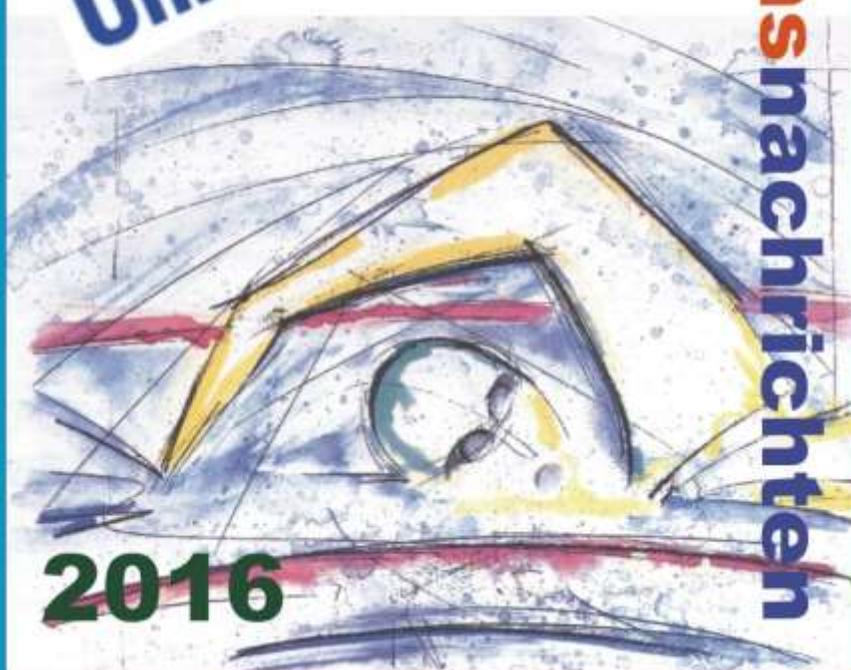


Ausgabe

52

Schwimmfreunde
Unna 01/10

SFU-Vereinsnachrichten



2016

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

Vereinsstunden: Schwimmsporthalle Unna - Montag bis Donnerstag

Homepage: www.sfunna.de

auf einen Blick



Jahreshauptversammlung 2017

am Freitag, dem 24. März 2017, 19.00 Uhr

im Saal des „Katharinentreffs“

der Kath. Pfarrgemeinde St. Katharina Unna, Katharinenplatz 1

(schräg gegenüber dem Rathaus-Haupteingang)

Tagesordnung

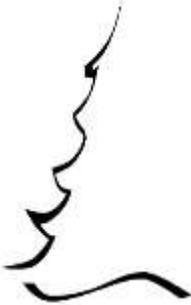
1. Begrüßung
2. Ehrungen
 - a) langjährige Mitglieder
 - b) Sportler des Jahres 2016
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2016
4. Berichte des Geschäftsführers, Schwimmwartes, Wasserballwartes und Kassenwartes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Wahl eines Versammlungsleiters
– Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes
 - a) 1. Vorsitzender
 - b) 2. Vorsitzender
 - c) Geschäftsführer
 - d) Kassenwart
 - e) Schwimmwart
 - f) Wasserballwart
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Beitragsanpassung ab 01.01.2018

Einzelmitglieder über 18 Jahre	65,00 Euro / Jahr
Ehepartner / Lebenspartner	30,00 Euro / Jahr
Jugendliche / Kinder	65,00 Euro / Jahr
Familien	130,00 Euro / Jahr
10. weitere Anträge*
11. Anfragen und Mitteilungen

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2016 und der Kassenbericht 2016 liegen aus

* *Anträge bitte schriftlich bis zum **10.03.2017** an
Erhard Münstermann, Hansastr.136, 59427 Unna*

Zum Weihnachtsfrühschoppen



treffen wir uns am

2. Weihnachtstag, ab 10.30 Uhr

im

„Gasthaus Agethen“, Hertingerstraße 10, 59423 Unna

Wir laden herzlich ein und hoffen auf eine gute Beteiligung.

Liebe Schwimmfreundinnen, liebe Schwimmfreunde,

ein herzliches Dankeschön an Alle, die uns im zurückliegenden Jahr auf unterschiedliche Art und Weise unterstützt haben.

Wir benötigen auch weiterhin ehrenamtliche Unterstützung

- längerfristig oder auch zeitlich begrenzt -
je nach persönlichem Interesse und eigenen Fähigkeiten.

Wir benötigen Unterstützung zum Beispiel
im Übungsleiter-Team

- im Kampfrichter-Team
 - bei der Vorstandsarbeit
 - bei der Vereins - / Mitglieder-Verwaltung
 - bei der Geschäftsführung
 - bei unseren sportlichen Veranstaltungen
- Aus- und Fortbildung werden gewährleistet.

Also: Bitte melden – es macht viel Freude!!!

Unser Dank geht außerdem an alle für den Sport Verantwortlichen der Kreisstadt Unna, der Wirtschaftsbetriebe und der Stadtwerke, an das Personal der Schwimmsporthalle, an den Sportförderkreis, an die Sparkasse UnnaKamen und alle privaten Förderer.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'E. Münke' followed by a long, sweeping horizontal stroke.

Ehrenamt im Sport macht Spaß

23.01.2016- Radhwan Husham

Wo Leidenschaft Grenzen aufhebt

Schwimmfreunde Unna geben 18-jährigem Iraker Radhwan Husham nicht nur sportlich ein Zuhause.

Von Alexander Heine Unna.

Radhwan Husham ist angekommen. In Deutschland, in Unna, in einer Familie. Der 18-jährige Iraker hat ein Zuhause gefunden. Und Freunde, die seine Leidenschaft für das Schwimmen teilen. Für ihn der Schlüssel zur Integration.

Der inzwischen 18-jährige Iraker fällt in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp kaum auf; allenfalls durch sein Talent. Wie ein Pfeil schießt er vom Startblock ins Wasser, Bahn um Bahn zieht er durch das 25-Meter-Becken. Filigran und ausdauernd, „stilistisch perfekt“, wie Peter Hornig sagt. Der Trainer der Schwimmfreunde (SF) Unna ist mächtig stolz. Natürlich auch, weil er mit Radhwan Husham ein ehemaliges Mitglied der irakischen Jugendnationalmannschaft in seinem Team weiß. Vor

allem aber, weil der Junge mit der gelben Badekappe Signalwirkung hat: Eine gemeinsame Leidenschaft verbindet, hebt sprachliche und mitunter sogar kulturelle Grenzen auf. Sport erweist sich am Beispiel der Unnaer Schwimmer einmal mehr als wichtiger Baustein gelungener Integration.



Der 18. Geburtstag als Damoklesschwert

Dass Radhwan Husham in Unna ein Zuhause gefunden hat, hat er vor allem dem Engagement der Schwimmfreunde zu verdanken. Als unbegleiteter Minderjähriger war der damals 17-Jährige vor rund drei Monaten nach Deutschland und als solcher in die Obhut des Jugendamtes der Stadt Unna gekommen.

Freilich mit der Perspektive, mit seinem 18. Geburtstag am 6. Januar in das formale Verfahren zu rutschen, sprich: über den „Königsteiner Schlüssel“ irgendeiner Kommune irgendwo im Bundesgebiet zugeordnet zu werden. Weil aber das Jugendamt vor dem Hintergrund der Biografie Radhwans den Kontakt zu Peter Hornig und dem Schwimmverein herstellte, der den Jungen daraufhin zum Training einlud und da nicht nur dessen Begeisterung und Dankbarkeit spürte, sondern der Junge von der Gemeinschaft wie selbstverständlich aufgenommen wurde, war für Hornig klar: Der Anfang ist gemacht, ihn aus diesem Umfeld heraus zu reißen, würde die eingeleitete Integration zunichtemachen.

Vor diesem Hintergrund wollten Hornig und seine Mitstreiter alles in Bewegung setzen, um Radhwan Husham eine Bleibeperspektive in Unna bieten zu können. Eine potenzielle Gastfamilie für den Iraker war im Kreise der Vereinsmitglieder schnell gefunden - eigentlich haben sogar zwei signalisiert, den Jungen bei sich aufnehmen zu können. Doch über allem schwebte die nahende Volljährigkeit wie ein Damoklesschwert.

Nervosität über die Feiertage gestiegen

Datiert auf den 16. Dezember formulierten die Vereinsspitze in einem an Stadt und Bezirksregierung adressierten Schreiben das Vorhaben, dem Jungen in Unna ein Zuhause geben zu wollen. Schon am nächsten Tag signalisierten beide Behörden ihre Zustimmung - und das, obwohl die Stadt Unna vor dem Hintergrund der Erstaufnahmeeinrichtung in Massen befreit ist von Zuweisungen. Mit Blick auf den „wunderbaren Weg der Integration“ habe man sich den Wünschen nicht verschließen wollen, so Bürgermeisterreferent Oliver Böer. Die schriftliche Zusage allerdings ließ im Lichte der behördlichen Betriebspause zwischen den Feiertagen sowohl in Unna als auch in Arnsberg vorerst auf sich warten. Das schürte die Nervosität bei allen Beteiligten, wollte man doch vor dem 18. Geburtstag am 6. Januar alles unter Dach und Fach bringen. Am 4. Januar kehrten die Behörden aus der Pause zurück. Am 4. Januar kam das ersehnte Schriftstück - und pünktlich zu seinem 18. Geburtstag konnte Radhwan Husham sein neues Domizil beziehen.

Da habe ein Rad ins andere gegriffen, freut sich Vereinschef Erhard Münstermann über den unkomplizierten Umgang mit Behörden. Und Hornig betont: „Der Name wird in unserem Verein gelebt.“ Die gemeinsame Leidenschaft macht aus Schwimmern Freunden, über Grenzen hinweg.

Entscheidung über Asylantrag in Kürze

Viermal die Woche kommt Radhwan Husham zum Training, nutzt den Krafraum und zieht seine Bahnen. Inzwischen hat er vom Verband seine Lizenz erhalten, darf in Kürze an der Kreismeisterschaft in Bergkamen teilnehmen. Auch außerhalb des Sports läuft die Integration längst an: Im Sprachkurs bei In Via macht er gute Fortschritte, voraussichtlich ab Anfang Februar wird er eine Berufsschule besuchen. Für Ende März, Anfang April rechnen Radhwan Husham und seine Schwimmfreunde mit einer Entscheidung über seinen Asylantrag. Ausgang offen. Asylbewerber aus dem Irak haben gemeinhin jedoch eine gute Bleibeperspektive.

27.01.2016-Langbahntest

Erster Langbahntest zufriedenstellend

Der erste diesjährige Start führte ein zwölköpfiges Aufgebot der Schwimmfreunde

Unna zum Bayerschwimmfest ins Leistungszentrum Wuppertal. Diese von Trainer Peter Hornig ausgesuchte und stete gutbesetzte Veranstaltung erfordert eine Umstellung auf die ungewohnte 50 m Bahn.

Trotz einiger erwarteter Schwierigkeiten fiel die Schwimmfreunde-Bilanz durchaus positiv aus.

So sicherte sich Jan Odenkirchen über 100 m Brust und 200 m Lagen zwei Goldmedaillen und auf der 200 m Bruststrecke Silber.

Einen erfolgreichen Start absolvierte auch Denise Quentin mit einem Sieg über 200 m Lagen und Rang zwei über 100 m Schmetterling, 100 m Freistil und 200 m Rücken. Über den Gewinn von drei Medaillen durfte sich Susan Albrecht freuen. Sie wurde über 100 m Brust Erste, 200 m Lagen Zweite und 200 m Brust Dritte.

Mit seinem 1. Platz über 100 m Schmetterling und dem 3. Platz über 100 m Freistil bewies Adam Karas, dass er auch bei gemeinsamer Wertung aller Teilnehmer in seinem Jahrgang bestens mithalten kann.

Für die sechste SFU-Goldmedaille war Jan Vogel im 200 m Rückenrennen verantwortlich.

Bei diesem ersten Langbahntest schwammen Niclas Knoke und Nicklas-Ronny Köhler über 100 m Brust auf Platz vier, Viktoria Kienitz; (800 m Freistil) und Thorben Grzanna (100 m Freistil) auf Platz fünf.

Kurz vor Antritt seines halbjährigen Neuseeland-Aufenthalts erreichte Alexander Neuhaus als Fünfter über 100 m Freistil eine beachtliche Zeit.

Dies gilt ebenfalls für Tim Odenkirchen, der nach einem mehrmonatigen USA-Besuch in Wuppertal seine ersten Wettkämpfe bestritt. Er kam auf Platz sechs.

Als vierte SFU-Schwimmerin komplettierte Nina Darenberg (Achte und Zehnte) das Team der Kreisstädter.

Obwohl in den kommenden Wochen die Konzentration auf die 25 m Bahn gilt, wird es im Hinblick auf mögliche Meisterschafts-Qualifikationen immer wieder einen Abstecher auf die lange Bahn geben.

30.01.2016-KM-Staffel

Schwimmfreunde mit erfolgreichen Kreismeisterschaften

Mit dem Gewinn von genau 100 Medaillen und fünf Staffelpokalen waren die Schwimmfreunde Unna die Nummer eins bei den in Bergkamen ausgetragenen Kreismeisterschaften im Schwimmen.

Das von Christiane Sieland und Peter Hornig betreute Team konnte mit 41 Gold-, 27 Silber- und 32 Bronzemedaillen den Spitzenplatz in der Gesamtwertung vor der SG Lünen, der SG Eintracht Ergste und einem perfekten Gastgeber Wasserfreunde TuRa belegen. Für die Kreisstädter gab es in allen von ihnen besetzten Altersklassen Podestplätze.

Die größten Titelsammler waren diesmal Denise Quentin und Rene Milde mit sechs Titeln bei sechs möglichen Starts. Niclas Knoke (5), Nina Darenberg (4) und Tim

Odenkirchen (3).

Eine starke Vorstellung mit schnellen Zwischenzeiten lieferten auch die Unnaer Sprintstaffeln ab. Hier schlugen sie in fünf der acht Wettbewerbe als Sieger an. Über 4 x 50 m Freistil und Lagen der Frauen kamen Nina Darenberg, Luisa Müller, Laura Neto da Silva, Katharina Neuhaus und Denise Quentin zum Einsatz. Das SFU-Männerquartett wurde von Thorben Grzanna, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Rene Milde und Tim Odenkirchen gebildet.

Eine überraschende Kreismeisterschaft gab es außerdem in der Nachwuchs-Lagenstaffel der Mädchen durch Maya Friederichs, Mia Haschke, Susan Albrecht und Annika Lenz. Im Masters-Dreikampf schwammen Hannah Lerch, Monika Kuhnert und Torsten Tümmler nach einer guten Vorstellung zur Goldmedaille.

In der gemeinsamen Wertung „Junioren und offene Klasse“ gewann Denise

Quentin mit Veranstaltungs-Bestmarken über 50, 100 und 200 m Freistil (0:28,37 / 1:01,04 / 2:14,62) sowie über 50 und 100 m Schmetterling (0:30,68 / 1:08,37) und 100 m Lagen (1:10,80) sechs Mal.

Auf insgesamt fünf Titel kam Niclas Knoke in den Läufen über 50, 100 und 200 m Brust, 100 m Rücken und 100 m Lagen (Bestzeit 1:03,81 Minuten). Katharina Neuhaus erwies sich über 100 und 200 m Rücken (1:11,80 / 2:32,84) als schnellste Schwimmerin, hinzu kamen drei Vizemeistertitel. Auf Medaillenträgen, hier außerdem Hannah Brüggendorst, Helen Grzanna, Christian Beckmann und Radhwan Husham.

In den Rennen der A-Jugendlichen überzeugte Nina Darenberg als vierfache Siegerin: 100 und 200 m Brust, aber auch 50 und 100 m Schmetterling. Insgesamt sechs Medaillen mit Zeitverbesserungen konnte Tim Odenkirchen verzeichnen. Er gewann über 100 m Rücken (1:03,53), 50 und 100 m Schmetterling (0:27,78 / 1:00,78). Der gleichaltrige Thorben Grzanna (fünf Medaillen) war bester Freistilschwimmer über die 100 und 200 m Strecke (0:56,68 / 2:04,83). Nach zwei 2. Plätzen schlug Nicklas-Ronny Köhler über 50 m Brust und 100 m Lagen als Erster an. Luisa Müller (50 m Brust) und Viktoria Kienitz (100 m Lagen) waren ebenfalls nicht zu schlagen. Die Medaillen-Gewinnerinnen Katja Gerlitz, linke Lerch und Anna Mehlhorn komplettierten das gute Ergebnis in dieser Altersgruppe.



