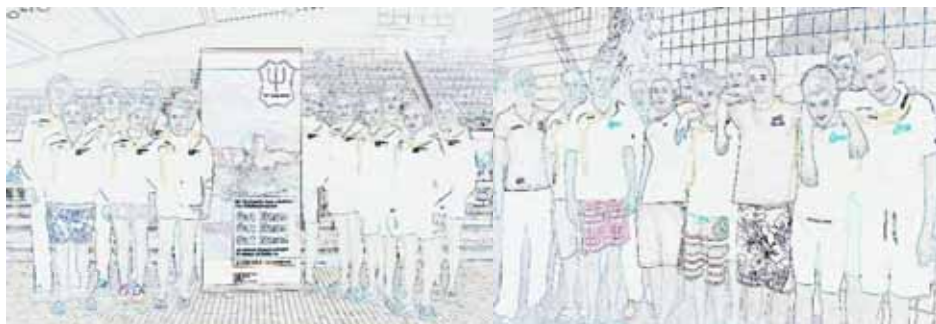




Schwimmfreunde Unna 01/10 e. V.



Vereinsnachrichten 2015

Schwimmfreunde Unna 01/10 e.V.

1. Vorsitzender:

Erhard Münstermann

Hansastraße 136, 59427 Unna, Tel.: p. 02303/50292, Fax 02303/590235

Geschäftsführer:

Wolfgang Jütte

von Galen-Straße 7, 58730 Fröndenberg, Tel.: p. 02373 / 7 76 76,

E-Mail: w.juette@t-online.de

Kassenwart:

Siegfried Casparby

Ackerbürgerweg 7, 59348 Lüdinghausen, Tel.: p. 02591 / 8 92 28 77,

E-Mail: sfu.casparby@t-online.de

Konto:

Sparkasse UnnaKamen

IBAN: DE76443500600005011895

BIC: WELADED1UNN

Vereinstunden: Schwimmsporthalle Unna - Montag bis Donnerstag

Homepage: www.sfunna.de

auf einen Blick



Jahreshauptversammlung 2016

am Freitag, dem 19. Februar 2016, 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 2015
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2015
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 2015 und der Kassenbericht 2015 liegen aus

**Anträge bitte schriftlich bis zum 05.02.2016
an Erhard Münstermann, Hansastr.136, 59427 Unna*

19.10.2014

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 Kamen leider ausfiel, konnten einige ältere Aktiven im Schwerte 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.

25.10.2014

18 Medaillen bei NRW-Titelkämpfen

Mit insgesamt 18 Medaillengewinnen konnte das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna bei den NRW-Kurzbahnmeisterschaften in Lünen erneut überzeugen. Zwei Monate nach den Titelkämpfen auf der 50-m-Bahn, die wegen der Ferien erst Ende August ausgetragen worden waren, gab es für die Kreisstädter sechs Mal Gold, fünf Mal Silber und sieben Mal Bronze.

Nach ihrem diesjährigen Erfolg auf der 200 m Freilstrecke holte sich Dorothee Schultz zwei weitere Titel. Die Unnaerin schlug nun über 50 m Schmetterling (0:34,62) und 100 m Freistil (1:08,61) als NRW-Schnellste ihrer Altersklasse an.

Katrin Richter hatte auf ihrem Meisterschaftskonto für das Jahr 2014 bereits drei 1. Plätze verbucht. Auf der Lüner 25-m-Bahn setzte sie ihre erstaunliche Serie fort. Sie gewann das 100 m Brustrennen in starken 1:21,62 Minuten und belegte über 50 m Schmetterling (0:32,80) und 100 m Lagen (1:15,08) die Plätze zwei und drei.



Monika Kuhnert

Große Freude herrschte bei Monika Kuhnert über ihren ersten Start im SFU-Aufgebot. Sie sicherte sich auf der 50 m Bruststrecke in 45,79 Sekunden überraschend die NRW-Meisterschaft und wurde über 100 Meter (1:42,86) Dritte. Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig bewies bei seinem Einzelstart und in den Staffeln, dass er trotz dieser umfangreichen Tätigkeit immer noch zu Topleistungen fähig ist. So wurde er in Lünen ein weiteres Mal NRW-Meister über 50 m Rücken in sehr beachtlichen 32,12 Sekunden.

Für den, sechsten Einzeltitel sorgte Jan Vogel in seinem ersten Mastersjahr, dass ihm schon einen Erfolg über 200 m Rücken gebracht hatte. Diesmal gab es für ihn den 1.

Platz über 50 m Rücken. Dabei verbesserte Jan den von ihm gehaltenen Vereinsrekord noch einmal um sechs Hundertstelsekunden auf 28,23 Sekunden. Im 100 m Lagenlauf wurde er nach 1:02,19 Minuten außerdem Zweiter. Seine guten Ergebnisse auf der "Langbahn" konnte Torsten Tümmeler ebenfalls bestätigen. Über 50 m Freistil (0:28,11) sicherte er sich, im Stadtbad Lünen erneut die Vizemeisterschaft.

Auch Alfred Kunzig platzierte sich bei diesen Wettkämpfen in der Spitzen-



*Britta Jütte, Katrin Richter, Peter Hornig, Jan Vogel
(v.l.n.r.)*

gruppe. Der "SFU-Senior" wurde in Lünen Zweiter über 50 m Rücken sowie Dritter über 50 m Brust und Freistil.

Rund zwanzig Jahre nach seinem letzten Start für die Schwimmfreunde Unna schwamm Mark Klemke bei seinem "Comeback" direkt auf einen Medaillenrang. Der Unna er holte über 100 m Freistil (1:03,65) Bronze.

Britta Jütte und Martin Bick verpassten mit Platz vier nur knapp das Siegerpodest. Mit starken Zeiten überzeugten auch die Schwimmfreunde-Staffeln.

Katrin Richter, Britta Jütte, Monika Kuhnert und Dorothee Schultz wurden über 4 x 50 m Freistil mit der Silbermedaille ausgezeichnet.

Die beiden Mixed-Staffeln (Britta Jütte, Katrin Richter, Peter Hornig, Jan Vogel) komplettierten mit ihren beiden 3. Plätzen die positive Meisterschafts-Bilanz.

03.11.2014-1

Peter Hornig zur DSV-Tagung eingeladen

Zum zweiten Mal laden der Deutsche Schwimm-Verband und der Landesverband Niedersachsen erfolgreiche Trainerinnen und Trainer zum Leistungssportsymposium nach Hannover ein.

Nach, dem guten Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften erhielt diese Einladung auch Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig.

In diesem Jahr werden die beiden Themen Sportpsychologie und Wettkampf-Periodisierung genauer betrachtet.

Es werden bekannte Referenten, darunter auch der DSV-Chefbundestrainer Henning Lambertz, in Vorträgen und als Diskussionspartner erwartet.

03.11.2014-2

SF Unna bei NRW-Meisterschaften

Mit zehn Aktiven und 25 Einzel- und 4 Staffelstarts absolvieren die Schwimmfreunde Unna mit einer zweistelligen Mannschaftsstärke bei den NRW-Meisterschaften so viele Starts wie noch nie. Die Titelkämpfe werden am Wochenende in der traditionsreichen Wuppertaler "Schwimmoper" ausgetragen.

In jeweils fünf Wettbewerben gehen Gianluca Bick und Jan Vogel an den Start.

Gianluca schaffte es sich über alle Freistilstrecken (von 50 bis 1500 Meter) zu qualifizieren.

Durch seine Vielseitigkeit kann Jan über Brust, Rücken, Schmetterling und Lagen antreten.

Erstmals sind bei diesen Kurzbahn-Meisterschaften Nina Darenberg (50, 100 und 200 Meter Brust) und die nur in der offenen Klasse startberechtigte (weil noch zu jung) Teresa Helas über 200 Meter Schmetterling vertreten.

Denise Quentin springt auf ihren Paradestrecken über jeweils 50 und 100 Meter Schmetterling und Freistil ins Wuppertaler Wasser.

Niclas Knoke schaffte die Teilnahme über alle drei Bruststrecken und über 100 Meter Lagen.

Jan Odenkirchen hat gute Chancen, über 50 Meter Brust und Rücken sowie 200 Meter Lagen unter die TOP 5 zu schwimmen.

In den 4 x 50 Meter Freistil- und Lagenstaffeln werden außerdem Katharina Neuhaus, Katrin Richter und Thorben Grzanna eingesetzt.

09.11.2014

Gelungener Start bei NRW-Titelkämpfen

Zwei 3. Plätze, sechs Vereinsrekorde und dreizehn persönliche Bestzeiten bei insgesamt 26 Starts.

Das war die erfreuliche Bilanz der Schwimmfreunde Unna bei den in Wuppertal ausgetragenen NRW-Kurzbahn-Meisterschaften.

Durch die gleichzeitige Qualifikation für die "Deutschen" war aus dem größten Landesverband alles vertreten, was Rang und Namen hat.

Umso schöner, dass auch die Schwimmfreunde mit sieben Teilnehmern (Denise Quentin, Nina Darenberg, Jan Vogel, Gianluca Bick, Jan Odenkirchen, Niclas Knoke, Thorben Grzanna) in Einzel- und Staffelrennen an den Start gehen konnten.

Nach guten diesjährigen Platzierungen auf der 50-m-Bahn holte sich Gianluca Bick nun sogar über 400 und 1500 m Freistil zwei Bronzemedailien. Dabei verbesserte er über 400 m Freistil seinen Vereinsrekord um eine Sekunde auf 4:13,40 Minuten. Im 500 m Wettbewerb blieb er zwar mit 17:03,02 Minuten knapp über seiner Bestleistung, steigerte aber als "Durchgangszeit" seinen Vereinsrekord über 800 Meter auf 8:55,67 Minuten. Außerdem unterstrich der 17-jährige Unnaer seine starke Form als Vierter über 200 m Freistil (1:57,84) und Sechster auf der 100 m Strecke (Bestzeit 53,95 Sekunden).

Gleich drei Mal unterbot Jan Vogel auf der Rückenlage die von ihm selbst gehaltenen Vereinsrekorde. Im 50 m Sprint verbesserte er sich über 28,22 auf 28,02 Sekunden als Startschwimmer der Lagenstaffel. Über 100 m Rücken verfehlte er mit einer Klassezeit von 1:00,04 Minuten nur ganz knapp den Sprung unter die Minutengrenze. Auch über 50 m Schmetterling (0:26,74) und 100 m Lagen (1:01,80) wusste Jan Vogel zu gefallen.

Über seinen ersten Einzel-Vereinsrekord durfte sich Jan Odenkirchen zurecht freuen. Nachdem er über 50 m Brust mit 31,13 Sekunden (Platz fünf) nur recht knapp gescheitert war, blieb der 17-Jährige über 200 m Lagen mit 2:16,72 Minuten um eine Sekunde unter der bisherigen Bestmarke. Diese Zeit brachte ihn auf einen ebenfalls beachtlichen 6. Platz.

Auch Denise Quentin schwamm in der Wuppertaler "Schwimmoper" auf einem hohen Niveau. Als Sechste über 50 m Schmetterling (0:30,57 Minuten-Bestzeit), Siebte über 100 m Freistil und Achte über 50 m Freistil und 100 m Schmetterling kam sie bei allen vier Starts unter die Besten ihrer Altersklasse in NRW.

Der gleichaltrige Niclas Knoke konnte mit zwei persönlichen Bestzeiten, ebenfalls gut mithalten. Er steigerte sich diesmal über 50 m Brust (0:31,86) und 100 m Lagen (1:04,57). Bei ihm ist (besonders auch über 100 und 200 m Brust) noch einiges Potential vorhanden.

Drei couragierte Rennen zeigte Brustschwimmerin Nina Darenberg, diesmal Jüngste im SFU-Team. Zwar reichte es erwartungsgemäß noch nicht für einen Spitzenplatz, doch können sich die erzielten Bestzeiten über 50 Meter (0:36,48) und auf der 100 m Distanz (1:19,69) durchaus sehen lassen. Hier verbesserte sich die 14-Jährige jeweils um mehr als eine Sekunde.

Auch die Männer-Staffeln der Schwimmfreunde hielten sich beachtlich. Über 4 x 50 m Freistil und Lagen stellte Trainer Peter Hornig die Jüngsten Teams dieser Meisterschaft. Zum Einsatz kamen Thorben Grzanna (50 m Freistil-Bestzeit von 25:85 Sekunden), Jan Vogel, Gianluca Bick, Jan Odenkirchen und Niclas Knoke.

Auf den Start von Teresa Helas (grippaler Infekt) und der Frauen-Staffeln mussten die Unnaer leider kurzfristig verzichten.

14.11.2014-1

Pestalozzi-Gymnasium erneut erfolgreich

Bei den Schulstadtmeisterschaften im Schwimmen der weiterführenden Unnaer Schulen gingen alle vier zu vergehenden Ehrenpreise an das Team des Pestalozzi-Gymnasiums.



*Teresa Helas und
Thorben Grzanna*

Wie im Vorjahr gewann die PGU-Auswahl bei den Mädchen und Jungen die Mannschafts-Pokale der Schwimmfreunde Unna. Ein Geschenk der Stadt Unna erhielten Teresa Helas (50 m Freistil in 29,94 Sekunden) und Thorben Grzanna (50 m Freistil in 26,55 Sekunden). Sie erzielten die besten Einzelleistungen der Veranstaltung.

Nur um wenige Punkte zurück, folgten in dieser Wertung Laura Neto da Silva (Ernst-Barlach-Gymnasium) und Tim Odenkirchen (Pestalozzi-Gymnasium) auf Rang zwei.

Teresa Helas gewann in ihrer Altersklasse alle vier ausgeschriebenen Einzelrennen. Jona Knobloch (Ernst-Barlach-Gymnasium) und Paul Schönfelder (Pestalozzi-Gymnasium) sammelten drei Goldmedaillen. Über einen Doppelsieg freuten sich Jana Paul (Ernst-Barlach-Gymnasium) und Thorben Grzanna.

Das Pestalozzi-Gymnasium stellte mit Anna Mehlhorn, Christina Fahrenholz, Alexander Neuhaus und Tim Odenkirchen weitere vier Altersklassen-Beste.

Susan Albrecht, Nina Friede und Katja Gerlitz holten jeweils einen Stadtmeistertitel für die Mannschaft des Geschwister-Scholl-Gymnasiums, Dies gelang auch Noah Ulrich von der Peter-Weiss-Gesamtschule.

Das Pestalozzi-Gymnasium war diesmal in der Spitze und Breite am stärksten, so

dass auch alle vier Staffeln mit deutlichem Vorsprung den ersten Platz belegten.

14.11.2014-2

Teresa Helas und Adam Karas- Die Unnaer Sportler des Jahres 2014!

Auch bei der diesjährigen "Nacht des Unnaer Sports" konnten die Schwimmfreunde Unna ein herausragendes Ergebnis erreichen.

Nach Lena Busch (2012 / 2013) und Jan Vogel (2013) wurden diesmal mit Teresa Helas und Adam Karas zwei junge SFU-Talente zu "Sportlern des Jahres 2014 in der Kreisstadt Unna" gewählt.

Im Wettstreit mit jeweils zwei weiteren Kandidaten aus dem Lauf- und Radsport sammelten beide die meisten der abgegebenen 400 Stimmen.

Teresa Helas (12), die in diesem Jahr als Dritte der Deutschen Meisterschaften und sechsfache NRW-Jugendmeisterin ein Ausrufezeichen gesetzt hatte, wurde an diesem Abend 151 Mal gewählt.

Einige Minuten zuvor hatte Teresa für diese Leistungen bereits den "Förderpreis des Unnaer Sports" erhalten.

Sogar 258 Stimmen konnte Adam Karas verbuchen, der wegen der gleichzeitig stattfindenden Deutschen Meisterschaft des Behindersportverbandes den Preis nicht persönlich entgegen nehmen konnte. Der 13-Jährige war bei den beiden letzten Deutschen Meisterschaften dreizehn Mal Titelträger der C-Jugend geworden.

Ein besonderer Glückwunsch für diese Erfolge geht natürlich an die SFU-Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig.

Auch bei der Ehrung der besten Unnaer Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2014 schnitten die Schwimmfreunde hervorragend ab. Insgesamt 31 Mal gab es eine Auszeichnung für Einzel- und Staffelerfolge auf Deutscher-, NRW- und Südwestfalen-Ebene.

Inga Akkermann, Hannah Lerch, Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Inga Brüggendorst, Teresa Helas, Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen, Gianluca Bick, Adam Karas, Jan Odenkirchen, Alexander Neuhaus.

Masters

Lena Busch, Katrin Richter, Dorothee Schultz, Silke Wende, Monika Kuhnert, Laura Busch, Katja Rummeler, Britta Jütte, Jan Vogel, Tim Ulrich, Jürgen Busch, Martin Bick, Torsten Tümmeler, Manfred Baginski, Alfred Kunzig, Mark Klemke, Peter Hornig, Christoph Bräckelmann.

15.11.2014_Riesa

Acht DM-Titel für Adam Karas

Dass seine Wahl zu "Unnas Sportler des Jahres 2014" zu Recht erfolgte, bewies Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) auf eine beeindruckende Weise.

Bei den in Riesa ausgetragenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften des Behindertensportverbandes holte sich der 13-Jährige insgesamt acht Meistertitel. Er schaffte damit sogar zwei Siege mehr als bei den Titelkämpfen 2013 vor zwölf Monaten in Goslar.

Ein besseres Dankeschön an alle für ihn votierenden Besucher der Sportlerehrung gibt es nicht.

Wegen der Teilnahme an den dreitägigen Meisterschaften konnte Adam bei dieser Veranstaltung nicht persönlich anwesend sein.

Adam Karas startete in Riesa in sieben Einzelrennen und in dem aus fünf Disziplinen bestehenden Mehrkampf.

Und in allen Disziplinen wurde er Deutscher C-Jugendmeister. Die dabei von ihm geschwommenen Zeiten waren größtenteils besser als die der älteren Schwimmer.

Sie können sich auch im Vergleich mit nichtbehinderten gleichaltrigen Jugendlichen sehr gut sehen lassen.

Besonders imponierend seine Steigerungen über 100 m Schmetterling (1:11,42), 100 m Rücken (1:15,62) und 200 m Lagen (2:37,89) um bis zu sieben Sekunden.

Im Mehrkampf-Finale verbesserte Adam über 400 m Freistil seine Bestmarke aus der Einzelentscheidung noch einmal um elf Sekunden auf 5:18,01 Minuten.

Seine Vielseitigkeit unterstrich er auch bei den 1. Plätzen über 50 und 100 m Freistil (0:29,28 / 1:05,76) und auf der 100 m Bruststrecke (1:20,19).

Um erneut einen derartigen Erfolg zu feiern, trainierte Adam nach seinem Verkehrsunfall vor einigen Monaten intensiv, um wieder den Anschluss zu schaffen.

Die Vorbereitung in der Wettkampfmannschaft der Schwimmfreunde Unna und im Kader des Behindertensportverbandes NRW trägt ihre Früchte.

Bei weiterer Leistungssteigerung ist für Adam Karas die Aufnahme in den Bundeskader nicht mehr in weiter Ferne.

16.11.2014_Schwerte

49 Medaillen beim Schwertener Schwimmfest

Insgesamt 49 Medaillen sammelte das Jugendteam der Schwimmfreunde Unna bei einer Veranstaltung im Stadtbad Schwerte. In den Rennen der Jahrgänge 1999 bis 2001 dominierten die 01/10-er das Geschehen.

Als vierfacher Sieger (100 m Freistil, Brust, Rücken, 50m Schmetterling) war dabei Tim Odenkirchen der erfolgreichste Unnaer. Katharina Dolle, Laura Neto da Silva, Rene Milde und Alexander Neuhaus schlugen jeweils drei Mal als Erste an. Inga Akkermann holte sich drei Silbermedaillen.

Einen vierfachen Erfolg gab es für Teresa Helas In den 50-m-Rennen über Freistil, Brust, Rücken und Schmetterling. Paul Schönfelder tat es ihr gleich. Er war ebenfalls auf allen vier Strecken nicht zu schlagen. Johanna Schönfelder, Jüngste im SFU-Aufgebot, und Julius Stein gewannen in drei 50-m-Wettbewerben. Susan Albrecht war zwei Mal Schnellste ihres Jahrgangs.

Drei Mal Rang zwei: Das war das Ergebnis für Lina Ellerkmann und Max Dringenberg. Tabea Schupke (zwei Mal) und Annika Lenz schafften 3. Plätze.

Annika Pütz, Tobias Dringenberg und David Plonka verfehlten trotz persönlicher Bestzeiten einen Medaillenrang.

Die erreichten Leistungen konnten sich insgesamt sehen lassen. Für die größten Verbesserungen sorgten Rene Milde (100 m Freistil 1:03,62 Minuten - 100 m Brust 1:22,79 Minuten), Katharina Dolle (100 m Brust 1:29,47 Minuten) und die neunjährige Johanna Schönfelder mit Bestzeiten auf allen vier Strecken (50 m Freistil in 37,73 Sekunden).

Eine besondere Erwähnung verdient noch Laura Neto da Silva, die nach längerer Krankheitspause wieder auf dem besten Weg zu ihrer gewohnten Form ist.

17.11.2014

Schwimmfreunde starten bei "Deutschen"

Auch in diesem Jahr sind die Schwimmfreunde Unna bei den Offenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Wuppertal vertreten. Zwar wird es schwer, bei der großen Konkurrenz einigermaßen mitzuhalten, doch bedeutet schon allein die Qualifikation etwas Besonderes.

