

Ausgabe

54

Schwimmfreunde
Unna 01/10



2018

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 2019

*am Freitag, dem 22. März 2019, 19.00 Uhr,
im Saal des „Katharinentreffs“*

der Kath. Kirchengemeinde St. Katharina, Katharinenplatz 1, 59423 Unna

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
 - a) langjährige Mitglieder
 - b) Sportler des Jahres 2018
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2018
4. Berichte des Geschäftsführers, Schwimmwartes, Wasserballwartes und Kassenwartes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Wahl eines Versammlungsleiters
– Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes
 - a) 1. Vorsitzender
 - b) 2. Vorsitzender
 - c) Geschäftsführer
 - d) Kassenwart
 - e) Schwimmwart
 - f) Wasserballwart
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Anträge*
10. Anfragen und Mitteilungen

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2018 und der Kassenbericht 2018 liegen aus

**Anträge bitte schriftlich bis zum 10.03.2019 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

01.02.2018- Stipendium Adam Karas

Adam Karas erhält Stipendium

Südwestfalens 1. Vorsitzender Jürgen Küper überraschte in der Vereinsstunde Adam Karas (Schwimmfreunde Unna) und dessen Trainer Peter Hornig mit der Bekanntgabe des diesjährigen Stipendiums für Leistungssport. Diese von mehreren Spendern geleistete Förderung wird vom Vorstand nun zum sechsten Mal vergeben.



*1. Vorsitzender SV Südwestfalen Jürgen Küper,
Adam Karas, Peter Hornig (v.l.n.r.)*

In den zurückliegenden Jahren erhielten talentierte Synchronschwimmerinnen, Wasserballerinnen und eine Schwimmerin diese finanzielle Unterstützung.

Als erfolgreicher Sportler im Behindertensportverband (u.a. vierfacher Jugendeuropameister) und im Deutschen Schwimmverband ist Adam Karas der erste ausgezeichnete männliche Jugendliche, Der Stipendiums-Betrag soll ihm ein regelmäßiges Training und eine optimale Wettkampf-Vorbereitung ermöglichen.

14.02.2018-Denise Quentin

Denise Quentin mit starken Leistungen

Die in den USA studierende Denise Quentin (Schwimmfreunde Unna) zeigte auch beim Saison-Finale der Kurzbahn-Saison eine Klasseleistung



Bei den „Great Midwest und Mountain East Championships“ trug sie maßgeblich zum 3. Platz ihres Teams bei.

Vertreten waren die besten 24 Schwimmerinnen aus zehn Universitäten aus Ohio, West Virginia und Michigan. Die viertägigen Meisterschaften fanden auf der 25-Yards-Bahn ihrer Malone University in Canton / Ohio statt.

Die mit einem einjährigen Stipendium bedachte 19-Jährige belegte zur Eröffnung über 200 y Lagen mit Bestzeit den 7- Platz. Sie schob sich damit zeitmäßig auf Platz zwei der Uni-Top 10 – Liste.

Am zweiten Tag schaffte die Sportstudentin über 100 y Schmetterling nach Verbesserung Rang sechs. In der 4 x 50 y Freistilstaffel gab es mit Unirekord Silber.

Ein schweres Programm folgte am dritten Veranstaltungstag Denise wurde über 200 y Schmetterling mit Bestzeit Siebte und mit der 4 x 200 y Freistilstaffel Vierte.

Der Abschluss brachte für Denise mit neuer Bestmarke über 100 y Freistil sogar den 5. Platz und den Sprung auf den 2. Platz in der Uni-Rekordliste. In der 4 x 100 y Freistilstaffel gewann sie außerdem Bronze.



Für dieses Finale mit strapaziösen Vor- und Endläufen am gleichen Tag

hatte sich Denise Quentin intensiv vorbereitet. Neben ihrem Studium, das jetzt erst einmal wieder Vorrang hat, standen pro Woche neun Wasser- und sechs Krafttrainingseinheiten an. Die erzielten Resultate waren dafür der verdiente Lohn.

17.02.2018-DMS-Männer

Schwimmfreunde weiterhin Westfalenligist

Das Männerteam der Schwimmfreunde Unna sicherte sich nach einer überzeugenden Leistung Platz fünf und damit die nicht erwartete weitere Zugehörigkeit zur Landesliga Westfalen.

Bei der Endabrechnung lag man zwar hinter dem Paderborner SV, der SG Gladbeck / Recklinghausen, dem SC Steinhagen-Amshausen und der SG Siegen, aber vor der SG Bochum-Ruhr, den Wasserfreunden Bielefeld, TuS Hamm und den beiden Absteigern SG Mülheim / Ruhr und SG Dortmund.

