

Ausgabe

53

Schwimmfreunde
Unna

01/10



2017

SFU-Vereinsnachrichten

Schwimmfreunde Unna 01/10 e.V.

1. Vorsitzender:

Erhard Münstermann

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

Geschäftsführer:

Peter Schnepfer, Kessebürener Weg 31b, 59423 Unna, Tel.: p. 02303/591208, d. 02303/2304127

E-Mail: peter.schnepfer@gmx.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 2018

am Freitag, dem 23. Februar 2018, 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 2017
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2017
4. Berichte des Geschäftsführers, Schwimmwartes, Wasserballwartes und Kassenwartes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl eines Kassenprüfers
8. Anträge*
9. Beiträge
10. Anfragen und Mitteilungen

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2017 und der Kassenbericht 2017 liegen aus

**Anträge bitte schriftlich bis zum 05.02.2018 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.

Ehrenamt im Sport macht Spaß

30.01.2017-Kreismeisterschaften

SFU: 48 Titel bei Kreismeisterschaften

Auch bei den diesjährigen Kreismeisterschaften konnte sich das Trainerteam der Schwimmfreunde Unna über eine tolle Bilanz freuen. Trotz einiger Ausfälle und teilweiser Beschränkung auf bestimmte Schwimmstrecken holte sich das SFU-Aufgebot insgesamt 48 Titel und 83 Medaillen.

Bei der von den Wasserfreunden TuRa Bergkamen reibungslos organisierten Veranstaltung standen Nina Darenberg (fünf Mal), Thorben Grzanna (vier Mal), Niclas Knoke (vier Mal), Lina Ellerkmann, Alexander Neuhaus (vier Mal) und Denise Quentin (sechs Mal) in den Rennen



Nina Darenberg

der älteren Geburtsjahrgänge auf der höchsten Stufe des Siegerpodestes. Aber auch der Nachwuchs schlug sich hervorragend. Maya Friederichs (fünf Mal), Danielle Nitschke (drei Mal), Erik Schmidt (drei Mal), Jonas Friederichs (drei Mal), Lillian Götze (zwei Mal) und Mia Haschke erreichten ebenfalls 1. Plätze.

In der Masters-Dreikampf-Wertung schwammen Katharina Neuhaus, Monika Kuhnert und Torsten Tümmeler zur Goldmedaille.

Eine bemerkenswerte Breite dokumentierten die Staffeln über vier Mal 50 Meter Freistil und Lagen.

Hier erzielten die Kreisstädter in fünf der acht Wettbewerbe die schnellsten Zeiten.

In der Wertung der C- und D-Jugendlichen holten sich die Schwimmfreunde mit Annika Pütz, Danielle Nitschke, Annika Lenz, Johanna Schönfelder und Maya Friederichs einen Doppelsieg.

Die Lagenstaffel der offenen Klasse brachte einen Erfolg für Alexander Neuhaus, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler und Kai Becker.

Neben der besten Zeit im gleichen Wettkampf der Frauen gewannen Lina Ellerkmann, Nina Darenberg, Katharina Neuhaus und Denise Quentin den 4 x 50 m Freistilsprint.

Zwei Wochen vor der gewiss schweren Aufgabe „Mannschafts-Meisterschaft“ gab es das Schwimmfreunde-Aufgebot aus dem vollen Training heraus außerdem einige absolute Meisterschafts-Bestmarken.



Denise Quentin

für Denise Quentin bei ihren sechs Starts über 50, 100 und 200 m Freistil (0:28,31 / 1:00,83 / 2:20,93), 50 und 100 m Schmetterling (0:30,67 / 1:08,38) sowie über 100 m Lagen (1:10,87).

Katharina Neuhaus war schnellste Rückenschwimmerin über die 100 und 200 m Distanz (1:09,59 / 2:29,40), Nina Darenberg auf der 50 und 100 m Bruststrecke (0:36,99 / 1:19,78) ebenfalls auf Rang eins.

Thorben Grzanna schlug als Tagesbester über 100 m Schmetterling (1:02,87), 50 und 100 m Freistil an (0:25,17 / 0:55,64), Niclas Knoke in den Wettkämpfen 100 m Lagen (1:06,99), 100 und 200 m Brust (1:11,29 / 2:34,26). Alexander Neuhaus war Schnellster über 50 und 100 m Rücken.

Die weiteren Medaillen:

2. Platz:

Lilian Götze (2), Johanna Schönfelder (2), Viktoria Kienitz (2), Lina Ellerkmann, Marcel Karas (2), Paul Julius Stein (4), Radhwan Husham(2), Freistil- und Lagenstaffel (Dringenberg, Friederichs, Breuer, Liebendahl, Plonka), Freistilstaffel (Grzanna, Becker, Knoke, Neuhaus).

3. Platz

Lina Ellerkmann (2), Danielle Nitschke, Johanna Schönfelder (2), Jana Seibel (2), Lucas Liebendahl, Fabio Neto da Silva, Kai Becker (2), Daniel Plonka, Nicklas-Ronny Köhler, Alexandra Maksimets (2), Niclas Knoke, Radhwan Husham.

Ehrung für Adam Karas

Eine ereignisreiche Woche ging am Samstag für Adam Karas zu Ende.

Während bei den Schwimmfreunden Unna die Vorbereitungen für den Landesliga-Durchgang im Rahmen der Deutschen-Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen am kommenden Wochen im Vordergrund stehen, läuft für Adam Karas bereits der paralympische Zyklus an. Grund genug, für Bundestrainerin Ute Schinkitz den Schwimmfreunden Unna einen Trainingsbesuch abzustatten. Gemeinsam mit SFU-Trainer Peter Horning wurde intensiv der langfristige Rahmentrainingsplan für die Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele 2020 in Tokio besprochen.

Trainingsinhalte, Trainingsschwerpunkte, internationale Wettkämpfe und die weitere schulische Ausbildung wurden abgestimmt und dokumentiert.

Bundestrainerin Ute Schinkitz zeigte sich begeistert von den Trainingsmöglichkeiten und der Betreuung, die die Schwimmfreunde Unna Adam bieten können.

Ein weiterer Höhepunkt wartete dann am Samstag bei der Mitgliederversammlung des Landessportbundes in Mülheim/Ruhr auf Adam Karas. Zusammen mit drei anderen talentierten Nachwuchsathleten aus NRW wurde Adam, als einziger Sportler mit Handicap, mit der Patenschaft des Landessportbundes ausgezeichnet. Wesentliche Fördervoraussetzungen sind die D-Kader- beziehungsweise D/C-Kader-Zugehörigkeit in einem NRW-Landesfachverband der jeweiligen Sportart, der Medaillengewinn bei Deutschen Meisterschaften und eine positive



*Peter Horning und Adam Karas
(v.l.n.r.)*

schulische/berufliche Perspektive. Adam erhielt die Förderurkunde aus den Händen von Olympiamedaillengewinnerin Linda Stahl und zeigte im Rahmen einer kleinen Talkrunde, dass er sich auch abseits von Hallenbädern von einer guten Seite zeigen kann.

04.02.2017-Karas-Adam-LSB-Ehrung-2

Para-Schwimmer aus Fröndenberg erhält LSB-Patenschaft

(Duisburg, 06. Februar 2017) - Auch ein 15-Jähriger der Schwimmfreunde Unna ist dabei: Der Landessportbund NRW hat auch in diesem Jahr vier talentierte Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler ausgewählt, die mit einer Patenschaft unterstützt werden. Deshalb erhält auch der junge Para-Schwimmer **Adam Karas** (Fröndenberg), der



2015 mehrfacher Deutscher Kurzbahn-Meister wurde, ab sofort eine monatliche Unterstützung in Höhe von 300 Euro. Die Patenschaft für den Zehntklässler eines Gymnasiums läuft über ein Jahr.

LSB-Vizepräsidentin Gisela Hinnemann, Adam Karas und Ex-Speerwerferin Linda Stahl (Mitglied Präsidialausschuss Leistungssport) / Bild: LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

Die Urkunden wurden auf der Mitgliederversammlung des Landessportbundes NRW am 04. Februar 2017 in Mülheim an der Ruhr durch LSB-Vizepräsidentin Leistungssport Gisela Hinnemann überreicht.

Die Auswahl der Patenschaften trifft der Präsidialausschuss Leistungssport des LSB NRW aus eingereichten Vorschlägen der am Förderkonzept „Leistungssport 2020 – Förderung von Eliten und Nachwuchs in NRW“ beteiligten olympischen, nicht-olympischen sowie den paralympischen Landesfachverbänden. Wesentliche Fördervoraussetzungen sind die D-Kader- beziehungsweise D/C-Kader-Zugehörigkeit in einem NRW-Landesfachverband der jeweiligen Sportart, der Medaillengewinn bei Deutschen Meisterschaften und eine positive schulische/betriebliche Perspektive.

Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass die „Patenkinder“, wie Handballerin Alina Grijseels oder Para-Tischtennispieler Valentin Baus, sowohl in sportlicher, als auch in schulischer Hinsicht zahlreiche Erfolge erringen konnten. Nicht zuletzt auch, weil die finanzielle Unterstützung im Rahmen der Patenschaft einen hilfreichen Beitrag in der Vereinbarkeit von Alltag und Leistungssport geleistet hat. So können mit Hilfe der monatlichen 300 Euro Internatsbeiträge, zusätzliche Trainerstunden oder Fahrtkosten zum Training oder zu Wettkämpfen besser finanziert werden.

Sinah Barlog
Redaktionssekretariat
LSB-Redaktion

12.02.2017-DMS-Landesliga

Klassenerhalt für Schwimmfreunde Unna

Die Schwimmfreunde Unna haben es doch geschafft.

Beiden Mannschaften gelang erneut der Klassenerhalt in der Westfalenliga, der viert-höchsten Klasse im Deutschen Schwimm-Verband

Dabei erlebte SFU-Trainer Peter Hornig ein ständiges Auf und Ab, bis nach den abschließenden 100 m Freistilrennen die dafür ausreichenden Plätze sieben (Frauen)

und acht (Männer) feststanden.

Wenn man die begrenzten Auswahl-Möglichkeiten, den Trainingsumfang und die momentane körperliche Fitness einiger Teilnehmer berücksichtigt, ist dieses Endergebnis als äußerst positiv zu bewerten.

Dies gilt ebenfalls für den gezeigten Teamgeist, der auch schwere und sonst ungewohnte Disziplinen bewältigen ließ.

Die Wettkämpfe der Westfalenliga wurden mit Jeweils fünf Mannschaften zeitgleich in Recklinghausen und in Unna ausgetragen. Sie brachten erwartungsgemäß eine Reihe herausragender Resultate.

So ist die Qualität der Unnaer Veranstaltung auch an den insgesamt acht neuen Bahnrekorden zu erkennen, die innerhalb von



DMS-Landesliga-Team



DMS-Landesliga-Frauen-Team

vier Stunden in der Schwimmsporthalle am Bergenkamp erreicht wurden.

Eine neue Bestmarke davon stellte SFU-Schwimmerin Katharina Neuhaus über 200 m Rücken (2:27,45) auf.

Dies bedeutete für sie gleichzeitig auch die Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes. Diese Steigerung gelang Katharina danach ebenfalls im 100 m Rückenlauf (1:08,86).

Für Denise Quentin erfüllte sich am Sonntag ein jahrelanger Traum. Nach zahlreichen nur knapp gescheiterten Versuchen unterbot sie mit dem Vereinsrekord von 59,89 Sekunden über 100 m Freistil erstmals die Minutengrenze.

Im Schwimmfreunde-Frauenteam bestritten neben Katharina Neuhaus und Denise Quentin insgesamt vier Starts auch Nina Darenberg, Luisa Müller und Hannah Lerch (diese mit addierten 1800 Wettkampf-Metern).

Viktoria Kienitz (Zwei Langstreckenrennen), Lina Ellerkmann, Katja Gerlitz, Imke Lerch und Frieda Neuwerth ergänzten das

SFU-Aufgebot in den ausgeschriebenen 26 Einzelstrecken des olympischen Programms

Das Schwimmfreunde-Männerteam musste den Ausfall von Jan Odenkirchen (studienbedingter Wechsel nach Aachen), Tim Odenkirchen (Sportverletzung) und Kai Becker (Erkrankung) verkraften. Erfreulicherweise sorgten aber die erneuten Startberechtigungen von Gianluca Bick und Benedikt Müller für die nötige Verstärkung. Gianluca Bick, Jan Vogel, Thorben Grzanna (mit sogar 2300 Wettkampf-Metern), Alexander Neuhaus und Niclas Knoke stellten sich in vier Wettbewerben der Konkurrenz. Adam Karas und Nicklas-Ronny Köhler (je



DMS-Landesliga-Männer-Team

zwei Rennen) sowie Benedikt Müller und Radhwan Husham sammelten weitere wichtige Punkte gegen den Abstieg.

Weitere Zeiten:

50	m	Freistil	G. Bick	0:25,23
			A. Neuhaus	0:25,24
100	m	Freistil	G. Bick	0:54,36
			A. Neuhaus	0:55,77
200	m	Freistil	G. Bick	2:01,56
			T. Grzanna	2:02,80
100	m	Rücken	J. Vogel	1:01,85
			A. Neuhaus	1:03,32
200	m	Rücken	J. Vogel	2:14,89
			A. Neuhaus	2:17,66
100	m	Brust	N. Darenberg	1:18,70
			L. Müller	1:18,97
			N. Knoke	1:10,38
			N.-R. Köhler	1:13,13
200	m	Brust	N. Knoke	2:35,78
100	m	Schmetterling	D. Quentin	1:06,72
			N. Darenberg	1:09,55
			J. Vogel	1:00,44
200	m	Schmetterling	A. Karas	2:22,58
200	m	Lagen	D. Quentin	2:30,75
400	m	Lagen	H. Lerch	5:36,51
			A. Karas	5:15,34

19.02.17-Kamener Hallenschwimmfest

Schwimmfreunde-Team mit Spitzenplätzen

47 Medaillen und 50 neue Bestzeiten erreichte ein vorwiegend aus dem Nachwuchsbereich stammendes Aufgebot der Schwimmfreunde

Unna beim 41. Kamener Hallenschwimmfest.

Aus der schon Wettkampferfahrenen Gruppe gingen nur Denise Quentin, Lina Ellerkmann, Thorben Grzanna, Paul Julius Stein und Radhwan Husham an den Start. Dies aber mit beachtlichem Erfolg.

So holte sich Denise Quentin bei ihren teilweise schweren Rennen mit starken Zeiten sechs Mal Gold. Sie erzielte über 200 m Rücken (2:34,99) und 200 m Schmetterling (2:35,24) persönliche Bestmarken. Hinzu kamen Siege über 100 und 200 m Freistil, 100 m Brust und 400 m Lagen.