Bei den von Mittwoch bis Sonntag in der "Schwimmoper" stattfindenden Titelkämpfen geht Vereins-Rekordler Gianluca Bick über 800 Meter Freistil an den Start. Außerdem konnten sich beide Lagenstaffeln der Schwimmfreunde qualifizieren. Über die 4 x 50 Meter Distanz bildeten Katharina Neuhaus, Nina Darenberg, Denise Quentin und Teresa Helas sowie Jan Vogel, Niclas Knoke, Jan Odenkirchen und Gianluca Bick die SFU-Staffelquartette.

19.11.2014

Teresa und Adam mit den Preisen

Im Kreis der Wettkampfmannschaft gratulierten die Schwimmfreunde Unna Teresa Helas und Adam Karas zur Wahl zu "Unnaer Sportlern des Jahres 2014".

Terasas Leistungen wurden außerdem mit einem Förderpreis belohnt. Adam konnte wegen seines Starts bei den Deutschen Meisterschaften nicht persönlich bei der Sportlerehrung anwesend sein.

Schwimmwart und Trainer Peter Hornig konnte sich zurecht über die erneute Wahl von zwei SFU-Sportlern freuen.



*Teresa Helas und
Adam Karas*

21.11.2014-Wuppertal

Drei Vereinsrekorde bei den "Deutschen"

Die Teilnahme an einer Offenen Deutschen Meisterschaft, bei der die komplette Nationalmannschaft und die Bundeskader-Angehörigen starten, ist für alle ein sportlicher Höhepunkt.

Immerhin hat man den Sprung in den Athletenkreis aus Bundes- und Landesstützpunkten geschafft.

So freuten sich die Schwimmfreunde Unna schon vorher über die Qualifikation von Gianluca Bick und der Lagenstaffeln für die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften im Schwimmen in Wuppertal.

Auch wenn es nur zu Plätzen im Mittelfeld reichte, zeigten sich die Schützlinge von Trainer Peter Hornig von ihrer besten Seite.

So gab es auf der 25-m-Bahn der traditionsreichen "Schwimmoper" drei neue Vereinsrekorde.

Gianluca Bick begann das 800 m Freistilrennen mit einem hohen Tempo und blieb bei der 400 m Zwischenmarke nur um eine Sekunde über seiner bisher besten Zeit. Mit dem nötigen Stehvermögen ausgezeichnet, überzeugte der 17-Jährige auch auf der zweiten Teilstrecke. Gianluca Bick schlug nach 8:44,17 Minuten an und blieb damit um elf Sekunden unter seinem erst vor zwei Wochen auf NRW-Ebene aufgestellten Rekord.

In der Lagenstaffel gelten auch offiziell gestoppte Zeiten auf der Anfangs-Schwimm-lage Rücken für die Bestenlisten. Über die 50-m-Strecke blieben Katharina Neuhaus (0:32,55) und Jan Vogel (0:28,00) knapp unter den alten Bestmarken.

Nach großen Steigerungen in diesem Jahr sind beide nun Vereinsrekordhalter über 50, 100 und 200 m Rücken.

Dies wirkte sich natürlich auch motivierend auf die nachfolgenden Aktiven aus, die alle auf Bestzeit-Niveau agierten.

Katharina Neuhaus, Nina Darenberg (Brust), Denise Quentin (Schmetterling) und Teresa Helas (Freistil) sowie Jan Vogel, Niclas Knoke (Brust), Jan Odenkirchen (Schmetterling) und Gianluca Bick (Freistil) bildeten das SFU-Staffelquartett.

Die im Verhältnis zur Konkurrenz noch recht jungen Unnaer Teams blieben unter ihren bei den letzten Titelkämpfen geschwommenen Zeiten. Ein verdienter Lohn für alle Acht, für das Training und die Qualifikation.

30.11.2014-1

SFU-Masters halten bei den "Deutschen" mit

Bei den in Bremen ausgetragenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften hatte das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna einen schweren Stand. Zu den zweitägigen Titelkämpfen waren immerhin 3000 Meldungen eingegangen. Neben den sehr großen Starterfeldern gab es aber auch qualitätsmäßig auf den zehn Bahnen des Uni-Bades einiges zu sehen.

Umso erfreulicher, dass das kleine SFU-Aufgebot gut mithalten konnte. Mit insgesamt sieben Einzelstarts absolvierte Katrin Richter ein umfangreiches und vielseitiges Programm. Und in allen Rennen lieferte sie bemerkenswerte Zeiten ab. Die 28-Jährige schaffte über 100 m Brust (1:22,76) mit Rang fünf ihr bestes Ergebnis.

Über 50 m Brust (Siebte in 37,73 Sekunden), 100 m Freistil (Neunte in 1:05,69 Minuten) und über 50 m Schmetterling (Zehnte in 32,61 Sekunden) kam sie auf drei weiteren Strecken unter die zehn Besten. Zusätzlich belegt Katrin Richter in der Mehrkampf-Wertung einen weiteren siebten Platz.

"Medaillensammler" Alfred Kunzig schaffte diesmal nicht den Sprung unter die drei Besten. Mit seinen Plätzen vier (100 m Rücken), sechs (100 m Freistil) und acht (50 m Freistil und 50 m Rücken) durfte er aber durchaus zufrieden sein.

Monika Kuhnert war bei ihren Bremer Starts beste NRW-Teilnehmerin. Sie erreichte über 50 und 100 m Brust zwei Mal den sechsten Platz. Dabei schwamm sie auf beiden Strecken schnellere Zeiten als vor vier Wochen bei den Landes-Titelkämpfen. Auch Britta Jütte konnte ihre Leistungen über 50 und 100 m Freistil verbessern. Auf der 100 m Distanz brachten ihr 1:15,91 Minuten einen beachtlichen siebten Platz. Dass auch in den Altersklassen 40 und 45 ein hoher Leistungsstand herrscht, wussten die Unnaer Martin Bick und Torsten Tümmler schon vor den Meisterschaftstagen. Ihre starken Zeiten reichten diesmal nur zu Mittelfeldplätzen.

So wurde Martin Bick nach 34,56 Sekunden über 50 m Brust Dreizehnter. Torsten Tümmler erzielte auf allen vier Strecken persönliche Bestzeiten. Seine 34,75 Sekunden über 50 m Brust und 31,23 Sekunden über 50 m Schmetterling können sich gewiss sehen lassen.

Die vorgesehenen vier Staffelstarts mussten die Schwimmfreunde nach der Erkrankung von Dorothee Schultz leider absagen.



Monika Kuhnert, Wolfgang Jütte, Alfred Kunzig, Britta Jütte, Dorothee Schultz, Torsten Tümmler, Martin Bick, Katrin Richter (v.l.n.r.)

30.11.2014-2

Gelungener Schwimmfreunde - Start

Nach längerer Pause ging eine Auswahl-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna wieder einmal beim Advents-Schwimmfest des SV Neptun Neheim-Hüsten an, den Start. Und die nicht in allen Wettkämpfen vertretenen Kreisstädter sorgten gleich für einige Glanzlichter.

Neben zahlreichen Medaillengewinnen gab es bei dieser letzten Qualifikations-Möglichkeit für die Südwestfälischen Meisterschaften viele persönliche Bestzeiten.

Mit einem starken Auftritt überzeugte erneut Teresa Helas. Sie sprang insgesamt neun Mal ins Wasser und schlug in Jahrgangs- und Finalläufen auch neun Mal als Erste an. Nachdem sich die 12-Jährige in diesem Jahr schon den Vereinsrekord über 400 m Freistil gesichert hatte, stellte sie nun im Arnsberger "Nass" mit einer Zeit von 5:25,34 Minuten auch eine neue Bestmarke über 400 m Lagen auf. Zu ihren weiteren Erfolgen schwamm sie über 50 m Freistil (0:29,45), 200 m Freistil (2:16,70), 400 m Freistil (nur knapp über Rekord), 50 und 200 m Schmetterling sowie auf der 100 m Lagenstrecke (1:14,33).

Über insgesamt sechs Siege durfte sich Denise Quentin zurecht freuen. Sie gewann über 50 m Freistil (zwei Mal), 50 m Schmetterling (zwei Mal), 100 m Freistil und 100 m Lagen (1:12,62).

Niclas Knoke und Tim Odenkirchen wurden jeweils vier Mal Erster. Dabei bewies Niclas auf der Brustlage mit beachtlichen Zeiten über 50 m (0:31,62), 100 m (1:09,94) und 200 m (2:33,04) seine Fähigkeiten. Der ein Jahr jüngere Tim war über 200 m Schmetterling (starke 2:23,87), 50 m Rücken, 50 m Freistil und 100 m Lagen Jahrgangsschnellster.

Nach ihrem Start bei den NRW-Meisterschaften bewies "Brustschwimmerin" Nina Darenberg mit drei Bestzeiten und ersten Plätzen über 50 m Schmetterling, 50 m Freistil und 100 m Lagen auch auf anderen Strecken eine gute Form.

Zwei Mal Gold gab es für Viktoria Kienitz (200 und 400 m Freistil), Jan Odenkirchen (50 m Rücken, 400 m Lagen), Thorben Grzanna (200 m Freistil, 50 m Schmetterling) und für Alexander Neuhaus (zwei Mal).

Nach einem sehr gelungenen Start über 100 m Brust (1:09,25) schwamm Jan Odenkirchen über 400 m Lagen (4:59,18) erstmals unter 5 Minuten.

Mit jeweils einer Goldmedaille wurden Hannah Lerch (100 m Lagen), Katharina Neuhaus (100 m Rücken), Anna Mehlhom (400 m Lagen) und Inga Akkermann (400 m Freistil) ausgezeichnet.

Die Silbermedaille erhielten Katharina Dolle, Thorben Grzanna (drei Mal), Marcel Karas (vier Bestzeiten), Viktoria Kienitz (zwei Mal), Nicklas-Ronny Köhler (drei Bestzeiten), Imke Lerch, Jan Odenkirchen (vier Mal), Tim Odenkirchen und Nachwuchstalent Paul Schönfelder (zwei Mal). Laura Neto da Silva und Lina Ellerkmann absolvierten vier bzw. zwei Qualifikationsstarts.

07.12.2014

SFU-Nachwuchsteam in Werne gut platziert

Mit einem elfköpfigen Nachwuchsteam gingen die Schwimmfreunde Unna beim Schwimmfest in Werne an den Start. Dabei gab es in den Einzel- und Staffelfrennen gute Platzierungen.

So gewann Laura Neto da Silva ihre Läufe über 100 m Freistil und Brust sowie über 50 m Schmetterling.

Susan Albrecht holte sich bei ihren vier Starts zwei Goldmedaillen (Brust, Schmetterling), einmal Silber (Rücken) und einmal Bronze (Freistil). Einen kompletten Medailensatz gab es für Lina Ellerkmann (Freistil, Brust, Schmetterling) und für Tabea Schupke (Rücken, Freistil, Brust).

Max Dringenberg schlug über 100 m Brust als Erster und über 100 m Freistil als Zweiter an. Julius Stein und Noah Ulrich waren Jahrgangsschnellste auf der 100 m Bruststrecke. Darüber hinaus gewannen sie Bronze über 100 m Rücken (Julius Stein) und über 100 m Rücken und Freistil (Noah Ulrich), Julia Nolte schwamm zwei Mal auf den zweiten Platz, Annika Lenz, Yara Klusenwirth und Tobias Dringenberg platzierten sich in der Spitzengruppe. Erfreulich, dass alle SFU-Teilnehmer mindestens eine persönliche Bestzeit erzielten.

Auch in den Staffel-Wettbewerben waren die Unnaer erfolgreich. Laura Neto da Silva, Lina Ellerkmann, Julius Stein und Noah Ulrich siegten über 4 x 50 m Brust und wurden über Freistil und Lagen Zweite.

12.12.2014

SFU-Sprintpokal-Vierkampf am Dienstag

Mit Ihrem traditionellen Sprintpokal-Vierkampf beenden die Schwimmfreunde Unna am Dienstag das Wettkampf Jahr 2014.

Dieser nunmehr zum 37. Mal auf dem Programm stehende Wettbewerb verlangt von allen Schwimmerinnen und Schwimmern Vielseitigkeit, Sprintvermögen und Kondition. Wer einen Platz in der Gesamtwertung einnehmen möchte, muss innerhalb von zwei Stunden über 50 m Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil an den Start gehen.

Der Sprintpokal-Vierkampf beginnt am Dienstag um 17.45 Uhr in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp. Das Finale bildet auch in diesem Jahr die SFU-Familienstaffel.

14.12.2014-SW-Lüdenscheid

21 Meisterschafts-Medaillen für SFU

Mit 21 Medaillengewinnen und 56 persönlichen Bestzeiten konnten die Schwimmfreunde Unna bei den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften in Lüdenscheid erneut eine glänzende Bilanz vorweisen.

Zu den im Hallenbad "Am Nattenberg" ausgetragenen Titelkämpfen waren immerhin

1600 Meldungen eingegangen. Die Wertung in den jeweils zwei Jahrgänge umfassenden Altersklassen sorgte für eine große Konkurrenz.

Im SFU-Team schafften die neuen Südwestfalenmeister Tim Odenkirchen (100 m Schmetterling) und Nicklas-Ronny Köhler (50 m Brust) sowie Hannah Lerch, Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Jan Odenkirchen, Niclas Knoke, Gianluca Bick, Alexander Neuhaus, Teresa Helas und Adam Karas den Sprung auf das Siegerpodest.

"Juniorin" Hannah Lerch holte sich mit Platz zwei über 100 m Brust und Platz drei über 50 m Brust zwei weitere Medaillen.

In den Rennen der A-Jugend vergrößerte Denise Quentin als vierfache Vizemeisterin ihre Erfolgsliste. Sie schlug über 100 m Freistil, 50 m Schmetterling (0:30,38), 100 m Schmetterling und 100 m Lagen (1:10,46) als Zweite an.

Niclas Knoke (4 Bestzeiten) und Jan Odenkirchen (3 Bestzeiten) bestätigten ihre zuletzt auf der Brustlage gezeigten Leistungen. Jan Odenkirchen wurde Dritter im 50 m Sprint (0:31,24) und Vierter über 100 Meter (1:08,51). Außerdem gab es für ihn Bronze über 100 m Rücken. Niclas Knoke schaffte auf der 50 m Brustdistanz (0:31,11) sogar Rang zwei und als Vierter über 100 m Brust (1:08,56) genauso gute Resultate. Wie schon auf der 50-m-Bahn platzierte sich Katharina Neuhaus unter den Besten.

Sie wurde in Lüdenscheid Zweite über 100 m Rücken und Dritte über 100 m Freistil (1:02,26).

Der in der zurückliegenden Saison als "Vereinsrekordjäger" bekannte Gianluca Bick schaffte vier Bestmarken und sein bestes Ergebnis als Zweiter über 100 m Freistil (0:53,92).

Ein beachtliches Aufgebot konnte SFU-Trainer Peter Hornig auch in den Entscheidungsläufen der B-Jugendlichen stellen.

Der sich in den letzten Monaten kontinuierlich steigernde Tim Odenkirchen "schmetterte" über 100 Meter nach 1:02,58 Minuten zum Meistertitel. Als 4. über 100 m Freistil (0:57,80) steigerte er sich ebenfalls um 1,5 Sekunden.

Erfreulich auch die Verbesserungen von Nicklas-Ronny Köhler (4 Bestzeiten). Er war über 50 m Brust (0:32,60) eine Sekunde schneller als bisher und belohnte sich selbst mit dem Gewinn der Goldmedaille.

Der ein Jahr jüngere Alexander Neuhaus (4 Bestzeiten) schwamm mit zwei dritten Plätzen über 50 und 100 m Rücken (1:04,01) auch diesmal unter die "Top-Drei".

Durch neue Bestmarken imponierten auch Nina Darenberg (Fünfte 100 m Brust und drei Bestzeiten), Anna Mehlhorn, Viktoria Kienitz und Marcel Karas (3 Bestzeiten).

Als eine der Jüngsten der C-Jugend wurde Teresa Helas Zweite über 100 m Freistil (1:03,14) und 50 m Schmetterling sowie Dritte über 100 m Schmetterling (1:11,34).



Behindertensportler Adam Karas mischte auch diesmal auf Südwestfalen-Ebene kräftig mit. Wegen eines Lehrgangs startete er nur am ersten Tag, schaffte aber drei deutliche Steigerungen und einen dritten Platz über 100 m Schmetterling in nicht zu erwartenden 1 08,56 Minuten.

In dieser Altersklasse bewiesen aber auch Imke Lerch, Rene Milde (4), Jona Knobloch (4. 100 m Rücken und drei Bestzeiten) und Noah Ulrich durch neue Bestzeiten ihre gute Form.

Dies gilt ebenfalls für Susan Albrecht, die als Jüngste in der SFU-Mannschaft mit einer Steigerung über 50 m Brust aufwartete. Nach erfolgter Qualifikation gingen außerdem Inga Akkermann, Lina Ellerkmann, Nina Friede und Katja Gerlitz an den Start. Wegen einer Schulveranstaltung oder Erkrankung konnten leider nicht alle vorgesehenen Jugendlichen ihre Chance wahrnehmen. Die Schwimmfreunde dürfen aber auch so mit dem Abschneiden ihres Teams zufrieden sein.

16.12.2014- Minipokal

Verbandsmeisterschaften der Schwimmfreunde.

In den letzten Übungsstunden des Jahres ermittelten die Schwimmfreunde Unna ihre Besten in den Trainingsgruppen, die nicht zur Wettkampfmannschaft gehören.

Dabei konnten die Übungsleiter insgesamt 275 Starts notieren.

Alle Teilnehmer wurden für ihre Leistung mit einer Urkunde und einem kleinen Pokal belohnt.



Die Jahrgangsschnellsten:

Mädchen

Eni Rohleder, Julia Kampka, Lilian Götze, Amelie Bedehäsing, Danielle Nitschke, Anna-Lena

Sinn, Friederike Kammer, Emilia Rodriguez-Diaz, Enie Kawik, Henrike Dollenkamp, Fiona Hauschulte, Pia Stark, Anja Bannasch, Melanie Miller, Julia Friesen, Malte Buchbinder, Christina Imka, Katharina Schrage, Sanja Mamic, Fenja Riemer und Janet Oehlschläger.

Jungen

Samuel Römer, Henri Luhmann, Ole Schultz, Jaron Schankat, Helge Böcker, Johannes Lamotte, Joshua Busch, Felix Epp, Timm Derksen, Dogukan Oruc, Dennis Garbers, Hick Epp, David Imka, Daniel Lichtenwald, Laurenz Schönborn.

16.12.2014

Denise Quentin und Jan Odenkirchen SFU- Sprint Sieger

Denise Quentin und Jan Odenkirchen gewannen nach einer erfolgreichen Saison erstmals die Sprintpokale der Schwimmfreunde Unna.

Beide durften sich nach einer guten Leistung zu Recht freuen, auch wenn die (Titelverteidigerin) Lena Busch (Studium) und Jan Vogel (Prüfungen) nicht antreten konnten. Die Plätze zwei und drei im Gesamtergebnis gingen an Katrin Richter und Katharina Neuhaus sowie an Gianluca Bick und Thorben Grzanna.

Da bei diesem Wettbewerb nur eine 30-minütige Pause zwischen den einzelnen Starts festgelegt ist, fordert dieser Vierkampf - gerade am Jahresende - allen Beteiligten noch einmal alles ab.

Die Ergebnisse in allen Altersklassen konnten sich aber durchaus sehen lassen.

Nachdem Denise Quentin im Vorjahr den Sieg nur ganz knapp verpasst hatte, schwamm sie nun als Erste nach vier Läufen zum Pokalgewinn. Die 16-Jährige erreichte über 50 m Schmetterling (0:30,73) und 50 m Freistil (0:29,14) Tagesbestzeiten. Aber auch auf der Rücken- und Brustlage (0:34,06 / 0:37,62) fiel sie nicht weit zurück und konnte damit ihr letztjähriges Resultat noch einmal um eine Sekunde verbessern.



Denise Quentin & Jan Odenkirchen

Einen starken Wettbewerb lieferte Masters-Schwimmerin Katrin Richter ab, die in diesem Jahr auf Bundes- und Landesebene in die Spitze geschwommen ist. Sie belegte jetzt einen ungefährdeten zweiten Platz.

Katharina Neuhaus schaffte den Sprung von Rang fünf auf Rang drei. Sie erreichte über 50 m Rücken (0:33,49) erwartungsgemäß die Topzeit.

Inga Brüggendorst (Vierte), nach einem mehrmonatigen Frankreich-Aufenthalt erstmals wieder am Start, erwies sich mit beachtlichen 35,60 Sekunden als schnellste 50 m Brustschwimmerin. Die fünft platzierte Nina Darenberg steigerte ihr letztjähriges Gesamtergebnis um acht Sekunden.

Die Plätze sechs bis zehn erreichten Teresa Helas, Anna Mehlhorn, Nina Friede, Laura Neto da Silva und Katharina Dolle. Für Teresa Helas war dies gleichseitig der letzte Start im SFU-Team, da sie im neuen Jahr zur SG Dortmund wechselt.