Austragungsort dieser Meisterschaft der vierthöchsten Klasse des Deutschen Schwimm-Verbandes war das Stadtbad Lünen, wo sich die Kreisstädter mit großer Motivation und einem enormen Kampfgeist präsentierten. Trainer Peter Hornig hatte für die an einem Tag stattfindenden 26 Einzelrennen

Gianluca Bick, Kai Becker, Thorben Grzanna, Radhwan Husham, Adam Karas, Niclas Knoke, Nicklas-Ronny Köhler, Alexander Neuhaus, Tim Odenkirchen, Jan Vogel und Paul Julius Stein nominiert.

Er war nach dem aufregenden Finale zu Recht hocherfreut: „Ich muss meinem Team ein großes Lob aus-

sprechen. Was heute gebracht wurde, konnte man bei dem durch Er-



krankungen, Verletzungen, Abitur- und Berufsstress reduzierten Trainingsumfang nicht erwarten. Aber alle haben sich voll eingebracht, um dieses Ergebnis zu erreichen.“

Den ersten Veranstaltungsabschnitt begann Gianluca Bick über 200 m Freistil (2:01,38). Es folgten Niclas Knoke über 100 m Brust (1:10,41), Alexander Neuhaus über 200 m Rücken (2:19,47), Thorben Grzanna über 100 m Schmetterling (1:01,76) und Tim Odenkirchen über 1500 m Freistil (18:15,25).

Nach Absolvierung der Langdistanz starteten Jan Vogel über 200 m Lagen (2:23,33), Gianluca Bick über 50 m Freistil (0:25,14), Nicklas-Ronny Köhler über 200 m Schmetterling (2:29,96), Niclas Knoke über 200 m Brust (2:35,00) und Jan Vogel über 100 m Rücken (1:02,14).

Thorben Grzanna über 400 m Lagen (5:16,50), Alexander Neuhaus über 400 m Freistil (4:25,69) und Gianluca Bick über 100 m Freistil (0:54,75) schlossen den ersten Teil ab.

Nach einem hoffnungsvollen Zwischenstand sprang Alexander Neuhaus über 200 m Freistil (2:01,88) als Erster ins Wasser. Danach starteten Nicklas-Ronny Köhler (100 m Brust / 1:13,14), Jan Vogel (200 m Rücken / 2:19,26), Radhwan Husham (100 m Schmetterling / 1:06,16) und Adam Karas (1500 m Freistil / 20:20,84).

Niclas Knoke (200 m. Lagen / 2:23,67), Thorben Grzanna (50 m Freistil / 0:24,77), Tim Odenkirchen (200 m Schmetterling / 2:28,14), Gianluca Bick (400 m Freistil / 4:28,53) und Kai Becker (200 m Brust / 2:48,45) sammelten weitere wichtige Punkte. In den letzten drei Wettkämpfen gingen Alexander Neuhaus (100 m Rücken / 1:03,56), Jan Vogel (400 m Lagen / 5:11,95) und Thorben Grzanna (100 m Freistil / 0:54,97) noch einmal ins Rennen. Der Klassenerhalt war geschafft.

Ihre ebenfalls für die Landesliga Westfalen qualifizierte Frauen-Mannschaft hatten die Schwimmfreunde Unna schon vor einiger Zeit abgemeldet. Hier kann der Verein in der Breite momentan kein für diese Klasse konkurrenzfähiges Team stellen.

17.02.2018-Saisonstart Nachwuchs

Gelungener Saisonstart für SFU-Nachwuchs

Insgesamt 32 Pinsel- und 2 Staffelmedaillen sammelten zehn Mädchen und vier Jungen der Schwimmfreunde Unna am ersten Veranstaltungstag des Kamener Hallenschwimmfestes.

37 persönliche Bestzeiten zeigten darüber hinaus eine positive Entwicklung im Nachwuchsbereich.

Große Freude herrschte nach der 4 x 50 m Freistilstaffel der Mädchen. Hier gab es für Danielle Nitschke, Alexandra Maksimets, Lilian Götze und Amelie Bedehäsing Platz eins und für Janne Böcker, Jana Schiller sowie Evelin und Jana Seibel Platz zwei.

Aber auch mit den Resultaten der Einzelrennen durfte Trainerin Christiane Sieland zufrieden sein.