Zu vier 1. Plätzen schwamm Paul Julius Stein über 100 und 200 m Brust sowie über 100 und 200 m Freistil. Die dabei von ihm aufgestellten drei Bestzeiten bestätigen seine weitere positive Entwicklung.

Dies gilt ebenso für Lina Ellerkmann, die in Kamen über 200 m Rücken, 100 und 200 m Freistil jeweils Jahrgangsschnellste wurde.

Thorben Grzanna wurde Erster in seinem einzigen Rennen über 400 m Lagen, Radhwan Husham holte sich zwei Mal Silber und einmal Bronze.

Auch in den weiteren Wettbewerben und Altersklassen hielten die Unnaer gut mit.

Wie schon zuletzt gewohnt schwamm Maya Friederichs mit neuen Bestmarken über 50 m Rücken, 50 m Schmetterling, 400 m Freistil und 200 m Lagen an die Spitze ihres Jahrgangs.

Danielle Nitschke schlug über 50 und 200 m Brust als Erste an.

Nele Breuer (bei ihrer Premiere über 50 m Brust), Jonas Friederichs (200 m Brust) und Nina Schwerte (100 m Brust) konnten weitere 1. Plätze belegen.

Als eifrige Medaillensammler erwiesen sich auch Erik Schmidt (vier Mal Zweiter, einmal Dritter), Lilian Götze (drei Mal Zweite, zweimal Dritte), Ben Breuer (zwei Mal Zweiter, einmal Dritter) und Tabea Schupke (drei Mal Dritte).

Außerdem wurden Daniel Plonka, Danielle Nitschke, Nele Breuer und Nina Schwerte mit einer Silber- oder Bronzemedaille ausgezeichnet. Mia Haschke, Alexandra Maksimets, Lucas Liebendahl und die Schwestern Evelin und Jana Seibel konnten ihre Bestzeiten weiter steigern.

Katharina Neuhaus drei Mal erfolgreich

Die Südwestfälischen Langstrecken-Meisterschaften im Dortmunder Südbad stellten für die Schwimfreunde Unna die ersten diesjährigen Titelkämpfe auf der 50-m-Bahn dar.

Die nicht leichte Umstellung verlief dennoch zufriedenstellend. So bei Katharina Neuhaus, die in ihrem ersten Jahr bei den Masters gleich dreifache Südwestfalen-Meisterin wurde. Wie schon vor Kurzem bei den Mannschafts-Wettkämpfen präsentierte sich die 20-jährige Unnaerin erneut in einer guten Form.

Sie gewann ihre drei Rennen über 200 m Freistil (2:18,87), 400 m Freistil (5:04,56) und 200 m Rücken (2:33,08) in überlegener Manier.

Nach einem Titelgewinn in der letzten Saison sicherte sich Mark Klemke diesmal zwei Goldmedaillen. Er schlug über 400 und 800 m Freistil (5:18,99 / 11:35,72) als Schnellster der Altersklasse 40 an.

Über eine neue Bestzeit freute sich Monika Kuhnert auf der 200 m Bruststrecke. Mit ihrer Verbesserung auf 3:51,53 Minuten schwamm



Johanna Schönfelder und Maya Friederichs

sie in der Altersklasse 60 auf den zweiten Platz.

In den Entscheidungen der Junioren und Jugend erreichten Alexander Neuhaus (Sechster 800 m Freistil), Denise Quentin (Achte 400 m Lagen) Thorben Grzanna (800 m Freistil) und Lina Elerkmann (Premiere 400 m Freistil) diesmal keinen Medaillenrang.

Gegen starke Konkurrenz konnten die SFU-Nachwuchsschwimmerinnen Maya Friederichs und Johanna Schönfelder im Jugend-Mehrkampf gut mithalten. Dieser aus sieben Einzeldisziplinen bestehende Wettkampf verlangt den Jüngsten schon einiges ab.

Maya Friederichs (Jahrgang 2006) steigerte ihre Bestmarken auf allen

vier ausgeschriebenen Schwimmstrecken, schaffte in der Gesamtwertung Rang sechs und die Startmöglichkeit bei den NRW-Meisterschaften.

Auch die ein Jahr ältere Johanna Schönfelder war in ihren vier Rennen besser als zuvor. Da sie außerdem in zwei technischen Übungen unter die vier Besten kam, belegte sie bei der Schlussaddition einen beachtlichen 9. Platz.

18.03.17-Nachwuchs in Werl

SFU-Nachwuchs in Werl gut platziert

Ein kleines Team der Schwimmfreunde Unna ging beim Werler Sparkassencup an den Start.

Zwei Siege (100 und 200 m Freistil), zwei 2. Plätze (50 m Freistil, 100 m Rücken) und drei persönliche Bestzeiten. Das war das erfreuliche Ergebnis für Lilian Götze (Jahrgang 2007).

Die ein Jahr ältere Danielle Nitschke erreichte vier persönliche Bestmarken. Sie siegte auf der 200 m Bruststrecke, belegte über 100 m Freistil Rang zwei und über 200 m Freistil und 100 m Rücken Rang drei. Für Erik Schmidt (Jahrgang 2007) gab es in Werl zwei Silbermedaillen (50 und 100 m Freistil).

Die gleichaltrige Arwen Schmidt (vier Bestzeiten) schlug über 100 m Lagen als Dritte an.

Mit weiteren Zeitverbesserungen kamen Jana und Evelin Seibel sowie „Neuling“ Cara Weidner auf die Plätze vier bis sieben.

Radhwan Husham, einziger älterer Teilnehmer der Schwimmfreunde Unna, wurde in drei Wettkämpfen jeweils Dritter.

19.03.17-NRW-Masters

NRW-Medaillen für Schwimmfreunde-Masters

Bei den NRW-Masters-Meisterschaften in Bochum bestätigte Katharina Neuhaus (SF Unna), dass das Jahr 2017 ihr bisher bestes ist.

Nach drei Titelgewinnen bei den vorausgegangenen „Südwestfälischen“ holte sich die 20-jährige Unnaerin nach einer Verbesserung um fünf Sekunden nun die Landesmeisterschaft über 400 m Freistil (4:59,08).

Auf der gleichen Strecke schlug Mark Klemke, Südwestfalenmeister über 800 m Freistil, als Vierter an. Dies gelang ebenfalls SFU-Mitglied Ingo Horchler, der für den SV Langendreer startet. Nach Rang zwei in



*Maya Friederichs, Trainerin Luisa Müller
(v.l.n.r.)*

der letzten Saison schaffte Hannah Lerch auch diesmal mit Bronze über 400 m Lagen einen Medaillen-Platz. Helen Grzanna schlug bei ihrer Meisterschafts-Premiere als Vierte über 200 m Brust an. SFU-Senior Alfred Kunzig konnte in Bochum sein Vorjahres-Resultat wiederholen. Auf der 200 m Rückendistanz gab es für ihn einen weiteren NRW-Titel.

Nach einer langen schwimmerischen „Auszeit“ sorgte Jens Schulze-Borgmühl für einen vierten Medaillenplatz des SFU-Mastersteams.

Der 38-Jährige holte sich über 200 m Rücken Silber.

19.03.17-NRW-Jugendmeisterschaft

Bei NRW-Jugendmeisterschaften Platz neun

Die SFU-Jugendlichen Alexander Neuhaus und Maya Friederichs schafften bei den NRW-Jugendmeisterschaften in Bochum den Sprung unter die „top ten“. Als diesmal einzige Schwimmfreunde-Teilnehmer durften sie mit ihren Leistungen durchaus zufrieden sein.

Bei den nur offen ausgeschriebenen 800 m Freistil war Alexander Neuhaus bester Aktiver seines Jahrgangs. Nach Auswertung aller erreichten Zeiten belegte er einen beachtlichen 9. Platz.

Die gleiche Platzierung gab es auch für Maya Friederichs im sieben

Wettkämpfe umfassenden Jugend-Mehrkampf des Jahrgangs 2006. Maya hatte sich als einzige Schwimmerin aus dem Kreis Unna für diesen schweren Wettbewerb qualifiziert. Als im Gesamtergebnis Neunte konnte sie ihre Punktzahl gegenüber den „Südwestfälischen“ deutlich verbessern.

19.03.17-Solingen

Denise Quentin siegt in Solingen

Einen Test auf der 50 m Bahn absolvierten sieben Jugendliche der Schwimmfreunde Unna beim Internationalen Schwimmfest in Solingen.

Gleich drei Medaillen sicherte sich mit guten Zeiten Denise Quentin.

Sie gewann über 100 m Schmetterling (1:07,98) und wurde Zweite über 50 m Schmetterling und 50 m Freistil.



Denise Quentin

Mit Silber über 200 m Brust und

Bronze über 50 m Brust schwamm Nina Darenberg ebenfalls in den Kreis der Geehrten. Eine weitere Bronzemedaille ging auf das Konto von Katharina Neuhaus im 50 m Rückensprint. Als Vierte verpassten Nina Darenberg (50 m Schmetterling), Katharina Neuhaus (50 m Freistil) und Alexander Neuhaus (50 m Rücken) nur knapp eine Medaille. Kai Becker, Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen (beim ersten Start nach Verletzungspause) kamen auf die Plätze 5 bis 7, bei der starken Konkurrenz sicherlich beachtlich.

20.03.17-GS-Stadtmeister

Unnaer Grundschulen im Schwimmvergleich

Mit fast 700 Einzel- und Staffelmeldungen konnten die Schwimm-Stadtmeisterschaften der Unnaer Grundschulen erneut eine große Resonanz verzeichnen.

Das Organisationsteam brachte die Titelkämpfe dennoch in einem angemessenen Zeitrahmen von vier Stunden reibungslos über die Bühne. Erfreulich war, dass alle elf Grundschulen teilnahmen und durch entsprechende Platzierungen auch in die Punktwertung kamen.

In der Mannschafts-Zusammenstellung gewannen wie im Vorjahr die Katharinenschule (Mädchen) und die Grundschule Lünern (Jungen) die Pokale der Schwimmfreunde Unna.

Auf den Plätzen zwei und drei folgten die Mädchen der Nicolaischule und der Liedbachschule sowie die Jungen der Schule am Friedrichsborn und der Grilloschule.

Die von der Kreisstadt Unna gestellten Ehrenpreise für die besten Einzelleistungen sicherten sich Sophie Hüwel (Katharinenschule) und Dwayne Just (Grilloschule).

Die Jahrgangssieger:

2008

Alexandra Loer (Schillerschule), Eni Rohleder (Katharinenschule), Eileen Heuser (Nicolaischule), Erik Rommel (Grilloschule), Jonathan Müller (Osterfeldschule), Ben Strecker (Katharinenschule)

2007

Dana Uthes (Liedbachschule), Evalotta Hilsmann (Katharinenschule), Leni Brabender (Nicolaischule), Justus Deitert (Grundschule Lünern), Jonah Thielemeier (Katharinenschule), Simon Schrot (Schillerschule)

2006

Jana Seibel (Nicolaischule) zwei Mal, Sophie Hüwel (Katharinenschule) Dwayne Just (Grilloschule) zwei Mal, Felix Blaß (Grilloschule)

Staffeln



Die Goldmedaillen in den Staffeln holten sich die Katharinenschule (Brust Mädchen) und Nicolaischule (Kraul Mädchen) sowie die Schule am Friedrichsborn (Brust Jungen) und die Grillo-

schule (Kraul Jungen).



24.03.2017-Wasserball-perfekter Saisonstart

Schwimmfreunde mit perfektem Saisonstart

Den perfekten Saisonstart erarbeiteten sich die Wasserballer der Schwimmfreunde Unna 01/10 in dieser Saison. 12:0 Punkte bei 81:42



Toren stehen nach den ersten 6 von insgesamt 14 Spielen zu buche. „ Das ist der beste Saisonstart seit ich die Mannschaft betreue“, so der Trainer der 01/10er. Im Rückblick sieht es dann so aus. Die SG Hagen wurde im

ersten Spiel 14:3 und im zweiten Spiel 13:6 abgefertigt, gegen Werne kam es zu einem knappen und etwas glücklichen Sieg, dieses Spiel wurde 8:7 gewonnen, gegen Arnsberg waren die SFULer mit 12:10 und am letzten Dienstag mit 13:3 erfolgreich, aus dem Spiel gegen den befreundeten Verein aus Bochum kamen die Unnaer mit einem 21:13 Sieg nach Hause. Die Mannschaft ist gerade auf einem bisher nicht dagewesenen Höhen-



flug, den Trainer Baumhoff ein wenig dämpft. „Wir sollten uns über Eines im Klaren sein. Die Saison ist für uns noch nicht einmal zu Hälfte gelaufen und die vermeintlich schwereren Gegner kommen noch. Aber ich will die Leistung des Teams nicht kleinreden. Meine Mannschaft hat eine teils sehr gute Teamleistung abge-



liefert, das Verständnis untereinander wird immer besser. Jeder kämpft für den anderen und die Tatsache, dass sich durchschnittlich 6 Spieler die erzielten Tore teilen zeugt davon, dass wir uns nicht auf nur ein zwei Leute verlassen müssen wenn es ums toreschießen geht. Ich bin im Moment jedenfalls ziemlich stolz auf „meine Jungs“, so Trainer Baumhoff abschließend.



24.03.17-JHV 2017

Jahreshauptversammlung - Schwimmfreunde mit erfolgreicher Bilanz

Die Schwimmfreunde Unna konnten sich bei ihrer im „Katharinentreff“ durchgeführten Jahreshauptversammlung über eine gute Resonanz freuen.

Wie gewohnt, standen zu Beginn des Treffens die Ehrungen langjähriger Mitglieder auf dem Programm.

Nach 50-jähriger Mitgliedschaft wurden Jürgen Darpe, Hans-Joachim Nordhaus und Jürgen Hausche zu Ehrenmitgliedern ernannt. Letztgenannter hat sich zudem als Wasserball-Schiedsrichter in der Bundesliga und bei internationalen Einsätzen (so bei drei Weltmeisterschaften) einen Namen gemacht.

Silke Münstermann und Wilfried Vogel (beide Goldene Ehrennadel) gehören den Schwimmfreunden seit nunmehr 40 Jahren an. Für 25-

jährige Zugehörigkeit zu den Schwimmfreunden wurden Otti Diekmann, viele Jahre als Übungsleiterin tätig, und ihr Mann Klaus-Dieter mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnet.

Zur Sportlerin des Jahres 2016 ernannte der Vorstand die Schwimmerin Denise Quentin. Mit zahlreichen Meistertiteln und Vereinsrekorden ist sie seit langem eine Stütze der Wettkampfmannschaft. Denise wurde in 2015 und 2016 Vereinsmeisterin und gewann drei Mal hintereinander (2014-2016) den SFU-Sprinter-Vierkampf.