Mit einem Vorsprung von 1,5 Sekunden gegenüber Gianluca Bick sicherte sich Jan Odenkirchen seinen ersten Sprintpokal. Der 17-Jährige, im vergangenen Jahr Zweiter, war Schnellster über 50 m Schmetterling (27,94) und 50 m Brust (0:33,18). Aber auch über Rücken und Freistil (0:31,38 / 0:26,30) unterstrich er seine Vielseitigkeit. Gianluca Bick verbesserte sich insgesamt um sieben Sekunden und war über 50 m Freistil (0:25,22) klar der absolut Schnellste.

In einem bis zum Schluss spannenden Zweikampf holte sich Thorben Grzanna vor

Tim Odenkirchen Rang drei.

Nicklas-Ronny Köhler wurde Fünfter vor Alexander Neuhaus, der die schnellste Rückenzeit (0:31,26) schaffte.

Mit ebenfalls starken Resultaten belegten Lukas Hornig, Mastersschwimmer Martin Bick, Jona Knobloch (Steigerung um elf Sekunden) und Adam Karas (Steigerung um achtzehn Sekunden) die Plätze sieben bis zehn.

In den Jüngsten Altersklassen gewannen Tabea Schupke und Paul Schönfelder (Jugend D) sowie Johanna Schönfelder und Erik Schmidt (Jugend E).



23.12.2014-Jahresbilanz

Schwimmfreunde Unna ziehen erfreuliche Jahresbilanz

Die Schwimmfreunde Unna können mit dem Wettkampfbjahr 2014 äußerst zufrieden sein. Dank eines intensiven Trainings und der gezielten Vorbereitung durch Schwimmwart Peter Hornig und das gesamte SFU-Trainerteam wurden in den zurückliegenden zwölf Monaten zahlreiche Erfolge von Bezirks- bis Bundesebene erreicht. Und das verteilt über alle Altersklassen.

Die zu Beginn des Jahres ausgetragene Mannschafts-Meisterschaft zeigte bereits, wohin der Weg geht, da es bereits hier erhebliche Verbesserungen gab.

Die Unnaer Frauen-Mannschaft sorgte nach ihrem Aufstieg in die Westfalenliga (viertöchste Klasse in Deutschland) für eine vorher nicht erwartete Überraschung. Mit einer starken Gesamtleistung belegten die 01/10-erinnen nach 26 Läufen den zweiten Platz hinter der SG Duisburg.

Die SFU-Männer mochten da nicht zurückstehen. In der Südwestfalenliga, der höchsten Bezirksklasse, schafften sie ebenfalls den Sprung auf Rang zwei.

Aber auch die Jüngeren Schwimmerinnen kamen bei diesem Mannschafts-Wettbewerb zu einem wichtigen Einsatz. Die hier startenden weiteren zwei Frauenteam schlugen sich auf Bezirksebene beachtlich.

Etwas Besonderes bedeutet immer wieder eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften. Dabei ist es für einen "kleinen Verein" enorm schwer, im Kreis der Startgemeinschaften und Stützpunkt-Aufgeboten einigermaßen mitzuhalten.

Für die "offenen" Titelkämpfe in Berlin hatten sich neun, SFU-Aktive qualifiziert. Einzelschwimmerin Lena Busch, die 4 x 200 m Freistilstaffel der Frauen (Denise Quentin, Victoria Kienitz, Inga Brüggendorst, Hannah Lerch) und

der Männer (Gianluca Bick, Jan Vogel, Jan Odenkirchen, Thorben Grzanna) sowie die Freistil-Mixedstaffel hielten sich beachtlich.

Bei den ebenfalls in Berlin durchgeführten Deutschen Jugend-Meisterschaften gewann Teresa Helas bestens vorbereitet die Bronzemedaille im Jugend-Mehrkampf. Ein tolles Resultat für sie und Peter Hornig.

Mit Klassezeiten verbesserten Viktoria Kienitz, Denise Quentin, Inga Brüggendorst, Thorben Grzanna, Alexander Neuhaus, Gianluca Bick und Jan Odenkirchen ihre zur Qualifikation erforderlichen Ergebnisse.

Auch bei den in Wuppertal ausgetragenen Kurzbahn-Meisterschaften hielten sich die



Das Schwimmfreunde-Team bei den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften, dem erfolgreichen Jahresabschluss

Kreisstädter beachtlich.

Gianluca Bick (800 m Freistil) und die Sprint-Lagenstaffeln der Frauen (Katharina Neuhaus, Nina Darenberg, Denise Quentin, Teresa Helas) und Männer (Jan Vogel, Niclas Knoke, Jan Odenkirchen, Gianluca Bick) schwammen schneller als zuvor.

Auch im Jahr 2014 war Adam Karas einer der überragenden Jugendschwimmer des Deutschen Behinderten-Sportverbandes:

Im Berliner Europasportpark sicherte sich der Dreizehnjährige sechs Meisterteile der C-Jugend und einen ersten Platz in der Gesamt-Jugendwertung. Noch besser lief es für Adam bei den Kurzbahn-Meisterschaften in Riesa. Mit großen Zeitverbesserungen schwamm er sogar acht Mal auf Rang eins. Dies brachte ihm vor kurzem die Berufung in den D/C-Bundeskadern.

Auch auf Landesebene waren SFU-Schwimmerinnen und Schwimmer gut platziert. Sie konnten die gesetzten Pflichtzeiten in Einzel- und Staffelrennen unterbieten. Am besten schnitten Teresa Helas (sechs Titelgewinne), Gianluca Bick (zwei Mal Bronze), Alexander Neuhaus und Jan Odenkirchen (jeweils einmal Bronze) ab.

Bei den Südwestfalen-Meisterschaften in Dortmund, Bochum und Lüdenscheid zeigten sich die Schwimmfreunde in der Spitze und Breite sehr stark. Dies beweisen die errungenen 79 Medaillen (27 Mal Gold, 28 Mal Silber, 24 Mal Bronze).

Als Gastgeber der Kreismeisterschaften stellten die Unnaer mit 56 Titeln und insgesamt 109 Medaillen das überragende Team.

Ein deutliches Zeichen für den Leistungsaufschwung setzten natürlich auch die in 2014, teilweise mehrfach, verbesserten Vereinsrekorde. In der Rekordliste sind 17 Einzel- und 9 Staffelbestmarken aus der zurückliegenden Saison aufgeführt.

23.12.2014-Masters_2014

Schwimmfreunde-Masters weiter erfolgreich

Das seit Jahren erfolgsverwöhnte Mastersteam der Schwimmfreunde Unna sorgte auch 2014 für eine Reihe von herausragenden Resultaten.

So schwamm Lena Busch in Gera zur Deutschen Vize-Meisterschaft über 200 m Brust. Im Stadionbad Hannover wurde Alfred Kunzig Deutscher Altersklassen-Meister über 50 m Rücken und Dritter auf der 100 m Strecke.

Lena Busch und Dorothee Schultz belegten Platz fünf.

In der Lagenstaffel schafften die Männer (Martin Bick, Christoph Bräckelmann, Jürgen Busch, Torsten Tümmeler) den fünften Platz. Die Frauenstaffel (Katrin Richter, Lena Busch, Dorothee Schultz, Britta Jütte) schlug als Sechste an.

Bei den Freiwasser-Meisterschaften in Hamburg schwamm Silke Wende über 2,5 km und 5 km auf den sechsten Platz.

Die stark besetzten Kurzbahn-Meisterschaften in Bremen sahen einen fünften Platz für Katrin Richter über 100 m Brust, Alfred Kunzig wurde Vierter. Zwei sechste Plätze

gab es für Monika Kuhnert über 50 und 100 m Brust.

Bei den NRW-Meisterschaften in Bochum, Solingen und Lünen sammelten die SFU-Masters eifrig Medaillen. Katrin Richter (vier Titel), Alfred Kunzig (drei Titel), Dorothee Schultz (3 Titel) und Jan Vogel (zwei Titel) waren hier am erfolgreichsten. Jeweils einen NRW-Titel sicherten sich Monika Kuhnert, Silke Wende, Manfred Baginski und Peter Hornig. Neben den bereits erwähnten Titelträgern gab es weitere Medaillen für Martin Bick (Zweiter), Torsten Tümmler (zwei Mal Zweiter), Jürgen Busch (Zweiter), Tim Ulrich (Dritter) und Mark Klemke (Dritter). Außerdem wurden, die SFU-Staffeln mit drei Silber- und zwei Bronzemedailles belohnt.

28.01.2015

SFU-Frauen vor Westfalenliga-Start

Vor einer schweren Aufgabe steht das Frauenteam der Schwimmfreunde Unna beim ersten Wettkampf des neuen Jahres.

Die 01/10-erinnen wollen am Samstag in Gladbeck möglichst viele Punkte sammeln, um sich den erneuten Verbleib in der Westfalenliga, der vierhöchsten Klasse im Deutschen Schwimm-Verband, zu sichern.

Nach dem letzt jährigen zweiten Platz (mit vier Vereinsrekorden und tollen Verbesserungen) sicherlich kein leichtes Ziel. Die Konkurrenz unter den Insgesamt zehn Mannschaften scheint sehr ausgeglichen.

SFU-Trainer Peter Hornig setzt in Gladbeck auf die Schwimmerinnen Inga Brüggendorst, Lena Busch, Nina Darenberg, Christina Fahrenholz, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Katrin Richter.

Die Unnaerinnen treffen in Gladbeck auf die Teams aus Duisburgs Recklinghausen, Bochum und Gladbeck.

Die weiteren fünf Teams starten in Schloss Holte-Stukenbrock.

31.01.2015

Klassenerhalt für SFU-Frauen

Das Frauenteam der Schwimmfreunde Unna hat sich in Gladbeck für ein weiteres Jahr die Zugehörigkeit zur Westfalenliga gesichert.

Bei dieser wie erwartet schweren Mannschafts-Meisterschaft gab es für die Kreisstädterinnen in der Gesamtwertung aller zehn teilnehmenden Vereine den siebten Platz.

Ein bei der Anfahrt aufgetretener Schaden am Vereins-Fahrzeug und erforderliche kurzfristige personelle Umstellungen sorgten nicht gerade für eine optimale Wettkampfvorbereitung.

Im Vergleich mit dem vor einem Jahr perfekt verlaufenen Wettbewerb gab es - nicht völlig überraschend - doch einige Leistungsschwankungen. Doch das SFU-Team

zeigte besonders im zweiten Veranstaltungsabschnitt, dass man den Platz in der vierthöchsten Klasse des Deutschen Schwimm-Verbandes unbedingt halten wollte. Der Blick zum gleichzeitig ausgetragenen Durchgang in Ostwestfalen brachte die Gewissheit, mit dem siebten Platz vor Schloss Holte-Stukenbrock, Hamm und Münster das wichtigste Ziel erreicht zu haben.

Trainer Peter Hornig konnte in den 26 Einzelrennen Inga Brüggendorff, Lena Busch, Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Katrin Richter einsetzen.

Unter Berücksichtigung, dass nicht jede Schwimmerin auf ihren "Parade-Strecken" eingesetzt wurde, gab es einige beachtliche Ergebnisse.

Für den einzigen Vereinsrekord sorgte Katharina Neuhaus. Die 17-Jährige ist seit 2014 SFU-Rekordhalterin auf allen drei Rückenstrecken. In Gladbeck steigerte sie sich auf der 200 m Rückendistanz um eine Sekunde auf 2:28,81 Minuten. Auch über 100 m Rücken, 50 m Freistil und über die kurzfristig angesetzten 200 m Schmetterling (Bestzeit 2:44,79 Minuten) unterstrich sie ihre gute Form.

Das galt ebenfalls für Hannah Lerch, die bei ihren drei Starts über 200 m Schmetterling (Bestzeit 2:47,23 Minuten), 800 m Freistil (Bestzeit 10:07,51 Minuten) und 400 m Lagen ein schweres Programm absolvieren musste.

Zu vier Einsätzen kam Denise Quentin über 100 m Schmetterling, 100 und 200 m Freistil sowie im 400 m Lagenlauf. Dabei zeigte sie mit neuer Bestzeit auf der Schmetterlingsstrecke (1:07,93 Minuten), dass sie weiterhin den Vereinsrekord auf dieser Strecke im Visier hat.

Die im letzten Jahr aus schulischen Gründen fehlende Inga Brüggendorff war eine deutliche Verstärkung. Sie sammelte über 100 und 200 m Brust und über 200 m Lagen wichtige Punkte, Viktoria Kienitz (200, 400 und 800 m Freistil), Anna Mehlhorn (100 und 200 m Rücken / hier Bestzeit 2:42,92 Minuten) und Nina Darenberg (400 m Freistil in 5:11,93 Minuten, 100 und 200 m Brust) gingen diesmal als jüngste SFU-Teilnehmerinnen in den Wettkampf. Sie zeigten, dass ihre Nominierung zu Recht erfolgte.

Die Masters-Schwimmerinnen Katrin Richter und Lena Busch komplettierten die Unnaer Mannschaft. Während Katrin Richter nach dem 50 m Freistilsprint auch kurzfristig noch einen Start über 100 m Freistil zufriedenstellend absolvierte, kam die im Vorjahr überragende Lena Busch diesmal über 100 m Schmetterling und 200 m Lagen zum Einsatz.

08.02.2015

Schwimmfreunde drehen in Kamen mächtig auf

Sieg in der Mannschaftswertung, vier neue Vereinsrekorde und 74 persönliche Bestzeiten. Das sind drei Schlagzeilen für das gelungen Auftreten der Schwimmfreunde Unna beim 39. Kamener Hallenschwimmfest.

Bei diesem ersten gemeinsamen Start des SFU-Teams im neuen Jahr sorgten allein schon 63 in Einzelrennen errungene Goldmedaillen für den 1. Platz im Gesamtergebnis vor FS Bochum und Westfalia Hombuch.

Die in allen Altersklassen vermeldeten, größtenteils beträchtlichen Verbesserungen trugen sicherlich auch zu diesem positiven Ergebnis bei.

Dass Niclas Knoke die über 25 Jahre alten Vereinsrekorde auf der Brustlage brechen kann, zeigte sich schon bei den Kurzbahn-Meisterschaften im Dezember. Nachdem er dieses Ziel über 200 Meter (2:31,67) nur um sieben Hundertstelsekunden verpasst hatte, gelang dem 17-Jährigen der Versuch auf der 100 m Bruststrecke. Mit seiner Zeit von 1:07,63 Minuten blieb Niclas um vier Zehntelsekunden unter der bisher von Andreas Förster gehaltenen SFU-Bestmarke.

Als Startschwimmer der siegreichen Lagenstaffel blieb Jan Vogel über 100 m Rücken deutlich unter seinem eigenen Vereinsrekord. Mit der Klassezeit von 59,36 Sekunden knackte er erstmals über diese Distanz die Minutengrenze.

Diese Leistung war die Grundlage dafür, dass es über 4 x 100 m Lagen (4:08,07) ebenfalls einen Vereinsrekord gab.

Die Staffel bildeten Jan Vogel, Jan Odenkirchen (Brust 1:12,00) Tim Odenkirchen (Schmetterling 1:02,59) und Gianluca Bick (Freistil 0:54,12).

In der abschließenden 4 x 100 m Freistilstaffel wurde die "Uralt-Bestmarke" aus dem Jahre 1966 um fünf Sekunden auf 3:39,17 Minuten gesteigert.

Im erfolgreichen Quartett starteten Jan Vogel (0:54,92), Thorben Grzanna (0:55,03), Gianluca Bick (0:53,73) und Jan Odenkirchen (0:55,49).

Auch wenn er damit seinen letzten Vereinsrekord verlor, freute sich Peter Hornig als Trainer der Vier besonders über diese Leistung.

In den auf Rang zwei anschlagenden Frauen-Staffeln kamen Inga Brüggendorst, Nina Darenberg, Denise Quentin, Hannah Lerch und Katharina Neuhaus zum Einsatz. Das Quintett zeigte auch eine Woche nach seinem gelungenen Mannschaftsmeisterschafts-Start beachtliche Wettkämpfe.

In den Einzelwettbewerben gab es für das Schwimmfreunde-Aufgebot insgesamt 97 Podestplätze, verteilt über alle Geburts-Jahrgänge.

In der Wertung der weiblichen Teilnehmer schafften Susan Albrecht, Inga Brüggendorst, Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Denise Quentin und Johanna Schönfelder vier Mal "Gold". Einen Einzelsieg meldeten die Schwimmfreunde für Hannah Brüggendorst, Hannah Lerch und Frieda Neuwerth.

Bei den SFU-Schwimmern gab es fünf erste Plätze für Niclas Knoke, Rene Milde und Alexander Neuhaus.

Mit jeweils drei Goldmedaillen wurden Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Jan und Tim

Odenkirchen, Paul Schönfelder und Julius Stein ausgezeichnet. Zu einem Erfolg kamen Max Dringenberg, Marcel Karas und Jan Vogel.

Darüber hinaus gewannen Inga Akkermann, Christian Beckmann, Laura und Fabio Neto da Silva, Tabea Schupke, Nina Schwerte und Linda Tümmler eine Silber- oder Bronzemedaille.

08.02.2015

SFU-Nachwuchs mit erstem Start

Auch, in diesem Jahr absolvierten zehn Nachwuchstalente der Schwimmfreunde Unna ihren ersten Wettkampf im Stadtbad Schwerte. Beim traditionellen Fünfkampf konnten erste Erfahrungen gewonnen werden.

Dabei errang Maya Friederichs als jüngste Unnaer Teilnehmerinnen gleich den 1. Platz. In den Geburtsjahrgängen 2005 bis 2003 belegten Mia Haschke, Annika Lenz, Yara Klusenwirth und Saskia Gräwe Plätze im Mittelfeld.

Im Wettbewerb der Jungen gingen die Plätze zwei bis sechs an Lucas Liebendahl, Tobias Dringenberg, Daniel Plonka, Jonas Friederichs und Till Klusenwirth (alle Jahrgang 2004).

14.02.15-DMS-Herren

Schwimmfreunde-Männer steigen auf

Die einwöchige Wartezeit hat sich gelohnt. Die Männer-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna hat den erhofften Aufstieg in die Landesliga Westfalen geschafft.

Nach Ende der letzten Bezirks-Entscheidung stand am Samstagabend fest: Die 01/10-er Belegten mit der höchsten Punktzahl aller Vereine aus den Bezirken Ruhrgebiet, Nord-, Ost- und Südwestfalen den ersten Platz.

Die vom SFU-Team gesammelten Punkte (12618) können sich sicherlich sehen lassen. Sie hätten diesmal in der nun erreichten Landesliga sogar Rang drei eingebracht. Für das in Dortmund ausgetragene Südwestfalen-Finale hatte Trainer Peter Hornig die Schwimmer Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Alexander Neuhaus, Jan Odenkirchen, Tim Odenkirchen und Jan Vogel aufgeboten. Nach einem eher „durchwachsenen“ Auftakt in den ersten Wettkämpfen hatte Peter Hornig wohl die richtigen Worte gefunden, um das Team für den weiteren Verlauf und den nachfolgenden zweiten Veranstaltungs-Abschnitt entsprechend zu motivieren. An die an diesem Tag mögliche Leistungsgrenze gehen und dabei Disqualifikationen vermeiden. Das war das gesteckte Ziel. Das dies alles gelang, war ein Verdienst aller acht Schwimmer.

So konnte mit einem neuen Vereinsrekord und zehn persönlichen Bestzeiten das hohe Niveau in den 26 Wettbewerben noch einmal gesteigert werden.

Für die neue Vereins-Bestzeit sorgte diesmal Jan Odenkirchen. Der vielseitige 17-jährige Unnaer verbesserte seinen erst im Vorjahr aufgestellten Rekord über 200 m Lagen auf 2:15,75 Minuten. Ebenfalls vier Starts bewältigten auch Jan Vogel (stets auf Bestzeit-Kurs), Thorben Grzanna (mit dem umfangreichsten Programm) und Gianluca Bick (Topzeit über 100 m Freistil).

Der auf der Brustlage als Verstärkung wichtige Niclas Knoke ging drei Mal in ein Rennen, Tim Odenkirchen (drei Bestzeiten) und Alexander Neuhaus (zwei Bestzeiten) konnten ihre verbesserte Form immer wieder bestätigen.

Nicklas-Ronny Köhler kam über 50 m Freistil zu seinem ersten Mannschafts-Meisterschafts-Einsatz.

Nach diesem gelungenen Aufstieg sind nun die SFU-Männer, wie schon das Schwimmfreunde-Frauenteam, in der vierthöchsten Liga des Deutschen Schwimmverbandes vertreten.

01.03.2015-Dortmund-LS

Südwestfälische* 22 Medaillen für SF Unna

Bei den im Dortmunder Südbad aus getragenen Südwestfälischen Langstrecken-Meisterschaften gab es für die Schwimmfreunde Unna wie in der letzten Saison insgesamt 22 Medaillen.

Im Jugend- und Juniorenbereich sicherten sich Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Viktoria Kienitz, Niclas Knoke, Hannah Lerch, Alexander und Katharina Neuhaus, Tim Odenkirchen und Denise Quentin Silber und Bronze. Die „Masters“ Silke Wende, Mark Klemke und Jan Vogel holten fünf Goldmedaillen.

Es zeigte sich, dass gerade bei den Langdistanzen die Umstellung von der 25 auf die 50 Meter lange Schwimmbahn, nicht einfach ist. Hier gibt es, bei dem hohen Niveau der geschwommenen Bestleistungen, durchaus noch „Luft nach oben“.

Bei den in Dortmund erzielten Zeiten ist aber auch zu berücksichtigen, dass bei einigen Teilnehmern gesundheitliche Probleme hinzukamen. Diese führten dazu, dass drei Aktive nicht das komplette Programm absolvieren konnten.