Ein von Bestzeit zu Bestzeit schwimmender Rene Milde schaffte bei der B-Jugend sechs Mal den Sprung auf Rang eins. Der Vierzehnjährige verbesserte sich über 50, 100 und 200 m Brust, 50 und 100 m Freistil sowie beim 100 m Lagenschwimmen deutlich. Auch Adam Karas wurde sechs Mal zur Siegerehrung aufgerufen. Über 100 m Schmetterling schlug er als neuer Kreismeister an. Nach einer Leistungssteigerung wurde Laura Neto da Silva Altersklassenbeste über 100 m Freistil. Weitere Auszeichnungen sicherten sich Inga Akkermann, Lina Ellerkmann, Nina Schwerte und Paul Julius Stein.

Trotz einer krankheitsbedingten Trainingspause holte sich Susan Albrecht die C-Jugend-Titel über 50 und 200 m Brust. Maya Friederichs (50 m Rücken) und Mia Haschke (50 m Brust) schwammen bei der D-Jugend auf den 1. Platz.

In diesen vier Jahrgängen gab es außerdem verdienstermaßen Medaillen für Max Dringenberg, Johanna und Paul Schönfelder, Melissa Tümmeler und Ben Breuer.

07.02.2016-Herringen

Nachwuchs-Quintett startet in Herringen

Fünf Nachwuchstalente der Schwimmfreunde Unna gingen beim traditionellen Schwimmfest von WaSpo Herringen an den Start.

Mit einer deutlichen Verbesserung seiner bisherigen Bestzeiten holte sich Ben Breuer zwei Silbermedaillen über 100 m Freistil und 100 m Brust.

Gleiches gilt für Lilian Götze, die über 50 m Rücken Zweite und über 50 m Freistil Dritte wurde. Daniel Plonka schlug über 200 m Rücken als Dritter an.

Trainerin Katrin Richter freute sich auch über Verbesserungen von Evelin und Jana Seibel, die in Herringen die Plätze sieben bis neun belegten.



*vorne Evelin Seibel, Lilian Götze und Jana Seibel
hinten Ben Breuer und Daniel Plonka (v.l.n.r)*

13.02.2016-DMS

Schwimmfreunde-Teams schaffen Klassenerhalt

„Aufgabe erfüllt“. Nach Auswertung der beiden in Unna und Mülheim ausgetragenen Landesliga-Durchgänge steht Test: Beide Mannschaften der Schwimmfreunde Unna

haben den Klassenerhalt in der vierthöchsten Liga des Deutschen Schwimm-Verbandes geschafft.

Das SFU-Frauenteam mit Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Anna Mehlhorn, Luisa Müller, Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Frieda Neuwerth wiederholte mit dem 7. Platz sein Vorjahresergebnis.

Das Unnaer Männer-Team mit Christian Beckmann, Thorben Grzanna, Adam Karas, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Jan und Tim Odenkirchen sowie Jan Vogel schwamm nach Aufstieg direkt auf Rang vier.

Die dabei erreichten Punkte stimmten fast mit der von Trainer Peter Hornig vorher aufgestellten „Hochrechnung“ überein. Das bei einigen durch Ausbildung, Studium oder Schule reduzierte Training konnte durch entsprechenden Einsatz wettgemacht werden. Unter Berücksichtigung des Fehlens letztjähriger Leistungsträger (Inga Brüggendorff, Lena Busch, Gianluca Bick, Alexander Neuhaus) ist das jetzige Resultat als optimal zu bewerten.



Das Programm mit 26 Einzelwettbewerben der Olympischen Spiele erfordert, dass nicht jeder bei höchstens vier Starts immer nur auf seinen Lieblingstrecken eingesetzt werden kann.

Jede erreichte Leistung war für das Gesamtergebnis wichtig, da ein Ausfall (zum Beispiel durch eine Disqualifikation) Punktverlust und wahrscheinlich den Abstieg bedeutet hätte. Davon blieben die Schwimmgfreunde aber verschont.

Jan Vogel, ältester SFU-Aktiver, ging mit gutem Beispiel voran, über 200 m Rücken verbesserte er seinen eigenen Vereinsrekord um 1,5 Sekunden auf 2:12,82 Minuten. Weitere Pluspunkte sammelte er mit starken Zeiten über 100 m Rücken, 400 m Freistil und 200 m Lagen.

Tim Odenkirchen meldete bei vier Starts vier neue Bestmarken; 100 m Freistil (0:56,33), 1500 m Freistil (17:32,00), 100 und 200 m Schmetterling (1:00,16 / 2:18,07). Sein Resultat über die längste Strecke war gleichzeitig neuer Bahnrekord. Der zwei Jahre ältere Jan Odenkirchen erwies sich über 200 m Rücken (2:14,78), 200 m Freistil (2:02,26) und 400 m Lagen (4:55,04) schneller als zuvor.

Mit insgesamt 2200 Wettkampfm Metern an einem Tag absolvierte Thorben Grzanna das größte Pensum. Eine neue Bestzeit gelang ihm gleich zu Beginn auf der 200 m Freistilstrecke (2:03,10).

Niclas Knoke hielt in seinen beiden Brust- und Lagenrennen vier Mal mit den Besten mit. Zwei Bestzeiten schwamm Nicklas-Ronny Köhler über 50 m Freistil (0:26,33) und

100 m Brust (1:13,38).

Der von einem anstrengenden Lehrgang in Berlin rechtzeitig eingetroffene Adam Karas kam zu drei Einsätzen. Über 100 m Schmetterling (1:04,89) erzielte er sogar einen Deutschen Rekord des Behinderten-Sportverbandes.

Seine Nominierung rechtfertigte auch Christian Beckmann. Auf der 200 m Brustdistanz unterbot er mit 2:45,13 Minuten seine bisherige Bestmarke um acht Sekunden. Das SFU-Frauenteam ließ sich auch durch krankheitsbedingte Umstellungen nicht beeindrucken. Eine „Bank für die Langstrecken“ ist Viktoria Kienitz. Nach schnellen Zwischenzeiten steigerte sie im 800 m Freistillauf ihren eigenen Vereinsrekord um sieben Sekunden auf nunmehr 9:42,26 Minuten. Mit weiteren Rennen über 400 m Lagen, 200 und 400 m Freistil hatte auch sie ein umfangreiches Programm zu bestreiten.

Die meisten Punkte in vier Wettkämpfen sammelte Denise Quentin auf der Freistil- und Schmetterlingslage. Und zwar immer auf einem guten Niveau, ihre Bestzeit: 100 m Schmetterling in 1:07,39 Minuten.

Luisa Müller und Nina Darenberg absolvierten ihre vier Wettbewerbe auch nach kurzfristiger Wettkampfünderung mit Bravour. Luisa schaffte über 100 m Brust (1:18,53) und 400 m Lagen neue Bestzeiten.

Hannah Lerch und Katharina Neuhaus bewiesen erneut, dass beide bei weniger Trainingsmöglichkeiten, aber mit der entsprechenden Motivation eine Stütze für das SFU-Team sind. Anna Mehlhorn kam wie im Vorjahr auf beiden Rückenstrecken zum Einsatz. Frieda Neuwerth bewältigte wie erwartet das 200 m Schmetterlingsrennen mit neuer Bestzeit.

Mit ihrem Vereinsresultat bei perfekter Organisation durften die Schwimmfreunde Unna zurecht zufrieden sein. Dies galt ebenso für das gesamte Niveau dieser Veranstaltung. So gab es an diesem einen Wettkampftag mit insgesamt zwölf neuen Bahnrekorden auch in dieser Hinsicht eine Bestleistung in der 25-jährigen Geschichte der Schwimmsporthalle am Bergenkamp.

19.02.2016-JHV

Schwimmfreunde ehren Mitglieder

Die Schwimmfreunde Unna konnten im Rahmen ihrer Jahreshauptversammlung eine Reihe von Ehrungen vornehmen. So wurden nach 50-jähriger Vereinszugehörigkeit Eleonore Hoffmann, der 2. Vorsitzende Wolfgang Nöcker, Ulrich Schumacher und der langjährige Kassenwart Wilfried Tomlik zu Ehrenmitgliedern ernannt.



Annette Baginski, Dirk Schwarze, Johann-Heinrich Stratenberg und Uwe Weitkamp gehören dem Verein seit nunmehr 40 Jahren an. Sie erhielten dafür die Ehrennadel in Gold.



Für eine 25-jährige Mitgliedschaft zeichnete Vorsitzender Erhard Münstermann Jutta Busch und Julian Treffon mit der silbernen Ehrennadel aus.

Zum "SPU-Sportler des Jahres 2015" wählte der Vorstand den Wasserballer Peter Schnepper aus. Dieser ist seit 30 Jahren als aktiver Spieler, Übungsleiter und Mitorganisator bei den eigenen Turnieren tätig.

In ihren Berichten konnten Geschäftsführer Wolfgang Jütte, Schwimmwartin Silke Wende, Wasserballwart Michael Baumhoff und Kassenwart Siegfried Casparby über ein erfolgreiches Jahr 2015 bei solider Geschäftsführung sprechen. Die Schwimffreunde verzeichnen ein ungebrochenes Interesse an ihren Übungs- und Trainingsstunden in der

Schwimmsporthalle am Bergenkamp. Dies stellt natürlich entsprechende Anforderungen an das Mitarbeiter-Team, dem ein besonderes großes Lob galt.

Der Verein, der inzwischen auf „115 Jahre Schwimmsport in Unna“ zurückblicken kann, hofft daher auf weitere personelle und finanzielle Unterstützung und Förderung.

28.02.2016-Karas

Adam Karas weiter erfolgreich

Einen weiteren internationalen Einsatz absolvierte Adam Karas (Schwimffreunde Unna).

In der Auswahl des Behindertensportverbandes NRW startete der noch Vierzehnjährige bei den Offenen Niederländischen Meisterschaften in Den Haag.

Im Vorfeld der Paralympics und möglicher Qualifikationen waren diese Titelkämpfe international stark besetzt. Da es außerdem nur eine gemeinsame Wertung aller Teilnehmer gab, konnte Adam diesmal keinen Podiumsplatz erringen.

Er durfte aber mit seinem Abschneiden dennoch zufrieden sein. So schaffte er als jüngster Aktiver sogar drei Finalstarts. Dabei ragten Beine Leistungen auf der Schmetterlingslage heraus.

Mit neuer 50 m-Bahn-Bestzeit von 1:05,64 Minuten schwamm Adam Karas über die 100 m Distanz auf Rang vier. Einen weiteren 4. Platz erreichte er auf der 50 m Sprintstrecke (0:30,43). Über 200 m Lagen schlug der 01/10-er als Sechster an.

Eine Woche zuvor hatte Adam Karas einen gelungenen Auftritt bei den Offenen Süddeutschen Meisterschaften in Darmstadt. Als erfolgreichster Teilnehmer seiner Altersklasse gab es für ihn in acht Wettkämpfen acht Goldmedaillen. Auf der 50m-Bahn

des Leistungszentrums bewies er seine Vielseitigkeit mit Siegen über 100, 200 und 400 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling, 50 und 100 m Rücken sowie 200 m Lagen.

Als nächster internationaler Start steht für Adam die Teilnahme an den in London stattfindenden Offenen Englischen Meisterschaften auf dem Programm.

Hierzu gab es jetzt für den C-Kader-Schwimmer eine Einladung durch die Bundestrainerin.

28.02.2016-SWM-Lange-Strecke

Achtzehn SFU-Medaillen bei „Südwestfälischen“

Eine erste Standort bis Stimmung lieferten die Südwestfälischen-Langstrecken-Meisterschaften im Dortmunder Südbad.

Auch wenn nicht immer die Umstellung auf die 50 m-Bahn sofort gelang, durften die Schwimmfreunde Unna mit den Resultaten durchaus zufrieden sein.

Bei den Titelkämpfen der Jugend- und Juniorenklasse ragten die Titelgewinne von Katharina Neuhaus und Denise Quentin heraus.

Katharina ging das 400 m Freistilrennen beherzt an und hielt das angeschlagene Tempo bis zum Zielanschlag durch. Mit neuer Langbahn-Bestzeit (4:54,76) wurde sie Südwestfalen-Meisterin.

Denise bewies ein weiteres Mal ihre Vielseitigkeit. Nach der Schmetterlingslage in Führung liegend, ließ sie sich nach 5:43,32 Minuten die Goldmedaille nicht mehr nehmen.

Als zweifacher Vizemeister bewies Tim Odenkirchen erneut seine deutliche Leistungsverbesserung. Nach starken Ergebnissen bei der Mannschafts-

meisterschaft schlug der Unnaer über 400 und 1500 m Freistil als Zweiter an.

Mit neuer persönlicher Bestzeit schwamm Inga Akkermann über 400 m Freistil ebenfalls auf den 2. Platz.

Viktoria Kienitz holte sich auf der 800 m Freistilstrecke Bronze.

Die gemeinsam mit Johanna und Paul Schönfelder im Jugend-Mehrkampf startende



*Mark Klemke, Silke Wende, Hannah Lerch
(alle Masterschwimmer hinten, v.l.n.r.)*

*Paul Schönfelder, Johanna Schönfelder, Susan Albrecht
(Teilnehmer Jugendmehrkampf vorne, v.l.n.r.)*

Susan Albrecht holte sich als Dritte auf der 400 m Freistildistanz die verdiente Einzelmedaille.

Jan Odenkirchen erreichte sein bestes Resultat als Vierter über 1500 m Freistil. Insgesamt 11 Medaillen gab es für vier Masters bei ihren gleichzeitig ausgetragenen Titelkämpfen.

SFU-Schwimmwartin Silke Wende holte sich über 400 und 800 m Freistil, 200 m Brust und Schmetterling jeweils eine Goldmedaille

Drei Mal Platz eins (400 m Freistil, 400 m Lagen, 200 m Brust) und einmal Rang drei (200 m Freistil). Das war das Ergebnis von Hannah Lerch bei ihrem ersten Masters-Start auf Verbandsebene.

In seinem dritten Masters-Jahr kam Jan Vogel erneut zu Medaillengewinnen. Er belegte über 200 m Rücken den ersten und über 200 m Freistil den 2. Platz.

Für das neunte SPU-Gold sorgte mit persönlicher Bestzeit über 800 m Freistil Mark Klemke, der schon in der letzten Saison Spitzenplätze geschafft hatte.

12.03.2016-Bergkamen

SFU Unna beim Bergkamener Frühlingsschwimmfest

An einem veranstaltungsreichen Wochenende gingen beim Schwimmfest in Bergkamen auch Jugendliche der Schwimmfreunde Unna an den Start.

Dabei erwiesen sich Rene Milde, Susan Albrecht und Maya Friederichs mit jeweils drei ersten Plätzen als erfolgreichste Aktiven ihrer Altersklasse.

Der in den letzten Monaten enorm verbesserte Rene Milde konnte bei seinen drei Einzelstarts auch diesmal überzeugen. So steigerte er über 100 m Lagen seine Siegerzeit um sehn Sekunden. Auf der 100 m Brust- und Freistilstrecke blieb Rene nur knapp über seinen Bestmarken.

Drei Siege und ein zweiter Platz. Das war die Bilanz von Susan Albrecht und Maya Friederichs.

Susan gewann über 100 m Lagen und 50 m Schmetterling (zwei Mal Bestzeit) sowie über 50 m Brust. Über 50 m Freistil gab es zusätzlich Rang zwei.

Die zwei Jahre jüngere Maya schlug über 100 m Lagen, 50 m Freistil und 50 m Schmetterling mit Bestzeiten als Erste an. Über 50 m Brust wurde sie Zweite.

Vier Medaillen sicherte sich ein sich deutlich steigender Julius Stein. Er gewann über 100 m Brust und schwamm außerdem über Freistil, Rücken und Lagen auf den dritten Platz.

Auf der 100 m Distanz erreichten Imke Lerch (100 m Lagen mit Bestzeit), Inga Akkermann (100 m Freistil) und Tabea Schupke (100 m Brust) den dritten Platz.

Der SFU-Nachwuchs hatte in Mia Haschke (Zweite), Erik Schmidt (Zweiter), Tobias Dringenberg (Dritter) und Jonas Friederichs (Dritter) weitere Medaillen-Gewinner. Darüber hinaus schafften Lina Ellerkmann (drei Mal), Till Klusenwirth, Danielle Nitschke, Lilian Götze und Max Dringenberg einen vierten Platz.

Die beste Staffelleistung gab es für die Schwimmfreunde über 4 x 50 m Lagen. Hier holten sich Maya und Jonas Friederichs, Susan Albrecht und Annika Lenz mit klarem Vorsprung den Siegerpokal.

Im Freistilrennen belegten die jungen Unnaer (Albrecht, M. Friederichs, Lenz, T. Dringenberg) Platz zwei.

In den Staffelläufen der älteren Jahrgänge schwammen die SFU-Quartette mit Imke Lerch, Lina Ellerkmann / Inga Akkermann, Rene Milde und Julius Stein auf Rang drei.