Vorgestellt und geehrt wurden außerdem Schwimmerinnen und



Schwimmer, die bei den Kreismeisterschaften 2017 mindestens einen Titel holten.

Bei den Vorstandswahlen war eine breite Zustimmung erkennbar. Die Anwesenden bedankten sich für die geleistete ehrenamtliche Tätigkeit mit einstimmigen Entscheidungen.

Erhard Münstermann (1. Vorsitzender), Wolfgang Nöcker (2. Vorsitzender), Siegfried Casparby (Kassenwart), Silke Wende (Schwimmwartin) und Michael Baumhoff (Wasserballwart) wurden einstimmig in ihren bisherigen Ämtern bestätigt.

Sie gaben den Dank an alle Mitglieder und Eltern weiter, die den Verein auf unterschiedliche Weise unterstützt haben.

Für den auf eigenen Wunsch nach acht Jahren ausscheidenden Wolfgang Jütte wird Peter Schnepfer als Geschäftsführer nun für den Verein tätig sein.

Einen weiteren Wechsel gab es bei den jugendlichen Mitgliedern. Hier wurde Tim Odenkirchen zum Nachfolger von Lukas Hornig als neuer Jugendwart gewählt.

Unter Berücksichtigung der in allen Bereichen steigenden Kosten stimmte die Versammlung mit Blick auf eine solide finanzielle Basis einer Beitragsanpassung zu.

Die SFU-Kreismeister 2017:

Lilian Götze, Maya Friederichs, Danielle Nitschke, Mia Haschke, Johanna Schönfelder, Annika Pütz, Annika Lenz, Lina Ellerkmann, Nina Darenberg, Denise Quentin, Katharina Neuhaus, Monika Kuhnert, Erik Schmidt, Jonas Friederichs, Alexander Neuhaus, Kai Becker, Nicklas-Ronny Köhler, Thorben Grzanna, Niclas Knoke, Torsten Tümmeler.

19.03.17-Karas in Kopenhagen

Adam Karas siegt in Kopenhagen

Als Mitglied der Nationalmannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes absolvierte Adam Karas (SF Unna) seinen ersten Weltcup-Start in Kopenhagen. Der 16-Jährige bestritt in der dänischen Haupt-



stadt mit Vor- und Finalläufen insgesamt neun Rennen. Dabei konnte er sich in seiner Startklasse S 9 drei Medaillen in der offenen Wertung sichern.

Adam gewann über 50 m Schmetterling (0:30,77), wurde Zweiter über 100 m Schmetterling

(1:04,85) und Dritter über 200 m Lagen (2:34,36). Nach einem Höhen-trainingslager in Bulgarien (8. bis 29. April), das zur Vorbereitung auf eine mögliche WM-Teilnahme Anfang Oktober in Mexiko gehört, steht der zweite Weltcup-Start für Adam Karas in Sheffield / England auf dem Programm.

Das Weltcup-Finale bilden die vom 6. bis 9. Juli in Berlin stattfindenden Deutschen Meisterschaften.

28.03.17-Hagen

Schwimmfreunde halten in Hagen gut mit

Für einen weiteren Test auf der 50 m Bahn hatte Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig acht Jugendliche zum Internationalen Schwimmfest im Hagener Westfalenbad gemeldet.

Auch wenn durch die Umstellung nicht alle Wünsche in Erfüllung gingen, gab es zahlreiche Bestmarken für die „Langbahn“.

Mit dem Gewinn von drei Goldmedaillen (50 m Schmetterling, 50 und 100 m Brust) sowie zwei Mal Silber (50 und 100 m Freistil) konnte Nicklas-Ronny Köhler eine bemerkenswerte Bilanz aufweisen.

Adam Karas wurde über 100 und 200 m Schmetterling Sieger seiner Altersklasse. Hinzu kamen zwei 3. Plätze über 200 und 1500 m Freistil. SFU-Nachwuchstrainerin Luisa Müller bewies in Hagen ihre eigenen schwimmerischen Fähigkeiten. Sie wurde über 50 m Rücken und 100 m Brust Erste und schlug im 50 m Rücken- und Schmetterlingssprint als Dritte an.

Denise Quentin startete, insgesamt acht Mal, darunter in zwei Finalläufen. Sie gewann den 400 m Lagen-Wettbewerb und wurde über 50 und 100 m Schmetterling, 50, 100 und 200 m Freistil sechsfache Zweite.

In allen Rennen war Paul Julius Stein besser als zuvor auf einer 50 m Bahn. Dies brachte ihn über 50 m Brust auf Rang eins und über 100 m Brust auf



Nicklas-Ronny Köhler

Rang drei.

Nina Darenberg schwamm bei ihren vier Starts immer auf einen Podiumsplatz. Sie schlug über 50 m Brust, 50 m Schmetterling und 200 m Freistil als Zweite und auf der 100 m Freistilstrecke als Dritte an: Ein starkes Ergebnis konnte ebenfalls Marcel Karas erreichen. Platz zwei über 50 m Brust, 50 m Schmetterling, 50 und 100 m Rücken sowie Platz drei über 100 m Brust unterstreichen seine Vielseitigkeit. Lina Ellerkmann schaffte drei persönliche Bestzeiten. Dabei war der 4. Platz über 400 m Freistil diesmal ihr bestes Resultat.

02.04.17-Synchros

NRW-Synchros überzeugen in Unna

Auf dem Weg zu den Deutschen Meisterschaften (29./30.04 in Karlsruhe) machten die jugendlichen Synchronschwimmerinnen des Schwimmverbandes NRW Station in der Schwimmsporthalle Unna. Bei diesen Landesverbands-Titelkämpfen gingen „Synchros“ im Alter von acht bis achtzehn Jahren an den Start. Ermittelt wurden die Besten in den Kategorien Solo, Duett, Gruppe und Kombination. Den von allen Teilnehmerinnen zu absolvierenden vier Pflichtaufgaben folgten die mit starkem Beifall bedachten Kürprogramme. Dabei war in allen Altersklassen ein Niveau zu erkennen, das auf gute Platzierungen bei den kommenden „Deutschen“ hoffen lässt.

Die Halle am Bergenkamp erwies sich auch diesmal als idealer Austragungsort für eine solche Meisterschaft. Für den organisatorischen Rahmen sorgten die Schwimmfreunde Unna, die dafür von der Fachschafts-Vorsitzenden Petra Gustke (Bielefeld) ein verdientes Lob erhielten. Die NRW-Synchronschwimm-Chefin nahm nach Abschluss aller Wettbewerbe gemeinsam mit Unnas Stellvertretendem Bürgermeister Frank-Holger Weber die Siegerehrungen vor. Erfreulich, dass alle anwesenden Teams aus Bonn-Bad Godesberg, Eschweiler, Solingen, Brackwede und Bochum unter den Geehrten vertreten waren.

23.04.17-Bochum

Gelungener Start in Bochum

Zum Abschluss eines einwöchigen Sondertrainings gingen die Schwimmfreunde Unna mit Lehrgangsteilnehmern in Bochum an den Start.

Auf der 50 m Bahn des Unibades schaffte der SFU-Nachwuchs den Sprung unter die Besten.

So holte sich Maya Friederichs zwei Mal Gold (50 m Freistil, 50 m Rücken), einmal Silber (200 m Freistil) und drei Mal Bronze (50 m Schmetterling, 50 m Brust und 200 m Lagen). Dabei überzeugte die 10-Jährige auf allen sechs Strecken mit Langbahn-Bestzeiten.

Die ein Jahr ältere Johanna Schönfelder steigerte sich ebenfalls in ihren sechs Rennen und wurde über 50 m Rücken und 50 m Freistil Zweite.

Lilian Götze
(Jahrgang 2007)
sicherte sich
nach Verbesserungen zwei
Medaillen über 200
m Rücken (Silber) und 200
m Freistil (Bronze)-
Jonas Friederichs
(6 Bestzeiten)
wurde im 50 m



Brustsprint Dritter. Ben Breuer schwamm über 100 m Brust auf Rang zwei. Seine Schwester Nele schlug bei ihrem ersten Start als Dritte über 50 m Brust an.

Die in den Trainingseinheiten besonders geförderten Stilverbesserungen machten sich aber auch sonst bemerkbar.

So hielten sich auch Mia Haschke (3 Bestzeiten), Annika Lenz (3), Evelin Seibel (4. Platz 50 m Rücken), Jana Seibel (4. Platz 50 m Freistil), Daniel Plonka (4. Platz 50 m Schmetterling) und Erik Schmidt (3 Bestzeiten)

beachtlich.

Mit Blick auf die bevorstehenden Meisterschafts-Qualifikationen waren die Wettbewerbe in den älteren Altersklassen extrem stark besetzt. So ging es hier für die Unnaer Schwimmerinnen und Schwimmer in erster Linie um eine Leistungsüberprüfung und neue Bestmarken. Daher durften auch Nina Darenberg (2 Bestzeiten), Lina Ellerkmann (2), Katharina Neuhaus, Kai Becker (6), Thorben Grzanna (2), Alexander Neuhaus (2), Tim Odenkirchen und Paul Julius Stein (4 Bestzeiten und zwei Mal Vierter) mit ihrem Abschneiden zufrieden sein.

Für alle Team-Mitglieder, die die festgelegten Normen unterboten haben, stehen nun an den kommenden zwei Wochenenden die NRW-Meisterschaften in Wuppertal und Dortmund auf dem Programm.

30.04.17-NRW-Meisterschaft

NRW-Titelgewinn für Denise Quentin

Ein großer Erfolg für Denise Quentin und Schwimmfreunde-Trainer Peter Hornig:

Bei den in Wuppertal ausgetragenen Landes-Meisterschaften sicherte sich Denise erstmals die NRW-Meisterschaft der Juniorinnen über 200 m Freistil und eine Bronzemedaille im 50 m Schmetterlingsprint.

Die seit langem auf einem hohen Niveau schwimmende 18-Jährige konnte sich nach erneuter intensiver Vorbereitung in einer tollen Form präsentieren. So erreichte Denise über alle fünf Strecken einen Spitzenplatz.

Dabei schaffte sie vier Mal auf der 50 m Bahn die schnellste Zeit, die jemals eine



Denise Quentin

SFU-Schwimmerin erzielte; bei ihrem Sieg über 200 m Freistil (2:15,81 - Vereinsrekord), bei Rang drei über 50 m Schmetterling (0:29,83) sowie bei ihren 4. Plätzen über 50 und 100 m Freistil (0:28,05 / 1:00,82). Die 100 m Schmetterling (Sechste in 1:08,78 Minuten) waren ebenfalls beachtlich.

Der Lohn für Denise Quentin: Als einzige SFU-Teilnehmerin schaffte sie auf insgesamt sechs Strecken die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Berlin.

Trotz beachtlicher Resultate kamen die weiteren sechs in Wuppertal vertretenen Teamangehörigen nicht unter die Besten.

Nina Darenberg (Bestzeit 50 m Schmetterling), Thorben Grzanna (Bestzeiten über 50 und 100 m Freistil, 50 m Schmetterling), Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Alexander Neuhaus (Bestzeiten 50 und 100 m Freistil) sowie Tim Odenkirchen platzierten sich im Mittelfeld.

30.04.17- Deutschen Masters-Meisterschaften

Monika Kuhnert schwimmt auf Platz fünf



Monika Kuhnert

Auch bei den diesjährigen Deutschen Masters-Meisterschaften in Wetzlar unterstrich Monika Kuhnert (Schwimmfreunde Unna) ihre Zugehörigkeit zur DSV-Spitze in ihrer Altersklasse.

Nach vorderen Platzierungen bei den zurückliegenden Titelkämpfen auf den Langstrecken konnte die 62-Jährige auch diesmal mit ihrem Abschneiden sehr zufrieden sein.

Mit ihrer Zeit von 3:53,98 Minuten erreichte sie auf der 200 m Bruststrecke einen beachtlichen 5-Platz.

Schon jetzt steht fest: Monika Kuhnert wird gemeinsam mit Katrin Richter,

Mark Klemke und Torsten Tümmler die Schwimmfreunde Unna bei den Masters-Weltmeisterschaften im August in Budapest vertreten.

30.04.17-Adam Karas

Adam Karas mit der Nationalmannschaft beim Weltcup in Sheffield.

Nach Abschluss eines dreiwöchigen Höhentrainingslagers in Belmeken/Bugarien ging es für Adam Karas mit der Nationalmannschaft gleich zum Weltcup nach Sheffield.

Bei dem Weltcup in Sheffield standen jedoch für die Aktiven keine Bestzeiten im Vordergrund, sondern vielmehr Ausdauer und Wettkampfhärte.

Hier lassen sich die Leistungen von Adam Karas durchaus sehen. Der 16 jährige Schwimmer der Schwimmfreunde Unna schwamm bei seinen fünf Starts gleich fünf Mal ins Finale und blieb immer im Bereich seiner Bestzeiten. Über 100 m Schmetterling, 200 m Freistil und 200 m Lagen war Adam schnellster Teilnehmer der Startklasse 9, womit er sich in der Welt-rangliste weiter nach vorne schwamm.

Eine Anpassung an die gewohnte Höhe und das Abrufen der im Höhentrainingslager trainierten Umfänge und Kilometer erfolgt in den kommenden Wochen und wird sich hoffentlich schon bei den Mitte Mai stattfindenden Offenen Landesmeisterschaften des Behindertensportverbandes in Wuppertal zeigen.



28.05.17-Kamen

67 Medaillen für SF Unna

Ein Team der Schwimmfreunde Unna schnitt beim erstem diesjährigen Freibad-Wettkampf in Kamen erfolgreich ab.

Nur am zweiten Veranstaltungstag anwesend, gab es für die Kreisstädter insgesamt 67 Medaillen mit 32 ersten, 19 zweiten und 16 dritten Plätzen.

In den Einzelrennen schwammen Maya Friederichs und Thorben Grzann gleich viermal auf Rang eins.

Maya gewann über 50, 100 und 200 m Freistil sowie über 200 m Lagen. Thorben war über 50, 100 und 200 m Freistil und im 50 m Schmetterlingsprint der Altersklassen-Schnellste.

Drei Goldmedaillen gingen auf das Konto von Katharina Neuhaus (50 und 200 m Freistil, 100 m Rücken), Lina Ellerkmann (50, 100 und 200 m Freistil), Lilian Götze (50 und 100 m Freistil, 50 m Schmetterling) und Masters-Schwimmerin Monika Kuhnert (100 und 200 m Brust, 50 m Schmetterling).