Denise Quentin wurde über 800 m Freistil und 400 m Lagen zweifache Vizemeisterin. Viktoria Kienitz (800 und 400 m Freistil) und Gianluca Bick (400 und 1500 m Freistil) schlugen als Zweite und Dritte an. Dies gelang ebenfalls Alexander Neuhaus nach deutlichen Verbesserungen über 400 und 1500 m Freistil.

Insgesamt drei Medaillen gingen auf das Konto von Hannah Lerch über 400 m Freistil (Zweite) sowie über 800 m Freistil und 400 m Lagen (jeweils Dritte).

Auf Rang zwei schwammen Thorben Grzanna (400 m Freistil) und Niclas Knoke (400 m Lagen).

Die mit zwei Bestzeiten überzeugende Katharina Neuhaus holte sich die Silbermedaille im 800 m Freistilllauf, Tim Odenkirchen schwamm über 400 und 1500 m Freistil auf den Bronzeplatz. Dabei verbesserte er sich über 1500 Meter um rund 1 Minute und 20 Sekunden.

Die drei SFU-Masters zeigten respektable Rennen. So holte sich Silke Wende drei Goldmedaillen über 200 m Brust sowie über 400 und 800 m Freistil. Mark Klemke schlug über 800 m Freistil und 200 m Freistil als Erster und Dritter an. Jan Vogel gewann bei seinem einzigen Start über 200 m Rücken den Südwestfalentitel. Die weiteren in Dortmund vertretenen Unnaer schafften Platzierungen in der Spitzengruppe.

Hannah Brüggerhorst und Inga Akkermann wurden Vierte, Anna Mehlhorn und Jan Odenkirchen belegten Platz fünf. Auf Rang sechs und acht kamen Nicklas-Ronny Köhler und Nina Darenberg ins Ziel.

Beim gleichzeitig ausgetragenen Jugend-Mehrkampf konnten Susan Albrecht und Johanna Schönfelder voll überzeugen. Nach Auswertung aller sieben Einzelwettkämpfe durfte sich Susan Albrecht (Jahrgang 2004) über ihren fünften Platz zurecht freuen. Auf der 100 m Bruststrecke schwamm sie sogar die beste Zeit in ihrer Altersklasse. Der Lohn: Qualifikation für die NRW-Meisterschaften.

Die zwei Jahre Jüngere Johanna Schönfelder hielt mit drei neuen Bestzeiten gut mit. Im Wettbewerb „Freistil- Beinarbeit“ erreichte sie die viertbeste Leistung.

Bruder Paul Schönfelder konnte wegen Erkrankung den Vierkampf leider nicht beenden.



*Jugendmehrkampfteilnehmerinnen
Susan Albrecht und Johanna Schönfelder
(v-l-n-r)*

01.03.2015-Karas-Braunschweig

Acht Titel für Adam Karas

Die Schwimmfreunde Unna können sich über weitere Erfolge ihres Schwimmers Adam Karas freuen.

Bei den Offenen Niedersächsischen Meisterschaften des Behinderten-Sportverbandes in Braunschweig war er erneut eine wichtige Stütze im 13-köpfigen Aufgebot des NRW-Landeskaders.

Adam, der Ende dieses Monats 14 Jahre jung wird, ging bei den an einem Tag ausgetragenen Titelkämpfen in sieben Einzel- und einem Staffelfrennen an den Start.

Dabei siegte er in allen von ihm bestrittenen Wettbewerben und holte sich somit die Goldmedaillen über 50, 100 und 400 m Freistil, 100 m Brust, 100 m Rücken, 100 m Schmetterling, 200 m Lagen und in der Freistilstaffel.

Trotz der enormen Belastung erzielte er auf vier Strecken sogar eine persönliche Bestzeit für die 50-m-Bahn.

Mitte April wartet die nächste große Aufgabe auf Adam Karas; denn dann stehen in Berlin die Deutschen Meisterschaften des Behinderten-Sportverbandes auf dem Programm. Hier geht es für "Unnas Sportler des Jahres 2014" darum, seine letztjährigen Leistungen (insgesamt 14 Titelgewinne) zu bestätigen.

08.03.2015-Karas-International

Adam Karas international erfolgreich

Bei den in Esbjerg ausgetragenen „Danish Open“ zeigte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) erneut eine Klasse Leistung.

Als Mitglied der Auswahl-Mannschaft des Behinderten-Sportverbandes NRW traf Adam bei diesen mit über 500 Teilnehmern aus zehn Nationen besetzten Dänischen Meisterschaften auf große Konkurrenz.

So waren auch die Nationalteams aus Brasilien, Belgien, Estland, den Niederlanden, der Türkei, Norwegen und der Slowakei vertreten.

Nach seinem guten Abschneiden bei den letztjährigen Titelkämpfen hatte der Landesverband Adam für sieben Einzelrennen gemeldet. Durch seine Qualifikation für vier Entscheidungen der Offenen Klasse hatte der junge 01/10-er ein umfangreiches Programm zu bewältigen.

Wie der Gewinn von insgesamt sieben Medaillen zeigt, löste er diese Aufgabe aber bestens. Adam Karas gewann in der Jugend-Altersklasse die Titel über 100 m Brust und 100 m Schmetterling und wurde über 400 m Freistil Zweiter. Hinzu kam drei Mal Bronze über 50 m Freistil, 100 m Rücken und 200 m Lagen.

Sein herausragendes A-Finale bestritt Adam Karas über 100 m Schmetterling. Hier schwamm er als jüngster Teilnehmer auf Rang drei. Seine Zeit von 1:09,94 Minuten ist ein erster Schritt zu einer möglichen Aufnahme in den Bundes-A-Kader.

20.03.2015-JHV

Schwimmfreunde schauen positiv in die Zukunft

Mit der Ehrung langjähriger Mitglieder eröffneten die Schwimmfreunde Unna ihre Jahreshauptversammlung im „Katharinentreff“.

So ernannten die Anwesenden Rudolf Geitz, Rainer Nordhaus, Holger und Ralf Trefon nach 50-jähriger Zugehörigkeit zum Verein zu Ehrenmitgliedern.

Seit 25 Jahren gehören Gabriele und Hans-Georg Ermeling, Lisa von Lowtzow sowie Fritz und Jens Schulze-Borgmühl den Schwimmfreunden an. Sie wurden dafür mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnet.

Zum „Sportler des Jahres 2014“ wurde Gianluca Bick gekürt. Der 18-Jährige konnte in der zurückliegenden Saison zahlreiche herausragende Leistungen erzielen. Darüber hinaus steht der junge Unnaer dem Verein als Übungsleiter im Nachwuchsbereich zur Verfügung.

Die Schwimmfreunde Unna bedankten sich außerdem bei den Schwimmerinnen und Schwimmern die Anfang des Jahres bei der Mannschafts-Meisterschaft für Aufsehen gesorgt hatten.



Rudolf Geitz, Reiner Nordhaus, Hans-Georg Ermeling, Ralf Treffon, Gianluca Bick, Holger Treffon, Gabriele Ermeling, Jens und Friedrich Schulze-Borgmühl, Lisa von Lowtzow (v.l.n.r.)

Bei der anschließend durchgeführten Vorstandswahl erhielten Erhard Münstermann (seit nunmehr 30 Jahren 1. Vorsitzender), Wolfgang Nöcker (2. Vorsitzender), Wolfgang Jütte (Geschäftsführer), Siegfried Casparby (Kassenwart) und Michael Baumhoff (Wasserballwart) erneut das Vertrauen.

Eine Änderung gab es beim Amt des Schwimmwartes.

Hier will Peter Hornig etwas „kürzer treten“ und sich zukünftig voll auf seine zeitintensive Tätigkeit als Trainer der Wettkampfmannschaft konzentrieren.

Hier wurde die im Schwimmsport erfahrene Silke Wende zur neuen Schwimmwartin gewählt.

Einen weiteren Wechsel hatte es zuvor bereits bei der SFU-Jugend gegeben. Für die aus Studiengründen ausgeschiedene Lena Busch übernahm Lukas Michael Hornig das Amt des Jugendwartes. Seine Stellvertreterin ist Katharina Neuhaus.

Die Schwimmfreunde Unna sehen sich weiterhin gut aufgestellt. Die Vereinsstunden in der Schwimmsporthalle sind stark besucht, die Finanzen geordnet.

Die Planungen für die in den kommenden Monaten anstehenden Veranstaltungen laufen auf Hochtouren.

20.03.2015-Kreismeister

Kreismeisterschaften: 88 Medaillen für SFU

Die Schwimmfreunde Unna brachten von den in Lünen ausgetragenen Kreismeisterschaften insgesamt 80 Medaillen mit in die Kreisstadt.

Obwohl einige der Unnaer Medaillen-Aspiranten ganz oder teilweise auf einen Start verzichten mussten, schaffte das SFU-Team in allen Wettbewerben mindestens einmal den Sprung auf das Siegerpodest.

Aus einer Vielzahl der im Lippe Bad erzielten persönlichen Bestzeiten nehmen die Vereinsrekord-Verbesserungen von Katharina Neuhaus (50 m Rücken in 0:32,44 Minuten) und von Gianluca Bick (200 m Freistil in 1:6,46 Minuten) eine besondere Stellung ein.

Da sich die Schwimmfreunde bei Meisterschafts-Meldungen in den jüngeren Jahrgängen im Hinblick auf eine kontinuierliche Entwicklung stets zurück halten, gingen bei der D-Jugend (2004/2005) nur zwei Schwimmerinnen an den Start. Dabei sorgte die schon wettkampferfahrene Susan Albrecht bei ihren sechs Einsätzen mit dem Gewinn von fünf Titeln und einem zweiten Platz (100 m Freistil) für ein tolles Ergebnis. Nach Verbesserungen um mehrere Sekunden gewann die Elfjährige die Kreismeisterschaft über 50, 100 und 200 m Brust.

Im Titelkampf der C-Jugend wurde Paul Julius Stein über 50 und 100 m Brust ebenfalls Zweiter. Lina Ellerkmann schlug im Freistilsprint als Dritte an.

Die B-Jugendliche Nina Darenberg war über 50 m Brust, 50 m Freistil und 100 m Lagen nicht zu schlagen. Zusätzlich kam sie über 100 m Brust und 100 m Freistil auf Rang zwei und auf der 200 m Bruststrecke auf Rang drei.

Die gleichaltrige Imke Lerch holte sich den Kreistitel über 200 m Rücken sowie drei 3. Plätze (50 m Rücken, 50 m Schmetterling, 200 m Freistil).

Laura Neto da Silva war Zweitschnellste über 50 m Freistil.

Der in Einzelrennen nur am ersten Tag startende Alexander Neuhaus holte zwei Mal Gold (100 m Freistil, 50 m Rücken) und Silber über 50 m Schmetterling, Rene Milde bestätigte seine Verbesserung auf der Brustlage mit den Plätzen eins (50 m) und zwei (100 und 200 m). Er wurde außerdem Zweiter über 200 m Freistil und Dritter über 100 m Freistil.

Auch Adam Karas war bei seinem Sieg über 100 m Schmetterling und den 3. Plätzen über 200 m Brust und 100 m Rücken in guter Form.

Eine dominierende Rolle spielten die Unnaer in den Wettkämpfen der A-Jugend.

Denise Quentin schlug in fünf Disziplinen als Erste an. Neben dem Erfolg über 200 m Freistil erreichte sie über 100 m Freistil (1:02,41), 50 und 100 m Schmetterling (0:31,34 / 1:10,02) sowie im 100 m Lagenrennen (1:12,07) Veranstaltungs-Bestmarken. Über 50 m Freistil gab es für sie Silber.

Ebenfalls erfolgreich war Viktoria Kienitz mit vier Medaillen über 100 m Brust (Erste), 100 m Freistil (Zweite), 100 m Lagen (Zweite) und 200 m Freistil (Dritte).

Anna Mehlhorn holte als zweite über 100 m Brust und vierfache Dritte (50, 100, 200 m Rücken, 100 m Lagen) sogar fünf Auszeichnungen. Hannah Brüggendorst schaffte als Dritte über 100 m Freistil ihr bestes Ergebnis.

Über einen Doppelsieg im 50 und 100 m Brustlauf freute sich Nicklas-Ronny Köhler. Hinzu kam ein 3. Platz im Lagenschwimmen, Thorben Grzanna holte sich über 50, 100, 200 m Freistil, 50, 100 m Brust und 100 m Lagen sechs Vizemeistertitel hinter dem ein Jahr älteren Alexander Raabe (Lünen).

Als Sieger über 200 m Brust und Dritter (100 m Brust) wurde Christian Beckmann zur Ehrung aufgerufen. An Marcel Karas gingen zwei Bronzemedailles (50 m Brust, 200

m Rücken).

In der Wertung „Junioren und offene Klasse“ gewann Inga Brüggerhorst als absolut schnellste Brustschwimmerin über 50, 100 und 200 Meter (0:34,67 / 1:16,69 / 2:42,30). Das vierte Gold gab es über 100 m Lagen sowie Rang drei über 100 m Rücken.

Die nur am zweiten Tag startende Hannah Lerch wurde Erste über 200 m Freistil sowie jeweils einmal Zweite und Dritte (100 m Brust, 50 m Freistil). Helen Grzanna schlug über 50 m Brust als Zweite an.

Drei Siege (50, 100, 200 m Freistil), zwei 2. Plätze (50 m Schmetterling, 200 m Rücken) und ein 3. Platz (100 m Rücken). Das war das Resultat von Gianluca Bick, der über alle drei Freistilstrecken Meisterschafts-Bestzeit schwamm (0:25,18 / 0:54,85 / 1:56,46).

Jan Vogel musste nach dem ersten Tag seine Teilnahme verletzungsbedingt beenden. Zuvor hatte er sich mit den schnellsten Zeiten die Titel über 50 m Rücken (0:29,06), 50 m Schmetterling (0:27,90) und 100 m Lagen (1:03,74) geholt.

Bei den mit 1300 Meldungen besetzten Titelkämpfen sorgten die neu in das Programm aufgenommenen Sprintstaffeln für eine Bereicherung.

Die SFU-Frauen gewannen beide Meisterschafts-Pokale.

Über 4 x 50 m Freistil starteten Laura Neto da Silva, Inga Brüggerhorst, Katrin Richter und Denise Quentin. In der leistungsmäßig noch besseren Lagenstaffel bildeten Katharina Neuhaus (nur hier am Start), Inga Brüggerhorst, Denise Quentin und Katrin Richter das Unnaer Quartett. Das zweite Aufgebot schwamm jeweils auf Platz drei. Die nicht in Bestbesetzung angetretenen Männerstaffeln (Gianluca Bick, Thorben Grzanna, Alexander Neuhaus, Jan Vogel / Nicklas-Ronny Köhler) wurden mit beachtlichen Zeiten Zweiter hinter der SG Lünen.

Die schon in den Staffeln überzeugende Katrin Richter holte sich mit der höchsten Punktzahl aller Starterinnen den Dreikampf-Sieg in der Masterswertung. Eine weitere Goldmedaille gewann Alfred Kunzig und Torsten Tümmler wurde mit nur knappem Rückstand Zweiter in diesem Mehrkampf.

02.04.2015-DM

SFU: Bei drei Deutschen Meisterschaften vertreten

Wie schon im vergangenen Jahr haben sich die Schwimmfreunde Unna erneut für drei Staffel-Wettbewerbe der in Berlin stattfindenden Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Bei den vom 9. bis 12. April in der Schwimmhalle im Europasportpark ausgetragenen 127. Offenen Titelkämpfen sind die Kreisstädter in den Rennen über 4 x 200 m Freistil der Frauen und Männer sowie in der 4 x 100 m Freistil- Mixed-Staffel vertreten. Diese Qualifikation ist schon eine bemerkenswerte Leistung der Schützlinge von Trainer Peter Hornig. Die endgültige Staffelbesetzung kann aus verschiedenen Gründen erst kurzfristig erfolgen.

Eine Woche später ist die 50 m Bahn am Prenzlauer Berg auch Austragungsort der Internationalen Deutschen Meisterschaften des Behindertensportverbandes. Hier geht es für Adam Karas darum, seine letztjährigen Erfolge zu bestätigen. Das wird sicherlich schwer genug.

Der in Berlin von Christiane Sieland betreute Vierzehnjährige geht in mindestens acht Einzelrennen an den Start.

Am dritten April-Wochenende treffen sich ebenfalls die Masterssportler zu den Deutschen Langstrecken-Meisterschaften in Köln. Die Schwimmfreunde Unna haben hierzu Monika Kuhnert, Silke Wende, Mark Klemke und Alfred Kunzig gemeldet.

12.04.2015-DM-Berlin

Schwimmfreunde mit drei Staffeln bei den DM

Der Start bei den Offenen Deutschen Meisterschaften war erneut für acht Aktive der Schwimmfreunde Unna ein Höhepunkt des Wettkampfbjahres.

Auch diesmal konnten sich drei SFU-Staffeln beteiligen.

Da nur die besten 100 Mannschaften des Deutschen Schwimm-Verbandes die Qualifikationsmöglichkeit besitzen, war dies schon ein Erfolg für die Kreisstädter.

Die 4 x 200 m Freistilstaffel der Männer konnte sich gegenüber 2014 leistungsmäßig noch einmal verbessern.

Startschwimmer Thorben Grzanna (2:05,58), Gianluca Bick (2:02,08), Jan Odenkirchen (2:07,66) und der

verletzten Jan Vogel bestens vertretende Tim Odenkirchen (2:07,38) schafften eine Gesamtzeit von 8:22,70 Minuten.

Die Verbesserung aller vier Akteure brachte die Schwimmfreunde als zweitbestes NRW-Team auf einen beachtlichen 11. Platz.

Auf Rang 13 platzierte sich das Frauen-Quartett im 4 x 200 m Freistilllauf.

Auch in diesem Wettbewerb stellte man die zweitbeste Staffel aus Nordrhein-Westfalen.

Wie schon bei den letztjährigen Titelkämpfen schwammen Denise Quentin, Hannah Lerch und Inga Brüggerhorst auf den ersten drei Positionen, als Schlusschwimmerin kam Katrin Richter zum Einsatz.

Nach einer relativ kurzen Pause stand dann noch die 4 x 100 m Freistil-Mixedstaffel



Katrin Richter, Gianluca Bick, Denise Quentin, Thorben Grzanna, Tim Odenkirchen, Hannah Lerch, Jan Odenkirchen und Inga Brüggerhorst (v.l.n.r.)

auf dem Programm.

Hier absolvierten Denise Quentin, Inga Brüggerhorst, Gianluca Bick und Thorben Grzanna ihren zweiten Start innerhalb weniger Minuten. Da dies, besonders auf der 50-m-Bahn an die Substanz geht, konnten sich die Einzelzeiten und der erreichte 14. Platz durchaus sehen lassen.

Die Unnaer Teilnehmer und Trainer Peter Hornig durften mit der „Berlin-Visite“ auch diesmal zufrieden sein.

Die Schwimmfreunde hoffen nun auf weitere Starts bei den im Juni an gleicher Stätte stattfindenden Deutschen Jugend-Meisterschaften.

2015-04-14-Schulstadtmeisterschaft

Prächtige Stimmung bei Stadtmeisterschaften

Die Schwimmsporthalle am Bergenkamp erlebte eine stimmungsvolle und äußerst spannende Stadtmeisterschaft der Unnaer Grundschulen.

Bei den nun zum 39. Mal ausgetragenen Schwimmwettkämpfen waren 260 Schülerinnen und Schüler mit insgesamt 650 Starts vertreten. Trotz der Rekordmeldezahl brachte das Organisations-



*Gewinner des Sonderpreises der Stadt Unna für die beste Leistung
Daniel Plonka und Johanna Schönfelder*

onsteam die Einzel- und Staffelnrennen im vorgegebenen Zeitplan reibungslos über die Bühne.

Im Wettstreit um die Mannschaftspokale

der Schwimmfreunde Unna konnten die auch in beiden Staffeln erfolgreichen Mädchen der Katharinenschule ihren Vorjahressieg wiederholen. Die Plätze zwei und drei sicherten sich die Schillerschule und die Grundschule Lünern.

Die Gesamtwertung der Jungen gewann erstmals die Falkschule die auch in beiden Staffeln Rang eins belegte. Die Teams der Grundschule Lünern und der Osterfeldschule wurden Zweite und Dritte.

Die für die besten Leistungen ausgegebenen Ehrenpreise der Stadt Unna gingen diesmal an Johanna Schönfelder (Katharinenschule) und Daniel Plonka (Osterfeldschule).



*Gewinner bei den Jungen:
Falkschule*

1. Plätze erreichten

Maya Friederichs (2x), Johanna Schönfelder (2x), Annika Pütz (alle Katharinenschule), Mia Haschke, Yara Klusenwirth (beide Schule am Friedrichsborn), Hannah Arensmeier (Schillerschule), Amelie Heuser (Nicolaischule).

Daniel Plonka (2x), Felix Pothmann (beide Osterfeldschule), Johannes Lamotte, Vincent Kaiser (beide Falkschule), Bjarne Franke, Sandro Kämper (beide Grundschule Lünern), Till Klusenwirth (Schule am Friedrichsborn), Christopher Lochen (Liedbachschule).

18.04.2015-DM-Behindertensport

Adam Karas siebenfacher Deutscher Meister

Bei den 29. Internationalen Deutschen Meisterschaften des Behindertensportverbandes setzte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) seine Erfolgsserie fort.

