Ka-

men leider ausfiel, konnten einige ältere Aktiven im Schwerter Stadtbad antreten. Trotz zu hoher Teilnehmerzahl und viel zu langer Dauer gab es für die Kreisstädter weitere persönliche Bestmarken.

Gianluca Bick gewann drei Mal und schwamm über 50 m Freistil (0:25,72) und 100 m Freistil (0:54,09 !) zwei Bestzeiten. Insgesamt drei Erfolge feierte auch Jan Vogel, der sich über 100 m Lagen (1:02,36) und 50 m Brust (0:31,78) ebenfalls steigerte.

Mit jeweils drei Goldmedaillen wurden auch Thorben Grzanna (50, 100 und 1500 m Freistil) und Nicklas-Ronny Köhler (50 und 100 m Brust, 400 m Lagen) ausgezeichnet. Niclas Knoke lässt nach seinem Sieg über 100 m Brust (1:09,97) und Rang zwei auf der 50 m Distanz (0:32,07) noch einiges für diese Saison erwarten.

Marcel Karas schwamm über 50 m Rücken zur Goldmedaille.

Im SFU-Frauenteam sicherte sich Denise Quentin, fünf Medaillen: 1. Platz über 400 m Lagen, 2. Platz über 50 und 100 m Freistil sowie 100 m Schmetterling, 3. Platz über 50 m Schmetterling. Katharina Neuhaus holte sich über 100 m Rücken, 50 m Rücken und 100 m Freistil (Bestzeit 1:03,47 Minuten) Gold, Silber und Bronze. Viktoria Kienitz wurde Erste über 400 m Lagen und Zweite auf der 1500 m Strecke. Mit zwei persönlichen Bestzeiten schwamm Katja Gerlitz über 50 und 100 m Brust an die zweite Stelle. Anna Mehlhorn schlug über 50 und 100 m Rücken als Dritte an. Weitere vordere Plätze sicherten sich Hannah Brüggendorst, Nina Friede, Hannah Lerch und Frieda Neuwerth.

Reisebüro am Markt GmbH

Karl-Heinz Korte

Markt 14
59423 Unna

Telefon 0 23 03 - 26 63

Telefax 0 23 03 - 26 66

info@reisebuero-korte.de

www.reisebuero-korte.de



Sichtungskader in der Schwimmsportschule des SV NRW

Die Themen der Woche, durch die uns die Trainer Marit Blömer und Maximilian Sanno (Diagnostik-Trainer SV NRW) begleitet haben, waren die Delfin-Kicks und das Gleiten. Am Anfang war es noch sehr anstrengend die Serien mit den langen zu kickenden Metern schnell zu schaffen, da uns allen die Luft etwas knapp war, aber zum Ende der Woche haben es dann doch alle geschafft. Außerdem haben wir die Delfin-Kicks und den Start von oben zusammen mit Maximilian Sanno aufgenommen und analysiert. Insgesamt haben wir acht Einheiten im Wasser und vier Einheiten in der Turnhalle absolviert. An Land hat uns der Zirkel am meisten gefallen, wo wir Zweiergruppen, die aus Jungs oder Mädchen bestanden, bildeten und uns dann mit den Anderen messen sollten indem die Ausübungen der einzelnen Aufgaben an den Stationen gezählt wurden. Dies war eine schlaue Idee, da sich nun niemand als 'der Schwächere' einordnen wollte und so alle ihr bestes gaben. Der Haken an der Sache: Am nächsten Tag hatten alle Muskelkater.

Alles in allem hatten wir sehr großen Spaß! Es wurden sehr viele neue Freundschaften geschlossen und gefestigt. Doch nun ist es vorbei und wir freuen uns alle wieder auf eine gemeinsame Zeit.