Nele Breuer (50 und 100 m Freistil) und Nicklas-Ronny Köhler (100 m Rücken, 100 m Brust) schafften jeweils zweimal den Sprung auf die höchste Stufe des Siegerpodestes.

Für die weiteren Einzelsiege sorgten Danielle Nitschke (100 m Brust), Max Dringenberg (100 m Brust), Jonas Friederichs (100 m Brust), Ben Breuer (50 m Schmetterling), Fabio Neto da Silva (100 m Rücken) und SFU-Schwimmwartin Silke Wende (400 m Freistil) im Vorfeld ihrer Freiwasser-Saison.

Außerdem schlugen die Schwimmfreunde in beiden 4 x 100 m Freistilstaffeln als Erste an. Bei den Mädchen mit dem Quartett Maya Friederichs, Annika Pütz, Tabea Schupke und Lina Ellerkmann, bei den Jungen mit Max Dringenberg, Kai Becker, Nicklas-Ronny Köhler und Thorben Grzanna.

Als Jahrgangsbeste gab es am Schluss der Veranstaltung für Lilian Götze, Maya Friederichs, Lina Ellerkmann und Thorben Grzanna noch eine zusätzliche Ehrung.

Die weiteren Medaillen-Gewinne:

2. Platz:

Kai Becker (3), Ben Breuer (2), Nele Breuer, Max Dringenberg, Tobias Dringenberg, Lina Ellerkmann, Jonas Friederichs, Lilian Götze, Nicklas-Ronny Köhler (2), Katharina Neuhaus, Danielle Nitschke, Annika Pütz, Tabea Schupke (2),
4 x 50 m Lagenstaffel (Maksimets, Nitschke, Friederichs, Götze).



Denise Quentin und Trainer Peter Hornig

3. Platz

Kai Becker(2), Ben Breuer, Max Dringenberg, Tobias Dringenberg (2),
Jonas Friederichs, Nicklas-Ronny Köhler, Alexandra Maksimets, Fabio Neto da Silva, Katharina Neuhaus, Danielle Nitschke, Annika Pütz, Tabea Schupke (3).

01.06.17-DJM-Berlin

Denise Quentin: Plätze fünf - und sechs bei DM

Denise Quentin von den Schwimmfreunden Unna erfüllte sich jetzt selbst einen großen Wunsch.

Gemeinsam mit ihrem Trainer Peter Hornig nahm die 18-Jährige an den erneut in Berlin ausgetragenen Deutschen Junioren-Meisterschaften teil.

Denise hatte sich auf insgesamt sechs Strecken für einen Start qualifiziert. Voraussetzung dafür war eine Bestenlisten-Platzierung unter den Top 20 ihres Jahrgangs 1998 im Deutschen Schwimm-Verband. Aufgrund einer mündlichen Abitur-Prüfung konnte sie über 100 m

Freistil nicht antreten, an den folgenden Veranstaltungstagen dann aber über 200 m Freistil, 50 m Schmetterling, 50 m Freistil, 1500 m Freistil und 100 m Schmetterling.

Als amtierende NRW-Junioren-Meisterin über 200 m Freistil war sie auch diesmal die Landesbeste. In der Gesamtwertung aller Teilnehmerinnen schwamm sie nach 2:16,36 Minuten auf den 5. Platz.

Denise Quentin war ebenso über 50 m Schmetterling schnellste NRW-Starterin. Nach 29,75 Sekunden schlug sie in Berlin als Sechste im Junioren-Klassement an.

Im 50 m Freistilsprint (Zweitbeste aus NRW) erreichte sie als Neunte nach 28,18 Sekunden das Ziel.

Auch über 100 m Schmetterling (Elfte in starken 1:07,63 Minuten) und über die 1500 m Langstrecke (Platz neun) konnte Denise mit ihrer Leistung sehr zufrieden sein.

Für weitere SFU-Qualifikanten war eine eventuell mögliche Teilnahme durch eine gleichzeitig stattfindende einwöchige Schulveranstaltung diesmal kein Ziel.

15.06.17-DM-Staffeln

DM-Staffelstarts für SF Unna

Auch in diesem Jahr waren die Schwimmfreunde Unna bei den Offenen Deutschen Meisterschaften in Berlin vertreten.

In der „Königsstaffel“ über 4 x 200 m Freistil konnten sich die Kreisstädter bei den Frauen und Männern für diese Titelkämpfe qualifizieren, die im Vorfeld der Weltmeisterschaften in allen Wettbewerben

eine hochkarätige Besetzung aufwiesen.

Für alle Staffelrennen waren nur die Top 50 der aktuellen DSV-Bestenliste zugelassen. Da beide SFU-Aufgebote diese Norm erreicht hatten, konnte Trainer Peter Hornig



mit seinen vier Schwimmerinnen und vier Schwimmern den verdienten Berlin-Trip antreten.

Über 4 x 200 m Freistil der Männer gab es für das Schwimmfreunde-Quartett als drittbeste Staffel aus NRW im Gesamtergebnis einen beachtlichen 15. Platz.

Startschwimmer Thorben Grzanna (2:02,68) und der ihm folgende Alexander Neuhaus (2:05,37) überzeugten mit neuen persönlichen Bestzeiten. Die „Routiniers“ Jan Vogel (2:10,94) und Gianluca Bick (2:06,98) komplettierten mit den von ihnen im Moment zu erwartenden Resultaten das auch in dieser Saison überzeugende Unnaer Quartett.

Für die 4 x 200 m Freistilstaffel der Frauen war schon die Teilnahme ein Erfolg. Denise Quentin, innerhalb kurzer Zeit erneut bei einer DM, begann den Lauf mit guten 2:15,47 Minuten. Es folgten Meisterschafts-Neuling Nina Darenberg (2:30,63) und Hannah Lerch (mit veringertem Training 2:29,08 Minuten). Auf den letzten 200 Metern durfte Schlusschwimmerin Katharina Neuhaus mit ihrer erreichten Zeit (2:19,56) durchaus zufrieden sein.

Die SFU-Schwimmerinnen schafften hiermit immerhin das siebtbeste Ergebnis einer NRW-Mannschaft.

Damit haben sich beide Teams im Kreis der Startgemeinschaften und Großvereine achtbar geschlagen.

18.06.2017-Bückerburg

Schwimmfreunde erneut in Bückerburg vertreten

Auch in diesem Jahr startete ein Team der Schwimmfreunde Unna beim Internationalen Bergbad-Pokalschwimmen im Freibad Bückerburg.

Diese nun zum 38. Mal ausgetragene Veranstaltung konnte erneut eine zahlenmäßig große und leistungsstarke Beteiligung aufweisen. So waren zahlreiche Vereine aus den Niederlanden, aus Niedersachsen und Berlin mit ihren besten Jugendlichen anwesend.

Trotzdem konnten die Schwimmfreunde Unna einige Medaillen und Spitzenplatzierungen mit nach Hause nehmen.

Für die herausragenden Resultate im SFU-Aufgebot sorgte diesmal Thorben Grzanna, der kurz zuvor schon bei den „Deutschen“ in Berlin überzeugte. Der 17-Jährige bewies in seinen Rennen über 100 m Freistil und 100 m Schmetterling eine tolle Form.



Nach den Plätzen eins (Freistil) und zwei (Schmetterling) in den Jahrgangs-Entscheidungen steigerte Thorben seine Zeiten in den Finalläufen der offenen

Klasse noch einmal. Hier belegte er dann über 100 m Freistil nach 55,51 Sekunden Rang zwei und über 100 m Schmetterling mit neuer Bestzeit (1:01,20) Rang drei.

Auszeichnung mit einem kompletten Medaillensatz.

Das war die Bilanz des ebenfalls zuvor in Berlin vertretenen Alexander Neuhaus. Er gewann den 200 m Rückenlauf und wurde Zweiter und Dritter über 50 m Rücken und 100 m Freistil.

Paul Julius Stein schaffte Gold und Silber auf der 100- und 50 m Bruststrecke. Für Maya Friederichs gab es einen Erfolg über 50 m Rücken und drei 3. Plätze über 50 m Schmetterling, 200 m Freistil und 200 m Lagen. Ihr Bruder Jonas schwamm als Zweiter über 100 m Brust und Dritter auf der 50 m Distanz zu neuen Bestmarken. Über eine Bronzemedaille durfte sich auch Erik Schmidt über 100 m Rücken freuen.

Bei der starken Konkurrenz waren Platzierungen unter den besten Sechs schon etwas wert.

Neben den Medaillengewinnern gelang dies Tim Odenkirchen (drei Mal), Max Dringenberg (zwei Mal), Tobias Dringenberg, Adam Karas

(zwei Mal) und Marcel Karas (zwei Mal). In den beiden 4 x 50 m Sprintstaffeln wurden Alexander Neuhaus, Adam und Marcel Karas, Tim Odenkirchen sowie Thorben Grzanna Vierte und Fünfte. Für die weiteren SFU-Schwimmerinnen und Schwimmer konnten eine Reihe neuer Bestzeiten notiert werden.

Da in Bückeburg auch das Wetter mitspielte, wurde das zweitägige Zeltlager wieder zu einem vollen Erfolg.

Die Teilnehmer bedankten sich nach Schluss der Wettkämpfe bei den Trainern und beim Betreuerteam für die perfekte Organisation.



17.06.17-DM-Katharina Neuhaus

DM-Silber für Katharina Neuhaus

Katharina Neuhaus von den Schwimmfreunden Unna setzte bei den Deutschen Masters-Meisterschaften in Magdeburg ihre diesjährige Erfolgsserie fort.

Bei ihrer erstmals möglichen Teilnahme holte sie die Vizemeisterschaft über 100 m Rücken und eine Bronzemedaille über 200 m Freistil.



Katharina war nach ihrem Staffelstart bei den in Berlin durchgeführten „Offenen Deutschen“ direkt nach Magdeburg gereist, um auf der 50 m Bahn der Elbe-Schwimmhalle in sechs Wettkämpfen der Altersklasse 20 an den Start zu gehen.

Dass es bei der Ausgeglichenheit der Spitzengruppe über 100 m Rücken eine Medaillen-Chance gab, war ihr vor Beginn schon bewusst gewesen. Dies aber dann auch umzusetzen, ist eine andere Sache.

Katharina Neuhaus lag in ihrem Lauf immer unter den Besten und schlug nach 100 Metern als Zweite an.

Mit einer Zeit von 1:12,34 Minuten wurde sie DSV-Vizemeisterin auf dieser Strecke.

Auf der 200 m Freistilstrecke gab es dann eine weitere überraschende Medaille. Die zielbewusst vorbereitete Unnaerin bewies Stehvermögen und durfte sich nach 2:18,00 Minuten über eine Bronzemedaille freuen.

Katharina konnte mit ihrer Meisterschafts-Bilanz sehr zufrieden sein, zumal mit Rang sechs über 50 m Rücken und Rang acht über 100 m Freistil weitere achtbare Platzierungen herausprangen.

28.06.17-Vereinsmeisterschaften-2017

Denise Quentin und Thorben Grzanna
Vereinsmeister der Schwimmfreunde Unna

Die durch vorherige Resultate favorisierten Denise Quentin und Thorben Grzanna sicherten sich die Vereinsmeisterschaft der Schwimmfreunde Unna.

Nach ihren Erfolgen in den Jahren 2015 und 2016 bewies Denise Quentin, dass sie zurzeit die stärkste „Allrounderin“ der Schwimmfreunde ist. Und das nicht nur durch ihren Vereinsrekord über 200 m Lagen (2:29,56)

und eine neue Gesamtbestzeit (7:07,31).

Der erstmals auf Platz eins stehende Thorben Grzanna

konnte sein Endergebnis gegenüber dem Vorjahr um zwanzig Sekunden verbessern. Bei vier 100 m Strecken und einem 200 m Lagenschwimmen schon eine tolle Steigerung. Die Plätze zwei und drei belegten Nina Da-



*Maya Friederichs und
Denise Quentin (v.l.n.r.)*



*Thorben Grzanna und
Denise Quentin (v.l.n.r.)*

renberg (wie schon 2016) und eine imponierende Masters-Schwimmerin Katrin Richter sowie Nicklas-Ronny Köhler und Adam Karas.

Denise Quentin sorgte für die absolut schnellsten Zeiten über 100 m Rücken (1:10,47), 100 m Schmetterling (1:06,88), 100 m Freistil (1:00,72) und 200 m Lagen. Über 100 m Brust nahm die für die SG Münster startende Unnaerin Inga Brüggendorst (1:15,87) eine ungefährdete Spitzenstellung ein.

Hinter dem auf allen 100 m Strecken besten Schwimmer Paul Rüssmann (Hombruch) erreichten Alexander Neuhaus (Rücken 1:06,94), Niclas Knoke (Brust 1:08,83) sowie Thorben Grzanna (Schmetterling 1:00,75 - Freistil 0:53,72) die SFU-Topzeiten. Hinzu kam Thorbens Steigerung über 200 m Lagen auf 2:18,56 Minuten.



*Thorben Grzanna und
Adam Karas (v.l.n.r.)*

Die separate „Schülerwertung“ (Jahrgänge 2003 - 2005) gewannen Tabea Schupke und Max Dringenberg vor den Geschwistern Johanna und Paul Schönfelder. Rang drei erreichten Annika Pütz und Joshua Busch. Mit neuer Vereinsbestmarke gewann Maya Friederichs nicht überraschend beim weiblichen Nachwuchs der Jahrgänge 2006 und jünger. Sie unterbot damit die von Denise Quentin im Jahre 2009 aufgestellte Leistung.

Auf die Plätze zwei und drei schwammen Danielle Nitschke und Alexandra Maksimets, Den Siegerpokal der Jungen holte sich Erik Schmidt.

Aus den Gästeteams kamen Julia Golditz, Dina Dorawa (beide SSC Hörde, Saskia Nicolai, Marco Steube und Kevin-Noah Kaminski (alle drei Wasserfreunde TuRa Bergkamen) in der „offenen“ Schülerwertung unter die drei Besten.

Angespornt durch die Teilnahme von Schwimmerinnen und Schwimbern auswärtiger Vereine gab es in SFU-Reihen in allen Altersklassen deutliche Steigerungen, besonders natürlich bei den Jüngsten.

In der vereinsinternen Rangliste der weiblichen Aktiven belegten Viktoria Kienitz, Lina Ellerkmann, Inga Akkermann, Tabea Schupke, Johanna Schönfelder, Annika Pütz und Annika Lenz die Plätze vier bis zehn.

Auf männlicher Seite lautete die weitere Reihenfolge (Vierter bis Zehnter) Tim Odenkirchen, Alexander Neuhaus, Radhwan Husham, Marcel Karas, Paul Julius Stein, Masters-Schwimmer Mark Klemke und Max Dringenberg.