Auf der 50-m-Bahn im Europasportpark von Berlin holte sich der 14-Jährige insgesamt sieben Meistertitel, zwei 2. Plätze und drei dritte Plätze.

Auch diesmal war wie erwartet in allen Altersklassen beste nationale und internationale Konkurrenz vertreten. Gerade im Vorfeld der Paralympics 2016 gab es ein erstes Kräftemessen der deutschen Elite mit einem Großteil der Weltspitze.

Erfreulicherweise konnte sich Adam Karas wieder großartig in Szene und seine letztjährigen Resultate deutlich verbessern.

So war er in der nationalen Jugendwertung der Jahrgänge 1998 und Jünger der stärkste aller zum größten Teil älteren Teilnehmer.

Hier gewann Adam die Deutsche Jugendmeisterschaft über 50 und 100 m Schmetterling, 50 und 100 m Freistil sowie über 200 m Lagen. Dabei konnte er die natürlich anwesende Bundestrainerin hauptsächlich mit seinen Zeiten über 50 und 100 m Schmetterling (0:30,27 / 1:07,24) überzeugen. Für die 50-m-Bahn: Einfach Klasse.

Mit den zweiten Plätzen über 100 m Rücken und 100 m Brust unterstrich Adam seine Vielseitigkeit.

Hoch seinem altersbedingten Aufrücken in die B-Jugendklasse traf der junge 01/10-er auf starke ausländische Gäste.

Aber auch hier konnte er sich auf beiden Schmetterlingsstrecken durchsetzen.

So wurde Adam über 50 und 100 m Schmetterling als Internationaler Deutscher B-Jugendmeister mit der Goldmedaille ausgezeichnet. Über Brust, Rücken und Lagen wurde er außerdem noch Dritter.

Nimmt man den 200 m Brustlauf hinzu (hier gab es nur eine offene Wertung aller Teilnehmer), hatte Adam Karas an den vier Veranstaltungstagen insgesamt 15 Rennen zu bestreiten. Ein enormes Programm, das er aber sehr gut bewältigte.

Auf den 50 und 100 m Strecken ist Adam zur Zeit absolute Spitze. Nach seinem



schweren Unfall vor einem Jahr eine gewiss tolle Leistung vom „Unnaer Sportler des Jahres 2014“.

Um auch, auf den längeren Distanzen ganz vorn mitmischen zu können, muss er in den nächsten Monaten bei den Schwimmfreunden Unna und beim Landeskader-Training seine Ausdauerfähigkeit weiter verbessern.

21.04.2015-DMS-Masters-Langstrecke

SFU Masters-Quartett schwimmt unter die Besten

Auch bei den diesjährigen Deutschen Langstrecken-Meisterschaften der Masters konnten die Schwimmfreunde Unna Spitzenplatzierungen ihrer vier Teilnehmer verzeichnen.

Das SPU-Quartett Monika Kuhnert, Alfred Kundig, Silke Wende und Mark Klemke schwamm auf der 50-m-Bahn des Leistungszentrums Köln unter die Besten.

Über ein tolles Ergebnis durfte sich Monika Kuhnert freuen, die in der letzten Saison zwei Mal Sechste bei den DM wurde. Beim ersten Start in ihrer neuen Altersklasse 60 holte sie sich über 200 m Brust in 3:56,12 Minuten die Silbermedaille und damit die Deutsche Vizemeisterschaft.

Seit langem zählt Alfred Kundig zu den Medaillengewinnern. In Köln schwamm der 83-Jährige über 200 m Brust (6:24,67) auf den Bronzerang. Darüber hinaus wurde er Vierter auf der 200 m Rückendistanz.

Nach ihren beachtlichen Resultaten bei den Deutschen Freiwasser-Meisterschaften 2014 (zwei Mal Sechste) bewies Silke Wende ihr Können nun auch auf den kürzeren Strecken. So schwamm sie über 200 m Brust (3:18,68) auf den 4. Platz. Über 800 m Freistil kam sie als Neunte unter die zehn Besten.

In bemerkenswerter Form stellte sich auch der trainingsfleißige Mark Klemke (Altersklasse 40) vor. Nachdem er vor wenigen Wochen über 400 m Freistil NRW Meister geworden war, steigerte er nun seine dortige Bestzeit um fünf Sekunden. Nach 5:12,45 Minuten schlug Mark in diesem Rennen als Fünfter an.

26.04.2015-Südwestfälische

29 Medaillen bei „Südwestfälischen“

Die in Bochum ausgetragenen Südwestfälischen Meisterschaften bescherten den Schwimmfreunden Unna auch diesmal eine bemerkenswerte Bilanz.

Auf der 50-m-Bahn des Unibades gab es für die Kreisstädter sechs Meistertitel (Denise Quentin, Gianluca Bick, Niclas Knoke, Alexander Neuhaus) sowie elf Silber- und zwölf Bronzemedailles. Mehrere Qualifikationen für die „offenen“ Finalläufe über 50 und 100 Meter und zahlreiche „Langbahn-Bestzeiten“ schlugen zusätzlich positiv zu Buche.

Gianluca Bick feierte auf der 200 m Freilstrecke (2:00,50) in der offenen Wertung

und bei den Junioren einen zweifachen Erfolg. Über 100 m Freistil schlug er als Zweiter an.

Mit einem Doppelsieg überzeugte Niclas Knoke im 100 und 200 m Brustschwimmen der 17-Jährigen (1:11,72 / 2:39,11).

Die gleichaltrige Denise Quentin wurde Südwestfalen-Meisterin über 100 m Freistil (1:03,10) und Dritte über 100 m Schmetterling.

Alexander Neuhaus war schnellster 100 m Freistil-Teilnehmer des Jahrgangs 2000 (Zeit: 59,60 Sekunden). Hinzu kamen zwei zweite Plätze über 100 und 200 m Rücken. Jeweils zwei Silber- und zwei Bronzemedailles sammelten Katharina Neuhaus und Jan Odenkirchen in der Juniorenklasse. Katharina gelang dies über 100 m Freistil, 100 m Rücken (zweite Plätze) und 200 m Rücken, 50 m Schmetterling (dritte Plätze). Für Jan gab es die Auszeichnungen über 200 m Rücken, 200 m Brust (Zweiter) und 100 m Rücken und Brust (Dritter).

Eine erfreuliche Leistung bot auch Susan Albrecht, die Jüngste im SFU-Team. Sie schlug über 100 und 200 m Brust als Vizemeisterin an.

Einen zweiten und einen dritten Platz notierten die Trainer bei Inga Brüggenhorst (100 und 200 m Brust) und bei Thorben Grzanna (200 und 100 m Freistil).

Hannah Lerch sicherte sich zwei Bronzemedailles über 200 m Freistil und 200 m Lagen, Tim Odenkirchen auf der 100 und 200 m Schmetterlings-Distanz.

Nicklas-Ronny Köhler wurde Dritter über 100 m Brust.

Neben den Medaillengewinnern kamen weitere Unnaer auf ein Spitzenergebnis. So schwammen Hannah Brüggenhorst und Anna Mehlhorn zwei Mai auf Rang vier. Viktoria Kienitz und Katja Gerlitz schlugen als Vierte und Fünfte an.

Ein starkes Resultat verzeichnete Behindertensportler Adam Karas. Als Vierter über 100 m Schmetterling (Bestzeit 1:06,86 Minuten) platzierte er sich auch in diesem Starterfeld unter den Besten.

Einen fünften Platz über 200 m Brust gab es außerdem für Nina Darenberg; Christian Beckmann und Rene Milde wurden Sechste.

Mit der Qualifikation von insgesamt 27 Aktiven der Junioren- und Jugendklasse durften die Schwimmfremde Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig sehr zufrieden sein. Einige von ihnen können nun auch auf einen Start bei den NRW- und den Deutschen Meisterschaften hoffen.

10.05.2015-NRW-Warendorf

Schwimmfreunde auf NRW-Ebene gut platziert

Der erste Teil der NRW-Schwimmmeisterschaften wurde auf der 50-m-Bahn der Bundeswehr-Sportschule in Warendorf ausgetragen. Bei den Entscheidungen in der offenen Klasse und den älteren Jugend-Jahrgängen waren die Schwimmfreunde Unna mit elf Aktiven vertreten.

In den stark besetzten Rennen der Junioren-Wertung gingen Gianluca Bick, Inga Brüggendorst, Jan Odenkirchen und Katharina Neuhaus an den Start.

Dabei konnte Inga Brüggendorst ihre Platzierungen gegenüber 2014 verbessern. Sie wurde über 100 m Brust Vierte und auf der 200 m Distanz Fünfte. Bessere Ergebnisse als im Vorjahr schaffte ebenfalls Gianluca Bick. Er belegte in Warendorf den vierten Rang über 200 m Freistil (1:59,88) und Platz sechs auf der 400 m Freistilstrecke.

Eine beachtliche Leistung zeigten auch Jan Odenkirchen (Siebter über 200 m Rücken) und Katharina Neuhaus (Achte über 200 m Rücken, Neunte über 50 m Rücken).

In den Jugend-Altersklassen schafften alle drei Unnaer den Sprung unter die zehn Besten.

Die auf den langen Strecken besonders erfolgreiche Viktoria Kienitz schlug über 400 m Freistil (4:53,26) als Siebte an. Brustschwimmer Niclas Knoke kam über 200, 100 und 50 Meter auf die beachtlichen Plätze sechs, sieben und neun.

Zweimal Neunte wurde auch Denise Quentin im 50 m Sprint über Freistil und Schmetterling.

Die erwarteten Platzierungen im Mittelfeld gab es für Alexander Neuhaus, Nina Darenberg, Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen, die im Hinblick auf eine mögliche Qualifikation für die „Deutschen“ angetreten waren. Sie wurden daher nur in der Gesamtwertung aller Teilnehmer berücksichtigt.

Die 4 x 200 m Freistilstaffel mit Jan und Tim Odenkirchen, Thorben Grzanna und Gianluca Bick belegte diesmal den achten Platz auf Landesebene.



20.05.2015-NRW-Köln

Alexander Neuhaus schafft NRW-Bronze

Bei den in Köln durchgeführten Landesmeisterschaften der jüngeren Altersklassen konnten die Schwimmfreunde Unna sieben Jugendliche ins Rennen schicken.



Alexander Neuhaus

In einer starken Form stellte sich Alexander Neuhaus vor. Nachdem er in den Jahren 2013 und 2014 jeweils Dritter über 200 m Rücken geworden war holte er sich nun die Bronzemedaille auf der 50 m Rückenstrecke (0:30,29). Seine Zugehörigkeit zur NRW-Spitze bestätigte der 15-jährige Unnaer erneut mit den Plätzen fünf, sechs und sieben über 100 m Rücken, 200 m Rücken und 50 m Freistil. Und das jeweils mit Bestzeiten.

Dies gilt auch für die beiden ein Jahr älteren Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen, die ebenfalls auf Bestzeitniveau schwammen. Thorben schlug über 200 und 400 m Freistil als

Siebter und im 50 m Freistilsprint als Achter an. Tim schaffte den siebten Platz über 100 m Schmetterling und den achten Platz über 50 Meter.

Nicklas-Ronny Köhler bestätigte seine bisherigen Resultate mit Rang zehn über 50 m Brust.

Dass Rene Milde und Adam Karas bei der großen Konkurrenz nicht ganz nach vorn kommen konnten war den Schwimmfreunden schon bei ihrer Meldung klar. Beide hielten aber in Köln prächtig mit. So überzeugte der 14-Jährige Rene, im Vorjahr durch eine Erkrankung leider ausgefallen, bei seinen vier Starts über die Freistil- und Brustlage mit deutlichen Steigerungen seiner persönlichen Bestmarken. Behindertensportler Adam Karas startete wegen eines Kaderlehrgangs nur über 100 m

Schmetterling, konnte aber auch diesmal in diesem Wettbewerb mit beachtlicher Zeit auf Rang dreizehn bestens mit halten. Sein Bruder Marcel ging über 50 m Brust erstmals bei NRW-Titelkämpfen an den Start.



SFU-Team

26.05.2015-Start bei DM

Sechs SFU-Jugendliche starten bei DM

Bei den in der ersten Juni-Woche in Berlin stattfindenden Deutschen Jugend-Meisterschaften sind die Schwimmfreunde Unna erfreulicherweise auch in diesem Jahr vertreten.

So reist Trainer Peter Hornig diesmal mit fünf Aktiven seiner Wettkampfmannschaft

in die Bundeshauptstadt. Es ist schon eine bemerkenswerte Leistung für einen „kleinen“ Verein, dass sich mit Viktoria Kienitz, Gianluca Bick, Niclas Knoke, Alexander Neuhaus und Jan Odenkirchen ein Quintett für diese Titelkämpfe qualifizieren konnte.

Um sich eine Startmöglichkeit zu sichern, muss man in den letzten Monaten eine Zeit geschwommen haben, die zu einer Platzierung unter den besten dreißig deutschen Jugendlichen führt. So gesehen, ist schon diese Qualifikation ein Beweis guter Trainingsarbeit.

Auf insgesamt neun Strecken hat ein weiteres junges Mitglied der Schwimmfreunde Unna die gesetzten Kriterien erfüllt. Die seit Anfang des Jahres am Bundesstützpunkt für die SG Dortmund startende Teresa Helas bewies bei den NRW-Meisterschaften in Köln eine tolle Form. Die 13-jährige Unnaerin gewann auf drei Distanzen (100, 200, 400 m Freistil) die Goldmedaille und wurde außerdem drei Mal Vizemeisterin. In welchen Rennen Teresa bei den „Deutschen“ antritt, entscheidet sich erst vor Ort.

07.06.2015-DM-Berlin

Schwimmfreunde mit DM-Start zufrieden

Auch in diesem Jahr waren die Schwimmfreunde Unna mit fünf Aktiven bei den in Berlin ausgetragenen Deutschen Meisterschaften vertreten. Viktoria Kienitz, Gianluca Bick, Niclas Knoke, Alexander Neuhaus und Jan Odenkirchen zeigten auf der 50-m-Bahn im Europasportpark bemerkenswerte Leistungen. Auch wenn man erwartungsgemäß nicht unter die Jahrgangsbesten kam, konnte



Jan Odenkirchen, Alexander Neuhaus, Gianluca Bick, Viktoria Kienitz, Niclas Knoke, Peter Hornig (v.l.n.r)



Jan Odenkirchen, Niclas Knoke, Viktoria Kienitz, Gianluca Bick, Alexander Neuhaus, Peter Hornig (v.l.n.r)

das SFU-

Quintett mit Verbesserungen seiner Vorausscheidungs-Platzierungen und der auf NRW-Ebene erreichten Zeiten überzeugen.

Trainer Peter Hornig zeigte sich daher zurecht zufrieden: „Bei der starken Konkurrenz aus den Leistungszentren und den Sportschulen ist schon die Qualifikation für diese Titelkämpfe eine hohe Hürde. Der DM-Start von fünf jugendlichen unserer Wettkampfmannschaft ist bei dem Training, das wir anbieten können und wollen schon ein

tolles Ergebnis.“

Die 16-jährige Viktoria Kienitz steigerte sich über 1500 m Freistil um zwölf Plätze auf Rang 15. Nach Unterbietung ihrer NRW-Zeit um 36 Sekunden verfehlte sie mit 18:56.07 Minuten ihren eigenen Vereinsrekord nur knapp.

Gianluca Bick hatte sich für drei Entscheidungen qualifiziert. Über 200 m Freistil

(1:58,15), 400 m Freistil (4:21,35) und 800 m Freistil (9:05,23) belegte er jeweils einen guten 15. Platz. Gegenüber der Meldeliste gab es für ihn Verbesserungen um 9, 12 und 15 Plätze.

Nach einem beachtlichen 50 m Freistilsprint wurde Alexander Neuhaus im Meisterschafts-Protokoll über 200 m Rücken mit einer Zeit von 2:24,61 Minuten notiert (Steigerung um 9 Plätze). Niclas Knoke (0:31,74) und Jan Odenkirchen (0:32,18) sprangen über die 50 m Brustdistanz ins Berliner Wasser. Für Jan standen außerdem noch die 200 m Rücken auf dem Programm (2:20,19). Für beide gab es gegenüber dem Meldeergebnis eine Verbesserung um 5 bzw. 6 Plätze.

Die Schwimmfreunde Unna stellten an den vier Meisterschaftstagen die meisten Teilnehmer des Kreisschwimmverbandes Unna, der außerdem durch die SG Lünen (4) und die SG Eintracht Ergste (2) in der Hauptstadt vertreten war.

14.06.2015-Vereinsmeisterschaften

Denise Quentin und Jan Odenkirchen Vereinsmeister

Denise Quentin und Jan Odenkirchen sind die neuen Vereinsmeister der Schwimmfreunde Unna.

Sie lösten mit starken Leistungen die Titelverteidiger Lena Busch (Wettkampfpause) und Jan Vogel (Verletzung) ab, die nicht antreten konnten.

Die Plätze zwei und drei erreichten Katharina Neuhaus und Gianluca Bick sowie Inga Brüggendorff und Niclas Knoke.



Vereinsmeister 2015

Bei den diesmal an einem Tag aus-



*Wertungsklasse Mini:
Johanna Schönfelder, Susan Albrecht,
Annika Lenz*

getragenen Titelkämpfen wurde das Wettkampfteam mehr gefordert als in den Jahren zuvor, da wurden die zur Gesamtwertung erforderlichen fünf Wettbewerbe auf drei



*Wertungsklasse Mini:
Tobias Dringenberg, Lucas Liebendahl,
Till Klusenwirth*



*Wertungsklasse Schülerinnen:
Inga Akkermann, Laura Neto da Silva,
Nina Schwerte*

Tage verteilt.

Dass es in allen Altersklassen dennoch Bestzeiten gab, spricht für eine entsprechende Kondition und Motivation. Katharina Neuhaus sorgte sogar für einen neuen Vereinsrekord, als sie ihre eigene Bestmarke über 100 m Rücken auf 1:08,98 Minuten steigerte.

Der Kampf um die Frauen-Meisterschaft blieb auf den drei ersten Plätzen bis zum Schluss spannend. Die Vorjahreszweite Denise Quentin bot über 100 m Rücken (1:14,03), 100 m Brust (1:22,45), 100 m Schmetterling (1:10,15 / Tagesbestzeit), 100 m Freistil (1:02,88)

und 200 m Lagen (2:34,75 / Tagesbestzeit) den Beweis ihrer Vielseitigkeit. Daher war es keine Überraschung, dass sie mit vier Sekunden Vorsprung erstmals den Siegerpokal gewinnen konnte. Nur vier Zehntelsekunden trennten Katharina Neuhaus und Inga Brüggendorst nach insgesamt 600 m Schwimmstrecke voneinander. Katharina Neuhaus war Schnellste über 100 m Rücken und 100 m Freistil (1:02,81). Inga Brüggendorst dominierte mit 1:15,53 Minuten das 100 m Brustrennen.

Auf den Plätzen vier bis zehn notierten die SFU-Trainer Nina Darenberg (Steigerung um 12 Sekunden), Katrin Richter, Viktoria Kienitz, Anna Mehlhorn, Hannah Brüggendorst, Silke Wende und Laura Neto da Silva.

Jan Odenkirchen drehte mit seiner Gesamtverbesserung um 13 Sekunden richtig auf. Die Tagesbestzeiten über 100 m Rücken (1:03,22), 100 m Brust (1:09,01), 100 m Schmetterling (1:02,25) und 200 m Lagen (2:15,91) setzten ein deutliches Zeichen. Hinzu kam eine weitere persönliche Bestzeit von 57,13 Sekunden über 100 m Freistil. Der Vorjahreszweite wurde mit einem Vorsprung von Insgesamt 23 Sekunden neuer Titelträger.

Der zurzeit beste SFU-Freistilschwimmer Gianluca Bick schaffte als Gesamtzweiter über 100 m Freistil (0:55,53) die Spitzenposition.

Bei seiner erstmaligen Teilnahme sicherte sich Niclas Knoke den dritten Platz vor den nur einige Zehntelsekunden zurück liegenden Tim Odenkirchen und Thorben Grzanna.

Hinter diesem Duo belegten Nicklas-Ronny Köhler (mit 12 Sekunden Steigerung), Alexander Neuhaus, Lukas Michael Hornig, Torsten Tümmeler und Marcel Karas (9 Sekunden schneller) die nächsten Ränge.

Bin großes Lob galt den „Masters“ Katrin Richter, Silke Wende, Torsten Tümmeler und



*Wertungsklasse Schüler:
Paul Schönfelder, Paul Julius Stein,
Max Dringenberg*



*Wertungsklasse Offen:
Gianluca Bick, Jan Odenkirchen,
Niclas Knoke*

Lukas Michael Hornig, die mit beachtlichen Rennen gut mitmischten. Und das auf allen 100 m Strecken und beim 200 m Lagschwimmen. In der separaten Schülerwertung waren Laura Neto da Silva und Paul Julius Stein die Besten. Inga Akkermann und Paul Schönfelder wurden Zweite, Nina Schwerte und Max Dringenberg Dritte. Beim Vergleich der Jüngsten sicherte sich Susan Albrecht erwartungsgemäß den Gesamterfolg. Hier belegten Johanna Schönfelder und Annika Lenz die weiteren Podiumsplätze.

Bei den Jungen gewann Lucas Liebendahl vor

Tobias Dringenberg und Till Klusenwirth.