12.03.2016-NRW-Meisterschaften-Maters

SFU-Masters holen fünf NRW-Medaillen

Die Schwimmfreunde Unna waren mit fünf „Masters“ bei den NRW-Meisterschaften im Dortmunder Südbad vertreten. Und alle fünf konnten sich ganz vorn platzieren. So sicherte sich SFU-Senior Alfred Kunzig ein weiteres Mal einen Landesmeister-Titel. Auf der 200 m Rückendistanz gab es für den Unnaer die Goldmedaille.

Nach einer längeren Wettkampfpause war auch Manfred Baginski auf der selben Strecke erfolgreich. In einer neuen Altersgruppe startend, gewann er sein Rennen über 200 m Rücken.

Nach ihren Siegen auf Bezirksebene holten sich Silke Wende und Mark Klemke auf der 800 m Freistildistanz auch die NRW-Meisterschaft. Während sich Silke um 13 Sekunden steigerte, konnte Mark sein bei den „Südwestfälischen“ erreichtes gutes Ergebnis wiederholen. Hannah Lerch, die Jüngste im SFU-Team, verbesserte über 400 m Freistil ihre Zeit um 4 Sekunden. Sie schlug damit in diesem Rennen als Vizemeisterin an und durfte sich zu Recht über eine gelungene Premiere im Mastersbereich freuen.

13.03.2016-Bergkamen

Schwimmfreunde-Start in Dortmund und Hamm

Für die Schwimmfreunde Unna standen zwei weitere Starts auf der 50-m-Bahn auf dem Wettkampfprogramm.

Zu den NRW-Langstrecken-Meisterschaften in Dortmund hatte Trainer Peter Hornig Viktoria Kienitz (1500 m Freistil) sowie Jan und Tim Odenkirchen gemeldet.

Eine bemerkenswerte Leistung bot Jan Odenkirchen im 400 m Lagenlauf. Er verbesserte sich in diesem Rennen um 12 Sekunden auf 5:04,49 Minuten. Diese Zeit brachte Jan auf einen guten 6. Platz.

Sein zwei Jahre jüngerer Bruder Tim sorgte auf der 800 m Freistilstrecke mit 9:22,48 Minuten für ein beachtliches Resultat. Die Steigerung um 9 Sekunden bedeutete Rang acht.

Einen weiteren Test absolvierten zehn Unnaer im Hammer Maximare beim 9. Sparkassen-Cup.

Bei der stark besetzten Veranstaltung war Tim Odenkirchen mit Silber über 200 m Rücken (2:25,51) und Bronze über 50 m Freistil (0:26,51) einziger SFU-Medaillengewinner. Thorben Grzanna (50 m Freistil) und Jan Odenkirchen (200 m Rücken) belegten Rang vier. Niclas Knoke wurde über 200 m Brust Fünfter Denise Quentin konnte mit einer guten Zeit über 50 m Freistil (0:28,28) und Rang sechs überzeugen.

Mit persönlichen Bestmarken auf der „Langbahn“ trugen sich Nina Darenberg, Luisa Müller, Christian Beckmann, Radhwan Husham und Jan Vogel in die Bestenlisten ein.

02.04.2016-Trainingslager 2016

SFU Trainingslager in der Partnerstadt Ajka

Mit 18 Aktiven Schwimmerinnen und Schwimmern fand das diesjährige Ostertrainingslager der Schwimmfreunde Unna in Unnas Partnerstadt Ajka statt.



Im dem erst kurz zuvor neu eröffneten Hallenbad Ajkas wurde unter besten Bedingungen intensiv trainiert, um sich für die nun anstehenden Meisterschaften vorzubereiten.

Abgerundet wurde das Trainingslager durch einen ganztägigen Ausflug nach Budapest.

17.04.2016-Adam Karas reist durch Europa

Adam Karas reist durch Europa

Für den jungen SFU-Schwimmer Adam Karas geht die sportliche Reise durch Europa in eine weitere Phase.

So wurde der 15-Jährige von der Bundestrainerin des Behinderten Sportverbandes zu einem einwöchigen Lehrgang in den Osterferien eingeladen. Dieser brachte auf Zypern für den zehnköpfigen Nachwuchskader viele Trainingskilometer mit sich. Diese Maßnahme diente u. a. der Vorbereitung auf die in dieser Woche in Glasgow stattfindenden „British Open“, wo der Schüler des Ernst-Barlach-Gymnasiums mehrmals ins Rennen geht.

Bei seinem letzten Wettkampf, den Offenen Niedersachsen-Meisterschaften in Braunschweig, konnte Adam Karas noch einmal seine Qualitäten beweisen.

Bei sieben Einzelstarts holte er sich sechs Mal Gold und einmal Silber. Dabei erzielte der B-Jugendliche über 100 m Rücken (1:14,81), 400 m Freistil (5:09,38) und 200 m Lagen (2:35,45) persönliche Bestzeiten für die 50-m-Bahn.

17.04.2016-Unibad Bochum

SFU-Start im Bochumer Unibad

Die Schwimmfreunde Unna starteten mit einigen „Ajka-Fahrern“ beim 11. Internationalen Schwimmfest in Bochum. Bei dieser leistungs- und zahlenmäßig stark besetzten Veranstaltung schaffte das SFU-Aufgebot insgesamt 25 persönliche Bestzeiten für die 50-m-Bahn. Bei der Vergabe der Medaillen konnten die Kreisstädter aber erwartungsgemäß nicht groß auftrumpfen.

Mit Susan Albrecht war die jüngste Teilnehmerin diesmal auch die erfolgreichste. Die 12-Jährige wurde mit neuen Bestzeiten Zweite über 100 und 200 m Brust (1:27,98 / 3:05,58) und Dritte über 200 m Lagen (2:49,67).

Nach einem 6. Platz im Freistilsprint sicherte sich Denise Quentin über 100 m Schmetterling (1:10,77) und 50 m Rücken (0:34,39) zwei Mal Bronze.

Behindertensportler Adam Karas mischte auch bei diesem für alle Jugendlichen offenen Schwimmfest gut mit. Seine beste Platzierung war Rang drei im 50 m Brustrennen (0:36,33 Minuten / Bestmarke). Über 50 m Schmetterling wurde Adam Fünfter. Auf den Plätzen vier (50 m Brust), fünf (200 m Rücken) und sieben (100 m Rücken) schlug Jan Odenkirchen an, Luisa Müller schwamm über 200 m Brust die fünftbeste Zeit in ihrer Altersklasse.

Einen beachtlichen 7. Platz gab es für Nina Darenberg, Viktoria Kienitz und Nicklas-Ronny Köhler.

Über Langbahn-Bestzeiten konnten sich Thorben Grzanna, Hannah und Imke Lerch, Tim Odenkirchen sowie Tabea Schupke freuen.

21.04.2016-SFU-Staffeln bei DM

Schwimmfreunde - Staffeln starten bei DM

Die Schwimmfreunde Unna sind auch in diesem Jahr bei den in der ersten Maiwoche stattfindenden Deutschen Meisterschaften vertreten. Dabei ist ein weiteres Mal die Schwimmhalle im Europasportpark in Berlin Austragungsort der Titelkämpfe, die neben der Jagd nach Titeln und Medaillen diesmal auch als Olympia-Qualifikation gelten.

Für das SFU-Team geht es natürlich nicht um eine internationale Qualifikation, sondern um eine Wiederholung des beachtlichen Abschneidens in der letzten Saison. Die Schützlinge von Trainer Peter Hornig können schon die Startmöglichkeit in den beiden „Königsstaffeln“ über 4 x 200 m Freistil als Erfolg verbuchen. Eine weitere Teilnahme in der Freistil-Mixedstaffel wird erst vor Ort festgelegt.

Auf die Berlin-Reise dürfen sich daher Viktoria Kienitz, Hannah Lerch, Katharina Neuhaus, Denise Quentin, Thorben Grzanna, Jan und Tim Odenkirchen sowie Jan Vogel zurecht freuen.

21.04.2016-GS-Schulstadtmeisterschaften

Tolle Stimmung in der Schwimmsporthalle

Die 40. Schwimm-Stadtmeisterschaften der Unnaer Grundschulen brachten all das, was für eine herausragende Nachwuchs-Sportveranstaltung sorgt:

Eine prächtige Teilnehmerzahl aus allen elf Unnaer Grundschulen, spannende Wettkämpfe in den verschiedenen Altersklassen und eine tolle Stimmung unter den jungen Teilnehmern und den Besuchern.

Den Mannschaftspokal der Schwimmfreunde Unna sicherte sich bei den Mädchen erneut die Katharinenschule vor der Grundschule Lünern und der Nicolaischule. Den Jungen-Pokal ge-



wann das

Team der Grundschule Lünern vor der Schillerschule und der Grundschule Hemmerde.

Maya Friederichs (Katharinenschule) und Sandro Kämper (Grundschule Lünern) erreichten bei ihren Einzelstarts die besten Zeiten und damit die Ehrenpreise der Stadt Unna.

Gleich drei Mal gab es über Kraul, Brust und Rücken drei Goldmedaillen für Darja Paul (Os-

terfeldschule), Maya Friederichs und Jonah Arndsmeier (Schillerschule).

Als Doppelsieger schlugen Dana Uthes (Liedbachschule) und Jason Tews (Falkschule) an. Leni Brabender (Nicolaischule), Erik Schmidt (Lünern), Sandro Kämper, Paul Schulze-Borgmühl (Osterfeldschule) und Lenard Hötte (Sonnenschule) waren jeweils einmal die Besten.

In den Staffeln über 4 x 25 m Brust und Kraul war den späteren Gesamtsiegern Katharinenschule (Mädchen) und Grundschule Lünern (Jungen) Rang eins nicht zu nehmen.

Das Kampfgericht, das für einen reibungslosen Ablauf sorgte, war sich mit den Organisatoren einig: Eine solche Veranstaltung wird auch zukünftig großes Interesse finden.



Beste Leistungen dieser Veranstaltung männlich Sandro Kämper (Grundschule Lünern), weiblich Maya Friederichs (Katharinenschule)

25.04.2016-Adam Karas-Glasgow

Adam Karas bei den British Open erfolgreich

Mit der Jugendnationalmannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes nahm Adam Karas von den Schwimmfreunden Unna bei den diesjährigen Internationalen Britischen Behindertenmeisterschaften im Schwimmen teil. Die über fünf Tage laufende Veranstaltung der British Open in Glasgow (Schottland) war international stark besetzt, da dieser Wettkampf als eine der wenigen Qualifikationsmöglichkeiten für die Paralympischen Spiele in Rio de Janeiro gewertet wurde.

Zusammen mit der Landestrainerin des Behinderten Sportverbandes NRW meldete Heimtrainer Peter Hornig nur wenige Strecken pro Wettkampftag, so dass die Belastung möglichst gering gehalten wurde. Das Adam Karas sich bei allen sieben Starts auch für alle möglichen Jugendfinalläufe qualifiziert, war nicht unbedingt abzusehen. Umso erfreulicher die Tatsache, dass sich Adam als jüngster Aktiver, über seine Paradestrecke 100 m Schmetterling, für das A-Finale der British Open qualifizieren konnte. Hier schwamm er dann nicht nur neuen Deutschen Rekord, sondern wurde ganz überraschend auch noch vierter in der Offenen Klasse sowie Int. Britischer Meister in der Jugendklasse. Insgesamt schwamm Adam gleich sechsmal neue Bestzeiten und führt nun über alle drei Schmetterlingstrecken die Bestenliste des Deutschen Behindertensportverbandes an. Durch seine starken Leistungen in



Glasgow und seine kontinuierliche Steigerung in dieser Saison, gehört Adam nunmehr auch zum erweiterten Teilnehmerkreis der 15. Paralympischen Sommerspiele im September.

05.05.2016-DM-Berlin-SFU-Staffeln

SFU bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin

Bei den diesjährigen 128. Deutschen Meisterschaften im Schwimmen in Berlin schnitten die Schwimmfreunde Unna sehr erfolgreich ab.

Mit gleich drei Staffeln qualifizierten sich die Unnaer Schwimmerinnen und Schwimmer in dem hochgradig besetzten Teilnehmerfeld. Für die 196 teilnehmenden Vereine und über 800 Aktive standen die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Rio im Fokus des Geschehens. Umso erstaunlicher das sehr gute Abschneiden der drei

gemeldeten Staffeln. Gleich am ersten Veranstaltungstag starteten die Schwimmfreunde mit den beiden sogenannten „Königsstaffeln“ über 4 x 200 m Freistil der Damen und der Herren. In der Besetzung Denise Quentin, Katharina



Neuhaus, Hannah Lerch und Viktoria Kienitz bei den Damen und Thorben Grzanna, Tim und Jan Odenkirchen sowie Jan Vogel bei den Herren konnten die Schwimmfreunde in Bestbesetzung antreten. Die Staffel der Damen steigerte sich gegenüber dem letzten Jahr um unglaubliche 21 Sekunden und verbesserte sich vom Qualifikationsplatz 63 auf den Gesamtplatz 15.

Ebenfalls steigern und verbessern konnte sich die Königsstaffel der Herren. Qualifiziert hatten sich die vier Herren der Schwimmfreunde mit dem Platz 26; nach dem Rennen landeten sie auf einem nicht erwarteten 11. Platz.

Gleich im Anschluss an die 4 x 200 m Freistil-Staffeln folgte nach nur wenigen Minuten schon der nächste Start für Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen in der 4 x 100 m Freistil Staffel mixed. Auch hier zeigten die Aktiven aus Unna eine tolle Mannschaftsleistung.

07.05.2016-SW-Meisterschaft

SFU bei den Südwestfälischen Meisterschaften erfolgreich

Überaus erfolgreich endeten die diesjährigen Südwestfälischen Meisterschaften für die Schwimmfreunde Unna im Bochumer Uni-Bad. Auf der für viele Aktiven ungewohnten 50 m Bahn, kamen am Ende der Veranstaltung 37 neue persönliche Bestzeiten und Saisonrekorde heraus.

Besonders erfreulich waren die insgesamt neun Finalteilnahmen der Unnaer Schwimmerinnen und Schwimmer, die in der Anzahl vom Trainergespann Christiane Sieland und Peter Hornig nicht erwartet wurden. Mit zwei Goldmedaillen, zehn Silbermedaillen sowie acht Bronzemedaillen wurde auch eine Menge Edelmetall nach Unna erschwommen.

Erfolgreichste Sportlerin war wieder einmal Denise Quentin, die bei zehn Starts gleich zwei Goldmedaillen, fünf Silbermedaillen und eine Bronzemedaille gewinnen konnte. Ebenfalls zu den Besten Schwimmerinnen im Bezirk gehört die erst 12jährige Susan Albrecht, die mit tollen Zeiten einer Silbermedaille und drei Bronzemedaillen überzeugte.



Besonders erfreulich war auch die Qualifikation von Niclas Knoke und Nicklas-Ronny Köhler für das 50 m Brust Finale. Beide wussten hier zu überzeugen und zeigten ihre Sprinterqualitäten.

In gewohnt bestechender Form verfehlte Adam Karas im Finale über 100 m Schmetterling nur knapp seinen eigenen Deutschen Rekord. Herausragend auch seine Leistung über die doppelte Distanz in der er Platz 2 belegte. Auch für Nina Darenberg endeten die Meisterschaften mehr als erfolgreich. Nina schwamm auf allen gemeldeten Strecken neue Bestzeiten und schaffte über 50 m Schmetterling sogar noch die Qualifikation für die anstehenden NRW Meisterschaften. Ihren ersten Start bei den Meisterschaften auf Bezirksebene beendete Maya Friederichs mit einem beherzten Rennen über 200 m Freistil.

Auch für Inga Akkermann, Lina Ellerkmann, Radhwan Husham, Marcel Karas, Imke Lerch und Anna Mehlhorn endeten die Meisterschaften erfolgreich und ihre geschwommen Zeiten zeigen einen deutlichen Aufwärtstrend.

21.05.2016-NRW-Wuppertal

Schwimmfreunde halten bei NRW-Meisterschaften mit

Mit einem zehnköpfigen Team nahmen die Schwimmfreunde Unna an den NRW-Meisterschaften der älteren Geburtsjahrgänge teil.

Auf der 50-m-Bahn in Wuppertal konnte sich Trainer Peter Hornig über beachtliche Leistungen von Nina Darenberg, Viktoria Kienitz, Katharina Neuhaus, Denise Quentin, Thorben Grzanna, Adam Karas, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler sowie Jan und Tim Odenkirchen freuen.

Im Hinblick auf die im Juni anstehenden Deutschen Jugendmeisterschaften gab es starke Teilnehmerfelder, so dass eine Platzierung unter den „Top Ten“ schon etwas Besonderes war.