Auch in diesem Jahr sorgten ein perfekt arbeitendes Kampfgericht und ein von Eltern unterstütztes Organisationsteam für einen reibungslosen Ablauf.

01.07.2017-Freiwasser-Magdeburg

Wende und Akkermann bei Freiwasser-DM

Silke Wende und Inga Akkermann vertraten die Schwimmfreunde Unna bei den Deutschen Freiwasser-Meisterschaften in Magdeburg. SFU-Schwimmwartin Silke Wende gehört bei Wettbewerben im Freiwasser zu den erfahrenen Wettkämpferinnen.

Sie kann in dieser Disziplin auf eine Reihe bemerkenswerter Resultate und Medaillengewinne zurück blicken.

In diesem Jahr verlief die Vorbereitung verletzungsbedingt nicht optimal, was aber durch Routine auf der Strecke zu einem großen Teil wieder ausgeglichen werden konnte.

Im international besetzten Masters-Rennen über 2,5 km fand die 41-Jährige gute Bedingungen vor und schlug nach 41 Minuten und 53 Sekunden als DM-Fünfte am Zielbalken an. Die 5 km wurden dagegen bei starkem Wind, Dauerregen und schlechter Sicht ausgetragen. Alle Schwimmerinnen waren froh darüber, dass sie diesen Lauf bewältigen konnten. Silke Wende belegte auf dieser Strecke den 6. Platz. Eine Freiwasser-Premiere gab es für Inga Akkermann.

Für die 15-jährige Unnaerin war schon die Zeit vor dem Start im Mag-

deburger Barleber See Neuland gegenüber den bisher gewohnten Veranstaltungen. Anbringen der Startnummern auf den Oberarmen, tragen einer nummerierten Badekappe und das Anbringen der Transponder zur elektronischen Zeitmessung. Im anschließenden 5 km Rennen hielt sich Inga auf dem 1250 m langen Rundkurs bei einer Wassertemperatur von 21 Grad beachtlich. In einem großen Starterfeld belegte



sie nach 1 Stunde und 19 Minuten den 19. Platz.

Die nächste Startmöglichkeit im Freiwasser bilden Anfang September die NRW-Titelkämpfe in Haltern.

02.07.17-Südwestfälische-Bochum

Schwimmfreunde bei „Südwestfälischen“ erfolgreich.

Bei den im Bochumer Unibad ausgetragenen Südwestfälischen Meisterschaften gelang dem zwölköpfigen Aufgebot der Schwimmfreunde Unna der kurzfristige Wechsel von der 25- auf die 50-m-Bahn.

Eine Woche nach ihren Offenen Vereinsmeisterschaften zeigten sich die SFU-Schwimmerinnen und Schwimmer auch am Saisonende noch in einer guten Form.

Meistertitel, Medaillengewinne, Final-Teilnahmen und neue Bestzeiten waren der verdiente Lohn. Mit Alexander Neuhaus, Denise Quentin, Thorben Grzanna und Nina Darenberg schafften vier



Alexander Neuhaus

01/10-er den Sprung auf das Siegerpodest.

Alexander Neuhaus absolvierte mit zehn Starts an zwei Tagen nicht nur das größte Wettkampfprogramm, sondern konnte auch als diesmal erfolgreichster Kreisstädter überzeugen.

Der 17-Jährige holte sich über 100 m Freistil (0:55,85), 100 und 200 m Rücken (1:07,34 / 2:26,47) die Jahrgangstitel. Darüber hinaus erreichte Alexander vier Mal das offene Finale aller Altersklassen. Auf der 100 m Rückenstrecke sicherte er sich nach einer Zeitverbesserung auf 1:05,89 Minuten sogar die Bronzemedaille.

Denise Quentin gewann über 100 m Schmetterling den Wettbewerb der Juniorinnen. Anschließend schwamm sie im offenen Finale dieses Wettkampfs nach 1:08,68 Minuten auf Rang drei. Über 200 m Lagen und 200 m Freistil sammelte die dreifache SFU-Vereinsmeisterin zusätzlich zwei Mal Bronze. Der Start über die Freistilstrecke war bis auf Weiteres ihr letzter Wettkampf für die Schwimfreunde. Denise Quentin beginnt in einigen Wochen ein einjähriges Studium in Ohio / USA, für das sie aufgrund ihrer schwimmerischen Fähigkeiten ein Stipendium erhalten hat.

Thorben Grzanna ergänzte bei seinen acht Starts die Serie ausgezeichneter Leistungen, wobei er im Moment besondere Akzente auf der Schmetterlingslage setzt. Nach seiner erstmaligen Vereinsmeisterschaft schwamm der Unnaer über 50 m Schmetterling, 100 m Schmetterling und 200 m Freistil zu drei Mal Junioren-Bronze. Hinzu kamen drei Finalläufe. Hier steigerte sich Thorben als überraschender Vizemeister über 50 m Schmetterling auf 26,54 Sekunden. Auf der doppelten Distanz wurde er nach erneuter Verbesserung auf 1:01,51 Minuten Dritter.

Die ein Jahr jüngere Nina Darenberg zeigte über 50 und 100 m Schmetterling zwei beachtliche Leistungen, auf die sich sicherlich aufbauen lässt. Über die 100 Meter (1:11,35) holte sie sich in ihrem Jahrgang die Silbermedaille. Im 50 m Sprint überzeugte Nina als Fünfte mit einer Zeit von 30,97 Sekunden. Außerdem konnte sie sich erstmals für zwei Finalläufe qualifizieren.

Katharina Neuhaus nutzte ihre insgesamt neun Starts als weiteren 50-m-Bahn-Test. Als Vierte und Fünfte in der gemeinsamen Wertung

reichte es diesmal zu keiner Medaille. Dass sie über 100 m Rücken (1:11,25) schneller war als bei der Masters-DM, unterstreicht ihre derzeitige gute Form.

Brustschwimmer Niclas Knoke schaffte über 50 und 100 Meter die Finalteilnahme und wurde zusätzlich über 200 m Brust Fünfter. Die gleiche Platzierung erreichte ebenfalls der vier Bestzeiten aufstellende Paul Julius Stein über 100 m Brust. Maya Friederichs überzeugte als jüngste 5FU-Starterin mit einer neuen Bestmarke über 100 m Freistil (1:12,62) und einem beachtlichen 6. Rang.

Der zwei Bestzeiten aufstellende Kai Becker, die durch einen Wohnortwechsel Unna verlassende Lina Ellerkmann sowie die Brüder Adam und Marcel Karas komplettierten das SFU-Team.

Nach den beiden Wettkampftagen zog Trainer Peter Hornig ein erfreuliches Fazit: "Neben den Startgemeinschaften aus Dortmund und Bochum waren die Schwimmfreunde Unna der einzige „normale“ Verein, der in zwölf der insgesamt sechzehn Finalläufe der offenen Klasse mindestens einmal vertreten war. Deshalb können wir mit unserem Abschneiden bei diesen Titelkämpfen sehr zufrieden sein“

08.07.17-NRW-Masters-Krefeld

11 NRW-Medaillen für SF Unna-Masters



Katrin Richter

Die in Krefeld ausgetragenen NRW-Meisterschaften brachten für das Masters-Quartett der Schwimmfreunde Unna bei jedem Start einen Medaillengewinn. 3 Mal Gold, 5 Mal Silber und 3 Mal Bronze. So lautete die Bilanz nach zwei Veranstaltungstagen.

Der seit fast 25 Jahren an überregionalen Masters Wettkämpfen teilnehmende Alfred Kunzig konnte sich auch diesmal in die Siegerliste eintragen. Der 85-jährige Unnaer errang in Krefeld die Altersklassen-Titel über 50 m Brust

und 50 m Rücken.

Als Generalprobe für die kommenden Masters-Weltmeisterschaften in Budapest betrachteten Katrin Richter und Monika Kuhnert ihre Starts bei diesen Landesmeisterschaften.

Katrin Richter schaffte insgesamt fünf Mal einen Platz auf dem Siegerpodest. Als vielseitige Schwimmerin gewann sie das 50 m Brustrennen, wurde Zweite über 50 und 100 m Schmetterling und Dritte über 50 m Freistil und 100 m Brust.

Monika Kuhnert belegte über 100 m Brust Rang zwei und im 50 m Schmetterlingslauf Rang drei.

Nach vielen anstrengenden, aber sehr erfolgreichen Starts in den vergangenen Monaten beendete die Deutsche Vizemeisterin Katharina Neuhaus mit zwei weiteren Top-Platzierungen die lange Saison. Katharina holte sich jetzt über 200 m Freistil und 50 m Rücken NRW-Silber.

09.07.17-DM-Behinderten

Inter. Deutschen Meisterschaften in Berlin

600 Paralympische Spitzenschwimmer und Nachwuchsathleten nah-



Peter Hornig, Adam Karas, Christiane Sieland

men an den diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaften im Schwimmen der Behinderten in Berlin teil.

Der Wettkampf war dieses Jahr so gut besucht wie nie zuvor, da es die letzte Möglichkeit für alle Aktiven war, sich für die Anfang Oktober stattfindenden Weltmeisterschaften in Mexico City zu qualifizieren. Gleichzeitig waren die Int. Deutschen Meisterschaften Bestandteil

des erstmalig ausgetragenen Welt-Cups.

75 Welt- und Kontinentalrekorde und eine Vielzahl neuer Deutscher Rekorde unterstrichen die Qualität des Wettkampfes und der Aktiven. Unter ihnen auch der 16jährige Unnaer Adam Karas der für die Schwimmfreunde Unna an den Start ging.

Fokussiert auf eine mögliche Teilnahme an der WM in Mexico City über seine Paradedstrecke 100 m Schmetterling, bestritt der junge Unnaer Aktive dieses Jahr weniger Starts als in den Jahren zuvor.

Gleich zu Beginn der Meisterschaften ging Adam über die 100 m Schmetterling an den Start, verbesserte seine Bestzeit, seinen eigenen Deutschen Rekord und blieb doch gerade mal 17 Hundertstel Sekunden über der geforderten WM Norm. Eine von Bundestrainerin Ute Schinkitz geforderte Norm, eine von seinen Trainern Christiane Sieland und Peter Hornig jedoch nicht für möglich gehaltene Zeit. „Es war uns klar, dass Adam Deutschen Rekord schwimmen muss, um bei der WM teilnehmen zu können, aber seine Leistungsentwicklung 2017 war nach dem dreiwöchigen Höhentrainingslager über Ostern, eher rückläufig. Dass Adam eine solche Leistungssteigerung gleich am ersten Wettkampftag abgeliefert hat, zeigt, dass wir wieder auf dem richtigen Weg sind und zeigt vor allem, wie professionell sich Adam auf diesen wichtigen Wettkampf vorbereitet hat.“ so Trainer Peter Hornig. Die Zeit von 1:03,92 bedeuteten somit Platz 1 in der int. Jugendwertung und Platz 1 in der Deutschen Wertung.

Über 200 m Lagen steigerte sich Adam ebenfalls und schwamm sowohl im Vorlauf als auch im Finale neue Bestzeiten. Hier belegte der Nachwuchsschwimmer Platz 2 in der Deutschen Wertung und Platz 3 in der Int. Wertung. Der Medaillensatz war somit komplett und als einziger Aktiver des Deutschen Behindertensportverbandes vertrat Adam, sehr zur Freude der Bundestrainerin, die deutschen Farben im B-Finale.

Auch über 50 m und 200 m Schmetterling zeigte Adam seine Stärken und belegte über die Sprintstrecke Platz 3 der int. Wertung und über 200 m Schmetterling sogar Platz 8 der offenen Klasse. Diese Platzierung ist sehr bemerkenswert, zumal bis auf die australische National-

mannschaft, alle TOP-Athleten an den Start gingen und der Sieger dieses Wettkampfes sogar einen neuen Weltrekord aufstellte. Nach der verpassten Teilnahme bei der anstehenden WM, erhielt Adam eine Berufung zu den im Oktober stattfindenden europäischen Jugendspielen in Italien.

01.08.17-Masters-WM

Vier SFU-Masters bei der WM

Die ungarische Hauptstadt Budapest ist in diesem Jahr auch der Treffpunkt für einige tausend Masters-Schwimmerinnen und -Schwimmer aus aller Welt. Im großzügig angelegten Schwimmbad auf der Margareteninsel finden vom 7. bis 20. August die Weltmeisterschaften im Beckenschwimmen, im Wasserspringen, im Synchronschwimmen und im Wasserball statt. Die im Plattensee auszutragenden Titelkämpfe im Freiwasserschwimmen ergänzen das umfangreiche vierzehntägige Programm.

Die Schwimmfreunde Unna sind bei diesem Großereignis durch Katrin Richter, Monika Kuhnert, Mark Klemke, und Torsten Tümmeler vertreten. Alle vier haben ihre schwimmerischen Qualitäten schon mehrfach bewiesen.

Katrin Richter wurde 2016 vierfache NRW-Titelträgerin und gewann vor kurzem bei den NRW-Meisterschaften insgesamt fünf Medaillen. Nach beachtlichen vierten und fünften Plätzen bei den letztjährigen „Deutschen“ holte Monika Kuhnert in dieser Saison bereits drei Mal NRW-Silber.

Mark Klemke schaffte 2016 die Landesmeisterschaft über 800 m Freistil und im März Rang vier auf der 400 m Strecke.

Torsten Tümmeler, der längere Zeit pausieren musste, zählte im Jahre 2015 mit drei Bronzemedailien auf Landesebene zu den Schnellsten seiner Altersklasse.

Das SFU-Quartett geht in der zweiten Woche in einem der 50 m langen Schwimmbecken an den Start. Dabei ist in allen Einzel- und Staffelformen mit einer zahlen und leistungsmäßig starken Konkurrenz bei einer langen Veranstaltungsdauer zu rechnen.

Auch wenn es erfahrungsgemäß nicht zu einem Spitzenplatz reichen dürfte, sollte der Start für alle vier zu einem besonderen Erlebnis werden.

21.08.17-WM-Master-Budapest

WM-Premiere für vier SFU-Masters

„Ein unvergessliches Erlebnis“. So lautete das einhellige Fazit der SFU-Masters Monika Kuhnert, Katrin Richter, Mark Klemke und Torsten Tümmeler nach der pompösen Abschlussfeier der Schwimm-Weltmeisterschaften im ungarischen Budapest. Alle vier lobten die perfekte Organisation; die neben den Wettkämpfen auch noch Freiraum für außersportliche Aktivitäten ermöglichte. Immerhin mussten innerhalb von sechs Tagen rund 20.000 Starts abgewickelt werden.