Nach dieser gelungenen Vereinsmeisterschaft gehen die Schwimmfreunde nun in eine zweimonatige Trainingspause.

Nach den Sommerferien beginnen dann die Vorbereitungen auf die Herbst- / Wintersaison.



*Wertungsklasse Offen:
Katharina Neuhaus, Denise Quentin,
Inga Brüggendorst*



*Siegerehrung der Talents
für 25m Badewannenschwimmen*

19.06.2015-Freiwasser-DM

Drei SFU-Schwimmerinnen bei Freiwasser-DM

Mit Silke Wende, Viktoria Kienitz und Hannah Lerch fährt ein Trio der Schwimmfreunde Unna zu den Deutschen Freiwasser-Meisterschaften nach Lindau.

Die Titelkämpfe werden vom 25. bis 26. Juni auf einem 1250 m langen Rundkurs im Bodensee ausgetragen.

Für Mastersschwimmerin Silke Wende, die 2014 in Hamburg zwei Mal Platz 6 erreichte, steht das erste Rennen über die 2,5 km Strecke bereits am Donnerstag auf dem Programm. Zwei Tage später geht es dann für die SFU-Schwimmwartin in die 5 km - Entscheidung. Diese schwere Distanz wollen auch Viktoria Kienitz und Hannah Lerch bewältigen

Nach ihrer durchaus gelungenen Freiwasser-Premiere im Jahr 2013 folgt nun für Viktoria Kienitz die zweite Herausforderung. Hannah Lerch musste vor zwei Jahren auf den in Duisburg geplanten Start verzichten, da der 5 km - Wettkampf wegen zu niedriger Wassertemperaturen abgesagt wurde.

Die Schwimmfreunde hoffen, dass ihre drei Schwimmerinnen im Strandbad Eichwald gute Bedingungen vorfinden.

22.06.2015-NRW-Behindertensport

14 weitere Titel für Adam Karas

Bei zwei Landesmeisterschaften in Wuppertal und Berlin setzte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) seine Titeljagd fort.

Die 50-m-Bahn im Leistungszentrum Wuppertal war Austragungsort der Offenen NRW-Meisterschaften des Behindertensportverbandes.

Da alle Wettkämpfe nur an einem Tag durchgeführt wurden, gab es für den 14-Jährigen ein „volles Programm“. Aber Adam zeigte eine kluge Renneinteilung und gute Kondition. So wurde er in den Entscheidungsläufen der Jugend B sechsfacher NRW-Titelträger über 200 m Lagen, 50 und 100 m Brust, 100 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling. Seine Ausnahmestellung konnte man daran erkennen, dass er gleichzeitig in vier Wettbewerben (50 m Brust, 50 und 100 m Schmetterling, 200 m Lagen) auch die „offene“ Meisterschaft aller Teilnehmer gewann.

Als einer von drei Aktiven aus NRW startete Adam Karas anschließend bei den im Berliner Europasportpark ausgetragenen Titelkämpfen des Behindertensportverbandes Berlin-Brandenburg. An der Stätte, an der ihm vor zwei Monaten bei den „Deutschen“ sieben Goldmedaillen überreicht worden waren, zählte Adam auch hier zu den besten B-Jugendlichen. Zur Freude seiner Trainer und Betreuer Christiane Sie land und Peter Hornig siegte er vier Mal (100 und 400 m Freistil, 100 m Schmetterling, 200 m Lagen). Auf der nur „offen“ ausgeschriebenen 800 m Freistilstrecke wurde Adam außerdem Dritter.

20.06.2015-Herringen

Schwimmfreunde in Herringen am Start

Mit einem zwölfköpfigen Jugendteam starteten die Schwimmfreunde Unna beim Hallenschwimmfest in Herringen. Die Veranstaltung war ein Teil des nunmehr zum 104. Mal ausgetragenen Hammer Turn- und Spielfestes, das in der Vergangenheit stets als fester Programmpunkt für die Unnaer galt. So war man in diesem Jahr gern der Einladung von WaSpo Herringen gefolgt.

Das SFU-Aufgebot zeigte auch zum Saisonfinale noch eine Reihe guter Leistungen mit einigen persönlichen Bestzeiten.

Herausragend die beiden Staffelnrennen mit 1. Plätzen für die Kreisstädter, über 4 x 50 m Freistil ging bei den Mädchen der Sieg an Inga Akkermann, Nina Schwerte, Merle Schankat und Laura Neto da Silva. Im Jungen-Wettbewerb schlugen Max und Tobias Dringenberg, Daniel Plonka und Paul Julius Stein als Erste an.

Als erfolgreichste Teilnehmerin stellte sich Inga Akkermann heraus. Die 14-Jährige gewann über 100 m Freistil, 200 m Freistil und 100 m Rücken drei



Mal Gold. Für einen Doppelsieg sorgten Max Dringenberg (100 m Freistil, 100 m Brust) und Paul Julius Stein (100 m Brust, 200 m Freistil). Als Hammer-Turnfest-Siegerinnen wurden Laura Neto da Silva (100 m Lagen) und Nina Schwerte (100 m Brust) geehrt. Die 9-jährige Maya Friederichs, Jüngste im SFU-Team, war Schnellste über 50 m Rücken und schlug zusätzlich noch drei Mal als Zweite an.

Weitere 2. Plätze gab es für Max Dringenberg, Jonas Friederichs, Annika Lenz (2), Laura Neto da Silva (2), Merle Schankat und Paul Julius Stein.

Tobias Dringenberg (2), Annika Lenz, Laura Neto da Silva, Merle Schankat und Nina Schwerte nahmen außerdem eine Bronzemedaille mit nach Haus. Annika Pütz und Daniel Plonka wurden Vierte und Fünfte.

20.06.2015-2

Inga Brüggerhorst DM-Vierte

Inga Brüggerhorst (Schwimmfreunde Unna) durfte mit ihrer Premiere bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Magdeburg sehr zufrieden sein.

Die an der Uni Münster studierende 18-Jährige schwamm in drei Einzel- und sieben Staffelnrennen in die Spitzengruppe.

Auf der 50-m-Bahn der Elbe-Schwimmhalle schaffte sie ihr bestes Einzelresultat auf der 200 m Bruststrecke. Hier verfehlte sie mit einer Zeit von 2:48,89 Minuten als

Vierte nur knapp einen Medaillenrang. Auf der 100 m Distanz schlug sie als fünfte an. Die gewohnt starke Konkurrenz konnte man daran erkennen, dass die Unnaerin trotz guter 35,16 Sekunden über 50 m Brust nur Neunte wurde.

Die beachtlichen Leistungen von Inga Brüggendorst rundeten zwei Bronzemedailien mit der Brust- und Lagenstaffel der Uni Münster ab.

20.06.2015-3-Karas in Israel

Israel-Lehrgang für Adam Karas

Als Lohn für seine starken Leistungen kann Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) am Ende der Sommerferien seine bisher längste sportliche Reise antreten.

Auf Einladung der Bundestrainerin Ute Schinkitz (Chemnitz) nimmt er an einem Leistungslehrgang des Deutschen Behindertensportverbandes in Israel teil.

Das israelisch-deutsche Projekt findet in Tel Aviv statt.

Neben Adam Karas kommen die weiteren sieben einberufenen Nachwuchstalente aus den Trainingszentren in Potsdam, Chemnitz, Leipzig und Leverkusen.

22.08.2015-Freiwasser-NRW

Fünf Medaillen bei Freiwasser-Meisterschaft

Zwei Meistertitel durch die Mastersschwimmer Silke Wende und Heinz-Dieter Wienicke sowie drei Bronzemedailien durch Viktoria Kienitz, Katharina Neuhaus und Denise Quentin.

Das war die erfreuliche Bilanz für die Schwimmfreunde Unna bei den NRW-Freiwasser-Meisterschaften in Duisburg.

Die Wettkämpfe wurden bei guten Bedingungen auf einem 1250 Meter langen Rundkurs in der Wedau-Regattabahn ausgetragen.

Die 16-Jährige Viktoria Kienitz brachte schon einige Erfahrung mit in ihr 2,5 km-Rennen. So startete sie in zwei Wettbewerben bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Lindau / Bodensee. Und wurde dort Jeweils drittbeste NRW-Teilnehmerin.

Die SFU-Rekordhalterin auf allen Langstrecken zeigte auch diesmal eine gute Leistung. Sie verbessert sich gegenüber 2013 gleich um zwei Minuten. Viktoria holte sich über die 2,5 km nach starken 34:12,55 Minuten die verdiente Bronzemedaille.

Dagegen gab es für Katharina Neuhaus auf der gleichen Strecke eine Premiere. Die 17-Jährige, die in den letzten Monaten alle Vereinsrekorde über die Rückenlage pulverisiert hatte, konnte sich über einen gelungenen Freiwasserstart freuen.

Mit ihrem dritten Platz in der Juniorinnenklasse durfte Katharina daher sehr zufrieden sein.

Dies gilt auch für Denise Quentin, die bereits vor zwei Jahren in Duisburg ein DM-Rennen absolviert hatte. Allerdings bei extrem kühlen Wassertemperaturen. Das war

diesmal war bei ihrem 5 km-Rennen deutlich besser. Denise konnte während des gesamten Laufes in der Spitzengruppe mitschwimmen und am Schluss einen ebenfalls beachtlichen dritten Platz belegen.

Die seit langem auf den Langstrecken erfahrene Silke Wende wagte diesmal ihren ersten Start auf der „olympischen“ 10 km-Distanz. Nach zwei beachtlichen Rennen bei den diesjährigen „Deutschen“ gelang der 39-Jährigen nun auch in Duisburg ein gleichmäßigen Tempo auf allen Teilstrecken. Und der Gewinn, der NRW-Meisterschaft in ihrer Altersklasse.

Eine Goldmedaille sicherte sich über 5 km auch Heinz-Dieter Wienecke in der Masters-Altersklasse 60. Nachdem 2013 sein geplanter Start abgesagt werden musste, war dies nun für den Unnaer „Freiwasser-Fan“ der verdiente Lohn.

Bei den gleichzeitig durchgeführten Südwestfälischen Titelkämpfen wurden Silke Wende und Heinz-Dieter Wienecke Titelträger sowie Viktoria Kienitz, Katharina Neuhaus und Denise Quentin Vizemeisterinnen.

06.09.2015-Remscheid

Viktoria Kienitz schwimmt Vereinsrekord

Ihre schon bei den Deutschen Freiwasser-Meisterschaften gezeigte starke Form bestätigte Viktoria Kienitz (Schwimmfreunde Unna) jetzt auch beim BRSNW-Cup in Remscheid.

Diese vom Behinderten-Sportverband ausgeschriebene Veranstaltung für behinderte und nichtbehinderte Sportler gehört seit Jahren zu den bewusst ausgewählten Wettkämpfen des Unnaer Vereins.

Und nicht nur wegen des mehrfachen Deutschen Jugendmeisters Adam Karas, der nach einer schweren Infektion leider nicht an den Start gehen durfte.

Im Schwimmfreunde-Team, das insgesamt 41 Medaillen sammeln und zahlreiche Bestzeiten aufstellen konnte, spielte Viktoria Kienitz diesmal eine besondere Rolle. Im 1500 m Freistilrennen hielt sie nach guten Zwischenzeiten über 400 und 800 Meter bis zum Anschlag das vorgesehene Tempo durch. Mit einer Zeit von 18:47,32 Minuten verbesserte die 16-Jährige ihren im Vorjahr aufgestellten Vereinsrekord um sechs Sekunden. Über 800 m Freistil verfehlte sie ihre Bestmarke um lediglich eine

Zehntelsekunde. Viktoria gewann in Remscheid zwei Silber- und zwei Bronzemedail-
len.

Insgesamt sechs Auszeichnungen sicherte sich Susan Albrecht. Das SFU-
Nachwuchstalente wurde Erste über 50 m Schmetterling und 100 m Freistil, Zweite
über 200 m Lagen, 50 und 100 m Brust sowie Dritte über 800
m Freistil.

Nina Darenberg überzeugte mit einem Doppelsieg über 100 m
Brust und 50 m Schmetterling. Dazu kamen zwei Silbermedail-
len über die 200 und 400 m Lagen-Distanz.

Als zweifacher Sieger über 50 m Rücken und 200 m Freistil
wurde Alexander Neuhaus zur Ehrung aufgerufen. Im Schmet-
terlings-Sprint schlug er als Zweiter an.

Einen kompletten Medaillensatz: gab es für Imke Lerch, Katha-
rina Neuhaus und Denise Quentin.

Datei erreichte Imke Gold, Silber und Bronze über 100 m Frei-
stil, 50 m Rücken und 200 m Freistil. Katharina über 200 m

Freistil, 50 m Schmetterling und 50 m Rücken. Denise Quentin wurde Erste über 50
m Schmetterling, Zweite und Dritte auf der 50 und 100 m Bruststrecke

Mit guten Zeiten schaffte Inga Brüggendorff zweite Plätze heim 50 und 100 m Brust-
schwimmen. Außerdem wurde sie über 200 m Lagen (Zweite) und 100 m Freistil
(Dritte) geehrt.

Auf der 100 m Bruststrecke gab es einen weiteren SFU-Erfolg durch Christian Beck-
mann.

In den Kreis der Medaillen-Gewinner schwammen außerdem Hannah Lerch (einmal
Zweite), Lina Ellerkmann (Zweite und Dritte), Max Dringenberg (drei Mal Dritter),
Thorben Grzanna (zwei Mal Dritter) sowie Fabio Neto da Silva-(Zweiter)
und seine Schwester Laura (Dritte).

Auf den Rängen vier bis sechs platzierten sich Tabea Schupke, Annika Lenz, Johanna
und Paul Schönfelder, Tobias Dringenberg, Daniel Plonka und Till Klusenwirth.

Außerdem verlief bei fast allen Teilnehmern der bei dieser Veranstaltung geplante
Langstrecken-Start (400 m Lagen, 800 oder 1500 m Freistil) zur Zufriedenheit des
Trainerteams.



09.09.2015-Karas-Adam-Israel

Adam Karas israelischer Meister

Seine bisher weiteste schwimmsportliche Reise führte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) nach Israel.

Durch seine zahlreichen Deutschen Meisterschaften und die für sein Alter bemerkenswerten Zeiten wurde der 14-Jährige in das achtköpfige Auswahlteam des Deutschen Behinderten Sportverbandes eingeladen, das zu einem einwöchigen Aufenthalt nach Tel Aviv flog.



Dabei handelte es sich um einen Gegenbesuch im Rahmen der nunmehr 50-jährigen Trainingsmaßnahmen beider Verbände. Bundestrainerin Ute Schinkitz hatte neben Adam Karas Kader-Angehörige aus Potsdam, Leipzig, Chemnitz und Leverkusen in das deutsche Aufgebot berufen.

Zum Abschluss des Leistungslehrgangs startete das Team bei den ebenfalls in Tel Aviv ausgetragenen Offenen Israelischen Meisterschaften.

Und auch hier zeigte Adam erneut eine starke Leistung. So holte er sich über 50 m Schmetterling den Meistertitel und in vier weiteren Rennen einmal Silber und drei Mal Bronze.

Nach überstandener Infektion ist Adam Karas nun im Aufbautraining für die Veranstaltungen in der Herbst-/Wintersaison.

19.09.15-Hamm

Adam Karas in Hamm erfolgreich

Beim erstmals ausgetragenen Stadtwerke-Cup gingen im Hammer Maximare behinderte und nicht behinderte Schwimmerinnen und Schwimmer an den Start.

Unter den Teilnehmern auch Adam Karas (Schwimmfreunde Unna), der auf der 50 m Bahn erneut zu den Schnellsten gehörte:

Der 14-Jährige gewann über 100 m Freistil, 400 m Freistil und 200 m Lagen. Über 100 m Brust erreichte er in der gemeinsamen Wertung den zweiten Platz. Daher konnte der Landestrainer auch diesmal mit seinen Leistungen sehr zufrieden sein.

20.09.2015-1-Herringen

Masters-Quintett holt 16 Medaillen

Bei den in Herringen ausgetragenen Südwestfälischen Meisterschaften der Masters platzierten sich Katrin Richter, Monika Kuhnert, Silke Wende, Alfred Kunzig und Torsten Tümmler bei jedem Start unter den Medaillengewinnern.

Dabei konnten sich zur Freude der Schwimmfreunde Unna die Resultate des SFU-Quintetts sehen lassen.

Gleich vier Mal Gold gab es für Katrin Richter über 100 m Freistil, 50 m Schmetterling, 50 m Freistil und 50 m Rücken. Monika Kuhnert schwamm über 50 und 100 m Brust auf Rang eins. Auf der 100 m Lagenstrecke wurde sie Zweite. Als zweifache

Meisterin wurde Silke Wende in den Wettkämpfen 100 m Brust und 100 m Schmetterling geehrt.

Nach einem zweiten Platz über 50 m Freistil sicherte sich Alfred Kunzig die Titel über 50 und 100 m Rücken.

In einer sehr starken Altersklasse schlug Torsten Tümmler nach guten Zeiten über 50 m Freistil, 50 m Schmetterling, 50 und 100 m Brust als Vizemeister an.

20.09.20-Bergkamen

Denise Quentin schwimmt Vereinsrekord

Auch bei seinem zweiten Start nach einer längeren Trainings- und Wettkampfpause zeigte sich das Team der Schwimmfreunde Unna in einer beachtlichen Form.

Beim Internationalen Schwimmfest in Bergkamen holten sich die Kreisstädter in den Wettkämpfen des zweiten Veranstaltungstages 18 Siege und insgesamt 44 Medaillen.

Unter den 33 persönlichen Bestzeiten ragte natürlich der neue Vereinsrekord von Denise Quentin über 100 m Freistil heraus. Es zeigte sich bei den jetzt von der 17-Jährigen erreichten Leistungen, dass sich Beharrlichkeit auszeichnet.

Drei Jahre nach der von ihr selbst aufgestellten bisherigen Bestmarke steigerte sich Denise nun um vier Zehntelsekunden auf eine Zeit von 1:00,94 Minuten. Darüber hinaus durfte sie sich bei ihren sieben Rennen über fünf Mal Gold, einmal Silber und einmal Bronze freuen. In den Finalläufen über 50 m Freistil (0:28,12) und 50 m Schmetterling (0:30,39) schwamm sie außerdem die Topzeiten.

Als dreifacher Sieger wurde Alexander Neuhaus geehrt. Der Dritte der NRW-



Meisterschaften schlug in Bergkamen über 100 m Freistil (0:58,85), 100 m Rücken und 200 m Lagen als Jahrgangsbester an. Zwei Siege und ein zweiter Platz. Das waren die Ergebnisse von Susan Albrecht und Rene Milde über 200 m Brust, 200 m Lagen und 100 m Freistil. Dabei verbesserte sich die 11-jährige Susan über 200 m Brust um sechs Sekunden auf bemerkenswerte 3:05,20 Minuten.

Der vier Jahre ältere Rene steigerte sich deutlich über 100 m Freistil (1:00,9?) und 200 m Brust (2:53,44).

Die mit drei Bestzeiten aufwartende Lina Ellerkmann gewann über 400 m Freistil Imke Lerch (1. über 200 m Schmetterling, 2. Über 100 m Rücken), Viktoria Kienitz (1. über 400 m Freistil, 2. über 100 m Freistil) und Annika Mehlhorn (1. über 200 m Lagen, 3. Über 100 m Rücken) holten sich jeweils zwei Medaillen.

Adam Karas erreichte über 200 m Lagen, 200 m Brust und 100 m Freistil die Plätze eins bis drei. Bruder Marcel war Altersklassenschnellster über 100 m Rücken und Dritter über 100 m Freistil.

Auf einem guten Weg zu den bevorstehenden Meisterschaften befinden sich auch Katharina Neuhaus, Jan Odenkirchen und Jan Vogel.

Für Katharina Neuhaus gab es in Bergkamen insgesamt fünf Medaillen. Auf der 50 m Strecke schaffte sie in den Finalläufen mit neuen Bestseiten die Plätze zwei (Freistil) und drei (Schmetterling).

Jan Odenkirchen wurde Zweiter über 200 m Lagen und mit Bestzeit Dritter über 50 m Schmetterling.

Nach längerer Verletzungspause feierte Jan Vogel ein gelungenes Comeback. Über 100 m Rücken (Zweiter) und 100 m Freistil (Dritter) kam er schon wieder nah an seine Bestmarken heran.

Hannah Lerch, Nicklas-Ronny Köhler (zwei Mal), Inga Akkermann und Paul Julius Stein wurden mit einer Silbermedaille ausgezeichnet. Benedikt Müller schwamm über 400 m Freistil auf Rang drei. Niclas Knoke (drei Bestzeiten), Annika Lenz, Fabio und Laura Neto da Silva sowie Tabea Schupke komplettierten das erfolgreiche SFU-Aufgebot.

17.10.2015-Schwerte

Rekordfestival der SFU beim Internationalen 29. Ergster Schwimmfest

Ein wahres Rekordfestival erschwammen sich die Schwimmfreunde Unna beim Internationalen 29. Ergster Schwimmfest. Ein Deutscher Rekord, drei neue Vereinsrekorde, sechs neue Veranstaltungsrekorde, 29 neue persönliche Bestzeiten und elf

neue Saisonbestleistungen sind ein positives Resümee was das Trainergespann Christiane Sieland und Peter Hornig am Ende der Veranstaltung ziehen konnten.



Denise Quentin, Adam Karas, Viktoria Kienitz (v.l.n.r.)