Teresa Helas

Vereinsrekorde

Rücken				
50	m	Miriam Scharie	0:32,59	2007
100	m	Katharina Neuhaus	1:09,12	2014
200	m	Katharina Neuhaus	2:29,78	2014
4 X 100	m	Katharina Neuhaus, Anna Mehlhorn, Inga Brüggendorst, Denise Quentin	4:53,95	2014
4 x 200	m	Katharina Neuhaus, Anna Mehlhorn, Hannah Lerch, Lena Busch	10:33,24	2014
50	m	Jan Lukas Vogel	0:28,23	2014
100	m	Jan Lukas Vogel	1:00,82	2014
200	m	Jan Lukas Vogel	2:14,23	2014
4 X 100	m	Alexander Neuhaus, Gianluca Bick, Jan Odenkirchen, Jan-Lukas Vogel	4:17,34	2014
4 x 200	m	Alexander Neuhaus, Jan Odenkirchen, Gianluca Bick, Jan-Lukas Vogel	9:17,65	2014
Brust				
50	m	Lena Busch	0:34,07	2011
100	m	Lena Busch	1:13,55	2011
200	m	Lena Busch	2:38,29	2014
4 X 100	m	Lena Busch, Inga Brüggendorst, Laura Busch, Hannah Lerch	5:14,60	2011
4 x 200	m	Lena Busch, Laura Busch, Inga Brüggendorst, Hannah Lerch	11:13,16	2011
50	m	Andreas Förster	0:31,04	1987
100	m	Andreas Förster	1:08,00	1988
200	m	Andreas Förster	2:31,60	1987
4 X 100	m	Michael Hahnelt, Frank Klemke, Markus Adam, Artur Königsmann	4:51,98	1996
4 x 200	m	Markus Adam, Andreas Förster, Michael Hahnelt, Artur Königsmann	10:42,84	1999

Schmetterling				
50	m	Kirsten Hartig	0:29,88	2001
100	m	Kirsten Hartig	1:06,43	2002
200	m	Lena Busch	2:33,14	2013
4 X 100	m	Denise Quentin, Teresa Helas, Nina Friede, Lena Busch	4:47,52	2013
4 x 200	m	Lena Busch, Hannah Lerch, Teresa Helas, Denise Quentin	10:36,16	2014
50	m	Patrick Jütte	0:25,16	2008
100	m	Patrick Jütte	0:57,89	2008
200	m	Patrick Jütte	2:17,32	2005
4 X 100	m	Jan-Lukas Vogel, Gianluca Bick, Tim Odenkirchen, Jan Odenkirchen	4:06,00	2014
4 x 200	m	Jan-Lukas Vogel, Jan Odenkirchen Gianluca Bick, Tim Odenkirchen	9:53,06	2014
Freistil				
50	m	Kirsten Hartig	0:28,00	2003
100	m	Denise Quentin	1:01,39	2012
200	m	Denise Quentin	2:14,15	2014
400	m	Teresa Helas	4:43,72	2014
800	m	Viktoria Charlotte Kienitz	9:53,95	2014
1.500	m	Viktoria Charlotte Kienitz	18:53,46	2014
4 X 100	m	Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Teresa Helas, Hannah Lerch	4:14,26	2014
4 x 200	m	Denise Quentin, Viktoria Kienitz, Teresa Helas, Hannah Lerch	9:21,76	2013

Freistil				
50	m	Patrick Jütte	0:24,09	2008
100	m	Patrick Jütte	0:52,97	2008
200	m	Gianluca Bick	1:57,64	2014
400	m	Gianluca Bick	4:14,43	2014
800	m	Gianluca Bick	8:58,59	2014
1.500	m	Gianluca Bick	17:00,28	2014
4 X 100	m	Peter Hornig, Lars Schütte, Andreas Doro, Ingo Horchler	3:44,20	1986
4 x 200	m	Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Jan Odenkirchen, Jan-Lukas Vogel	8:17,75	2013
Lagen				
100	m	Lena Busch	1:09,47	2011
200	m	Lena Busch	2:29,86	2013
400	m	Hannah Lerch	5:27,92	2014
4 X 100	m	Katharina Neuhaus, Inga Brüggendorst, Teresa Helas, Denise Quentin	4:41,78	2014
100	m	Patrick Jütte	1:00,78	2008
200	m	Jan-Lukas Vogel	2:17,77	2013
400	m	Jan-Lukas Vogel	4:51,88	2013
4 X 100	m	Alexander Neuhaus, Jan Odenkirchen, Jan-Lukas Vogel, Gianluca Bick	4:12,22	2014

Redaktion:



Erhard Münstermann



Christiane Sieland, Peter Hornig, Jürgen Busch



Hans-Georg Ermeling

Trainingslager Bamberg 2014

Das diesjährige Trainingslager führte die Schwimmfreunde für eine Woche nach Bamberg. Dieses Jahr wieder zu einem Team vereint, bezogen 22 Aktive aus den Jahrgängen 1996 bis 2003 sowie die Trainer Peter Hornig und Christiane Sieland am 12. April im Berliner Ring Hotel Quartier.

Das Schwimmbad bambados war bequem zu Fuß zu erreichen und bot sowohl ein 50-Meter-Becken, als auch ein Bistro, das mittags und abends für das leibliche Wohl der Aktiven und Trainer sorgte, sowie mehrere Rutschen und Freizeitbecken, die nach erfolgreichem Training "heimlich" genutzt wurden.