Dies gelang aber nur, weil im Gegensatz zu den vorhergehenden wohl recht chaotischen Titelkämpfen in

London diesmal gleichzeitig vier sportgerechte 50-m-Schwimmbecken auf und am Rande der Margareteninsel zur Verfügung standen.

Dass es für die vier Masters der Schwimmfreunde Unna bei ihrer erstmaligen WM-Teilnahme nicht zu einem Spitzenplatz reichen würde, war bei der excellenten Besetzung schon im Vorfeld deutlich geworden.

Neben der großen Konkurrenz aus Europa waren auch zahlreiche Schwimmerinnen und Schwimmer aus allen anderen Kontinenten in der ungarischen Hauptstadt vertreten.

So muss es schon als Erfolg verbucht werden, dass sich alle vier 01/10-er in ihren Einzelrennen und in den zwei Staffeln im ersten Drittel oder



*Monika Kuhnert, Mark Klemke
Katrin Richter, Torsten Tümmeler (v.l.n.r.)*

der ersten Hälfte aller Gestarteten einreihen konnten.

Monika Kuhnert (Altersklasse 60) sprang über alle drei Bruststrecken und über 50 m Schmetterling ins Wasser. Dabei schaffte sie über die 50, 200 und 100 m Distanz die Plätze 19, 20 und 23.

Katrin Richter (Altersklasse 30) nutzte die vom Weltschwimmverband vorgegebene maximale Startmöglichkeit von fünf Einzelrennen aus. Sie startete über 50 m Freistil, Brust und Schmetterling sowie über 100 m Brust und Schmetterling. Ihre besten Ergebnisse: Die Ränge 22 und 25 auf der Brustlage.

Torsten Tümmler (Altersklasse 45) hatte für drei Einzelstarts (50 m Freistil, 50 und 100 m Brust) gemeldet. Er schlug über 50 m Brust unter 78 Aktiven als Dreißigster an. Im Freistilsprint kam er unter 165 Sportlern auf Platz 55.

Mark Klemke (Altersklasse 40) hatte sein Hauptaugenmerk auf die Staffel-Teilnahmen gerichtet. Die jetzt angebotenen Einzelstrecken über 50 und 100 Meter sind für den Unnaer eigentlich zu „kurz“. Erfreulich, dass er dennoch bei seinen vier Starts jeweils 50 bis 70 Altersklassen-Gegner hinter sich lassen konnte.

Trotz einer für sie ungünstigen altersmäßigen Einteilung hielt das SFU-Staffelquartett in den Läufen über 4 x 50 m Freistil und Lagen gut mit. Im Vergleich mit den teilweise jüngeren Teams durfte man mit den erreichten Gesamtzeiten und Mittelfeldplätzen durchaus zufrieden sein. Einen für die Unnaer Masters so günstig gelegenen Austragungsort wird es in den kommenden Jahren leider nicht geben. Der Weltschwimmverband hat die nächsten Titelkämpfe nach vorliegenden Informationen für Südkorea, Japan und Katar festgesetzt.

16.09.17-Bergkamen

SFU-Saisonstart in Bergkamen

Die Schwimmfreunde Unna eröffneten mit einem Teil ihrer Wettkampfmannschaft die Herbst-Wintersaison mit einem Start beim Internationalen Schwimmfest in Bergkamen. Und das nur am ersten Veranstaltungstag.

Bei recht starker Konkurrenz und großen Teilnehmerfeldern konnten sich die erzielten Zeiten durchaus sehen lassen.

Adam Karas, Paul Julius Stein, Nina Darenberg, Alexander Neuhaus und Fabio Neto da Silva schwammen auf seinen Medaillenrang .

Für Adam Karas war es ein erster Test im Vorfeld der im Oktober anstehenden Europäischen Jugendspiele in Italien. Dabei gewann er das Rennen über 100 m Schmetterling (1:04,32) und wurde über 400 m Lagen Dritter. Hinzu kamen zwei vierte Plätze.

Paul Julius Stein schaffte drei Medaillengewinne. Er schlug über 100 m Brust und 200 m Rücken als Zweiter an und sicherte sich auf der 200 m Freistilstrecke Bronze.

Nina Darenberg war auch diesmal unter den Besten ihres Jahrgangs zu finden. Für sie gab es über 100 m Brust den zweiten und über 100 m Lagen den dritten Platz. Außerdem verpasste sie zwei Mal als Vierte nur knapp weitere Auszeichnungen.

Alexander Neuhaus holte sich die Bronzemedaille über 200 m Rücken, wurde außerdem Vierter und Fünfter mit zwei persönlichen Bestleistungen.

Der vier neue Bestmarken aufstellende Fabio Neto da Silva schlug ebenfalls auf der 200 m Rückendistanz als Dritter an.

Die besonders bei den jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmern notierten Leistungssteigerungen geben dem SFU-Trainerteam einige Hoffnungen für die kommenden Monate.

So stellten bei den Mädchen Amelie Bedehäsing, Yara Klusenwirth (4), Annika Lena (2), Annika Pütz (2), Arwen Schmidt (3) und Tabea Schupke neue Bestmarken auf.

Auf männlicher Seite gelang dies Ben Breuer (3), Marcel Karas (2), Linus Hüser (4), Till Klusenwirth (2), Nicklas-Ronny Köhler und Daniel Plonka.

Über vier Saisonbestzeiten durfte sich Schwimmfreunde-Jugendwart Tim Odenkirchen freuen, der nach längerer Verletzungspause wieder auf dem Weg zu seiner gewohnten Topform ist.

17.09.17-Monika Kuhnert

Monika Kuhnert holt fünf Medaillen

Monika Kuhnert war bei den Südwestfälischen Masters-Meisterschaften einzige Teilnehmerin der Schwimmfreunde Unna.

Wenige Wochen nach ihrem Start bei den Weltmeisterschaften in Budapest waren diese Titelkämpfe für sie ein weiterer Leistungstest, der mit dem Gewinn von fünf Medaillen gelang.

Monika Kuhnert wurde in Dortmund Südwestfälische Altersklasse-Meisterin über 50 m Schmetterling, 50 m Freistil und 100 m Lagen. Hinzu kamen zwei zweite Plätze beim 50 und 100 m Brustschwimmen. Als nächster Wettkampf stehen nun für sie und weitere SFU-Masters die NRW-Meisterschaften an, die am 14. und 15. Oktober in Kamen ausgetragen werden.

28.09.17-Adam Karas

Adam Karas startet bei Jugend-EM

Die Qualifikation für die Weltmeisterschaften nur um den Bruchteil einer Zehntelsekunde knapp verpasst. Dafür aber die Teilnahme an den vom 10. bis zum 15. Oktober in Italien stattfindenden „Europäischen Jugendspielen“ erreicht.

Damit kann Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) den Start bei einem weiteren bedeutenden Großereignis in seine Erfolgsliste aufnehmen.

Der 16-jährige Schüler des Ernst-Barlach-Gymnasiums wurde als Mitglied des Nachwuchs-Nationalkaders von der Bundestrainerin erwartungsgemäß in das Aufgebot für diese europäischen Titelkämpfe berufen.

Der Deutsche Behindertensportverband nominierte die 13 besten Nachwuchstalente (5 Mädchen, 8 Jungen) für sein Team.

Dabei stellen die Stützpunkte Berlin, Potsdam und Rostock den Groß-



teil des deutschen Teams. Neben Adam Karas kommt erfreulicherweise aber auch mit Fabian Brune (Finnentrop) ein zweiter Jugendllicher aus Südwestfalen. Nach Abschluss eines Trainingslagers in Belek / Türkei bereitet sich der junge 01/10-er beim Landesverband und bei den Schwimmfreunden intensiv auf diese gewiss schwere Aufgabe vor. Wie zuletzt die Deutschen Meisterschaften zeigten, ist auch im Jugendbereich das Niveau in Europa enorm gewachsen. Die Schwimmfreunde hoffen, dass Adam in Italien seine Topform abrufen kann und drücken ihm kräftig die Daumen.

03.10.17-Menden

Schwimmfreunde mit schnellen Staffeln

Die Schwimmfreunde Unna starteten erstmals bei den Offenen Staffelmeisterschaften des Märkischen Kreises. Dieser Wettkampf wurde aus



Anlass des Vereins-Jubiläums des SV Bieber Lendringens im Hallenbad Menden ausgetragen. Dabei standen Wettbewerbe von der offenen Klasse bis zur Jugend E auf dem umfangreichen Programm. Eine große Beteiligung führte zu ei-

ner relativ langen Veranstaltungsdauer.

Da aber auch die leistungsmäßige Konkurrenz beachtlich war, konnten die Kreisstädter - mit einem Team aus wenigen erfahrenen Aktiven und Nachwuchskräften – „nur“ zwei Mal auf einen Medaillenplatz schwimmen.

So gab es in der 4 x 25 m Brust- und Rückenstaffel der Jahrgänge 2006 und 2007 einen Unnaer Doppelsieg durch Amelie Bedehäsing, Maya Friederichs, Lilian Götze sowie Evelin und Jana Seibel.

Außer diesem erfolgreichen Quintett konnten die Schwimmfreunde in den weiteren Rennen die Schwimmerinnen Danielle Nitschke, Johanna Schönfelder, Mia Haschke, Tabea Schupke, Katharina Neuhaus, Arwen Schmidt, Nele Breuer und Cara Weidner aufbieten.

In den Staffeln der Schwimmer sprangen Kai Becker, Tim Odenkirchen, Paul Julius Stein, Adam Karas, Paul Schönfelder, Erik Schmidt, Daniel Plonka und Ben Breuer ins Wasser.

Unter jeweils 15 bis 20 teilnehmenden Mannschaften belegten die SFU-Staffeln über 4 x 50 und 4 x 100 Meter sechs Mal die Plätze vier bis sechs. Ein für dieses Aufgebot beachtliches Resultat.

14.10.17-Adam-Karas-Ligurien

Europäische paralympische Jugendspiele

Über 600 Athleten aus 26 Nationen starteten bei den vierten Europäischen paralympischen Jugendspielen im italienischen Ligurien.

43 der besten deutschen paralympischen Nachwuchssportler aus acht Sportarten wurden für diese Veranstaltung vom deutschen Behindertensportverband berufen. Mit dabei, der 16-jährige Adam Karas von den Schwimmfreunden Unna, der für die deutsche Jugendnationalmannschaft über 100 m Schmetterling, 100 m Brust, 100 m Rücken, 100 m Freistil und 200 m Lagen an den Start ging.

Adam wusste auch bei seinem ersten richtig großen internationalen Einsatz für die deutsche Jugendnationalmannschaft mit TOP-

Leistungen zu überzeugen und stellte über 100 m Schmetterling einen neuen deutschen Rekord auf. Er verbesserte seine eigene Bestmarke um mehr als eine halbe Sekunde auf 1:03,51 und ließ der starken internationalen Konkurrenz keine Chance.

Platz 1 gab es, mit ebenfalls neuen Bestzeiten, auch über 100 m Brust



und 200 m Lagen. Über 100 m Rücken (ebenfalls Bestzeit) und 100 m Freistil belegte Adam Karas hinter dem starken Italiener Antonio Fantin jeweils Platz 2.

Auf Grund seiner hervorragenden Leistungen wurde Adam zum Abschluss der Veranstaltung kurzfristig noch in die 4 x 100 m Lagen Mixed-Staffel berufen. Hier durfte Adam nochmals 100 m Schmetterling schwimmen. Mit einer Zeit von 1:02,55 schwamm er einen neuen inoffiziellen Rekord und verhalf der deutschen Mannschaft zu einem ungefährdeten Sieg.

Vier erste und zwei zweite Plätze, ein neuer deutscher Rekord sowie vier neue Bestzeiten lassen auf die vom 17. bis 19. November stattfindenden Deutschen Meisterschaften in Remscheid hoffen.

15.10.17-Master-Kamen

NRW Meisterschaften der Masters in Kamen

Mit fast 300 Aktiven gingen am vergangenen Wochenende auch vier Aktive der Schwimmfreunde Unna bei den NRW-Meisterschaften in der Nachbarstadt Kamen an den Start.

Neben den „alten Hasen“ Alfred Kunzig und Manfred Baginski, griffen erstmalig, nach mehrjähriger beruflicher und familiärer Abwesenheit, auch Hendrik Friederichs und Jens Schulze-Borgmühl wieder ins Wettkampfgeschehen ein.

Alfred Kunzig ging in der Altersklasse 85 gleich dreimal an den Start. Über 50 m Brust und 50 m Rücken belegte der älteste Aktive der Schwimmfreunde Unna jeweils Platz 1 und wurde NRW-Meister. Seine beste Leistung schwamm Alfred Kunzig dabei über 50 m Rücken, bei der er seine Saisonbestleistung aus dem Jahr 2016 nur um knapp eine Sekunde verpasste. Über die doppelte Länge, 100 m Rücken, schwamm er sich zu einem tollen zweiten Platz und wurde somit NRW-Vizemeister.

In der Altersklasse 70 ging Altmeister Manfred Baginski über 50 m Rücken und 50 m Brust an den Start. In der stark besetzten Altersklasse erschwamm er sich mit schnellen Zeiten jeweils den NRW-

Vizemeistertitel.

Auch Hendrik Friederichs (AK 40) und Jens Schulze-Borgmühl (AK 35) schwammen sich auf das Siegertreppchen und komplettierten den Medaillensatz für die Schwimmfreunde Unna. Hendrik Friederichs ging über die 100 m Rücken und die 100 m Lagen an den Start und erreichte über 100 m Rücken sowohl die Vizemeisterschaft, als auch die Führung in der inoffiziellen Familienmeisterschaft zwischen seinen ebenfalls für die Schwimmfreunde Unna startenden Kindern Jonas und Maya.

Ein hervorragendes Ergebnis erreichte Jens Schulze-Borgmühl ebenfalls über 100 m Rücken. Hier belegte er in einer schnellen Zeit den dritten Platz und reihte sich in die Liste der Unnaer Medaillengewinner ein.

04.11.17-Schwerte

Zahlreiche Medaillen für SF Unna

Den ersten Wettkampf nach den Herbstferien bestritten die Schwimmfreunde Unna im Hallenbad Schwerte.

Beim Schwimmfest der SG Eintracht Ergste war die Resonanz so groß, dass die Kreisstädter trotz einer Beschränkung auf zwei Veranstaltungs-Abschnitte eine Reihe ihrer Meldungen zurückziehen mussten. Durch den Gewinn zahlreicher Medaillen und das Erreichen vieler neuer Bestzeiten fiel die Bilanz dennoch positiv aus.