Herausragend die Leistungen von Adam Karas, der, angefeuert vom ganzen SFU Team und vieler anderer Vereine, in einer Zeit von 2:23,93 einen neuen Deutschen Rekord

über 200 m Schmetterling schwamm. Adam war mit dieser Zeit über 30 Sekunden schneller als der bisherige Rekord aus dem Jahre 2001. Bereits einen Tag zuvor blieb Adam über 400 m Lagen ebenfalls unter dem bestehenden Deutschen Rekord, jedoch konnte dieser nicht vom Deutschen Behinderten Sportverband anerkannt werden, da der Rekordversuch nicht zuvor beim Veranstalter angemeldet wurde. „Das holen wir im November nach!“ versprach Adam seinen Trainern.

Um sich sicher für die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften Ende November in Wuppertal zu qualifizieren, war für Viktoria Kienitz schon vor dem Start über 1.500 m Freistil klar, dass sie ihren eigenen Vereinsrekord unterbieten muss. Typisch Viktoria ging sie die ersten 800 m so schnell an, dass sie auch über diese Teilstrecke des Rennens einen neuen Vereinsrekord schwamm und das Rennen mit gleich zwei Vereinsrekorden beendete.

Eine wahre Energieleistung über den gesamten Wettkampfverlauf erbrachte Denise Quentin. Während Denise über 400 m Lagen und 100 m Lagen nur denkbar knapp an den bestehenden Vereinsrekorden vorbei schwamm, gelang ihr in einer Zeit von 1:00,16 ein neuer Vereinsrekord über 100 m Freistil und ein weiterer Schritt heran an die Eine-Minute-Schallmauer.

Ein beeindruckendes „Comeback“ feierte Thorben Grzanna. Der Langstreckenschwimmer profitierte von seinen umfangreichen Trainingseinheiten im Frühjahr und glänzte nach längerer Trainingsabstinenz nunmehr auf den Sprintstrecken. Er gewann sowohl über 50 m und 100 m Freistil und qualifizierte sich somit souverän für die NRW Kurzbahnmeisterschaften.

Ausbildungs- bzw. studienbedingt gingen Katharina Neuhaus und Inga Brüggendorst mit Trainingsrückstand an den Start. Während Katharina über die Rückenstrecken im Bereich ihrer eigenen Vereinsrekorde blieb und über 100 m Freistil (1:01,00) eine neue Bestzeit erzielte, wusste Inga Brüggendorst über 100m Lagen zu überzeugen. Erstmals für die Schwimmfreunde ging Neuzugang Luisa Müller an den Start und bewies mit schnellen Zeiten auf den unterschiedlichsten Strecken ihre Vielseitigkeit. Mit Bestzeiten über 800 m Freistil und 50 m Brust zeigte das SFU-Training bereits erste positive Ergebnisse.

Gut vorbereitet für die anstehenden NRW Kurzbahnmeisterschaften zeigten sich auch Nina Darenberg über 50 m Schmetterling und Nicklas-Ronny Köhler über 50 m Brust. Ebenfalls in bestechender Freistil-Form ist derzeit Alexander Neuhaus, der jedoch auf Grund seines Alters noch nicht an den NRW Meisterschaften teilnehmen kann.

Von Bestzeit zu Bestzeit steigerten sich die beiden jüngsten Starterinnen Inga Akkermann und Susan Albrecht. Auch Christian Beckmann über 100 m Brust (1:18,28) und Frieda Neuwerth (50 m Freistil 0:30,72 und 100 m Freistil 1:07,80) überraschten mit tollen Zeiten.

Erfreulich waren auch die Leistungen von Hannah Brüggendorst, Helen Grzanna und Marcel Karas. Alle drei schwammen im Rahmen ihrer Möglichkeiten und erfüllten die Erwartungen des SFU Trainerteams.

Krönender Abschluss dieses Wettkampfes war der Gewinn der Freistil- und Lagenstaffeln sowohl bei den Damen als auch bei den Herren.

18.10.2015-Bottrop

Masters-Schwimmer der Schwimmfreunde Unna bei den NRW Meisterschaften in Bottrop erfolgreich.

Ein erfolgreiches Wochenende erlebten die Masters-Schwimmer der Schwimmfreunde Unna bei den NRW Meisterschaften in Bottrop.

Mit insgesamt sieben Aktiven ging die SFU Masters-Mannschaft mal wieder mit einer starken Auswahl bei den Kurzbahnmeisterschaften an den Start.

Erfolgreichster Einzelstarter war wieder einmal Alfred Kunzig, der in der AK 80 den kompletten Medaillensatz erschwamm.



Jürgen Busch , Mark Klemke, Torsten Tümmler, Alfred Kunzig, Katrin Richter und Martin Bick (v.l.n.r)

Brustschwimmerin Monika Kuhnert versuchte sich erstmals seit Jahren wieder über die 100 m Lagen und erreichte völlig überraschend und mit einer tollen neuen Bestzeit die NRW Vizemeisterschaft.

Katrin Richter und Torsten Tümmler bewiesen ihre große Vielseitigkeit und belegten über 50 m und 100 m Brust sowie über 100 m Schmetterling bzw. 50 m Freistil jeweils Platz 3.

Erfreulich war auch die nach längerer krankheitsbedingter Abstinenz erfolgreiche Teilnahme von Jürgen Busch, der über 100 m Lagen ebenfalls Platz 3 in Bottrop belegte.

Eine neue Bestzeit über 100 m Freistil er-

zielte der eigentlich auf den längeren Strecken beheimatete Ausdauersportler Mark Klemke.

Erfolgreich waren auch die beiden Herrenstaffeln über 4 x 50 m Freistil und Lagen in der Besetzung Jürgen Busch, Martin Bick, Torsten Tümmler und Mark Klemke. Beide Staffeln holten sich auf Grund einer enormen Mannschaftsleistung den nicht erwarteten Vizemeister-Titel.



4 x 50 m Freistil und Lagen in der Besetzung Mark Klemke, Martin Bick, Torsten Tümmler und Jürgen Busch (v.l.n.r)

20.10.2015-Karas

Adam Karas in den C-Kader der Paralympischen Schwimm-Nationalmannschaft berufen

Mit sofortiger Wirkung gehört Adam Karas von den Schwimmfreunden Unna dem C-Kader der Paralympischen Schwimm-Nationalmannschaft an.

Um sich für die sog. U 20 Nationalmannschaft zu qualifizieren, musste Adam in dieser Saison bei bestimmten nationalen und internationalen Meisterschaften (u. a. in



Dänemark und Israel) an den Start gehen und entsprechende Leistungen erbringen. Mit der Berufung in den C-Kader, hat Adam Karas nunmehr die Möglichkeit, am Wochenende am Olympiastützpunkt in Köln zu trainieren und die sportmedizinischen Einrichtungen der Deutschen Sporthochschule Köln in Anspruch zu nehmen.

Aber auch für Trainer Peter Hornig bedeutet die Berufung in die Jugendnationalmannschaft einen erhöhten Aufwand. Neben der wöchentlich zu meldenden Trainingsdokumentation sind nun die Saisonhöhepunkte mit dem Landes- und der Bundestrainerin eng abzustimmen. Für Adam geht es bereits Mitte der Woche zum Herbsttrainingslager nach Erfurt und Anfang Dezember mit der Nationalmannschaft nach Polen.

Gundolf Bitter Gedächtnis Turnier

SF Unna 5. beim Jubiläumsturnier

Zum 10. Mal fand am letzten Sonntag das Gundolf Bitter Gedächtnisturnier der Schwimmfreunde Unna statt. „Traditionell“ nahmen die Mannschaften vom SV Blau Weiß Bochum, SV Kamen 91, SV Aegir Arnsberg, SG Hagen, Wasserfreunde Mülheim und der Dürene TV teil. Guter Sport auf teilweise sehr hohem Niveau und große Fairness prägten alle 21 ausgetragenen Partien. Dies ist sicherlich auch auf die hervorragenden Schiedsrichterleistungen von Ulrich Reißmann und Michael Schmälzger zurückzuführen, die, wie in den letzten Jahren, ihr Können und ihre Erfahrung ohne jegliche Ansprüche zur Verfügung stellten. Beide wurden durch Günter Schmälzger, der die Turnierleitung innehatte, unterstützt. So konnten sich die Wasserballer der Schwimmfreunde Unna 01/ 10 ganz auf die Spiele konzentrieren. Die Mannschaft der Schwimmfreunde steht gerade in einem größeren Umbruch, muss sich erst finden und so gingen die Spiele gegen Kamen, die mit einer stark verstärkten Mannschaft antraten, und Bochum auch sehr klar verloren. Gegen Mülheim und Düren mussten sich 01/ 10er zwar auch geschlagen geben, konnten aber die Ergebnisse durch eine deutliche Leistungssteigerung wesentlich knapper gestalten. Erfolge feierten die Wasserballer der Schwimmfreunde dann gegen Hagen, die Mannschaft

konnte knapp mit 4:3 besiegt werden, und Arnberg die klar mit 10:1 geschlagen wurden. Bei diesem Spiel war der Trainer ganz besonders auf die Leistung des erst 15 jährigen Hendrik von Voss stolz. Hendrik spielt erst seit den Sommerferien Was-



serball, konnte aber mit einer guten Leistung, die er mit zwei Toren unterstrich, überzeugen. Turniersieger wurde der SV Kamen ungeschlagen vor Blau Weiss Bochum, den Wasserfreunden Mülheim, dem Dürener TV, SF Unna 01/ 10, der SG Hagen und der Aegir Arnberg. Abschließend ist festzuhalten, dass das Jubiläumsturnier wieder ein großer Erfolg war, was durch alle teilnehmenden

Mannschaften bestätigt wurde und so sagten alle schon jetzt ihre Teilnahme im nächsten Jahr zu.

Für Unna spielten: U. Muck, M. Clausmeyer, J. Schumacher, H. v. Voss, M. Holzbeck, L. Hornig, Th. Nowak, J. Wagner, P. Schnepfer, Carsten Socher, W.E. v. Lowtzow, E. Grote, N. Purcell,

11.11.2015 - 4x10 - Brustaffel-Rekord

Vereinsrekord über 4x100 m Brust

Auf Grund der guten Trainingsergebnisse und der vergangenen Wettkampfleistungen versuchten sich die vier schnellsten Brustschwimmer der Schwimmfreunde Unna an dem ältesten Staffel-Rekord des Vereins über 4 x 100 m Brust. Hoch motiviert schwammen Jan Odenkirchen, Niclas Knoke, Jan Vogel und Nicklas-Ronny Köhler fast zehn Sekunden schneller als der bestehende Rekord aus dem Jahre 1996. Nach dem Rennen in der Schwimmsporthalle Unna zeigte sich auch Trainer Peter Hornig zuversichtlich, im Dezember noch den Rekord über die 4 x 200 m Bruststaffel 'zu knacken'.

15.11.2015-NRW-Kurbahn-Wuppertal

Vereinsrekord durch Jan Odenkirchen

Mit insgesamt 14 neuen Bestzeiten und einem Vereinsrekord kehrten die zehn Aktiven der Schwimmfreunde Unna von den diesjährigen NRW-Kurbahnmeisterschaften aus Wuppertal zurück.

Jan Odenkirchen verbesserte über 50 m Brust den ältesten Vereinsrekord aus dem Jahre 1986 um fast eine halbe Sekunde und erreichte in 30,60 Sekunden auch noch

gleichzeitig Platz 3 der NRW Jahrgangsmesterschaften. Angespornt durch den neuen Vereinsrekord verbesserte er sich auch noch über 50 m Schmetterling und 100 m Rücken und platzierte sich unter die TOP 5 in seinem Jahrgang.

In guter Verfassung zeigte sich auch Unnas Mehrfachstarterin Denise Quentin. Sie blieb trotz neuer Bestzeiten nur denkbar knapp über den bestehenden Vereinsrekorden über 50 m Freistil und 100 m Schmetterling.

Auch Nina Darenberg wusste über 50 m Schmetterling zu überzeugen und erschwamm sich in sehr guten 31,04 Sekunden einen Startplatz in der 4 x 50 m Lagenstaffel für die demnächst anstehenden Deutschen Kurzbahnmeisterschaften.

Ein klarer Auswärtstrend auf den Sprintstrecken war auch bei Luisa Müller, Niclas Knoke und Nicklas-Ronny Köhler zu erkennen. Alle drei wussten über 50 m Brust zu überzeugen. Freistilspezialist Thorben Grzanna sprintet weiter von Bestzeit zu Bestzeit und hatte sein bestes Ergebnis über 50 m Freistil in 24,98 Sekunden.



Peter Hornig, Adam Karas (v.l.n.r.)

Dass ein Rennen über 800 m Freistil auch zu kurz für jemanden sein kann, musste Trainer Peter Hornig erstaunt feststellen. Viktoria Kienitz schwamm in diesem Rennen langsamer, als bei ihrem Vereinsrekord über die fast doppelt so lange Strecke über 1.500 m Freistil erreichte aber dennoch einen hervorragenden vierten Platz. Inga Brüggendorst und Katharina Neuhaus mussten erkennen, dass sich Studium/Beruf, Training und Wettkampf nur schwer miteinander vereinbaren lassen. Mit den Ergebnissen über 50 m Brust und 50 m Schmetterling erfüllten beide jedoch die Erwar

22.11.2015-DM-Kurzbahn-Behinderte

Adam Karas schwimmt Europarekord bei Deutschen Kurzbahnmeisterschaften

Einen fulminanten Auftritt legte Unnas Sportler des Jahres Adam Karas von den Schwimmfreunden Unna bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Behinderten in Remscheid hin. Mit einem Europarekord, zwei Deutschen Rekorden, zehn Titelgewinnen, vier Vizemeisterschaften und einem 3. Platz war Adam der überragende Nachwuchssportler des Deutschen Behinderten Sportverbandes. Den Fokus legten die Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften ganz allein auf die Rekordjagd, so dass sowohl der Europarekord als auch die beiden Deutschen Rekorde in den letzten Wochen Hauptbestandteil der Trainingseinheiten in der Schwimmsporthalle Unna waren. Unter den Augen von Bundestrainerin Ute Schinkitz schwamm der erst 14jährige Adam mit 2:23,65 Minuten über 200 m Schmetterling schneller als bei seinem eigenen Deutschen Rekord und verbesserte den Europarekord gleich um über zwei Sekunden, was ihm zugleich seinen ersten Titelgewinn in der Offenen Klasse bescherte. Auch seinen

neuen Deutschen Rekord über 100 m Schmetterling in 1:05,40 verbesserte Adam um fast eine halbe Sekunde. Über 50 m Schmetterling gewann Adam ebenfalls und siegte somit über alle drei Schmetterling-Strecken. Dass Adam nicht nur Schmetterling schnell schwimmen kann, stellte er mit seinen weiteren Titelgewinnen über 200 m Lagen, 100 m Freistil, 100 m Brust und 100 m Lagen unter Beweis. In den Freistil- und Lagenstaffeln des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes NRW schwamm Adam Karas dann noch zu zwei weiteren DM Titeln. Mit dem Gewinn der Vizemeisterschaften über 50 m Brust und 50 m Rücken sowie Platz drei im 200 m Freistil Mehrkampf-Finale zum Abschluss der Deutschen Meisterschaften machte Adam den Medaillensatz komplett.

21.11.2015-DKM-Wuppertal

Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal

Zum Höhepunkt der Kurzbahn-Saison zeigten sich die Aktiven der Schwimmfreunde Unna



*4x50m-Lagenstaffel:
Neuhaus, Müller, Darenberg, Quentin*

topfit und sehr gut vorbereitet. Gleich mit zehn Schwimmerinnen und



*4x50m-Mixed-Lagenstaffel:
Odenkirchen, Grzanna, Quentin, Neuhaus
(vl.n.r.)*

Schwimmern gingen die Schwimmfreunde Unna bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal an den Start. Gleich mit vier Staffeln und einer Einzelstarterin qualifizierten sich die Schwimmfreunde für die diesjährigen Meisterschaften. Gleich am ersten Tag zeigte sich die 4 x

50 m Freistil Mixed-Staffel mit den Schwimmerinnen Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Alexander Neuhaus und Thorben Grzanna hoch motiviert und schwamm von Bestzeit zu Bestzeit. Denise gelang als Startschwimmerin dabei sogar ein neuer Vereinsrekord in 0:27,70 Sekunden über 50 m Freistil. Neben dem Team der SGS Saar Max Ritter, dem späteren Deutschem Meister, schwammen auch Katharina, Alexander und Thorben unter den 'magischen Schallmauern' von 28 bzw. 25 Sekunden und



Viktoria-Kienitz:
Konzentrationsphase

belegten am Ende einen nicht für möglich gehaltenen 24. Platz. Sowohl die SFU Damen- als auch die Herren-Mannschaft qualifizierten sich über die 4 x 50 m Lagen-Staffel. Bei den Damen gingen Katharina Neuhaus (Rücken), Luisa Müller (Brust), Nina Darenberg (Schmetterling) und Denise Quentin (Kraul) an den Start. Katharina verbesserte dabei ihren eigenen Vereinsrekord um eine zehntel Sekunde auf 32,25 Sekunden. Beeindruckt von der Frauen-Power schwamm auch die Herren-Staffel in der Besetzung Jan-Lukas Vogel (Rücken), Niclas Knoke (Brust), Jan Odenkirchen (Schmetterling) und Thorben

Grzanna (Kraul) zu einer neuen Bestzeit. Als letzte der vier Staffeln ging zum Abschluss der Meisterschaften die 4 x 50 m Lagen mixed Staffel an den Start. Als Startschwimmerin verbesserte Katharina Neuhaus erneut ihren Vereinsrekord über 50 m Rücken auf 32,23 Sekunden. Jan Odenkirchen (Brust), Denise Quentin (Schmetterling) und Thorben Grzanna vollendeten den spannenden Wettkampf mit tollen Zeiten.

Als einzige Einzelstarterin ging Viktoria Kienitz über 1.500 m Freistil an den Start. In einem sehr beherzten Rennen schwamm sie bereits auf der 800 m Teilstrecke einen neuen Vereinsrekord und auch am Ende der längsten Wettkampfstrecke für Frauen stand für Viktoria ein weiterer

Vereinsrekord und eine sehr gute Platzierung fest. „Der Teamgeist hat gestimmt und mit gleich fünf neuen Vereinsrekorden und den nicht erwarteten guten Platzierungen, muss die Vorbereitung wohl optimal gestimmt haben!“ zeigte sich Trainer Peter Hornig mit dem Abschneiden seiner Schützlinge mehr als zufrieden.



4x50m-Mixed-Freistilstaffel:
Grzanna, Neuhaus, Neuhaus, Quentin



4x50m-Lagenstaffel (v.l.n.r.): Hornig,
Odenkirchen, Knoke, Grzanna, Vogel

30.11.2015-Arnsberg

Adventsschwimmen in Arnsberg

Einen erfolgreichen Sonntag absolvierten die insgesamt 17 Aktiven der Schwimmfreunde Unna beim 47. Advent-Schwimmfest in Arnsberg. Traditionell besteht für die Aktiven der Schwimmfreunde bei dem Wettkampf im Freizeitbad NASS die letzte Möglichkeit, sich für die Mitte Dezember anstehenden Südwestfälischen Kurzbahnmeisterschaften zu qualifizieren.

Herausragendes Ergebnis waren die 400 m Lagen von Adam Karas. In einem beherzten Rennen und mit lautstarker Unterstützung der anwesenden Vereine schwamm Adam in 5:26,90 einen neuen Deutschen Rekord für den Deutschen Behindertensportverband. Adam blieb mit der neuen Bestzeit gleich 15 Sekunden unter dem alten Rekord aus dem Jahr 2014.

In bestechender Form präsentierten sich auch die Aktiven der Nachwuchsmannschaft von Trainerin Christiane Sieland.



So schwammen Lina Ellerkmann, Annika Lenz, Tabea Schupke und Paul Julius Stein von Bestzeit zu Bestzeit und Lina und Paul Julius gelang über 100 m Freistil und 100 m Brust sogar noch die Qualifikation für die anstehenden Kurzbahnmeisterschaften.

In guter Verfassung präsentierten sich auch die Schwimmerinnen und Schwimmer der Trainingsgruppe von Peter Horrig. Da der Wettkampf auch dazu genutzt

wurde um auf selten geschwommenen Strecken an den Start zu gehen, gelang es fast jedem seiner Schützlinge neue Bestzeiten zu erzielen. Als jüngste Aktive qualifizierte sich Susan Albrecht jeweils für die Finals der jüngeren Jahrgänge über 50 m Rücken und 50 m Brust. Im Finale über 50 m Brust schwamm Susan dann fast 2,5 Sekunden schneller als im Vorlauf und siegte mit tollen 0:37,61 Sekunden. Neue Bestzeiten gab es auch für Inga Akkermann, Nina Darenberg, Marcel Karas, Viktoria Kienitz, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Hannah und Imke Lerch, Alexander Neuhaus, Frieda Neuwirth, Jan Odenkirchen und Denise Quentin.

03.12.2015-Werne

SFU-Nachwuchs in Werne erfolgreich.

Beim traditionellen Kinderschwimmfest des TV Wasserfreunde Werne konnten einige Nachwuchstalente der Schwimmfreunde Unna Wettkampferfahrung sammeln. Nach den Absagen der Veranstaltungen in Schwerte und Kamen war es für manche

sogar der erste offizielle Start.

Als Beste ihres Jahrgangs schlugen Mia Haschke (50 m Brust) und Lilian Götze (50 m Freistil) an, die außerdem auf der Rückenlage Zweite wurde.