Langstrecken-Spezialistin Viktoria Kienitz schlug über 400 m Freistil (4:58,86) als Sechste an, Tim Odenkirchen schwamm mit Bestzeit über 100 m Schmetterling (1:00,92) ebenfalls auf Rang sechs und belegte darüber hinaus auf der 50 m Strecke (0:27,80) Platz neun.

Denise Quentin, zwei Wochen zuvor achtfache Medaillen-Gewinnerin bei den „Südwestfälischen“ schaffte als Achte und Neunte über 100 und 50 m Freistil (1:02,52 / 0:28,58) ebenfalls den Sprung unter die besten Zehn.

Mit drei Langbahn-Bestzeiten wurde Jan Odenkirchen über 50 m Brust und 50 m Schmetterling (0:31,33 / 0:27,47) Achter sowie über 200 m Rücken (2:19,53) Neun-



Adam Karas, Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Nicklas-Ronny Köhler, Jan Odenkirchen, Niclas Knoke, Viktoria Kienitz und Tim Odenkirchen - es fehlen Nina Darenberg und Thorben Grzanna (v.l.n.r.)

ter.

In einer guten Form präsentierte sich auch Thorben Grzanna, der über 100 und 200 m Freistil (0:56,11 / 2:04,49) als zehnbester Schwimmer seines Jahrgangs anschluss. Nach erfolgreicher Qualifikation konnten Katharina Neuhaus (50 m Freistil, 100 m Rücken), Nina Darenberg (50 m Schmetterling) und die Brust-Sprinter Niclas Knoke und Nicklas-Ronny Köhler in ihrer Altersklasse ebenfalls gut mithalten.

Eine besondere Leistung erreichte Adam Karas, der als junger Teilnehmer in der

offenen Klasse antreten musste. Konzentriert auf die 200 m Schmetterling, steigerte sich der Fünfzehnjährige um fast drei Sekunden auf tolle 2:20,63 Minuten. Mit dieser Zeit schaffte Adam ein Ergebnis, das ihn punktemäßig besser stellt als manche der vom Deutschen Behinderten-Sportverband bereits für Rio nominierten Sportler. Auch wenn diese 200 m Schmetterling leider nicht auf dem Paralympics-Programm stehen, sollte dies Motivation für die kommenden Wettkämpfe sein.

04.06.2016-NRW Jahrgangsmesterschaften-Dortmund **Susan Albrecht und Adam Karas halten auf NRW-Ebene gut mit**

Susan Albrecht und Adam Karas vertraten die Schwimmfreunde Unna bei den NRW-Jugendmeisterschaften in Dortmund. Beide konnten in ihrer Altersklasse gut mithalten.

Die trainingsfleißige Susan Albrecht schwamm auf der Brustlage drei Mal unter die besten Zehn. Herausragend ihr 6. Rang auf der 200 m Distanz in 3:03,78 Minuten. Die noch nicht so Meister-schaftserfahrene 12-Jährige konnte sich hier und über 200 m Lagen um drei Sekunden gegenüber den „Südwestfälischen“ verbessern. Darüber hinaus gab es für sie die Plätze Acht (50 Meter) und Zehn (100 Meter) in den zwei weiteren Brustrennen.

Adam Karas war mit den Zeiten seiner „Generalprobe“ für die bevorstehenden Internationalen Deutschen Meisterschaften des Behinderten-Sportverbandes nicht ganz zufrieden. Aber auch bei dem 15-Jährigen kann es nicht immer neue Bestmarken geben - Berlin ist wichtiger für ihn.

Auf der 50-m-Bahn des Südbades wurde Adam immerhin Fünfter über 200 m Schmetterling in beachtlichen 2:23,51 Minuten. Eine Top-Platzierung.

Für die vom 21. bis 25. Juni ebenfalls in Berlin stattfindenden Jugend-Meisterschaften des Deutschen Schwimm-Verbandes haben sich Jan und Tim Odenkirchen sowie auch Adam Karas qualifiziert.

Pech hatten Denise Quentin und Thorben Grzanna bei ihrer letzten Qualifikations-Möglichkeit. Nach einer Unwetter-Warnung wurde der Wettkampf im Freibad Neuenrade vor ihrem Start abgebrochen.

Beiden fehlen damit nur einige Hundertstelsekunden zur erhofften Teilnahme.



Adam Karas, Susan Albrecht

04.06.2016-Neuenrade

Schwimmfreunde-Trio holt acht Medaillen

Das Schwimmfreunde-Trio Tim Odenkirchen, Denise Quentin und Thorben Grzanna zeigte beim Schwimmfest im Freibad Neuenrade eine beachtliche Form. Beim erstmaligen Besuch dieser Veranstaltung gab es in jedem Rennen einen Medaillengewinn.

Der für die „Deutschen“ qualifizierte Tim Odenkirchen schlug über 100 m Schmetterling, 50 m Rücken und 50 m Schmetterling als Sieger an. Denise Quentin war die Top-Schwimmerin über 100 m Freistil und 50 m Schmetterling. Für Thorben Grzanna gab es nach seinem Erfolg über 100 m Freistil zwei 3. Plätze im Rücken- und Schmetterlingssprint über 50 Meter.

05.06.2016-Salinenschwimmfest-Werne

SFU beim Salinen-Schwimmfest erfolgreich

15 Jugendliche der Schwimmfreunde Unna starteten beim Salinen-Schwimmfest in Werne.

Nach der Freibad-Schließung fand diese Traditions-Veranstaltung erstmals auf der 25-m-Bahn des Hallenbades statt.

Mit dem Gewinn von 29 Medaillen konnten die Unnaer eine erfolgreiche Bilanz ziehen. Das positive Ergebnis unterstreichen auch 39 persönliche Bestzeiten.



Lina Ellerkmann und Paul Julius Stein wiederholten ihre guten Leistungen aus dem Frühjahr. Lina gewann über 200 m Freistil und 200 m Lagen und wurde über 100 m Freistil Zweite. Für Paul Julius gab es Gold über 100 m Brust, Silber über 200 m Freistil und Bronze über 100 m Freistil und Rücken.

Max Dringenberg schlug als Erster über 100 m Brust und zwei Mal als Zweiter an.

Aus dem SFU-Nachwuchsteam

holte sich Ben Breuer den 1. Platz über 100 m Freistil. Außerdem gewann er eine Silbermedaille und zwei Mal Bronze. Die 9-jährige Lilian Götze wurde Erste (50 m Schmetterling), Zweite und Dritte. Die ein Jahr älteren Danielle Nitschke (Erste und Dritte) sowie Erik Schmidt (Erster) sammelten weitere Auszeichnungen.

Nach einer längeren Verletzungspause durfte Laura Neto da Silva mit ihren Zeiten

und drei gewonnenen Medaillen sehr zufrieden sein. Tobias Dringenberg (zwei Mal Zweiter), Daniel Plonka (Zweiter und Dritter) und Arwen Schmidt (Dritte) wurden ebenfalls zur Siegerehrung aufgerufen.

Einen dritten Platz gab es für die Lagenstaffel in der Besetzung Erik Schmidt, Evelin Seibel, Danielle Nitschke und Lilian Götze.

Mia Haschke, Annika Lenz, Jana Seibel und Fabio Neto da Silva konnten ihre Zeiten in Werne weiter verbessern.

10.06.2016-Adam-Karas-IDM-Berlin

Adam Karas wird Deutscher Meister

Auch bei den diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaften des Behinderten-Sportverbandes unterstrich Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) seine Ausnahme Stellung.



Im Vorfeld der Paralympics waren die erneut in Berlin durchgeführten Titelkämpfe erwartungsgemäß stark besucht.

Mit dem Gewinn von insgesamt 18 Medaillen in den drei verschiedenen Wertungsklassen konnte Adam wieder eine stolze Bilanz aufweisen. Als einziger deutscher Starter gelang es dem erst 15-Jährigen, sich für alle international ausgeschriebenen Finalläufe der Geburtsjahrgänge 1999 und jünger zu qualifizieren.

Herausragend auch diesmal seine Resultate über die Schmetterlingslage. Im Endlauf auf der 50 m Sprintstrecke blieb der junge 01/10-er erstmals unter der 30 Sekundenmarke. Mit einer Zeit von 29,96 Sekunden unterbot Adam seinen eigenen Deutschen Rekord und wurde anschließend unter den Klängen der Nationalhymne als Internationaler Deutscher Jugendmeister geehrt.

Auf der 100 m Distanz verfehlte er nur um 15 Hundertstelsekunden den Titel. In persönlicher Bestzeit (1:04,36) wurde er hinter einem australischen Teilnehmer Vizemeister. Insgesamt fünf Auszeichnungen gab es für Adam Karas in der für alle Altersklassen offenen nationalen Wertung.

So wurde er Deutscher Meister über 50 m Schmetterling, 100 m Schmetterling und 100 m Freistil (Bestzeit 1:02,61 Minuten). Über 50 m Freistil und 200 m Lagen (2:30,67) schlug er als zweitbesten deutscher Schwimmer an.

Hinzu kamen drei 2. Plätze mit der NRW-Staffel.

Seine Medaillensammlung wurde bei den ebenfalls international ausgeschrieben Rennen der B-Jugend, seiner eigentlichen Altersklasse, deutlich erhöht.

Hier gab es für ihn mit zwei Mal Gold, vier Mal Silber und zwei Mal Bronze ein weiteres herausragendes Ergebnis.

Auch wenn es, wie vielleicht erhofft, mit einem Rio-Start nicht klappt (hier können nur fünf deutsche Männer antreten), durften sich Adam Karas und die ihn betreuende SFU-Trainerin Christiane Sieland zurecht über vier erfolgreiche Meisterschaftstage freuen.

12.06.2016-Büккеburg

Schwimmfreunde in Bückeburg erfolgreich

Nach einer längeren Pause startete ein großes Aufgebot der Schwimmfreunde Unna beim Bergbad-Pokal-Schwimmfest im Freibad Bückeburg.

Mit einem gleichzeitig durchgeführten Zeltlager unter Beteiligung engagierter Eltern wurde der Teamgeist gefördert.

Auch diesmal erwartete die Unnaer bei dieser Traditionsveranstaltung eine große Konkurrenz aus dem In- und Ausland. Es war daher nicht leicht, in die Spitzengruppe zu kommen.

Auch wenn bewusst nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft wurden, gab es für die SFU-Mannschaft 10 Einzelsiege und 26 Medaillen.

Denise Quentin gewann die Jahrgangswertung über 50 und 100 m Schmetterling sowie den Finallauf auf der 100 m Strecke. Über 200 m Lagen wurde Denise Zweite.

Thorben Grzanna wurde über 100 und 200 m Freistil Erster und im 200 m Lagenlauf Zweiter.

Mit Maya Friederichs sicherte sich eine Nachwuchsschwimmerin den Doppelsieg über 50 m Schmetterling und 50 m Rücken.

Vier Medaillen schaffte Tim Odenkirchen über 100 m Schmetterling (1.), 50 und 100 m Rücken (2.) und im 50 m Schmetterlingssprint (3.).



Susan Albrecht holte sich über 50 m Brust (Gold), 100 m Brust (Silber) und 100 m Schmetterling (Bronze) einen kompletten Medaillensatz.

Auf die Plätze eins (200 m Freistil) und drei (100 m Freistil, 100 m Rücken) schwamm Katharina Neuhaus. Katja Gerlitz (100 m Brust) und Max Dringenberg (50 m Brust) wurden Zweite. Danielle Nitschke (100 m Rücken und Brust) und Mia Haschke (50 m

Brust) durften sich über Bronze freuen.

Über 4 x 50 m Freistil schlugen Laura Neto da Silva, Nina Friede, Katharina Neuhaus



und Denise Quentin als Zweite an. Die Nachwuchsstaffel mit Alexandra Maksimets, Mia Haschke, Melissa Tümmeler und Maya Friederichs wurde Dritte.

Mit seinem 4. Platz über 100 m Rücken verpasste Marcel Karas nur knapp die Siegerehrung.

Unter Berücksichtigung eines Freibadstarts konnten Schwimmwartin Silke Wende und Trainer Peter Hornig mit den

von allen Teilnehmern erreichten Zeiten sehr zufrieden sein.

12.06.2016- Schwimmfreunde-Meisterschaften

Schwimmfreunde - Meisterschaften diesmal „offen“

Nach dem guten Erfolg ihres letztjährigen Sprint-Pokalschwimmens tragen die Schwimmfreunde Unna ihre diesjährigen Titelkämpfe als „Offene Vereinsmeisterschaften“ aus.

Nach Genehmigung durch den Deutschen Schwimm-Verband können neben der Wettkampfmannschaft der Schwimmfreunde auch Aktive aus auswärtigen Vereinen an den Start gehen. Die dabei erreichten Zeiten können so Aufnahme in der offiziellen Bestenliste finden, ein sicherlich interessanter Aspekt im Hinblick auf die nach den Sommerferien anstehende Kurzbahn-Saison.

Die Wettkämpfe werden am 5. Juli beginnen (Rücken, Brust) und am 6. Juli (Schmetterling, Freistil) sowie am 7. Juli (Lagen) fortgesetzt.

Am letzten Abend findet beim Saisonabschluss dann auch die Siegerehrung statt.

25.06.2016-Kamen

SFU Unna auch in Kamen erfolgreich

Ein kleines Team der Schwimmfreunde Unna startete am ersten Veranstaltungstag der „Kamen Open“.

Auf der 50 m Bahn des Freibades gab es für die Kreisstädter in den von ihnen ausgesuchten Wettkämpfen insgesamt 27 Medaillen.

So schwamm Susan Albrecht mit guten Zeiten über 400 m Freistil, 50 und 200 m Brust auf den 1. Platz. Katharina Neuhaus war Schnellste über 50 m Schmetterling und 200 m Rücken und Zweite auf ihrer „Nebenstrecke“ 50 m Brust.

Nach Rang drei Über 400 m Freistil war Nicklas-Ronny Köhler Bester im Sprint über

50 m Brust und Schmetterling.

Inga Akkermann, Jan und Tim Odenkirchen holten Gold über die 400 m Freistilstrecke. Inga wurde außerdem Dritte über 50 m Schmetterling.

Die Geschwister Maya und Jonas Friederichs durften sich über zwei Medaillen freuen. Maya als Erste über 400 m Freistil und Zweite über 50 m Brust, Jonas als Erster über 50 m Brust und Dritter über 400 m Freistil.

Zwei 2. Plätze (50 und 200 m Brust) und ein 3. Platz (400 m Freistil) waren das Ergebnis von Paul Julius Stein.

Ein weiter verbesserter Radhwan Hushan schlug über 50 m Schmetterling als Zweiter und über 400 m Freistil als Dritter an. Christian Beckmann schwamm im 200 m Brustrennen auf Rang drei.

In den Wettbewerben der Masters gab es drei Mal Gold für Monika Kuhnert (50 und 200 m Brust, 50 m Schmetterling) und einen 1. Platz für Mark Klemke im 400 m Freistilauf.

21.06.2016-DJM-Berlin

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen in Berlin

Über 1.500 Aktive Schwimmerinnen und Schwimmer qualifizierten sich für die diesjährigen Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin. Mit dabei auch gleich drei Schwimmer von den Schwimmfreunden Unna. Somit stellten die Schwimmfreunde mit Adam Karas, Jan Odenkirchen und Tim Odenkirchen das teilnehmerstärkste Team aller Schwimmvereine des Kreises Unna bei der größten Jugendveranstaltung des DSV.



Jan Odenkirchen, der während der wichtigen Vorbereitungszeit sein Abitur machte und somit auch nicht optimal trainieren konnte, gelang es sich gleich über drei Strecken zu qualifizieren. Jan startete über 50 m Brust, 200 m Rücken und 800 m Freistil. Eine ideale Vorbereitung war auf Grund der unterschiedlichen Streckenlängen je-

doch auch im Training kaum möglich, zeigt aber umso mehr sein großes Talent. Jan schaffte es dennoch, sich in allen drei Wettkämpfen gegenüber seiner Qualifizierung unter den TOP 20 seines Jahrgangs zu verbessern und erreichte in 2:20,73 über 200 m Rücken mit Platz 8 im Jahrgang 1997 sein bestes Ergebnis.