Insgesamt zehn Trainingseinheiten à zwei Stunden wurden im Wasser absolviert. Die Schwimmer wurden auf drei Bahnen verteilt, so dass auf Alter und individuelle Stärken Rücksicht genommen werden konnte. Von mehreren 800 Metern Wiederholungen über 50 Meter Sprints bis zu Schwimmübungen mit Kleidung war alles Mögliche vertreten. Dabei kamen ganze 1000 Trainingskilometer zusammen!

Des Weiteren wurden drei Einheiten "an Land" durchgeführt. Das Ergebnis waren hunderte von Liegestützen und Situps und schmerzhafter Muskelkater.

Den trainingsfreien Tag verbrachte die Mannschaft mit einer Stadtführung durch die Altstadt von Bamberg. Besonders aufregend waren dabei vor allem die Schauplätze der KiKa-Serie "Endlich Samstag" und der Sams-Verfilmungen. Jedoch wurde auch historischen und künstlerischen Sehenswürdigkeiten Aufmerksamkeit geschenkt.

Außerdem lud die Innenstadt zu einem kleinem Einkaufsbummel ein. Die Taschen gefüllt mit Klamotten, Mitbringseln und günstigem Gemüse aus der Umgebung, kamen die Schwimmer nachmittags zurück ins Hotel. Aber von Müdigkeit war kaum eine Spur. Bis spät abends hörte man Gekicher auf den Fluren und auf den Zimmern gab es Crème-Parties oder kollektives Fernsehen. Glücklicherweise waren die Nachbarn sehr verständnisvoll oder zu weit entfernt, um gestört zu werden. Jedenfalls war die Stimmung angenehm, sodass das Training konzentriert ablaufen konnte.

Den Abschluss des Trainingslagers bildete der alljährliche Snickers-Cup, bei dem die Jugendlichen ihre Schnelligkeit, ihre Kreativität und ihren langen Atem unter Beweis stellen mussten. Nach mehreren Staffeln, dem Synchronschwimm-Wettbewerb und einem Wett-Tauchen, wurde durch die beiden Unparteiischen Peter und Christiane eine Siegergruppe gekürt.

Sowohl Aktive als auch Trainer konnten mit dem Trainingslager zufrieden sein, vor allem wenn man sich die beachtlichen Leistungen ansieht, die in den Wochen und Monaten nach den Osterferien erbracht wurden.

Katharina Neuhaus

<i>Trainingszeiten - Schwimmen</i>	
Montag	Uhrzeit
Fortgeschrittene I Mädchen/Jungen	16:00 - 17:00
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	16:00 - 17:00
Wettkampfmannschaft	16:00 - 17:00
Dienstag	Uhrzeit
Seepferdchen-Ausbildung	16:30 - 17:15
Fortgeschrittene I Mädchen	16:30 - 17:15
Fortgeschrittene I Jungen	16:30 - 17:15
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	16:30 - 17:15
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	16:30 - 17:15
Fortgeschrittene Jugendliche	16:30 - 17:15
Talentgruppe	17:20 - 18:30
Wettkampfmannschaft	17:20 - 18:30
Wettkampfmannschaft	18:30 - 20:00
Masters	19:00 - 20:00
Mittwoch	Uhrzeit
Fortgeschrittene I Mädchen/Jungen	17:15 - 18:00
Seepferdchen-Ausbildung	16:15 - 17:00
Fortgeschrittene I Mädchen/Jungen	17:00 - 18:00
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	17:15 - 18:00
Talentgruppe	17:00 - 18:00
Wettkampfmannschaft	17:00 - 18:00
Wettkampfmannschaft	17:00 - 19:00
Donnerstag	Uhrzeit
Seepferdchen-Ausbildung	17:00 - 17:45
Seepferdchen-Ausbildung	17:45 - 18:30
Fortgeschrittene I Mädchen/Jungen	17:00 - 17:45
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	17:00 - 17:45
Fortgeschrittene II Mädchen/Jungen	17:45 - 18:30
Talentgruppe	17:00 - 18:30
Wettkampfmannschaft	17:00 - 18:30
Wettkampfmannschaft	18:30 - 20:00
Masters	20:00 - 21:00
Trimm-Schwimmen Erwachsene	20:00 - 21:00

Erinnerungen

Eigentlich.....