Mit insgesamt sechs Medaillen bei sechs Starts waren diesmal Katharina Polley und Julius Stein am erfolgreichsten. Die erstmals für die Unnaer startende Katharina Polley gewann fünf Mal über 50 m Freistil, 50 m Schmetterling, 100 m Lagen sowie 50 und 100 m Rücken. Hinzu kam ein 2. Platz auf der 100 m Freistilstrecke.

Julius Stein zeigte sich bei seinen Erfolgen über 50 m Brust, 100 und 200 m Freistil sowie 100 m Lagen ebenso verbessert wie bei den 2. Plätzen im Freistil- und Schmetterlingsprint.

Alexander Neuhaus erwies sich bei seinen Siegen über 50, 100 und 200 Meter als schnellster Rückenschwimmer seiner Altersklasse. Katharina

Neuhaus bestätigte ihre gute Form mit dem Sieg über 50 m Schmetterling, zwei 2. und zwei 3. Plätzen (50 und 100 m Rücken, 50 und 100 m Freistil).

Eine Gold- und eine Bronzemedaille sicherten sich Alexandra Maksimets (50 m Rücken und Brust) und die gleichaltrige Danielle Nitschke (50 und 100 m Brust).

Erik Schmidt schwamm über 50 m Rücken auf Rang eins.

Die neunjährige Milla Weidner erreichte in ihrem Jahrgang die beste Zeit über 100 m Brust.

Für Ben Breuer gab es über 50 m Brust, 50 m Rücken und 100 m Freistil drei Mal Silber. Tabea Schupke schaffte dieses Ergebnis im 50 m Rückenlauf. Mit Bronze wurden Niclas Knoke (zwei Mal), Radwan Husham, Nele Breuer, Maya Friederichs und Thorben Grzanna ausgezeichnet.

Neben den Medaillengewinnern schwammen Nina Darenberg, Tobias Dringenberg, Mia Haschke, Viktoria Kienitz, Annika Lenz, Evelin und Jana Seibel auf die Plätze vier und fünf, ein bei dieser Veranstaltung beachtliches Resultat.

11.11.17-Sportlerehrung-1

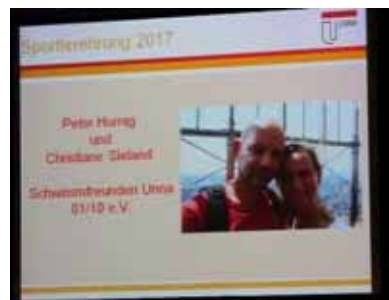
Sportlerehrung 2017

Unser Trainer-Ehepaar Christiane Sieland und Peter Hornig wurde im Rahmen der Unnaer Nacht des Sports für



sein langes gemeinschaftliches Engagement besonders geehrt.

Nachdem in zurückliegender Zeit meistens „ältere“ ausgeschiedene Funktionäre, Trainer und Betreuer diese Auszeichnung er-





halten hatten, konnte der Sportförderkreis-Sprecher Bernd Hartung nun seine Laudatio an ein „vollaktives“ Trainerduo richten. Christiane war und ist in der Schwimmausbildung, der Fortbildung, der Talentförderung und im Wettkampfbereich tätig.

Peter, als früherer erfolgreicher Schwimmer bestens geeignet, hat in den letzten Jahren maßgeblich für die positive Bilanz unseres Wettkampfteams gesorgt.

Neben den regelmäßigen Tätigkeiten während der Trainingsstunden in der Schwimmsporthalle sind die zahlreichen Wochenendstunden bei den verschiedenen Wettkämpfen anzuführen. Auch die Durchführung von SFU-Trainingslagern darf nicht vergessen werden.

Die Auszeichnung für dies alles ist mit einem großen Dank unsererseits an Christiane und Peter verbunden.

Das ist gelebtes Ehrenamt.



11.11.17-Sportlerehrung-2

Sportlerehrung 2017

Adam Karas - Unnas Sportler des Jahres



Auch bei der diesjährigen Nacht des Unnaer Sports war die Wahl der Sportler des Jahres ein besonderer Höhepunkt.

Ein weiteres Mal stand unser Schwimmer Adam Karas bei der Bekanntgabe der Besten auf dem 1. Platz.

Das ist sicherlich verdient. Neben zahlreichen Deutschen Meisterschaften setzte Adam bei den Europäischen Jugendspielen in Italien mit insgesamt vier Titeln ein herausragendes Zeichen. Adam gewann die Wahl mit deutlichem Vorsprung vor Radsportler Michael Heßmann und Leichtathlet Maximilian Feist. Nur knapp verpasste Katharina Neuhaus den Sprung unter die drei zur Wahl stehenden Sportlerinnen. Aber die Nominierung unter den besten Sechs ist gewiss ein besonderes Lob wert.



Für ihre Leistungen auf DSV- und NRW-Ebene wurden außerdem geehrt:

Monika Kuhnert, Hendrik Friederichs, Hannah Lerch, Alfred Kunzig,

Katrin Richter und Jens Schulzeborgmühl.

Hinzu kamen natürlich Katharina Neuhaus und Adam Karas.

Silke Wende und Manfred Baginski,

ebenfalls zur Ehrung eingeladen, konnten leider nicht teilnehmen.



13.11.17-Schulstadtmeisterschaften

Pestalozzi-Gymnasium doppelter Stadtmeister

Trotz zahlreicher, teilweise krankheitsbedingter Ausfälle konnten auch die diesjährigen Schwimm-Stadtmeisterschaften der weiterführenden Unnaer Schulen eine gute Resonanz verzeichnen.

Dabei war es erfreulich, dass die Mädchen und Jungen aller beteiligten

fünf Schulen Punkte für die Gesamtwertung sammelten.

Wach Abschluss aller Einzel- und Staffelrennen holten sich beide Teams des Pestalozzi-Gymnasiums die von den Schwimmfreunden Unna gestifteten Mannschaftspokale.

Die für die besten Einzelleistungen von der Kreisstadt Unna überreichten Ehrenpreise gingen an Jana Paul (Ernst-Barlach-Gymnasium) und Julius Stein (Pestalozzi-Gymnasium) für ihre Zeiten über 50 m Freistil (0:28,80 / 0:27,67). Beide sicherten sich außerdem in ihrer Altersklasse drei weitere 1. Plätze über Brust, Rücken und Schmetterling.

Mit ebenfalls starken Zeiten gewannen Goldmedaillen:

Maya Friederichs (Pestalozzi-Gymnasium) in drei Wettkämpfen sowie die zwei Mal erfolgreichen Johanna Schönfelder (Pestalozzi-Gymnasium), Lucas Liebendahl (Hellweg Realschule) und Joshua Busch (Ernst-Barlach-Gymnasium).

Danielle Nitschke, Aaron Doll und Erik Schmidt (alle Geschwister-Scholl-Gymnasium), Yara-Klusenwirth und Sandro Kämper (beide Ernst-Barlach-Gymnasium) schwammen jeweils einmal auf Rang eins. Der Sieg in der Brust- und Freistilstaffel der Jungen ging an das Pestalozzi-Gymnasium. Bei den Mädchen gab es die Goldmedaillen für das Ernst-Barlach-Gymnasium (Freistil) und das Pestalozzi-Gymnasium (Brust).

17.11.17-Denis-Quentin-USA

Denise Quentin in den USA erfolgreich

Auch bei ihrem USA-Aufenthalt setzt Denise Quentin von den Schwimmfreunden Unna ihre Erfolgsserie fort.

Die diesjährige NRW-Meisterin hat Mitte August an der Malone-University in Canton / Ohio ein vorerst einjähriges Sportstudium begonnen.

Im Rahmen der ersten Vergleichswettkämpfe in der bis Februar 2018 laufenden Serie der Hochschul-Liga Mittelwest konnte die 19-Jährige schon bei ihrem Einstand besondere Akzente setzen. Gleichseitig bewies sie aber auch ihre Vielseitigkeit.

Auf der in den USA üblichen 25-Yards-Bahn gewann Denise in fünf Wettbewerben. Sie schlug über 100 Yards Schmetterling (= 91,44 Meter), 200 Yards Schmetterling, 100 Yards Freistil sowie über 200 und 400 Yards Lagen als Erste an. Hinzu kam Rang zwei über 100 Yards-Rücken.

Damit trug sie maßgeblich zum Sieg ihres Pioneer-Swim-Teams bei.

Diese Leistung wurde von der Malone-University und der Mittelwest-Liga mit der Auszeichnung „Athletin der Woche“ honoriert.

Die erreichten Zeiten brachten sie außerdem auf die Plätze zwei, drei, vier, fünf und sechs in der „ewigen Top Ten-Liste“ ihrer Universität. Denise Quentin absolviert ihren Aufenthalt auf Vermittlung des in den USA führenden Anbieters von Sportstipendien, mit den Schwerpunkten Personal Training / Coaching.

Ihre bisherigen schwimmerischen Erfolge waren dabei ein wichtiges Argument.



19.11.17-Adam-Karas-DM

Adam Karas achtfacher Deutscher Meister

Eine Woche nach seiner erneuten Wahl zum „Unnaer Sportler des Jahres“ bedankte sich Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) für dieses Votum mit einer erneuten Klasseleistung.



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

Bei den in Remscheid ausgetragenen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften des Behindertensportverbandes holte sich der 16-Jährige 8 Meistertitel und insgesamt 18 Medaillen.

Nach dem vorherigen Saison-Höhepunkt mit einem Start bei den

Jugend-Europameisterschaften in Italien, wo Adam vier Erfolge gefeiert hatte, zeigte der Schützling von Trainer Peter Hornig auch auf nationaler Ebene noch einmal sein Können.

Acht Podiumsplätze in der für alle Sportler offenen Klasse und zehn Mal Gold, Silber oder Bronze bei den A-Jugendlichen brachten ihn auch diesmal in den kleinen Kreis der Topleute.

Gleich sechs Medaillen gab es für Adam Karas auf seiner Lieblingslage dem Schmetterlingsschwimmen.

So wurde er auf der Remscheider 25-m-Bahn über 100 Meter (1:02,72 / Bestzeit) und über 200 Meter Deutscher Meister der offenen Klasse und der A-Jugend.

Im 50 m Sprint folgte mit Bestzeit (0:28,59) Rang eins im Jugendbereich und Rang zwei in der offenen Wertung.

In den Kreis der Allerbesten schwamm Adam außerdem als Gesamtsieger über 200 m Freistil und als Vizemeister über 100 m Freistil (0:59,30 / Bestzeit), 400 m Freistil (4:48,82 / Bestzeit) sowie über 100 m Lagen.

Im 50 m Freistillauf schlug Adam nach Bestzeit (0:27,36) als Gesamtdritter an.

Bei seinem letzten Start in der A-Jugend kamen hier zwei 1. Plätze (100 m Lagen, kleiner Mehrkampf), vier 2. Plätze (50 und 100 m Freistil, 50 und 100 m Brust) und ein 3. Platz (Großer Mehrkampf) hinzu.

In der letzten Disziplin verhinderte ein Startfehler im 200 m Lagenrennen einen weiteren möglichen Meistertitel.

Adam Karas kann auf ein sehr gelungenes Sportjahr 2017 zurück blicken. Durch seine Vielseitigkeit sollte er auch weiterhin zu den Besten zählen, obwohl eine Regeländerung durch den Weltverband im Schmetterlingsschwimmen für ihn und seine Konkurrenz zu Umstellungsproblemen führen dürfte.

25.11.17-Menden

NRW-Starts für Katharina Polley

Auch in diesem Jahr hatte sich Katharina Polley (Schwimmfreunde Unna) auf drei Sprintstrecken für die NRW-Kursbahn-Meisterschaften qualifiziert.

Unter Berücksichtigung des durch ihre berufliche Ausbildung reduzierten Trainings durfte die 16-Jährige mit ihren Resultaten durchaus zufrieden sein. Auf der 25-m-Bahn der Wuppertaler „Schwimmoper“ erreichte Katharina mit Rang acht über 50 m Rücken (0:32,77) ihre beste Platzierung. Sie konnte aber auch mit ihren Zeiten über 50 m Freistil (0:28,91) und 50 m Schmetterling (0:30,87) überzeugen. Bei der großen Konkurrenz in ihrem Jahrgang gab es hier allerdings keinen „Top-Ten-Rang“.

21.11.17-Menden

Schwimmfreunde sammeln in Menden Medaillen

Nach mehrjähriger Pause beteiligten sich die Schwimmfreunde Unna wieder einmal an der Traditions-Veranstaltung „Menden Sprints“. Und das mit einem beachtlichen Ergebnis.

So gab es in den Einzel- und Staffelrennen vierzehn 1., fünfundzwanzig 2. und sechs 3. Plätze für das 14-köpfige SFU-Aufgebot.

Der gleichzeitige Test für die am 16. und 17. Dezember erstmals in Iserlohn stattfindenden Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften verlief - auch durch einige persönliche Bestzeiten - zufriedenstellend. Nina Darenberg gewann über 50 m Schmetterling und 100 m Lagen und wurde außerdem über 50 m Freistil Brust und Rücken Zweite. Auf der Schmetterlingsdistanz stellte Nina zudem einen neuen Veranstaltungsrekord auf.

Katharina Polley schaffte über Rücken und Schmetterling ebenfalls einen Doppelsieg und drei 2. Plätze über Brust, Freistil und Lagen.

Sogar drei Erfolge gelangen Maya Friederichs in ihren Wettkämpfen 50 m Freistil, 50 m Rücken und 100 m Lagen. Hinzu kam Rang zwei über Schmetterling.

Als diesmal jüngste SFU-Starterin wurde Lilian Götze mit Gold (Lagen), Silber (Rücken) und Bronze (Freistil) ausgezeichnet.

Katharina Neuhaus (vier Mal Zweite, einmal Dritte), Danielle Nitschke (Zweite) und Tabea Schupke (Zweite) holten die weiteren Einzel-Medaillen der Unnaer Schwimmerinnen.

Eine dominierende Rolle spielten die Schwimmfreunde in den Wettbewerben der Junioren.

Nicklas-Ronny Köhler gewann die Läufe über Rücken und Brust und ließ 2. Plätze über Schmetterling und Freistil folgen.

Radhwan Husham schlug über Schmetterling als Sieger und auf der Rücken- und Freistillage als Dritter an.

Den vierten SFU-Erfolg in dieser Altersklasse erreichte Kai Becker über 50 m Freistil. Er wurde auch Zweiter über 50 m Brust.

Marcel Karas durfte mit seinen 2. Plätzen über Rücken und Lagen sicherlich zufrieden sein.

Der jährige Alexander Neuhaus erwies sich als Schnellster über 50 m Rücken. Hinzu kamen drei 2. Plätze und einmal Rang drei.



In der 4 x 50 m Bruststaffel waren Nicklas-Ronny Köhler, Kai Becker, Marcel Karas und Radhwan Husham von keinem anderen Team zu schlagen.