Ein ganz besonderes Erlebnis war die Teilnahme an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften für Adam Karas. Der mehrfache Deutsche Meister der Behinderten qualifi-

zierte sich erstmals und als einziger Athlet des Deutschen Behindertensportverbandes für die DM im Berliner Europasportpark. Adam ging über seine Parastrecke 200 m Schmetterling an den Start. Dass die Deutschen Meisterschaften für die meisten teilnehmenden Schwimmer der Saisonhöhepunkt war musste Adam nach den 100 m Schmetterling schmerzlich erkennen. Er ließ sich vom schnellen Anfangstempo seiner unmittelbaren Gegner mitreißen und ging fast so schnell wie sein eigener Adam dennoch sehr zufrieden sein. Nach dem Rennen wurde mehr als deutlich, dass Adam Karas und die Schwimmfreunde Unna mit dem Start bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften das Thema Inklusion sehr weit nach vorne gebracht haben. Applaus, Zuspruch, Gratulationen, Abklatschen und Interviewanfragen zeigen den Respekt für die erbrachte Leistung. Tim Odenkirchen verpasste die Qualifikation über 50 m und 100 m Schmetterling nur um knapp eine halbe Sekunde und ging daher leider nur über 800 m Freistil an den Start. In einem sehr beherzten Rennen verbesserte Tim seine Bestzeit um fünf Sekunden und landete am Ende mit Platz 19 unter den TOP 20 auf DSV Ebene. Sichtlich zufrieden mit diesem Ergebnis steckte Tim die Ziele für die kommende Saison 2016/17 fest und erhofft sich auch über die Schmetterlingstrecken eine entsprechende Qualifikation.



02.07.2016-Freiwasser-Hamburg

Silke Wende holt DM-Bronze

Eine beachtliche Leistung zeigte das Schwimmfreunde-Trio Silke Wende, Hannah Lerch und Jan Vogel bei den Internationalen deutschen Freiwasser-Meisterschaften in Hamburg.



Wie vor zwei Jahren wurden die Titelnkämpfe mit fast 800 Teilnehmern auf der Regattastrecke in der Dove Elbe ausgetragen. Die Besetzung war diesmal herausragend, da es in verschiedenen Wettbewerben auch um die Qualifikation für bevorstehende internationale Großereignisse ging.

Nach den Plätzen sechs und sieben bei den letzten Meisterschaften in Lindau / Bodensee absolvierte die seit langem im Freiwasserschwimmen erfahrene Silke Wende auch in Hamburg zwei

Wettkämpfe.

Auf ihrem Programm stand zuerst die Entscheidung über 10 km, die sie routiniert in einem gleichmäßigen Tempo bewältigte. Der Lohn für die 40-jährige Schwimmwartin des Unnaer Vereins: Rang drei und der erstmalige Gewinn einer Bronzemedaille auf Bundesebene.

Auf der 2,5 km-Distanz wurde Silke Wende im Gesamtergebnis ihrer Altersklasse Siebte und zweitbeste NRW-Teilnehmerin.

Wie schon 2015 in Lindau ging Hannah Lerch auf der 2,5 km-Strecke an den Start. Und wie in der letzten Saison, als sie bei den Juniorinnen mit ihrem 6. Platz überzeugen konnte, mischte die 20-Jährige auch diesmal in der Spitzengruppe mit. Beim Anschlag am Zielbalken fehlten der besten NRW-Schwimmerin ihrer Altersgruppe nur 15 Sekunden zur Bronzemedaille. Aber auch der 4. Platz in der mit 17 Aktiven besetzten jüngsten Mastersklasse ist für Hannah Lerch ein tolles Resultat.

Jan Vogel absolvierte seinen ersten Freiwasserstart vor drei Jahren bei den DM in der Duisburger Wedau über die 5 km. Diesmal trat der 22-Jährige über die doppelte Distanz, die „olympischen“ 10 km, an.

In diesem Rennen traf er auf mehrere Nationalmannschafts-Schwimmer, die sich für Rio qualifizieren wollten.

Jan Vogel hielt sich bei seiner Premiere beachtlich. Als drittbester Teilnehmer aus NRW erreichte er auf DSV-Ebene in der starken Altersklasse 20 einen guten 10. Platz.

03.07.2016-Cappenberger See

SFU-Start am Cappenberger See

Mit einem Mini-Aufgebot beteiligten sich die Schwimmfreunde Unna am zum nunmehr 25. Mal ausgetragenen Lippepokal-Schwimmfest in Lünen.

Erfolgreichste Unnaer Teilnehmerin war die erst 10-jährige Maya Friederichs. Bei ihren drei Starts gewann sie die Goldmedaille über 50 m Rücken und auf den schweren 200 m Freistil und 200 m Lagen.

Inga Akkermann siegte über 200 m Freistil und würde im 100 m Schmetterlingslauf Dritte. Katharina Neuhaus erwies sich als schnellste Juniorin über 200 m Freistil.

Zwei zweite Plätze (200 m Freistil und Lagen) sowie ein dritter Platz über 100 m Schmetterling. Dieses Ergebnis stand nach Abschluss der SFU-Wettkämpfe für Denise Quentin fest.

Viktoria Kienitz belegte die Ränge zwei und drei (200 m Lagen, 200 m Freistil), Nina Darenberg den Bronzeplatz beim Lagenschwimmen.

Bei diesem gut besuchten Jubiläums-Schwimmfest schwammen außerdem Paul-Julius Stein (Vierter) und Erik Schmidt (Sechster) in die Spitzengruppe.

Vereinsmeisterschaften

Bei den Offenen Vereinsmeisterschaften der Schwimmfreunde Unna konnten Denise Quentin und Jan Odenkirchen ihre im Vorjahr erstmals errungenen Titel erfolgreich verteidigen. Dabei bewiesen beide erneut ihre Vielseitigkeit und siegten in der Gesamtwertung vor Nina Darenberg und Katharina Neuhaus sowie Jan Vogel und Thorben Grzanna. In der Schülerklasse gewannen erwartungsgemäß Susan Albrecht (vor Lina Ellerkmann und Tabea Schupke) und Paul Julius Stein (vor Max Dringenberg und Fabio Neto da Silva).

Die Siegerpokale beim SPU-Nachwuchs gingen an Maya Friederichs und Ben Breuer. Hier belegten Johanna Schönfelder, Mia Haschke und Erik Schmidt die nächsten Plätze.

Auch wenn aus verschiedenen Gründen einige gute Schwimmerinnen und Schwimmer nicht starten oder den Wettbewerb nicht komplett bestreiten konnten, hatte dies in der Spitze nur geringe Auswirkungen. Hier gab es zum Saisonabschluss zahlreiche herausragende Resultate. So verfehlte Denise Quentin nach drei persönlichen Bestzeiten die Gesamtbestmarke nur um eine Sekunde. Herausragend ihre Leistung über 100 m Schmetterling, wo sie mit 1:06,50 Min. den Vereinsrekord nur um sieben Hundertstel Sekunden verpasste. Denise war außerdem Schnellste über 100 m Freistil (1:01,03) und 200 m Lagen (2:31,25) und 12 Sekunden schneller als 2015.

In einer blendenden Form stellte sich ebenfalls Jan Odenkirchen vor. Über 100 m Brust (1:06,75) und 200 m Lagen (2:12,57) verbesserte er auf beiden Strecken die Vereinsrekorde um jeweils zwei Sekunden. Nach vier persönlichen Bestzeiten und neun Sekunden Steigerung schaffte Jan zusätzlich noch eine neue Gesamtbestmarke. Ein perfektes Saisonfinale.



2. Johanna Schönfelder, 1. Maya Friederichs, 3. Mia Haschke (v.l.n.r.)



2. Erik Schmidt, 1. Ben Breuer (v.l.n.r.)



2. Lina Ellerkmann, 1. Susan Albrecht, 3. Tabea Schupke (v.l.n.r.)



3. Fabio Neto da Silva, 1. Paul Julius Stein, 2. Max Dringenberg (v.l.n.r.)

Nina Darenberg war nach dem abschließenden Lagenschwimmen 13 Sekunden besser als im letzten Jahr. Auf der 100 m Bruststrecke erreichte die 16-Jährige mit 1:20,25 Min. die schnellste Zeit der SFU-Starterinnen. Deutliche Verbesserungen auf den übrigen vier Strecken brachten sie auf den verdienten 2. Platz.

Die drittplatzierte Katharina Neuhaus erzielte das beste SFU-Ergebnis über 100 m Rücken (1:11,25). Luisa Müller und Viktoria Kienitz schwammen auf die Plätze vier und fünf.

Jan Vogel, Vereinsmeister der Jahre 2011 bis 2014, war nach beachtlichen Resultaten in der Fünfkampf-Wertung 12 Sekunden schneller als bei seinem letzten Titelgewinn. Über 100 m Rücken blieb er mit 59,75 Sekunden nur knapp über seinem eigenen Vereinsrekord. Er war damit Erster.

Thorben Grzanna bewies erneut seine Fähigkeiten



Vereinsmeister 2016

keiten auf der Freistillage. Nach ausgezeichneten 54,32

Sekunden schwamm er über 100 Meter erstmals deutlich unter der begehrten 55-Sekunden-Marke. Und das als bester Teilnehmer. Nicklas-Ronny Köhler (Steigerung um 12 Sekunden) und Tim Odenkirchen folgten auf den Plätzen vier und fünf.

Mit einem tollen 6. Platz und fünf neuen Bestzeiten konnte auch Radhwan Husham überzeugen, der sich in den letzten Wochen im SFU-Team kontinuierlich verbessert hat.

Erwähnenswert sind noch zwei weitere sportliche Höhepunkte: Über 100 m Schmetterling gab es durch Tim Odenkirchen (1:00,25), Jan

Odenkirchen (1:00,45) und Jan Vogel (1:00,72) eine noch nie zuvor erreichte Leistungsstärke.

Die aus Studiengründen zurzeit für die SG Münster startende Unnaerin Inga Brüggendorst stellte über 100 m Brust (1:13,37) einen neuen Bahnrekord auf.

Die Organisatoren der Schwimmfreunde freuten sich über den Start einiger Sportler



3. Katharina Neuhaus, 1. Denise Qunetin, 2. Nina Darenberg (v.l.n.r.)



Jan Lukas Vogel, 1. Jan Odenkirchen, 3. Thorben Grzanna (v.l.n.r.)

aus Dortmund-Hombruch, Lendringsen und Kamen, die der Einladung gefolgt waren. Dadurch konnte dieser Wettkampf als offizielle Veranstaltung gewertet und die Zeiten in die Bestenlisten übernommen werden.

31.08.2016-Masters-Oelde

Neun Medaillen für SFU-Masters

Mit einer tollen Bilanz wartete das Schwimmfreunde-Trio Katrin Richter, Manfred Baginski und Alfred Kunzig bei den NRW-Masters-Meisterschaften in Oelde auf. In dem sich auf dem Gelände der ehemaligen Landesgartenschau befindenden Freibad gab es bei jedem Start eine Medaille.

Die erstmals in der Altersklasse 30 angetretene Katrin Richter spielte bei dieser Meisterschaft eine dominierende Rolle.

Mit beachtlichen Zeiten über 50 und 100 m Freistil (0:31,00 / 1:09,57), 50 m Schmetterling (0:33,62) und 50 m Rücken (0:38,46) wurde sie in Oelde vierfache Titelträgerin. Hinzu kamen zwei 2. Plätze über 50 m Brust und 200 m Lagen, was für ihre Vielseitigkeit spricht. Sie ist damit für die von ihr trainierte Nachwuchsgruppe ein gutes Vorbild.

Dies gilt natürlich auch für den Unnaer Manfred Baginski. Vor fünf Monaten hatte er sich bereits in Dortmund die Landesmeisterschaft über 200 m Rücken gesichert. Nun holte er sich seinen zweiten diesjährigen Titel auf dieser Schwimmlage im 50 m Sprintrennen. Manfred Baginski gehört gerade im Rückenschwimmen seit vielen Jahren zur NRW-Spitze.

Erst bei der Siegerehrung erfuhr Alfred Kunzig, dass er nach einem Zielrichterentscheid als NRW-Meister über 50 m Rücken ausgezeichnet wurde. Sichtlich gerührt freute sich der SFU-Senior über diese unerwartete Goldmedaille, die zweite nach seinem Frühjahrs-Erfolg auf der 200 m Rückenstrecke. Über 50 m Brust konnten die Schwimmfreunde Unna außerdem dem 84-Jährigen zu einem 5. Platz gratulieren, so dass auch für ihn dieser Wettkampf sehr erfolgreich verlief.

03.09.2016-Remscheid

SFU mit gutem Saisonauftakt in Remscheid

Mit einem Team im Alter von 9 bis 19 Jahren beteiligten sich die Schwimmfreunde Unna erneut am Kurzbahn-Cup in Remscheid.

Die zweitägige Veranstaltung wurde nun zum zehnten Mal bundesweit für Aktive mit und ohne Behinderung durchgeführt. Gerade deshalb hatten Christiane Sieland und Peter Hornig diesen Wettkampf wieder ausgewählt, obwohl der mehrfache Deutsche Meister Adam Karas aus familiären Gründen nicht dabei sein konnte. Wichtig war natürlich ebenfalls die



Möglichkeit für Langstreckenstarts, gerade zu Beginn der Kurzbahnsaison.

Die Bilanz fiel für die Schwimmfreunde erfreulich aus.

35 persönliche Bestzeiten und insgesamt 53 Medaillen konnten sich zur Eröffnung sehen lassen.

Gleich fünf Mal sicherte sich Denise Quentin eine Goldmedaille. Mit für den frühen Zeitpunkt beachtlichen Zeiten belegte die SFU-Vereinsmeisterin Rang eins über 50 und 100 m Schmetterling, 50 m Freistil und 200 und 400 m Lagen. Hinzu kam ein 3. Platz über 800 m Freistil.

Bei seinen ebenfalls sechs Starts schnitt auch Alexander Neuhaus bestens ab. Nach einem halbjährigen Auslands-Aufenthalt zeigte er sich in einer guten Form. Alex gewann über 50, 100 und 200 m Freistil, wurde Zweiter über 1500 m Freistil und 400 m Lagen und Dritter im 50 m Rückensprint.

In drei Rennen schlug der weiter verbesserte Paul Julius Stein als Erster an: Über 100 m Brust, 200 m Freistil und 400 m Lagen. Auf der 200 m Bruststrecke gab es für ihn Bronze.

Dem besonders auf der Schmetterlingstreck starken Radhwan Husham gelang ein Doppelsieg über 50 und 100 Meter. Im 1500 m Freistil-Marathon kam er als Zweiter an den Zielanschlag.

Nina Darenberg holte sich vier Medaillen über 400 m Lagen (Erste), 50 m Schmetterling und Rücken (Zweite) sowie über 800 m Freistil (Dritte).

Sechs Mal wurde auch Katharina Neuhaus zur Siegerehrung aufgerufen. Sie schwamm die schnellste Zeit über 100 m Freistil, wurde Zweite über 200 m Freistil, 50 und 100 m Rücken und Dritte über 1500 m Freistil und 200 m Brust.

Drei Auszeichnungen erhielten Inga Akkermann (Erste über 200 m Freistil, Dritte über 800 m Freistil und 100 m Rücken) sowie Christian Beckmann (Erster 100 m Brust, Zweiter 50 m Brust, Dritter 1500 m Freistil).

Die Geschwister Laura und Fabio Neto da Silva zählten ebenfalls zu den Medaillengewinnern. Laura belegte Platz eins über 50 m Rücken, Platz zwei über 50 m Freistil und Schmetterling und Platz drei im 100 m Schmetterlings-Wettbewerb. Bruder Fabio schlug als Sieger über 50 m Rücken und als Dritter über 100 m Brust an.

Mit ihren 2. und 3. Plätzen konnten, auch Lina Ellerkmann, Maya Friederichs, David Plonka und Paul Schönfelder gut mithalten. Annika Lenz wurde über 50 m Brust Dritte, Jonas Friederichs über 50 m Freistil Sechster.

04.09.2016-Cross-Triathlon

SF Unna überraschen beim Cross-Triathlon

Kurz vor Beginn der neuen Schwimmsaison blickten sechs Sportler der Schwimmfreunde-Wettkampfmannschaft über den sportlichen Tellerrand hinaus und nahmen als 3-er-Team am Cross-Triathlon in Menden teil.

Dass dabei ein 1. Platz in der Staffelfwertung herauskommen sollte, hatte im Voraus niemand erwartet.

Eine Männer-Staffel mit Tim Odenkirchen, Alexander Neuhaus und Thorben Grzanna und eine Frauen-Staffel mit Hannah Lerch, Katharina Neuhaus und Inga Brüggendorst gingen an den Start.

Es hatten sich sowohl Hobbysportler als auch erfahrene Triathleten angemeldet und insgesamt 24 Staffeln gebildet. Gut 130 Einzelsportler eröffneten den Dreikampf, bei dem 500 Meter im Schwimmbecken, 15 km

auf dem Mountainbike und eine 6 km lange Laufstrecke bewältigt werden mussten.

Als routinierte Schwimmer konnten Tim Odenkirchen und Hannah Lerch einen großen Teil des Feldes auf der ersten Teilstrecke weit hinter sich lassen.