- *wollte ich etwas über Talent und Trainingseinstellung schreiben;*
- *wollte ich etwas über den respektvollen Umgang miteinander schreiben;*
- *wollte ich etwas über Belastung im Ehrenamt schreiben;*
- *wollte ich etwas zum Thema Selbsteinschätzung und Realität schreiben,*

doch dann erfuhr ich völlig unerwartet vom plötzlichen Tod Michael Hoffmans und alles zuvor Genannte war auf einmal weniger wichtig, wurde fast bedeutungslos. Michael kannten sehr viele und Michael kannte sehr viele. Viele sicher nur aus der Presse, einige durch seine politische und ehrenamtliche Arbeit. Doch die wenigsten wissen noch, was für ein guter und erfolgreicher Schwimmer und Sportsmann Michael war. Von Mitte der 1960er Jahre bis Mitte der 1970er Jahre war er das Aushängeschild der Schwimmfreunde Unna und prägte mit seinen fabelhaften Zeiten die SFU-Vereinsrekordliste wie kein Zweiter. Acht Deutsche Meistertitel bei den Jugendmeisterschaften, 14 Goldmedaillen bei NRW-Landesmeisterschaften und die Berufung in die Jugendnationalmannschaft sprechen für sich, vor allem aber für sein Können. Mitte der 1980 gelang es mir selbst, seine Rekorde über 200 m Lagen und 200 m Freistil zu brechen. Seine Gratulation dafür und das Strahlen in seinen Augen obwohl da einer schneller war als er, sind mir noch gut in Erinnerung. 2013 wurde sein Vereinsrekord über 400 m Lagen gebrochen und erst Anfang 2014 fiel sein Vereinsrekord (gemeinsam gehalten mit Gundolf Bitter) über 400 m Freistil. Sportlich fair, freute sich Michael auch über diese neuen SFU-Bestzeiten. Als Mastersschwimmer war Michael noch vor einigen Jahren für die Schwimmfreunde aktiv. Wer 2005 bei den NRW-Meisterschaften der Masters in Gladbeck dabei war, wird seinen legendären Start über 50 m Schmetterling wohl nie vergessen. Nach der Wende (diese war schon immer berühmt und berüchtigt!) verlor Michael die Badehose und seine gekonnte Hüftbewegung führte dazu, dass nicht nur seine Arme und der Kopf die Wasseroberfläche durchbrachen. Unter tosendem Applaus und Lachen der anderen Aktiven am Beckenrand schwamm er nach seinem Rennen ganz gelassen zurück, tauchte nach seiner Badehose und wurde Fünfter in seiner Altersklasse. Was er angefangen hatte, dass führte er auch zu Ende. Das war im Sport so und das war bei Michael überhaupt so. Ich persönlich verliere ein Vorbild meiner jugendlichen Schwimmzeit, die Schwimmfreunde Unna eine herausragende Persönlichkeit, einen wahren Schwimmfreund und Unterstützer des Unnaer Schwimmsports.

Peter Hornig (Schwimmwart SF Unna)



Heizöl



Erdgas



Strom



Heizen & Sparen mit

Biermann

Energie



Wir beraten Sie gerne!

Preisvergleich sofort!



0 800 - 100 64 01

kostenloskostenlos***kostenlos***

www.biermann-energie.de

Biermann GmbH Energie
Friedrich-Ebert-Str. 65 · 59425 Unna
Telefon: (0 23 03) 96 41 01
e-Mail: info@biermann-energie.de



Shell Markenpartner





DER NEUE CORSA

ENTDECKEN SIE IHR LIEBLINGS-MODELL.



Wir lieben Autos.

Der NEUE Corsa steckt voller Hightech-Funktionen und sieht fantastisch aus! Falls Sie noch mehr Gründe brauchen, den neuen Corsa zu lieben – hier sind drei weitere:

- Er vernetzt sich kinderleicht mit Ihrem Smartphone
- Es macht einfach Spass, ihn zu fahren
- Er hat eines der modernsten und sichersten Assistenzsysteme.

**UMPARKEN
IM KOPF.DE**
#UMPARKENIMKOPF

Kraftstoffverbrauch in l/100 km innerorts/außerorts/kombiniert/CO₂-Emission in g/km komb./Effizienzklasse: 7,8-3,7/4,9-3,0/6,0-3,2/140-85/0-A+.

JONAS

Unna & Werl

Wheeler Jonas GmbH & Co. KG

Unna · Massener Hellweg 44 - 46 · Telefon 0 23 03 / 55 9 - 0
Unna-Indupark B1 · Max-Planck-Str. 19 · Tel. 0 23 03 / 84 96
Werl · Hammer Straße 92 · Telefon 0 29 22 / 50 18-0

www.auto-jonas.de