Die Nachwuchs-Freistilstaffel brachte Maya Friederichs, Danielle Nitschke, Lilian Götze und Amelie Bedehäsing auf Rang zwei.

Eine Bronzemedaille sicherten sich Alexander Neuhaus, Linus Hüser, Nina Darenberg und Katharina Polley in der Lagen-Mixedstaffel.

Ein besonderer Höhepunkt war auch in diesem Jahr die aus verschiedenen Strecken und Schwimmlagen bestehende „Menden Sprints-Staffel“.

Hier gab es jeweils einen 2. Platz für die Unnaer Schwimmerinnen (Schupke, Darenberg, Friederichs, Polley, Neuhaus) und die SFU-Schwimmer (Karas, Husham, Köhler, Becker, Neuhaus).

03.12.17-DM-Masters

SFU-Masters mit DM-Start zufrieden

Monika Kuhnert, Katharina Neuhaus und Helen Grzanna starteten für die Schwimmfreunde Unna bei den 8. Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften der Masters. Die Titelkämpfe wurden im Bremer Universitäts-Sportbad ausgetragen.

Dabei gab es im Vergleich mit den im Sommer durchgeführten Rennen auf der 50-m-Bahn zahlen- und leistungsmäßig bessere Teilnehmerfelder. Dies führte besonders in der Spitze zu knappen Entscheidungen. Monika Kuhnert, die im vergangenen Jahr bei der gleichen Veranstaltung als Vierte und Fünfte angeschlagen hatte, schwamm auch diesmal als Fünfte im 50 m Brustlauf unter die Besten ihrer Altersklasse 60. Mit ihrem im Frühjahr auf der 200 m Strecke erreichten Rang fünf sowie zwei Medaillengewinnen auf NRW-Ebene dürfte Monika Kuhnert mit ihrer diesjährigen Bilanz zufrieden sein.

Dies gilt ebenfalls für Katharina Neuhaus, die nach den Plätzen zwei und drei auf der „Langbahn“ in Magdeburg auch in Bremen überzeugen konnte. In der stark besetzten Altersklasse 20 gab es für sie diesmal keine Medaille. Als Sechste über 200 m Freistil (Bestzeit 2:15,75 Minuten) und Siebte über 100 m Rücken erzielte sie aber zwei beachtliche Resultate. Katharina Neuhaus hatte sich in dieser Saison zuvor schon einen Titel und zwei Vizemeisterschaften auf NRW-Ebene gesichert.

Ihre Meldung zu diesen Wettkämpfen rechtfertigte auch die gleichaltrige Helen Grzanna. In den von ihr absolvierten drei Wettbewerben hielt sie als DM-Neuling gut mit und stellte über 100 m Freistil sogar eine persönliche Bestzeit auf.

Die Schwimmfreunde Unna freuen sich auch über die starke Leistung von Inga Brüggendorst, das SFU-Mitglied startet studienbedingt für die

SG Münster. Die 21-Jährige holte sich in der jüngsten Altersklasse die Doppel-Meisterschaft über 50 und 100 m Brust.

13.12.17-Sprintpokal-Kinder

Schwimmfreunde bringen 147 Kinder an den Start

Die Schwimmfreunde Unna konnten bei ihren Vereinsmeisterschaften der Nachwuchs- und Breitensport- Gruppen wieder eine beachtliche Beteiligung verzeichnen. In den Dezember-Übungsstunden absolvierten 147 Mädchen und Jungen fast 450 Starts über 25 m Brust, Rücken und Kraul. Dabei war es für zahlreiche Kinder der erste „offizielle“ Wettkampf.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden für ihre erreichte Leistung mit einer Urkunde und einem SFU-Handtuch belohnt.

Die nachfolgend aufgeführten Jahrgangsbesten erhielten außerdem eine Medaille.

Mädchen:

Marit Damnik, Fenja Riemer, Johanna Wilken, Anja Bannasch, Fiona Hauschulte, Elisa Schönfelder, Ida Schultz, Lena Sigeti, Smilla Beier,

Amelie Smolarsyk, Emma Klingelhöfer, Seymen Sahin, Lisa Kaßing, Zoe Kindas, Leni Lünemann, Karina Kolunz, Eileen Heuser, Emma Reimann.

Jungen:

Jacob Earle, Cedrik Schmiedinghoff, Johannes Schleich, Luke und Henry Straberg, Lukas Plonka, Justin Hartwig, Lean Pieper, Johannes und Niklas Lamotte, Alexander Zavgorodny, Collin Adolph, Jost Friederichs, Can-Luca Wappenhorst, Felix Epp, Julian Hunke, Oskar Schulze-Hesselmann.

Nina Darenberg und Thorben Grzanna holen SFU-Sprintpokale

Das haben die Schwimffreunde Unna in der 40-jährigen Geschichte ihres „Sprint-Vierkampfs“ noch nicht erlebt.

Der minimale Unterschied von 1/100stel Sekunde entscheidet: diesmal über den Sieg. Nach der Erfassung und Schlussaddition der vier Einzeldisziplinen zeigt-der Computer:



Thorben Grzanna gewinnt mit der Gesamtzeit von 2:01,63 Minuten diesen Wettbewerb, denkbar knapp vor Niclas Knoke (2:01,64).

Mit diesem Ergebnis hatte während des Durchganges niemand gerechnet.

Sprintpokal-Siegerin wurde Nina Darenberg (2:13,16) mit einem Vorsprung von 1,2 Sekunden vor Katharina Poliey. Den 3. Platz erreichen Katharina und Alexander Neuhaus.

Auch wenn einige Schwimmerinnen und Schwimmer aus verschiedenen Gründen nicht vertreten waren, durfte das Trainerteam Peter Hornig, Christiane Sieland, Katrin Richter, Luisa Müller und Silke Wende mit den ge-

zeigten Leistungen durchaus zufrieden sein. Das galt besonders auch im Nachwuchsbereich mit vielen „Premieren“.

Ein perfekt arbeitendes Kampfgericht sorgte mit für eine gelungene zweistündige Veranstaltung.

Thorben Grzanna, der schon im Sommer mit starken Resultaten den Vereinsmeistertitel gewonnen hatte, begann seinen Vierkampf mit guten 27,75 Sekunden über 50 m Schmetterling. Nach dem Rückenschwimmen sorgten eine deutliche Verbesserung über Brust und die gewohnte Leistung über 50 m Freistil für den Pokalerfolg.

Nicklas Knoke schwamm erwartungsgemäß einen ausgeglichenen

Wettkampf und erhielt über 50 m Brust (0:32,04) die Tagesbestzeit. Pech für ihn, dass es dennoch am Schluss "nur" zu Rang zwei reichte. Die schnellste 50 m Freistilzeit (0:25,91) kam diesmal von dem sich um zwei Sekunden verbessernden Alexander Neuhaus. Bester Rückenschwimmer war überraschend Lukas Michael Hornig (0:30,62), der mit seinem 4. Platz das SFU-Wasserballteam hervorragend vertrat. Die Plätze fünf und sechs gingen an Paul Julius Stein und Kai Becker. Trainer Peter Hornig zeigte mit seinem 7. Platz, dass er auch in der Praxis seinen Schützlingen einiges lehren kann. Mastersschwimmer Jens Schulzeborgmühl, Paul Schönfelder und Joshua Busch folgten im Gesamtergebnis.

Nach einem 2. Platz im Vorjahr und bei der diesjährigen Vereinsmeisterschaft holte sich Nina Darenberg durch ihre Vielseitigkeit den SFU-Sprintpokal. Die 17-Jährige schaffte dabei die erwarteten Resultate und erwies sich als Schnellste über Schmetterling (0:31,19) und Brust 36,18).

Die zweitplatzierte Katharina Polley erreichte die Bestmarken über 50 m Freistil (0:29,72) und Rücken (0:34,04). Katharina Neuhaus ergänzte ihre tolle Saison als Gesamtdritte. Und das trotz ihres bekannten Rückstandes auf der Brustlage.

Mit Maya Friederichs (11) und Johanna Schönfelder (12) belegten zwei junge Schwimmerinnen die Plätze vier und fünf vor Laura Neto da Silva, Tabea Schupke, Annika Pütz, Mia Haschke und Masters-Schwimmerin Monika Kuhnert.

In der Schülerwertung (Jahrgänge 2003 bis 2005) waren die Geschwister Johanna und Paul Schönfelder die besten Teilnehmer. Bei den Mädchen folgten Tabea Schupke, Annika Pütz, Mia Haschke, Amelie Krüger, Emily Oechler und Anachristin Schulz Soto.

Im Vergleich der Jungen schlugen Joshua Busch, Lucas Liebendahl, Tobias Dringenberg, Daniel Plonka und Ben Breuer als Zweiter bis Sechster an.

Ein besonderes Lob gilt den Jüngsten der Jahrgänge 2006 und jünger, bei denen einige erstmals das komplette Programm bewältigten. In der Mädchen-Konkurrenz gingen Maya Friederichs (Erste), Arwen

Schmidt, Jana Seibel, Lilian Götze, Jana Schiller, Cara Weidner, Eni Rohleder, Janne Böcker, Nele Breuer, Rabea Müller, Karlotta Beier, Maja Hoopmann und Emely Lepich an den Start.

Bei den Jungen durften sich Erik Schmidt (Erster), Ole Schultz, Justus Deitert, Timo Berndt und Henri Luhmann über einen beachtlichen Vierkampf freuen.

15.12.17-Denise Quentin

Denise Quentin weiter in prächtiger Form

Denise Quentin von den Schwimmfreunden Unna zeigt sich bei ihrem Sportstudium in den USA weiterhin in einer prächtigen Form. Als Mitglied des Schwimmteams der Malone University in Canton / Ohio nahm Denise in den letzten Wochen an drei Meetings teil.

Beim Vergleich mit dem Notre Dame College gewann sie mit der dritt- und viertbesten, jemals an ihrer UNI erreichten Zeit die Rennen über 50 und 500 Yards Freistil.



Beim nachfolgenden Wettkampf in eigener Halle schlug Denise über 50 Yards Schmetterling mit neuem UNI-Rekord als Zweite an. Hinzu kam Rang fünf mit der zweitbesten UNI-Zeit auf der 100 Yards-Distanz.

Der letzte Start des Jahres 2017 war für die 19-Jährige bei dem von elf Mannschaften besuchten dreitägigen Schwimmfest des Wooster College. Hier trug Denise maßgeblich zu drei neuen UNI-Rekorden über 4 x 50, 4 x 100 und 4 x 200 Yards Freistil bei. Im

Einzelrennen über 100 Yards Schmetterling belegte sie mit Bestzeit Platz vier.

Das Liga-Finale mit vierzehn Teams der Region Great-Midwest steigt im Februar 2018.

Bis dahin stehen für Denise Quentin neben dem Studium acht Mal wöchentlich das Wassertraining und zwei bis drei Krafttrainings-Einheiten auf dem Programm. Und das bei einem Frühtraining ab 5:30 Uhr.

17.12.17-Iserlohn

Schwimmfreunde sammeln Medaillen

Mit einem neunköpfigen Aufgebot waren die Schwimmfreunde Unna beim letzten diesjährigen Wettkampf, den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften, vertreten. Die erstmals in Iserlohn ausgetragenen Tittelkämpfe brachten für die Kreisstädter einige Spitzenplätze und Leistungsverbesserungen.

In den Rennen der ältesten Altersklasse bewies Katharina Neuhaus nach einer langen Saison immer noch großes Stehvermögen. Die 20-Jährige schlug als schnellste Schwimmerin über 200 m Rücken (2:32,42) und 200 m Freistil (2:16,05) an.

Niclas Knoke zeigte auf allen drei angebotenen Bruststrecken seine Fähigkeiten. So erreichte er in der Juniorenklasse über 50, 100 und 200 Meter die Vizemeisterschaft. Darüber hinaus gab es in den offenen Finalläufen über 50 und 100 m Brust (0:31,39 / 1:09,00) jeweils Bronze für den 19-Jährigen.

Bei der weiblichen A-Jugend schwammen Katharina Polley und Nina Darenberg auf Medaillenplätze. Katharina gewann über 50 m Freistil (0:28,74), wurde Zweite über 50 m Rücken (0:33,24) und Dritte über 100 m Lagen (1:13,06). Hinzu kam Rang fünf im 100 m Freistilllauf (1:04,22).

Die ein Jahr ältere Nina Darenberg schaffte kurz nach ihrem SFU-Sprintpokal-Sieg die herausragenden Resultate beim Schmetterlingsschwimmen. Hier wurde Nina über 50 und 100 Meter Altersklassen-Dritte (0:31,29 / 1:11,58), was gleichzeitig zwei Finalteilnahmen einbrachte. Hinzu kamen zwei vierte Plätze und einmal Platz fünf.

Wie schon bei vielen zurückliegenden Veranstaltungen brauchte Adam

Karas den Vergleich mit nichtbehinderten Schwimmern nicht zu scheuen. So wurde Adam über 100 m Schmetterling (1:02,74) Vierter, nur fünf Zehneisekunden hinter dem Sieger. Das gleiche Ergebnis gab es außerdem über 100 m Brust, hier sogar mit neuer Bestzeit (1:16,23).

Die in erster Linie auf die Langstrecken fixierte Inga Akkermann stellte eine persönliche Bestzeit auf der 200 m Freistildistanz auf.

Zum Jahresabschluss bestätigte Paul Julius Stein, dass das Training der vergangenen Monate deutlich Früchte getragen hat. Der B-Jugendliche schwamm bei seinen fünf Rennen fünf neue Bestzeiten. Beachtlich dabei besonders seine Läufe über 50 und 100 m Freistil (0:27,72 / 1:00,43).

Maya Friederichs und Danielle Nitschke waren diesmal die jüngsten Starterinnen im SFU-Team. Die beiden 11-Jährigen konnten bei der weiblichen D-Jugend gut mithalten.

Maya Friederichs überzeugte mit zwei Vizemeistertiteln auf der Rückenlage. Ihre über 50 und 100 Meter erreichten Zeiten (0:35,76 / 1:18,14-) waren Spitze. Hinzu kam eine Bronzemedaille über 100 m Lagen. Über 50 m Freistil wurde Maya Vierte (0:31,56), über 100 m Freistil (1:11,01) und 200 m Rücken Sechste. Einen überraschenden 6. Platz gab es auch für Danielle Nitschke im 50 m Brustsprint (0:42,54). Außerdem konnte das Veranstaltungs-Protokoll für sie zwei weitere Bestzeiten über 100 m Brust (1:32,39) und 200 m Brust aufweisen.



Maya Friederichs (links) und Danielle Nitschke (rechts)