Als Zweiter auf die Radstrecke geschickt setzte sich Alexander Neuhaus schnell an die



*7. Platz in der Gesamtwertung (1:22,55 Std.):
Schwimmen: 07:11 - Hannah Lerch,
Radfahren: 44.09 - Katharina Neuhaus,
Laufen: 31:15 -Inga Brüggendorst*

Spitze und fuhr sogar einen zweiminütigen Vorsprung auf den 2. Platz heraus. Seine



1. Platz in der Gesamtwertung (1:15,12 Std.):

Schwimmen: 06:33 - Tim Odenkirchen,

Radfahren: 40:16 - Alexander Neuhaus,

Laufen: 28:23 - Thorben Grzanna

Schwester Katharina Neuhaus war zunächst auf Position drei, musste sich jedoch zwei Radfahrern geschlagen geben und übergab nach einem Sturz bei Kilometer 9 als Fünfte die Startnummer an die Läuferin Inga Brüggerhorst.

In der glühenden Mittagshitze absolvierte Thorben Grzanna die 6 km-Laufdistanz und konnte zur Überraschung aller nach 1:15,12 Stunden den Sieg für die Unnaer sichern.

Inga Brüggerhorst kam nach 1:22,55 Stunden als Siebte ins Ziel. Auch hier eine beachtliche Leistung, musste: sich bei der gemeinsamen Wertung

die Frauen-Staffel gegen ausschließlich männliche Teams behaupten.

Neben der verständlichen Freude über die erreichten Resultate hatte das SFU-Sextett viel Spaß bei dieser erstmaligen Teilnahme.

10.09.2016-Freiwasser

Fünf SFU-Medaillen im Freiwasser



Insgesamt fünf Medaillen holte sich das Schwimmfreunde-Trio Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Silke Wende bei den mit den „Südwestfälischen“ verbundenen NRW-Freiwasser-Meisterschaften.

Wegen der Renovierungsarbeiten an der Duisburger Wedau wurden die Titelkämpfe mit starker Beteiligung erstmals in Haltern am See durchgeführt.

Katharina Neuhaus und Denise Quentin sprangen auf der 5 km-Distanz ins Stauseewasser. Beide hielten sich beachtlich, konnten sich bei dem beim Massenstart ge-

wohnten „Gerangel“ freischwimmen und ein gleichmäßiges Tempo bis zum Zieleinlauf halten.

Katharina Neuhaus durfte sich gleich über zwei Titel freuen. Sie schlug nach 1:17,08 Stunden als neue NRW-Junioren-Meisterin an. Dies bedeutete für sie gleichzeitig auch den Titelgewinn auf



Südwestfalen-Ebene.

Tür die in ihrem Jahrgang als viertbeste NRW-Starterin ankommende Denise Quentin gab es in Haltern die vierte Südwestfalen-Meisterschaft im Jahre 2016.



Freiwasser-Spezialistin Silke Wende absolvierte wie vor einigen Wochen bei den „Deutschen“ in Hamburg (3. Platz) die olympische 10 km-Strecke. Diesmal holte sich die Masters-Schwimmerin die Goldmedaillen auf NRW- und Südwestfalenebene. Vierter Teilnehmer der Schwimmfreunde Unna war Marcel Karas, dessen Premiere aber unglücklich verlief.

Nachdem der 17-Jährige aufgrund schlechter Sicht die Wettkampfbahn kurzfristig verlassen hatte, konnte er leider nicht in die Wertung kommen.

18.09.2016-VR-Quentin

Zwei Vereinsrekorde durch Denise Quentin

Beim Internationalen Schwimmfest in Bergkamen erzielten Denise Quentin, Nina Darenberg, Katharina und Alexander Neuhaus, Niclas Knoke, Tim Odenkirchen und Paul Julius Stein die herausragenden Ergebnisse für die Schwimmfreunde Unna.

Dabei gelang Denise Quentin ein perfekter Wechsel von der 5 km-Freiwasserdistanz auf die 50 m Sprintstrecke. Bei allen sechs Rennen schaffte die 18-Jährige mit vier Gold- und zwei Silbermedaillen einen Podiumsplatz. Viel wichtiger waren für sie aber wohl die in den Finalläufen aufgestellten zwei neuen Vereinsrekorde.

Über 50 m Schmetterling unterbot Denise endlich den am längsten noch bestehenden Rekord um zwei Zehntelsekunden. Sie schlug nach 29,69 Sekunden als Gesamtsiegerin dieses Wettkampfes an. Kurz zuvor hatte sie bereits ihre eigene Vereinsbestmarke über 50 m Freistil (2. Platz) auf 27,69 Sekunden verbessert. Neben den Erfolgen auf den Sprintstrecken gab es für Denise Quentin weitere gute Zeiten als Schnellste über 100 m Freistil und 200 m Lagen.

Die Plätze eins und zwei sicherte sich auch Nina Darenberg über 100 m Freistil und 200 m Lagen. Ihr bestes Resultat folgte aber über 50 m Schmetterling, wo die 16-Jährige erfreulicherweise das Finale erreichte und hier mit persönlicher Bestzeit (0:31,01) ihre Fähigkeiten bewies.

Rang eins über 200 m Schmetterling (2:19,87) und zwei Mal Rang zwei über 50 m Schmetterling. Das waren die starken Resultate von Tim Odenkirchen, dem im Endlauf des Sprints mit 27,20 Sekunden sogar eine persönliche Bestzeit gelang.

Für einen weiteren 1. Platz sorgte Niclas Knoke. Mit beachtlichen 2:35,61 Minuten schlug er über 200 m Brust als Schnellster an.

Alexander Neuhaus, erst seit wenigen Wochen wieder im Training, kam in Bergkamen über 100 m Rücken (Zweiter) und 100 m Freistil (Dritter) auf zwei Spitzenplätze. Seine Schwester Katharina, NRW-Junioren-Meisterin über die 5 Kilometer, zeigte als Zweite über 100 m Rücken auch auf der 25-m-Bahn eine starke Leistung.

Über eine Silbermedaille im 200 m Brust-Wettbewerb freute sich Paul Julius Stein, der außerdem die Pflichtzeiten für die „Südwestfälischen“ schaffte, Anna Mehlhorn, Lina Ellerkmann, Danielle Nitschke, Nicklas-Ronny Köhler, Radhwan Husham, Daniel Plonka, Jonas Friederichs und Erik Schmidt schlugen auf den Plätzen vier bis sechs an.

Wegen einer Freizeitmaßnahme (Wasserski) und verschiedener Trainer-Lehrgänge starteten die Schwimmfreunde Unna nur am zweiten Veranstaltungstag.

09.10.2016-Masters-Lünen

SFU-Masters auf NRW-Ebene gut platziert

Bei den NRW-Masters-Meisterschaften in Lünen wurden die Schwimmfreunde Unna durch Jan Vogel, Monika Kuhnert, Alfred Kunzig und Jürgen Busch bestens vertreten.

Der 22-jährige Jan Vogel zeigte bei seinen drei Starts, dass er weiterhin auf einem hohen Niveau schwimmen kann. In der wie immer gut besetzten jüngsten Masters-Altersklasse bewies Jan

seine Vielseitigkeit. Nach starken 28,20 Sekunden schlug er über 50 m Rücken als neuer NRW-Meister an. Ebenfalls lobenswert seine Zeit von 1:02,50 Minuten über 100 m Lagen, womit er Rang zwei belegte. Im 50 m Brust-sprint wurde Jan Vogel außerdem Vierter.

Drei Mal Vizemeisterin, einmal Dritte. Das war die bemerkenswerte Bilanz von Monika Kuhnert bei diesen Landestitelkämpfen. Sie holte sich die Silbermedaillen über 50 und 100 m Brust sowie auf der 100 m Lagenstrecke. Über 50 m Schmetterling schlug Monika Kuhnert als Dritte an.

Alfred Kunzig durfte sich in Lünen über zwei weitere Meistertitel freuen. Er hatte in dieser Saison schon auf der 50-m-Bahn die ersten Plätze über 50 und 200 m Rücken erreicht. Nun gab es für den ältesten SFU-Wettkämpfer auf der „Kurzbahn“ die Goldmedaillen über 50 und 100 m Rücken.

Auf ein großes Teilnehmerfeld traf Jürgen Busch in seinem 100 m Brustrennen. Hier gelang ihm diesmal der Sprung auf einen Medaillenrang nicht. Nach einer beachtlichen Leistung durfte er aber mit dem vierten Platz gewiss sehr zufrieden sein.



Alfred Kunzig, Jan Vogel (v.l.n.r.)

23.10.2016-Kamener-Mini-Schwimmfest
Schwimmfreunde-Nachwuchs in guter Form

Über eine äußerst positive Bilanz durften sich die Schwimmfreunde Unna beim Kamener Mini-Schwimmfest freuen.

Die aus dem SPU-Nachwuchsteam aufgebotenen fünf Mädchen und sechs Jungen waren jeweils mehrfach erfolgreich und sammelten insgesamt 39 Einzel- und Staffelmedaillen.

Neben den erreichten 34 persönlichen Bestzeiten imponierte die schwimmerische Vielseitigkeit, auf die gerade bei den Jüngsten ein besonderer Wert gelegt wird. Dies wurde natürlich in den Staffel-Wettbewerben extrem auffällig, in denen die Unnaer bei vier Starts drei Mal gewannen und einen 2. Platz schafften.

So gab es für Max und Tobias Dringenberg, Linus Hüser und Paul Schönfelder einen Doppelsieg über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Lagen.



Danielle Nitschke, Mia Haschke, Alexandra Maksimets und Johanna Schönfelder wurden in der Bruststaffel Erste und über 4 x 50 m Rücken Zweite. Mit Ben Breuer und Erik Schmidt schwammen zwei der Jüngsten zwei Mal zu Einzelgold.

Ben gewann über 100 m Freistil und 50 m Rücken und holte außerdem Silber (Schmetterling) und Bronze (Brust). Für Erik gab es Rang eins über 100 m Brust und 50 m Schmetterling sowie jeweils einmal Rang zwei (Freistil) und drei (Rü-

cken).

Als Jahrgangsbeste erwiesen sich über 100 m Brust Max Dringenberg (auch Zweiter über Freistil) und Linus Hüser über 100 m Rücken. Linus sicherte sich zusätzlich zwei Silbermedaillen.

Insgesamt vier Mal wurde Johanna Schönfelder zur Siegerehrung aufgerufen. Ihre Serie: Platz eins über 100 m Freistil, zweite Plätze über Brust und Rücken und ein dritter Platz auf der Schmetterlingslage.

Nach einem dritten Platz über 100 m Rücken schlug Danielle Nitschke wie auch ihre Vereinskameradin Mia Haschke beim 100 m Brustrennen als Schnellste an. Nach einer deutlichen Verbesserung ihrer bisherigen Leistungen holten sich Amelie Bedehäsing (Freistil, Brust, Rücken) und Tobias Dringenberg (Rücken, Schmetterling, Freistil) drei Silbermedaillen.

Dies galt ebenfalls für Alexandra Maksimets und einen auf allen vier Lagen verbessernden Paul Schönfelder. Beide Unnaer wurden mit zwei Mal Silber und zwei Mal Bronze

belohnt.

Die für den Nachwuchsbereich zuständigen Trainerinnen Christiane Sieland, Silke Wende, Katrin Richter und Luisa Müller erwarten bei einer regelmäßigen Trainingsbeteiligung weitere Steigerungen ihrer gesamten Mannschaft in den kommenden Wochen.

23.10.2016-Schwerte

Schwimmfreunde-Start in Schwerte

Einen gelungenen Test absolvierten neun Jugendliche der Schwimmfreunde Unna beim NRW offenen Schwimmfest im Stadtbad Schwerte.

Da bei dieser, von der SG Eintracht Ergste, durchgeführten Veranstaltung auch die langen Strecken angeboten wurden, gab es in den einzelnen Wettbewerben eine starke Besetzung.

Das SFU-Aufgebot sicherte sich mit absoluten und Saison-Bestzeiten insgesamt 25 Medaillen.

Denise Quentin kam bei ihren fünf Starts nah an ihre Bestmarken heran. Die 18-Jährige gewann über 50 und 100 m Schmetterling und wurde über 100 m Lagen, 50 und 100 m Freistil Zweite.

Nach Rang zwei über 50 m Rücken gab es für Zweifachsiegerin Katharina Neuhaus die besten Leistungen über 100 und 200 m Rücken.

Bruder Alexander sorgte ebenfalls auf der Rückenlage für herausragende Resultate. Alexander Neuhaus holte sich drei Siege über die 50, 100 und 200 m Distanz.

Sechs Mal sprang Luisa Müller ins Schwerter Wasser. So auf den schweren 800 m Freistil und 400 m Lagen. Nach dieser Anstrengung durfte sie als Erste über 50 m Rücken und dreifache Zweite (100 und 200 m Rücken, Lagen) mit ihrem Abschneiden sehr zufrieden sein.

Dies gilt auch für Radhwan Husham und Paul Julius Stein, Radhwan bestritt vier Rennen und wurde über 100 m Schmetterling mit Gold ausgezeichnet. Paul Julius gewann über 100 m Rücken und schlug über 50 m Brust als Zweiter und über 200 m Freistil und 100 m Lagen als Dritter an.

Lina Ellerkmann und Niclas Knoke schwammen im 50 m Brustsprint auf Rang zwei. Auf Rat von Trainer Peter Hornig absolvierte Nicklas-Ronny Köhler erstmals die zwei Langstrecken. Danach errang er über 50 m Rücken, 50 m Brust und 100 m Lagen drei Bronzemedailles, was für eine gute Kondition sprach. Das SFU-Wettkampfteam wird sich nun in den kommenden Wochen auf die anstehenden Meisterschaften auf der 25-m-Bahn vorbereiten.

06.11.2016-NRW-Meisterschaften

Tim Odenkirchen NRW-Vierter

Bei den erneut in der Wuppertaler „Schwimmoper“ ausgetragenen NRW-Meisterschaften vertraten zwei Schwimmerinnen und sieben Schwimmer die Schwimmfreunde Unna.

Im Vorfeld der DSV-Titelkämpfe war auch diesmal in allen Wettbewerben die Elite des größten Landesverbandes anwesend.

Umso erfreulicher, dass das SFU-Aufgebot gut mithalten und seinem Trainer Peter Hornig eine Reihe starker Zeiten präsentieren konnte.

Die herausragende Platzierung schaffte Tim Odenkirchen. Er wurde Vierter im schweren 200 m Schmetterlingsrennen in einer Zeit von

2:20,70 Minuten. Der 17-jährige Unnaer unterstrich damit, dass er sich enorm verbessert hat. Auch über 50 und 100 m Schmetterling (0:26,86 / 1:00,56) kam Tim als Siebter und Achter in die Spitzengruppe.

Erstmals unter die „Top Ten“ in NRW schwamm Nina Darenberg. Nach einer persönlichen Bestzeit über 100 m Lagen (Rang zehn) schlug die 16-Jährige als Achte im 50 m Schmetterlingssprint an (0:31,37).

Auch wenn es zu keinem vorderen Platz reichte, durften die weiteren 01/10-er mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden sein.

So hatte sich Denise Quentin für fünf Wettkämpfe qualifiziert. Über 100 m Lagen verfehlte sie mit einer Zeit von 1:09,80 Minuten den Vereinsrekord nur um drei Zehntelsekunden.

Auf Bestzeit-Niveau bestätigten Thorben Grzanna (50 und 100 m Freistil), Alexander Neuhaus (50 m Freistil, 50 m Rücken) sowie die Brustsprinter Niclas Knoke und Nicklas-Ronny Köhler ihre Vorkampfleistung und Nominierung.

Jan Odenkirchen und Jan Vogel traten wie Denise Quentin in der offenen Wertungsklasse an. Jan Odenkirchen sprang in insgesamt fünf Wettbewerben ins Wasser und sorgte mit 1:01,40 Minuten über 100 m Lagen für sein bestes Resultat. Jan Vogel absolvierte über 50 und 100 m Rücken sowie über 100 m Lagen drei überzeugende Meisterschaftsstarts.

In der ebenfalls auf dem Programm stehenden Lagen-Mixed-Staffel kamen Jan Vogel (Rücken), Jan Odenkirchen (Brust), Nina Darenberg (Schmetterling) und Denise Quentin (Freistil) zu einem weiteren Einsatz.



13-11-16-DMSJ-SVW-Bochum

Plätze 1 und 3 für SFU-Jugend

Wie aufregend und bis zum Schluss spannend ein Mannschafts-Wettbewerb sein kann, erfuhren beide A-Jugend-Teams der Schwimmfreunde Unna beim Südwestfalen-Finale in Bochum.

Nach mehrjähriger Pause hatte Trainer Peter Hornig wieder für diesen aus fünf Staffelfennen bestehenden Wettkampf gemeldet. Und das mit Erfolg.

Nach Addition aller 4 x 100 m Staffelzeiten über Freistil, Brust, Rücken, Schmetterling und Lagen holte sich seine männliche A-Jugend sogar den Meistertitel.