Insgesamt vier Medaillen sammelte Maja Friederichs mit Platz zwei über 50 m Rücken und Freistil sowie Platz drei über Brust und Schmetterling. Dabei erzielte die neunjährige Unnaerin schon bemerkenswerte Zeiten. Ihr Bruder Jonas Friederichs holte sich nach einem guten 100 m Brustlauf Bronze.

Beachtliche Resultate brachten auch den gleichaltrigen Daniel Plonka auf Rang zwei (100 m Rücken) und Rang drei (100 m Freistil, 50 m Schmetterling).

Über eine gelungene Premiere freute sich Danielle Nitschke als Zweite über 50 m Brust.

In weiteren Einzelrennen stellten auch Alexandra Maksimets, Evelin und Jana Seibel, Melissa Tümmeler, Lucas Liebendahl und Erik Schmidt persönliche Bestzeiten auf.

Den krönenden Abschluss bildeten erneut die Mixed-Staffeln. Über 4 x 50 m Lagen schwammen Maya Friederichs, Mia Haschke, Melissa Tümmeler und Erik Schmidt zur Silbermedaille. Im Freistil-Wettbewerb schlug das SFU-Quartett (Nitschke, Götze, Maksimets, Schmidt) auf Platz vier an.



14.12.2015-25 Jahre Schwimmsporthalle

Trotz vieler Jahre technisch auf dem neuesten Stand

Schwimmhalle ist für viele Vereine seit 25 Jahren wichtigster Anlaufpunkt

Hellweger Anzeiger, 14.12.2015

Von Stefanie Jacob Königsborn.

Die Schwimmsporthalle am Bergenkamp ist nun seit 25 Jahren der wichtigste Treff-

punkt für Schwimmvereine. Damit das in Zukunft auch so bleibt, haben die Wirtschaftsbetriebe viel in die Halle investiert.

Eine hohe Luftfeuchtigkeit und viele spielende Kinder im Wasser sind im Schwimmbad üblich. So wie auch in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp, in der viele Schwimmschüler, teilweise mit angestregten Köpfen, unter Aufsicht ihre Bahnen ziehen. Heute vor genau 25 Jahren, am 14. Dezember 1990 eröffnete die neue Schwimmhalle.

Zuvor nutzten Schwimmvereine aus Unna und Schulen das alte Schwimmbad an der Platanenallee. Dort, wo jetzt das Gesundheitsamt des Kreises steht, wurde das

Schwimmbad im Sommer 1987 wegen technischer Mängel geschlossen. Die Schließung war vor allem für den Schwimmsport ein herber Einschnitt, erinnert sich Erhard Münstermann, Vorsitzender der Schwimmfreunde Unna. Deshalb reagierten die drei Hauptnutzer des



ehemaligen Bades, die Schwimmfreunde Unna, der DLRG und der Tauchclub Hellweg, schnell und sammelten Unterschriften für den Bau eines neuen Hallenbades. Mit rund 5000 Fürsprechern übten sie Druck auf die Politik aus, sodass ein schneller Beschluss für einen Neubau getroffen wurde. In der Zwischenzeit wichen Schwimmer damals in das Hellweg-Bad in Massen und das Lehrschwimmbecken der Sonnenschule aus. „In der Zeit haben wir trotzdem einige Mitglieder verloren“, sagt Erhard Münstermann.

Heute, genau 25 Jahre später, sind immer noch die Vereine und Schulen die Hauptnutzer des Bades, das in den letzten Jahren aufwendig saniert wurde.

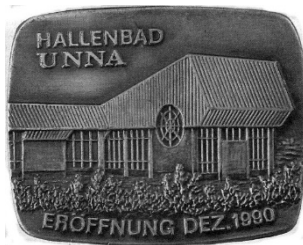
Seit die Wirtschaftsbetriebe das Bad vor knapp vier Jahren übernommen haben, haben sie viel Geld in die Einrichtung gesteckt. Die Duschen, Umkleidekabinen, die Lüftung, Heizungen, einige Fliesen und die Lautsprecheranlage sind erneuert worden. Im Sommer dieses Jahres bekam die Wassersporthalle schließlich ein neues Herzstück. Die Technik wurde mit einer aufwendigen Wasseraufbereitung weiterentwickelt. Damit dieser wichtige Schritt in die Praxis umgesetzt werden konnte, blieb die Halle im Sommer auch dreieinhalb Wochen länger geschlossen als üblich. Die neue

Wasseraufbereitung alleine kostete rund 650.000 Euro und läuft komplett computer-gesteuert. Insgesamt haben die Wirtschaftsbetriebe in den letzten vier Jahren deut-lich über eine Million Euro in die Schwimmsporthalle investiert. Erhard Münster-mann freut sich über die Sanierungen: „Man sieht, dass hier etwas passiert. Mit der Aufbereitung ist der Bestand der Halle für die nächsten Jahre gesichert.“

Und seine 25 Jahre sind dem Schwimmbad nicht anzusehen.

Vor allem für die Schwimmvereine war und ist die Halle überlebenswichtig. „Ohne das Bad könnten alle Wassersportvereine in Unna schließen“, sagt Erhard Münster-mann dankbar. Die Schwimmfreunde Unna nutzen die Halle von montags bis frei-tags. So haben Leistungsschwimmer die Möglichkeit, vier Mal pro Woche zu trainie-ren. Aber nicht nur Sportlern steht die Halle zur Verfügung. Die Schwimmfreunde bieten hier auch Schwimmkurse für Kinder an. Doch auch andere Badegäste kom-men gerne zum

am Bergenkamp. Auch
und Fröndenberg kommen
Besonders das
bis 9.45 Uhr werde von
Anschließend ist das
Nachmittag mit
15 oder 16 Uhr kommen
Die Schwimmsporthalle ist



Schwimmen in die Halle
Gäste aus Holzwickede
oft zum Schwimmen her.
Frühschwimmen von 6.30
den Gästen häufig genutzt.
Hallenbad bis in den
Schulklassen besetzt. Ab
dann die Vereine.
aber auch ein beliebter Ort

für Schwimmveranstaltungen. Von den Stadtmeisterschaften bis hin zu nordrhein-westfälischen Wettkämpfen kommen Leistungsschwimmer in die Halle. Ebenso Was-serball-Spiele und -Wettkämpfe richten Vereine in der Halle aus. Im letzten Jahr ha-ben am Bergenkamp sogar die deutschen Synchronmeisterschaften stattgefunden. „Für noch größere Veranstaltungen fehlt der Halle leider eine sechste Bahn und eine Tribüne“, sagt Erhard Münstermann.

Eine offizielle Feier zum heutigen 25-jährigen Bestehen der Schwimmhalle gibt es nicht. Die Sportfreunde Unna bedanken sich jedoch in Form einer weiteren Schwimmveranstaltung. Am Samstag, 19. Dezember, treten Schwimmer aus be-freundeten Vereinen aus der Nachbarschaft im Vierer-Kampf Sprint gegeneinander

an. Auf die Gewinner wartet an diesem Tag eine ganz besondere Medaille. Sie zeigt den gleichen Aufdruck, wie 1990 die erste Me-daille, die in der neuen Schwimmsporthalle bei einem Wettkampf verliehen wurde.



Veranstaltung:

Zum 25-jährigen Bestehen bedanken sich die Schwimmfreunde Unna, einer der Hauptnutzer der Schwimmhalle, mit einer

Veranstaltung. Am Samstag, 19. Dezember, ab 10 Uhr treten rund 150 Teilnehmer im

Vierer-Kampf Sprint gegeneinander an.

14.12.2015-Fördergruppen

Schwimmfreunde-Fördergruppen im Test

Es ist schon Tradition bei den Schwimmfreunden Unna, dass zum Jahresende die Schwimmerinnen und Schwimmer ihre Besten ermitteln, die nicht oder noch nicht zum erweiterten Kreis der Wettkampf-Mannschaft gehören.

Mit der Teilnahme von 143 Jugendlichen und mehr als 300 Starts war das Interesse erneut groß.

Für alle gab es am Schluss Urkunden und Pokale.

Über Freistil, Brust und Rücken waren diesmal die Schnellsten:

Mädchen:

Marit Damnik, Lena Przybilla, Lilly Döring, Enie Rohleder, Julia Kampka, Paulina Grehlich, Leni Koehn, Amelie Heuser, Jasmin Felsing, Friederike Kammer, Victoria Hoffmann, Antonia Sinn, Amelie Smolarczyk, Emelie Kaya, Sophia Gill, Fiona Hauschulte, Inken Riemer, Melanie Müller, Johanna Wieken, Christina Imka, Sanja Mamic, Fenja Riemer, Janet Oelschläger.

Jungen:

Niklas Lamotte, Ande Haverland, Lars Wellmann, Henri Luhmann, Samuel Römer, Jaron Schankat, Dennis Gill, Helge Böcker, Vincent Kaiser, Johannes Lamotte, Noah Peine, Felix Epp, Armin Kaiser, Tim Derksen, Seyman Sahin, Dennis Garbers, Nick Epp, Nima Esmaili, David Imka, Dimitrij Sribnij, Daniel Lichtenwald, Laurenz Schönborn.

16.12.2015-Karas in Polen

Adam Karas siegt in Polen

Mit einem weiteren internationalen Start setzte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) einen gelungenen Schlussspunkt unter eine äußerst erfolgreiche Saison.

Die Reise mit der Auswahlmannschaft des Behinderten Sportverbandes führte ihn diesmal nach Szczecin / Polen zu den Offenen Winter-Meisterschaften.

Die Umstellung auf die 50 m Bahn war für ihn kein zu großes Problem. So schaffte er vier persönliche Bestzeiten.

Mit 1:07,78 Minuten gewann Adam Karas die Meisterschaft über 100 m Schmetterling, über 50 m Schmetterling wurde er Zweiter, über 100 m Brust Dritter.

Als wichtiges Mitglied in drei Staffeln sorgte der Vierzehnjährige für drei Erfolge der deutschen Gäste über 4 x 50 m Freistil, 4 x 100 m Freistil und über 4 x 100 m Lagen.

16.12.2015-Südwestfälische

Gute Meisterschaftsbilanz der Schwimmfreunde

Auch bei den letzten diesjährigen Meisterschaften konnte sich das Aufgebot der

Schwimmfreunde Unna noch einmal steigern. Bei den in Kamen ausgetragenen Südwestfälischen Kurzbahn-Titelkämpfen gab es für die Kreisstädter mit sechs Siegen, 23 Mal Gold, Silber oder Bronze und zahlreichen neuen Bestmarken eine bemerkenswerte Bilanz.

Ein großes Programm absolvierten Denise Quentin und Jan Odenkirchen. Beide bestritten insgesamt neun Starts.

Dabei holte sich Jan Odenkirchen die Juniorentitel über 200 m Rücken (2:17,85) und 200 m Brust (2:37,12). Auf der 100 m Distanz schlug er auf beiden Schwimmlagen als Vizemeister an. Den positiven Abschluss bildete Rang drei über 200 m Lagen.

Auch Denise Quentin zeigte ihre Vielseitigkeit. So durfte sie sich über den Titelgewinn auf der 50 m Schmetterlingsstrecke freuen (0:30,38). Mit Bestzeiten über 200 m Schmetterling und 200 m Rücken wurde sie ebenso Zweite wie auf ihrer „Lieblingsstrecke“ 100 m Freistil.

Gleich vier Medaillen sicherte sich die jüngste SFU-Schwimmerin. Die elfjährige Susan Albrecht unterstrich erneut, dass sie zu den Schnellsten ihrer Altersklasse gehört. Herausragend ihr 1. Platz über 100 m Brust (1:25,42) und der 2. Platz im 200 m Brustrennen (3:01,86). Auch bei den 3. Plätzen über 100 m Freistil und 200 m Lagen schaffte sie neue Bestzeiten.

Dass man sich bei entsprechendem Training erheblich steigern kann, stellte Alexander Neuhaus auf der 100 m Freistilstrecke unter Beweis. Nach starken 55,71 Sekunden schlug der Fünfzehnjährige als Südwestfalenmeister an. Über 200 m Rücken gab es nach weiterer Verbesserung Rang zwei.

Zu einer Gold- und einer Silbermedaille schwamm ebenfalls Niclas Knoke. Über 100 m Brust (1:08,43) schaffte er den Sprung auf Rang eins. Im 200 m Brustlauf sorgte eine ebenfalls sehr gute Leistung für einen zweiten Platz.

In einer beachtlichen Form stellte sich auch „Juniorin“ Inga Brüggerhorst vor, die seit Jahren zu den besten Brustschwimmerin zählt. In Kamen wurde sie über 100 Meter (1:15,11) Zweite und über 200 Meter nach Bestzeit Dritte. Bei einer von über 500 Teilnehmern besuchten Meisterschaft ist der Gewinn einer Bronzemedaille sicherlich lobenswert. Besonders dann, wenn die erreichten Zeiten passen.

So konnte sich SFU-Trainer Peter Hornig über die 3. Plätze von

Luisa Müller (200 m Brust 2:49,99), Jan Vogel (100 m Rücken 1:00,79), Viktoria Kienitz (200 m Freistil 2:20,75) und Adam Karas (100 m Schmetterling 1:06,11) ebenfalls freuen.

Wenn man zum Saisonende mit Verbesserungen aufwarten kann, dürfen alle auch ohne Medaillengewinn zufrieden sein; denn damit bestätigten Inga Akkermann (3 Bestzeiten), Rene Milde (3), Nicklas-Ronny Köhler (5), Marcel Karas (3), Imke Lerch (2), Paul Julius Stein (2), Frieda Neuwirth, Lina Ellerkmann, Laura Neto da Silva und Hannah Brüggendorst ihre Meldung zu diesen Titelkämpfen.



Team SFU - Nachwuchsschwimmer

19.12.2015-Bad-Jubiläum

Gelungenes Bad-Jubiläum

„Ein derartiger Wettkampf sollte unbedingt wiederholt werden“ Das war nicht nur die einhellige Meinung der auswärtigen Teams nach Beendigung des Sprinter-Vierkampfs der Schwimmfreunde

Unna.

Die aus Anlass des 25-jährigen Bestehens der Schwimmsporthalle am Bergenkamp organisierte Veranstaltung bot spannende Sprintrennen mit knappen Entscheidungen, eine Vielzahl neuer Bestzeiten und eine prächtige Stimmung unter den Aktiven und Zuschauern. Da auch der äußere Rahmen und der Zeitplan passten, konnte man von einem gelungenen Jubiläum sprechen.

In der Zusammenfassung aller Teilnehmer holten sich Denise Quentin und Jan Vogel den Gesamtsieg und damit gleichzeitig die SFU-Sprintpokale. Auf den Plätzen zwei und drei folgten die „Schwimmfreunde“ Luisa Müller und Jan Odenkirchen sowie Katharina Krüger (Eintracht Ergste) und Nicklas-Ronny Köhler (SF Unna).

In den Läufen über 50 m Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil war die schon bei der Nachwuchsförderung angestrebte Vielseitigkeit ausschlaggebend für das Endergebnis.

Die Resultate dieser Arbeit konnten sich in allen Altersklassen wirklich sehen lassen.



Team TuRa Bergkamen

Neben dem bestens aufgelegten einheimischen Aufgebot stellten die Wasserfreunde TuRa Bergkamen ein besonders in den jüngeren Jahrgängen erfolgreiches Team.

So sicherten sich Schwimmerinnen und Schwimmer beider Vereine eine der mit dem Eröffnungs-Motiv versehenen Medaillen.

Jahrgang 2006						
1.	Maya Friederichs	SFU		3.	Richard Zeiser	TuRa
Jahrgang 2005						
3.	Melissa Tümmler	SFU		1.	Patrick Scholze	TuRa
				2.	Niklas Objartel	TuRa
Jahrgang 2004						
1.	Susanne Albrecht	SFU		3.	Daniel Plonka	SFU
Jahrgang 2003						
1.	Saskia Nicolei	SFU		1.	Marco Steube	TuRa
2.	Tabea Schupke	SFU		2.	Kevin-Noah Kaminski	TuRa
3.	Kristina Jungkind	TuRa		3.	Max Dringenberg	SFU
Jahrgang 2002						
2.	Carina Blank	TuRa		1.	Maximilian Weiß	TuRa
2.				2.	Felix Wiczorek	TuRa
Jahrgang 2001						
1.	Laura Neto da Silva	SFU		1.	Rene Milde	SFU
3.	Inga Akkermann	SFU		2.	Adam Karas	SFU
Jahrgang 2000						
1.	Luisa Müller	SFU				
2.	Nina Darenberg	SFU				
3.	Ann-Katrin Teeke	TuRa				
Jahrgang 1999						
1.	Anna Mehlhorn	SFU		1.	Nicklas-Ronny Köhler	SFU
				2.	Thorben Grzanna	SFU
				3.	Marcel Karas	SFU
Jahrgang 1998						
1.	Denise Quentin	SFU		1.	Niclas Knoke	SFU
				2.	Christian Beckmann	SFU
				3.	Radhwan Husham	SFU
Jahrgang 1996/1997						
1.	Katharina Neuhaus	SFU		1.	Jan Odenkirchen	SFU
2.	Hannah Lerch	SFU		2.	Benedikt Müller	SFU
3.	Helen Grzanna	SFU				

Masters						
1.	Katrin Richter	SFU		1.	Jan Vogel	SFU
				1.	Torsten Tümmler	SFU
				2.	Mark Klemke	SFU

19.12.2015-Sprint-Pokal

Erfolgreiches SFU-Jahresfinale

In ihrer letzten Trainingsstunde des Jahres 2015 zogen die Schwimmfreunde Unna eine vereinsinterne Bilanz des von ihnen diesmal offen ausgeschriebenen Sprinter-Vierkampfes.

Die auswärtige Konkurrenz sorgte bei den Unnaern für zahlreiche Verbesserungen der persönlichen Bestzeiten und der Gesamtergebnisse.

Die Sprintpokale der Schwimmfreunde gewannen Denise Quentin und Jan Vogel vor den zweitplatzierten Luisa Müller und Jan Odenkirchen und den als Dritte anschlagenden Nina Darenberg und Nicklas-Ronny Köhler.

Die favorisierte Denise Quentin konnte ihren im Vorjahr erstmals errungenen Titel erfolgreich verteidigen. Sie schwamm über 50 m Schmetterling (0:30,97) und 50 m Freistil (0:28,38) Tagesbestzeit. Da sie auch über Rücken (0:34,42) und Brust (0:37,85) gut mithielt, war ihr der Gesamterfolg nicht zu nehmen.

Einen spannenden Zweikampf um die beiden weiteren Podium Plätze lieferten sich die 15-jährigen Luisa Müller und Nina Darenberg. Luisa Müller, die erst seit einigen Wochen dem SFU-Team angehört, bewies als „Lagenschwimmerin“ ihre Vielseitigkeit. Auf der 50 m Rückenstrecke (0:33,57) war sie die Schnellste. Für die beste Brustzeit (0:36,83) sorgte Nina Darenberg, die sich aber auch auf den anderen Schwimmlagen kontinuierlich gesteigert hat.

Die Plätze fünf bis zehn erreichten eine starke Masters-Schwimmerin Katrin Richter, Katharina Neuhaus (trotz eines verpatzten Rückenstarts), Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Viktoria Kienitz, Frieda Neuwerth und Laura Neto da Silva.

Im Herren-Wettbewerb setzte sich Jan Vogel nach 2011, 2012 und 2013 zum vierten Mal an die Spitze aller gestarteten Teilnehmer. Dabei verbesserte er sein bisher bestes Gesamtergebnis um zwei Sekunden. Jan begann mit Tagesbestzeit über 50 m Schmetterling (0:26,74) und 50 m Rücken (0:28,66). In den folgenden Läufen über Brust (0:32,34) und Freistil (0:25,83) war er nicht mehr von Position eins zu verdrängen.



Jan Vogel, Denise Quenti (v.l.n.r.)

Vorjahresgewinner Jan Odenkirchen steigerte sich als Zweiter sogar um insgesamt vier Sekunden. Im 50 m Brustsprint erreichte er das Spitzenergebnis (0:31,53). Nur wenige Zehntel trennten den Überraschungsdritten Nicklas-Ronny Köhler nach deutlichen Steigerungen vom diesmal Vierten Niclas Knoke. Mit Thorben Grzanna wurde der schnellste Freistilsprinter (0:25,22) Fünfter. Danach kamen Rene Milde, ein überzeugender „Masters“ Thorsten Tümmler, Adam und Marcel Karas sowie Benedikt Müller unter die zehn Besten.

Die Plätze 1 - 3 in den Altersklassen:

Jugend E:

Maya Friederichs, Danielle Nitschke, Evelin Seibel
Erik Schmidt

Jugend D:

Susan Albrecht, Annika Pütz, Melissa Tümmler
Daniel Plonka, Tobias Dringenberg, Till Klusenwirth

Jugend C:

Tabea Schupke
Paul Julius Stein, Max Dringenberg, Fabio Neto da Silva

Jugend B:

Luisa Müller, Nina Darenberg, Laura Neto da Silva
Rene Milde, Adam Karas

Jugend A:

Denise Quentin, Anna Mehlhorn, Viktoria Kienitz
Nicklas-Ronny Köhler, Niclas Knoke, Thorben Grzanna

Offen:

Katharina Neuhaus, Hannah Lerch, Helen Grzanna
Jan Vogel, Jan Odenkirchen, Benedikt Müller