Die gleichaltrigen Schwimmerinnen sicherten sich hinter Blau-Weiß Bochum und der SG Ruhr die Bronzemedailien. Unabhängig von der Anzahl der Starts ist bei einem solchen Mehrkampf die Leistung jedes Einzelnen wichtig, um ein gutes Gesamtergebnis zu erreichen.

Thorben Grzanna, Marcel Karas, Nicklas-Ronny Köhler, Alexander Neuhaus, Tim Odenkirchen und der erstmals das SFU-Aufgebot verstärkende Kai Becker bildeten das männliche A-Jugend-Team.

Von Beginn an lieferte sich das Sextett einen packenden Zweikampf mit der SG Ruhr.

Nach vier Klasserenen zuvor, konnten die Kreisstädter durch eine über sich hinauswachsende Lagenstaffel die Meisterschaft für sich entscheiden.

Auch die weibliche A-Jugend durfte mit ihrem Abschneiden durchaus zufrieden sein. Hier kamen die Schwimmerinnen Nina Darenberg, Katja Gerlitz, Imke Lerch, Anna Mehlhorn, Luisa Müller und Frieda Neuwerth zum Einsatz.

Trotz des Fehlens von Viktoria Kienitz und Nina Friede schaffte man mit einer beachtlichen Gesamtleistung den Sprung auf Rang drei.



In den Staffeln wurden nachstehende Start- und Zwischenzeiten erzielt:

100 m Freistil:

Grzanna 0:55,06 - Neuhaus 0:55,24 - Odenkirchen 0:56,00 -
Becker 1:00,80 - Darenberg 1:05,57 - Mehlhorn 1:08,24 -
Müller 1:08,58 - Neuwerth 1:10,36 - Lerch 1:12,12 Minuten

100 m Brust:

Köhler 1:13,15 - Becker 1:14,49 - Grzanna 1:16,60 -
Karas 1:16,78 - Müller 1:20,60 - Darenberg 1:21,42 -
Mehlhorn 1 :27,65 - Gerlitz 1 :27,70 Minuten

100 m Rücken:

Neuhaus 1:03,32 - Odenkirchen 1:03,56 - Grzanna 1:09,84 -
Köhler 1:10,20 - Müller 1:15,60 - Mehlhorn 1:18,15 -

Darenberg 1:19,68 - Lerch 1:20,15
Minuten.



100 m Schmetterling:

Odenkirchen 1:00,22 - Grzanna
1:04,53 - Köhler 1:05,25 -
Becker 1:11,34 - Darenberg
1:12,59 - Müller 1:17,22 -
Mehlhorn 1:20,60 - Neuwerth
1:21,62 Minuten.

13-11-16-Methler

SFU-Nachwuchs sprintet zu Gold

Sechs Nachwuchstalente der Schwimmfreunde Unna starteten erfolgreich beim Kaiserauer Sprintertag im Hallenbad Methler.

Mit jeweils drei Siegen spielten Lilian Götze (Jahrgang 2007) und Danielle Nitschke (Jahrgang 2006) in ihrer Altersklasse eine überragende Rolle.

Lilian gewann die Goldmedaillen über 50 m Freistil, 50 m Rücken und 100 m Lagen und schlug als Dritte beim Rückenschwimmen an.

Nach einem 3. Platz auf der Rückenstrecke war Danielle die Schnellste über 50 m Brust, 50 m Freistil und 100 m Lagen.

Die gleichaltrige Alexandra Maksimets vervollständigte die SFU-Siegerliste mit Rang eins über 50 m Rücken. Die 10-Jährige schlug außerdem drei Mal als Zweite an.

Zwei 3. Plätze gab es für Erik Schmidt in den Rennen über 50 m Freistil und 50 m Rücken. Jana Seibel holte sich bei ihren vier Starts vier Mal die Bronzemedaille, Ihre Zwillingsschwester Evelin wurde drei Mal Vierte.

In den Mädchenstaffeln über 4 x 50 m Freistil und Lagen schwamm das Schwimmfreunde-Quartett (Götze, Nitschke, Maksimets, E. Seibel) jeweils zur Silbermedaille.

21-11-16-WSchulen

Pestalozzi-Gymnasium zweifacher Schwimm-Gesamtsieger

Die zum 40. Mal ausgetragenen Schwimm-Stadtmeisterschaften der weiterführenden Unnaer Schulen erlebten einen bis zum Schluss spannenden Zweikampf um die Mannschafts-Pokale.

Erst nach der letzten Staffel stand fest:

Das Mädchen- und das Jungenteam des Pestalozzi-Gymnasiums gewannen durch Ausgeglichenheit beide von den Schwimmfreunden Unna gestifteten Trophäen.

Und zwar mit einem knappen Vorsprung vor den diesmal sehr starken Mannschaften des Ernst-Barlach-Gymnasiums.

Platz drei belegte das Geschwister-Scholl-Gymnasium vor der nach längerer Abwesenheit wieder vertretenen Hellweg-Realschule und der Peter-Weiss-Gesamtschule. Es war erfreulich, dass alle teilnehmenden Schulen mindestens einen Platz auf dem Siegerpodest einnehmen konnten.

Die Ehrenpreise der Kreisstadt Unna sicherten sich Vierfachsiegerin Laura Neto da Silva und Doppelmeister Rene Milde vom Ernst-Barlach-Gymnasium. Beide schafften über 50 m Freistil (0:30,42 / 0:27:07) die höchste Punktzahl dieser Titelkämpfe.

In allen vier Staffelläufen über 4 x 50 m Brust und Freistil schwammen die Ernst-Barlach-Aufgebote auf Rang eins.

Die weiteren Titelträger:

Jugend D:

Sandro Kämper (EBG) 50 m Freistil

Tim Kissner (PGU) 50 m Brust

Erik Schmidt ((GSG) 50 m Rücken

Johanna Schönfelder (PGU) 50 m Freistil und Rücken

Mia Haschke (GSG) 50 m Brust

Jugend C:

Max Dringenberg (PGU) 50 m Freistil, Brust und Rücken

Simon Müller (EBG) 50 m Schmetterling

Jana Paul (EBG) 50 m Freistil, Brust, Rücken und Schmetterling

Jugend B:

Adam Karas (EBG) 50 m Brust und Rücken

25-11-16-Adam Karas

13 DM-Goldmedaillen für Adam Karas

Bei den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften der Schwimmer mit Handicap bestätigte Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) erneut seine Ausnahmestellung. Mit dem Gewinn von zwei Titeln in der offenen Klasse, elf Goldmedaillen in der B-Jugend, einem Europarekord und drei Deutschen Rekorden war der 15-Jährige einer der erfolgreichsten Teilnehmer der dreitägigen Veranstaltung.

Weitere drei 2. und drei 3. Plätze in der offenen Klasse ergänzten seine herausragende Bilanz.

Die auf der 25 m Bahn im Remscheider Sportpark von ihm in allen Wettkämpfen erreichten persönlichen Bestzeiten sprechen für eine gelungene Vorbereitung. Sie können sich bei einem Vergleich mit nichtbehinderten gleichaltrigen Schwimmern wahrlich sehen lassen.

Zur Freude seiner Trainer Christiane Sie-land und Peter Hornig hielt sich Adam Karas an die besprochene Wettkampf-Strategie und schaffte trotz des umfangreichen Programms Spitzenresultate mit bis zu 13 Sekunden Steigerung.

Über 200 m Schmetterling stellte Adam mit 2:21,07 Minuten einen Europa- und Deutschen Rekord auf. Weitere Deutsche Rekorde gab es über 100 m Schmetterling (1:04,14) und auf seiner „Nebenstrecke“ 50 m Brust (Verbesserung um drei Sekunden 0:33,13).

Im 50 m Sprint über Freistil (0:27,85) und Schmetterling (0:29,29) sowie über 100 m Freistil (0:59,72), 100 m Rücken (1:12,48) und 100 m Lagen (1:07,62) war der 15-Jährige ebenfalls deutlich vorn.

Fünf Sekunden schneller als bisher war Adam beim Anschlag über 200 m Freistil (2:12,65) und über 200 m Lagen (2:25,43). Die restlichen Goldmedaillen holte er sich über 400 m Freistil (4:56,22) und in den aus jeweils fünf Wettbewerben bestehenden Wertungen „kleiner und großer Mehrkampf“.

Seit seinem ersten DM-Start im Jahre 2011 (zwei Titel in der D-Jugend) zählt Adam Karas zu den größten Nachwuchshoffnungen des Deutschen Behinderten Sportverbandes.

Der Schüler am Ernst-Barlach-Gymnasium, 2014 und 2015 Unnaer Sportler des Jahres bewegt sich auch in diesem Jahr mit den bei Deutschen Meisterschaften errungenen 37 Medaillen weiterhin auf einem hohen Niveau.

Seine nächsten Aufgaben stehen im Dezember an:



Ein Start mit der Deutschen Jugend-Nationalmannschaft in Braunschweig und ein Wettkampf-Wochenende in Amsterdam, gemeinsam mit zwei Paralympics-Teilnehmern aus Nordrhein-Westfalen.

02.12.2016-Monika Kuhnert

Monika Kuhnert DM-Vierte

Bei den in Hannover ausgetragenen Deutschen Masters-Meisterschaften verfehlte Monika Kuhnert (Schwimmfreunde Unna) nur knapp einen Medaillengewinn. Sie



schwamm aber bei allen drei Starts mit beachtlichen Zeiten in die Spitzengruppe.

So betrug die Differenz zur Bronzemedaille im 100 m Brustrennen mit einer Zeit von 1:42,58 Minuten nur wenige Zehntelsekunden. Über 50 m Schmetterling und 100 m Lagen (Bestzeit 1:40,79) belegte die 61-Jährige die Plätze fünf und sechs.

Nach ihrem 4. Platz auf der 100 m Distanz hatte sich Monika Kuhnert besonders auf den 50 m Sprint gefreut, doch wurde dieser Wettkampf nach einem Todesfall nicht mehr durchgeführt.

Der ebenfalls mit guten Chancen gemeldete Jan Vogel konnte krankheitsbedingt leider nicht antreten.

02.12.2016-Sprinter Vierkampf

SFU-„Sprint-Vierkampf“ am 17. Dezember

Schon einige Tage vor dem offiziellen Meldeschluss am 7. Dezember sind die ersten Meldungen für den traditionellen „Sprint-Vierkampf“ bei den Schwimmfreunden Unna eingegangen.

Diese Veranstaltung bildet auch in diesem Jahr am 17. Dezember den letzten Höhepunkt im Terminkalender.

Nach Addition der vier zu schwimmenden 50 m Rennen über Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil werden die Altersklassen- und Jahrgangsbesten ermittelt.

Auch diesmal haben die Schwimmfreunde alle Vereine des Kreises Unna zur Teilnahme eingeladen und hoffen auf entsprechende Konkurrenz aus ganz NRW.

Der Wettkampf beginnt um 10 Uhr in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp.

02.12.2016-Teilnehmer bei Südwestfälischen
16 SFU-Teilnehmer bei den „Südwestfälischen“

Die Schwimmfreunde Unna sind bei den am 10. und 11. Dezember in Lüdenscheid stattfindenden Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften mit 16 Einzelstartern und 4 Staffeln vertreten.

Es unterboten sogar 27 Unnaer Schwimmerinnen und Schwimmer die festgelegten Normen. Doch aus unterschiedlichen Gründen (Beruf, Schule, anderer Start, Verletzung) können leider nicht alle in Lüdenscheid ins Wasser springen.

Die letzten Qualifikanten waren Lina Ellerkmann, Maja Friederichs und Julius Stein. Das SFU-Trio schaffte beim landesoffenen Schwimmfest in Herne die geforderten Zeiten.

Lina Ellerkmann siegte zwei Mal über 50 und 200 m Freistil, Maya Friederichs mit persönlichen Bestzeiten über 200 m Freistil und 200 m Lagen. Zwei Bestzeiten erreichte auch Julius Stein bei seinen 1. Plätzen über 100 m Brust und 200 m Freistil. Trotz einer guten Leistung verpasste Danielle Nitschke die Meisterschafts-Teilnahme. Sie durfte sich aber über Gold (100 m Brust) und Silber (50 m Freistil) zurecht freuen.

03-12-16-Menden und Werne
SF Unna-Starts in Menden und Werne

Nach seinem „Einstand“ bei der Jugend-Mannschafts-Meisterschaft zeigte der 17-jährige Kai Becker bei seinem ersten Einzelstart für die Schwimmfreunde Unna erneut eine gute Leistung.

Im Rahmen des traditionellen Mehrkampfes im Hallenbad Menden spielte er als stärkster Teilnehmer in seiner Altersklasse die dominierende Rolle.

Kai gewann die Rennen über 50 m Freistil (0:26,94), 50 m Brust (0:33,75), 50 m Rücken und 100 m Lagen. Hinzu kam für den Jahrgangsbesten ein 2. Platz über 50 m Schmetterling.



Mit beachtlichen Resultaten konnten auch die Jüngsten der Schwimmfreunde Unna überzeugen. Beim Kinderschwimmfest in Werne gingen die Siegerpreise in allen drei Staffeln der Jahrgänge 2006 und jünger in die Kreisstadt.

Über 4 x 50 m Freistil, Brust und Lagen durften sich Amelie Bedehäsing, Maya Friederichs, Danielle Nitschke, Lilian Götze, Arwen Schmidt, Jana Seibel und Erik Schmidt zurecht über diesen

schönen Erfolg freuen.

In den Einzelwettbewerben gab es für das zehnköpfige Nachwuchsteam insgesamt 20 Medaillen und 29 persönliche Bestzeiten.

Die beiden 9-jährigen Arwen Schmidt (Erste und Dritte) und Lilian Götze (zwei Mal Zweite) schafften ebenso den Sprung auf das Siegerpodest wie die ein Jahr älteren Maya Friederichs (drei Mal Erste, einmal Zweite), Danielle Nitschke (Erste und zwei Mal Dritte) sowie Erik Schmidt (Erster und Zweiter).

Darüber hinaus wurden Mia Haschke (11 Jahre) einmal Erste und drei Mal Zweite, Jonas Friederichs (12) einmal Erster und zwei Mal Dritter, Jana und Evelin Seibel erreichten die Plätze fünf und sechs. Amelie Bedehäsing wurde zwei Mal Vierte.

Die nächste Aufgabe wartet nun auf alle beim eigenen Sprint-Vierkampf am 17. Dezember.

11-12-16-SWSV-Kruzbahn

Schwimmfreunde Unna mit Kurzbahn-Titeln

Die Schwimmfreunde Unna durften bei den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften in Lüdenscheid mit dem Abschneiden ihres Teams sehr zufrieden sein.

So schwammen in der Juniorenklasse Katharina Neuhaus, Denise Quentin und Niclas Knoke sowie die A-Jugendlichen Tim Odenkirchen, Thorben Grzanna und Alexander Neuhaus auf einen Medaillenrang.

Bei ihrer letzten Startmöglichkeit bei den Juniorinnen sorgte Katharina Neuhaus für eine Überraschung.

Über 100 und 200 m Rücken holte sich die 19-Jährige zwei Mal die Vizemeisterschaft.



Katharina Neuhaus

Nach einem beachtlichen Lauf über 100 Meter (1:10,83) bewies Katharina auf der 200 m Distanz Kondition. Beim Zielschlag zeigte die Uhr eine Zeit von 2:28,76 Minuten. Dies bedeutete eine Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes und zusätzlich die Bronzemedaille in der für alle offenen Wertung. Über 100 m Freistil ergänzte ein 4. Platz ihr positives Meisterschafts-Ergebnis.

Trotz vorheriger Probleme mit der Schulter ließ sich Denise Quentin nicht davon

abhalten, ihre insgesamt neun Starts mit vollem Einsatz zu absolvieren. Das Resultat konnte sich sehen lassen.

Über 100 m Schmetterling wurde Denise in 1:08,41 Minuten Südwestfälische Junioren-Meisterin. Über 200 m Freistil (2:15,05) und 200 m Lagen (2:32,84) gab es für sie Silber. Beachtlich auch ihr Erreichen von drei Finalläufen in der offenen Klasse und

weiteren vierten und fünften Plätzen.

Den Sprung unter die Besten schaffte erneut der gleichaltrige Niclas Knoke.

Nach drei 4. Plätzen über 50 m Brust (mit A-Final-Start), 100 m Brust und 100 m Rücken schwamm er im 200 m Brustrennen mit guten 2:35,33 Minuten zur verdienten Bronzemedaille.

Nach ihrem erfreulichen Mannschaftsmeisterschafts-Gold sorgten die A-Jugendlichen Tim Odenkirchen, Thorben Grzanna, Alexander Neuhaus, Nicklas-Ronny Köhler, Kai Becker und Marcel Karas auch bei diesen Einzel-Titelkämpfen für eine tolle Bilanz. So feierte Tim Odenkirchen mit neuen Bestzeiten einen Doppelsieg über 100 und 200 m Schmetterling (1:00,13 / 2:18,02). Auf der längeren Strecke brachte ihm dies zudem Rang drei in der offenen Wertung ein. Über 200 m Freistil steigerte sich Tim als Zweiter auf 2:03,21 Minuten.

Auch Thorben Grzanna durfte mit den Titelkämpfen zufrieden sein. Drei Mal Bronze über 100 m Schmetterling (Bestzeit 1:03,03), 100 m Freistil (0:55,15) und 200 m Freistil (2:03,53) belohnten eine entsprechende Vorbereitung.

Der ein Jahr jüngere Alexander Neuhaus hat sich weiter kontinuierlich verbessert. Er gewann in Lüdenscheid den Titel über 100 m Freistil nach starken 55,03 Sekunden (Bestzeit). Er zog damit gleichzeitig auch in das sogenannte A-Finale ein. Auf der 100 m Rückenstrecke wurde Alexander außerdem Dritter (1:04,11).

Nicklas-Ronny Köhler beendete die 100 m Brust als Vierter und die 100 m Schmetterling mit Bestzeit als Fünfter.

Kai Becker (drei neue Bestmarken) und Marcel Karas (zwei neue Bestmarken) konnten ihre zuletzt gezeigten Leistungen noch einmal steigern.

Die 16-jährige Nina Darenberg war bei den A-Jugendlichen diesmal die einzige SFU-Teilnehmerin. Aber das mit Erfolg.

Bei allen sechs Starts bewies sie ihre in den vergangenen Monaten stetig gewachsene Vielseitigkeit. Über 100 m Schmetterling verpasste sie als Vierte nur knapp eine Medaille. Im 50 m Brustsprint gelang Nina eine deutliche Steigerung auf ausgezeichnete 35,70 Sekunden.

Bei den Wettkämpfen der B-Jugend wussten Inga Akkermann (Bestzeit 50 m Freistil), Lina Ellerkmann (Bestzeiten über 50 und 200 m Freistil) sowie der fünf Mal qualifizierte Paul Julius Stein (Bestzeiten über 50, 100 und 200 m Freistil) zu überzeugen. Dies galt auch für die beiden Jüngsten im SFU-Aufgebot.

Maya Friederichs (200 m Freistil, 200 m Lagen) und Johanna Schönfelder (100 m Freistil) hielten sich nach erneuten Verbesserungen im großen Feld der D-Jugendlichen beachtlich.

17-12-16-Sprint-Vierkampf

Starke Leistungen beim SFU-Sprint-Vierkampf

Auch bei seiner zweiten Auflage fand der Sprint-Vierkampf der Schwimmfreunde Unna viel Zustimmung. Alle angereisten Teams lobten auch diesmal dieses Wettkampf-Format mit seinem reibungslosen Ablauf, den spannenden 50 m Rennen und seiner angemessenen Veranstaltungs-Dauer.

Ein funktionierendes Kampfgericht und das von den Eltern organisierte Catering trugen gewiss ebenso zum Gelingen bei.

Das Teilnehmerfeld war noch besser besetzt als im Vorjahr. So belegte die immer leistungsstarke SG Bayer Wuppertal / Uerdingen einige Spitzenplätze.

Ihre Schützlinge Nina Berkenberg und Thomas Vom Lehn wurden als Vierkampf-Spitzenreiter zurecht geehrt.



Auf den zweiten Gesamtwertungsplatz schwammen dann aber schon Denise Quentin und Jan Odenkirchen von den Schwimmfreunden Unna. Beide sicherten sich damit gleichzeitig die vereinsintern ausgeschrieben Sprintpokale.

Denise nun zum dritten, Jan nun zum zweiten Mal.

Die dritten Plätze gingen an

Inga Brüggendorst und Janis Bauer (SG Bayer). Die 20-jährige Unnaerin, die aus Studiengründen zur Zeit für die SG Münster startet, holte sich nach den 100 Metern jetzt auch den Bahnrekord über 50 m Brust (0:33,86).

Die 01/10-er konnten außerdem Jugendliche und Masters von der SG Essen, vom Troisdorfer SV, von der SG Bergisch Land, von WaSpo Herringen und von den Kreisvereinen Wasserfreunde TuRa Bergkamen, SG Eintracht Ergste, SV Kamen und der SG Lünen begrüßen.

In der Gesamtwertung aller teilnehmenden Vereine stellten die Unnaer mit Maja Friederichs, Lina Ellerkmann, Nina Darenberg, Ben Breuer Alexander Neuhaus, Nicklas-Ronny Köhler und Jan Odenkirchen sieben Jahrgangssieger. Hinzu kamen die starken Masters Katrin Richter und Mark Klemke.

Den 2. Platz erreichten Danielle Nitschke, Annika Pütz, Luisa Müller, Denise Quentin, Paul Julius Stein, Thorben Grzanna und Radhwan Husham.

Die Bronzemedaille ging nach den absolvierten vier Wettbewerben an Arwen Schmidt, Tabea Schupke, Inga Akkermann, Erik Schmidt, Marcel Karas und an Christian Beckmann.

Nach diesem Erfolg ist eine Neuauflage dieses Wettkampfs Ende 2017 wünschenswert.

21-11-16-Fördergruppen

Schwimmfreunde-Fördergruppen im Wettstreit

Mit Medaillen und Urkunden wurden 161 Jugendliche der Schwimmfreunde Unna geehrt, die bei den Vereinsmeisterschaften der Fördergruppen insgesamt 405 Starts absolviert hatten.

Auf dem Programm standen auch diesmal Läufe über Kraul, Brust und Rücken. Das SFU-Trainerteam legte dabei seinen besonderen Augenmerk auf den Schwimmstil, der das Wichtigste für einen möglichen Wechsel in die Nachwuchs-Wettkampfgruppe ist.

Die Jahrgangsbesten:

Mädchen

Fenja Riemer, Katharina Schrage, Christina Imka, Laura Charlotte Hammer, Johanna Wilken, Imken Riemer, Melanie Müller, Fiona Hauschulte, Amelie Smolarczyk, Jasmin Felsing, Leni Gensicke, Leni Lünemann, Kara Weidner, Karina Kolunz, Maleen Wilke, Eileen Heuser, Eni Rohleder, Marit Damnik, Elisa Schönfelder, Ida Schultz, Lena Sigati, Helene Schulze-Hesselmann, Smilla Beier.

Jungen

Laurenz Schönborn, David Imka, Nick Epp, Dennis Garbers, Johannes Schleich, Julian Hunke, Felix Epp, Armin Kaiser, Johannes Lamotte, Helge Böcker, Vincent Kaiser, Justus Deitert, Arthur Wagner, Ole Schultz, Jonah Thielemeier, Timo Berndt, Lars-Sören Wellmann, Karim Al-Fararjeh, Niklas Lamotte.

17-12-16-VM-2

SFU-Jahresabschluss ein Höhepunkt

Die Schwimmfreunde Unna ehrten in ihrer letzten Trainingsstunde des Jahres 2016 ihre beim offenen Sprint-Vierkampf erfolgreichsten Aktiven.

Die Sprintpokale gewannen in der vereinsinternen Wertung die favorisierten Denise Quentin und Jan Odenkirchen.

Nina Darenberg und Nicklas-Ronny Köhler schlugen als Zweite und Luisa Müller und

Thorben Grzanna als Dritte an.

Denise Quentin konnte nicht unerwartet ihre Erfolge von 2014 und 2015 wiederholen.



Denise Quentin, Jan Odenkirchen

Sie schwamm über 50 m Schmetterling (0:30,25) und 50 m Freistil (0:28,36) Tagesbestzeit. Das 50 m Rückenrennen beendete sie gemeinsam mit Katharina Neuhaus nach 33,69 Sekunden als Schnellste.

Da sie sich auch über 50 m Brust (0:37,28) beachtlich hielt, war ihr dritter Sieg in Folge perfekt. Denise Quentin steigerte ihr Vierkampf-Resultat um zwei Sekunden und verfehlte die von Lena Busch gehaltene Bestmarke nur um fünf Hundertstelsekunden.

Mit Rang zwei setzte Nina Darenberg ihren Aufwärtstrend fort. Sie hat sich in den letzten Monaten auf allen vier Schwimmlagen weiter entwickelt. Sie erreichte diesmal die beste SFU-Zeit über 50 m Brust (0:36,15).

Die auch im Nachwuchsbereich tätige Luisa Müller

kam als Dritte ins Ziel. Im vergangenen Jahr Zweite, konnte sie auch diesmal auf allen Strecken überzeugen. Die Plätze vier bis zehn belegten Masters-Schwimmerin Katrin Richter, Katharina Neuhaus, Helen Grzanna, Lina Ellerkmann, Inga Akkermann, Maya Friederichs und Tabea Schupke.

Nach seinem 1. Platz im Jahre 2014 setzte sich Jan Odenkirchen erwartungsgemäß an die Spitze der SFU-Schwimmer. Er absolvierte den Wettkampf mit Topzeiten über 50 m Schmetterling (0:27,82), 50 m Rücken (0:30,03) und 50 m Brust (0:31,06). Im abschließenden 50 m Freistilllauf wurden für Jan 26,72 Sekunden gestoppt. Nach mehreren Spitzenergebnissen in der zurückliegenden Saison war dies für ihn ein gelungenes Finale.

Der gerade im Sprintbereich starke Nicklas-Ronny Köhler konnte seine verbesserte Vielseitigkeit ausspielen. Er erreichte mit einem relativ deutlichen Vorsprung diesmal den 2. Platz.

Die Teilnehmer auf den Plätzen drei bis sechs lagen, nur um eine Sekunde getrennt, ganz eng beieinander. Mit der besten Freistil-Leistung (0:25,60) schaffte Thorben Grzanna im Endspurt Rang drei vor Marcel Karas (Steigerung um sieben Sekunden), Alexander Neuhaus und Tim Odenkirchen. Danach folgten Radhwan Husham, Paul Julius Stein, Masters-Schwimmer Mark Klemke und Christian Beckmann.

Durch die auswärtige Konkurrenz angespornt, verzeichnete das Schwimmfreunde-Trainerteam viele persönliche Bestzeiten.

Es freute sich auch über den teilweise ersten Start von Nachwuchsschwimmerinnen und -schwimmern in diesem schweren Wettbewerb. Auch ihre Leistung ist anzuerkennen.

23-12-16-Karas

Adam Karas mit zwei internationalen Starts

Sein Wettkampffahr 2016 schloss Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) mit zwei Starts bei hochkarätigen Veranstaltungen in Amsterdam und Braunschweig ab. Beide international besetzten Schwimmfeste waren für Sportler ohne und mit Handicap ausgeschrieben.

So konnte Adam Karas beim „Amsterdam Swim Meet“ alle holländischen Spitzenkräfte beobachten, für die dies auf der 50 m Bahn ein letzter Test nach Olympia war. Als einer von drei Aktiven des NRW-Behinderten Sportverbandes bewies Adam weiterhin eine gute Form.

Über 100 m Schmetterling holte er sich in der B-Jugend-Wertung mit einer Zeit von 1:05,65 Minuten die Silbermedaille. Im 200 m Lagenlauf (2:30,61) wurde er Fünfter. Über 50 m Freistil erreichte Adam sogar das offene Finale aller Sportler mit Handicap und steigerte sich hier als Dritter auf 28,17 Sekunden.

Eine Woche zuvor war er mit der Nachwuchs-Nationalmannschaft bei der „Braunschweiger Weihnachtsgala“ vertreten. Diese Veranstaltung steht alljährlich auf dem Terminkalender des Deutschen Behinderten Sportverbandes, da man sich dort bei einer gemeinsamen Wertung mit allen Schwimmern messen kann.

Auch bei diesem Wettkampf schlug sich der 15-Jährige beachtlich. Bei allen acht Starts konnte er sich in der Spitzengruppe platzieren.

Über 200 m Schmetterling (2:23,05) war er schnellster B-Jugendlicher. Über 50 m Schmetterling wurde Adam Karas Vierter, über 100 m Schmetterling und 100 m Brust Fünfter.

Sportlehre 2016

Karas, Adam	Offene Deutsche Meisterschaft				
	1. Platz	50 m		Schmetterling	
	1. Platz	100 m		Schmetterling	
	1. Platz	200 m		Schmetterling	
	1. Platz	100 m		Freistil	
	2. Platz	50 m		Freistil	
	2. Platz	200 m		Lagen	
	Intern. Deutsche Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	50 m		Schmetterling	
	2. Platz	100 m		Schmetterling	
	Intern. u. Nationale Deutsche NRW - Jugendmeisterschaft Jugend B				
	1. Platz			8 mal	
	2. Platz			4 mal	
	3. Platz			2 mal	
Neuhaus, Katharina	NRW-Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	5 km		Freiwasser	
	Südwestfälische Junioren-Meisterschaft				
	1. Platz	400 m		Freistil	

Sportlehre 2016

Odenkirchen, Jan	NRW- Junioren-Meisterschaft				
	3. Platz	50 m	Brust		
	Südwestfälische Junioren-Meisterschaft				
	1. Platz	200 m	Rücken		
	1. Platz	200 m	Brust		
	2. Platz	100 m	Rücken		
	2. Platz	100 m	Brust		
Quentin, Denise	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	50 m	Schmetterling		
	1. Platz	100 m	Schmetterling		
	1. Platz	200 m	Schmetterling		
	1. Platz	400 m	Lagen		
	2. Platz	50 m	Freistil		
	2. Platz	100 m	Freistil		
	2. Platz	200 m	Freistil		
	2. Platz	200 m	Rücken		
	2. Platz	200 m	Lagen		
	2. Platz	5 km	Freiwasser		
Albrecht, Susan	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	100 m	Brust		
	2. Platz	100 m	Brust		
	2. Platz	200 m	Brust		
	3. Platz	100 m	Freistil		
	3. Platz	400 m	Freistil		
	3. Platz	200 m	Brust		
	3. Platz	200 m	Lagen		

Sportlehre 2016

Akkermann, Inga	Südwestfälische Jugendmeisterschaft			
	2. Platz	400 m	Freistil	
Darenberg, Nina	Südwestfälische Jugendmeisterschaft			
	3. Platz	100 m	Schmetterling	
Mehlhorn, Anna	Südwestfälische Jugendmeisterschaft			
	3. Platz	200 m	Rücken	
Kienitz, Viktoria	Südwestfälische Jugendmeisterschaft			
	3. Platz	200 m	Freistil	
	3. Platz	800 m	Freistil	

Sportlehre 2016

Müller, Luisa	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	3. Platz	200 m	Brust		
Knoke, Niclas	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	100 m	Brust		
	1. Platz	200 m	Brust		
	2. Platz	200 m	Brust		
	3. Platz	100 m	Brust		
Köhler, Nicklas-Ronny	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	2. Platz	100 m	Brust		
	3. Platz	50 m	Brust		
Neuhaus, Alexander	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	1. Platz	100 m	Freistil		
	2. Platz	200 m	Rücken		

Sportlehre 2016

Odenkirchen, Tim	Südwestfälische Jugendmeisterschaft				
	2. Platz	400 m	Freistil		
	2. Platz	1500 m	Freistil		
Monkia Kunert	NRW-Masters-Meisterschaft				
	2. Platz	50 m	Brust		
	2. Platz	100 m	Brust		
	2. Platz	100 m	Lagen		
	3. Platz	50 m	Schmetterling		
Lerch, Hannah	Deutsche Masters-Meisterschaft				
	4. Platz	2,5 km	Freiwasser		
	NRW-Mastersmeisterschaft				
	3. Platz	50 m	Schmetterling		
Richter, Katrin	NRW-Masters-Meisterschaft				
	1. Platz	50 m	Freistil		
	1. Platz	100 m	Freistil		
	1. Platz	50 m	Schmetterling		
	1. Platz	50 m	Rücken		
	2. Platz	50 m	Brust		
	2. Platz	200 m	Lagen		

Sportlerehrung 2016

Kunzig, Alfred	NRW-Masters-Meisterschaft			
	1. Platz	50 m	Rücken	
	1. Platz	50 m	Rücken	
	1. Platz	100 m	Rücken	
	1. Platz	200 m	Rücken	
	3. Platz	50 m	Brust	
Mark Klemke	NRW-Masters-Meisterschaft			
	1. Platz	800 m	Freistil	
Vogel, Jan-Lukas	NRW-Masters-Meisterschaft			
	1. Platz	50 m	Rücken	
	2. Platz	100 m	Lagen	
	Südwestfalen offen			
	3. Platz	100 m	Rücken	
Baginski, Manfred	NRW-Masters-Meisterschaft			
	1. Platz	50 m	Rücken	
	1. Platz	200 m	Rücken	