Amelie Bedehäsing (Jahrgang 2006) schlug über 50 m Freistil und 100 m Rücken als Zweite an. Nele Breuer (2008) gewann als Jüngste Gold über 50 m Freistil und Silber über 100 m Brust und 100 m Rücken. Lilian Götze (2007) siegte über 400 m Freistil und wurde über 50 m Freistil und 100 m Rücken Dritte. Auf der 200 und 50 m Bruststrecke sicherte sich Mia Haschke (2005) die Plätze zwei und drei. Die ein Jahr jüngere Alexandra Maksimets war gleich drei Mal Schnellste über 50 m Freistil, 400 m Freistil und 100 m Rücken.

Insgesamt fünf Starts bestritt Danielle Nitschke (2006). Dabei belegte sie über 50, 100 und 200 m Brust drei Mal Rang eins sowie über 50 und 400 m Freistil Rang zwei.

Die Zwillinge Evelin und Jana Seibel (beide 2006) sprangen jeweils vier Mal ins Wasser. Für Evelin gab es den 2. Platz über 50 m Brust und Bronze über 50 m Freistil, 100 m Brust und 100 m Rücken. Schwester Jana wurde vier Mal Vierte.

In dieser Altersklasse durften sich Janne Böcker (Zweite 100 m Brust) und Jana Schiller (Fünfte und Sechste) über eine gelungene Premiere freuen.

Das SFU-Jungen-Quartett holte weitere Auszeichnungen.

Ben Breuer (2005) war Bester auf der 400 m Freistilstrecke. Nach einer längeren Verletzungspause bewies Jonas Friederichs (2004), dass er

auf dem richtigen Weg ist. In Kamen schlug er drei Mal als Zweiter (50, 100 und 200 m Brust) und einmal als Dritter an (50 m Freistil). Der gleichaltrige Daniel Plonka erreichte Platz zwei über 400 m Freistil und Platz drei über 100 m Rücken.

Erik Schmidt (2006) schaffte mit drei 3. Plätzen über 50 m Freistil, 400 m Freistil und 100 m Rücken auch bei diesem Wettkampf erneut den Sprung auf das Siegerpodest.

23.02.2018-JHV-2018

SFU-Ehrung für Katharina Neuhaus

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung ernannte der Vorstand der Schwimmfreunde Unna Katharina Neuhaus zur „Sportlerin des Jahres 2017“.

Diese Auszeichnung, die man nur einmal erhalten kann, würdigt seit 1958 eine Sportlerin oder einen Sportler für besondere Leistungen und Unterstützung der Vereinsarbeit.

Katharina Neuhaus zählt seit Jahren zu den herausragenden Schwimmerinnen mit Einzel- und Staffelstarts auf allen Verbands-



Katharina Neuhaus, Erhard Münstermann



*Michael Baumhoff, Johann von Lowtzow
(v.l.n.r.)*

ebenen. Trotz eines anstrengenden Berufs überzeugte die 20-Jährige durch ein zeitmäßig mögliches intensives Training und eine konzentrierte Wettkampfvorbereitung.

Im Jahr 2017 wurde Katharina bei den Deutschen Masters-Meisterschaften Zweite und Dritte und bei den NRW-Titelkämpfen einmal

Meisterin und zwei Mal Dritte.

Da weitere Eingeladenen leider nicht teilnehmen konnten, erhielt diesmal nur Johann von Lowtzow die silberne Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft.

Um alle Angehörigen der Wettkampfmannschaft und die Eltern über die Anti-Doping-Ordnung zu informieren, hatte der Vorstand dieses Thema schon vor längerer Zeit auf die Tagesordnung gesetzt.

Carolin Lentge, ehemalige Bundesliga-Wasserballerin und jetzige Kadertrainerin in Südwestfalen, gab Auskünfte zu verschiedenen Bereichen (erlaubte Medikamenten-Einnahme bei Krankheiten oder Verletzungen, Nahrungsergänzungsmittel). Eine Präventions-Maßnahme, die von allen Anwesenden begrüßt wurde.

Neuwahlen gab es bei dieser Versammlung nicht.

Der amtierende Vorstand erhielt einstimmige Entlastung.

Dieser bedankte sich bei allen Trainern, Übungsleitern, Kampfrichtern, Helfern und Förderern.



Carolin Lentge

25.02.2018-Südwestfälische Masters-Meisterschaften

Masters-Siege in Südwestfalen

Mit einem diesmal nur kleinen Team beteiligten sich die Schwimmfreunde Unna an den Südwestfälischen Langstrecken-Meisterschaften. Die vier Masters Katharina Neuhaus, Hendrik Friederichs, Mark Klemke und Jens Schulzeborgmühl waren im Dortmunder Südbad sehr erfolgreich.

So holte sich Katharina Neuhaus nach ihrer Ernennung zur SFU-Sportlerin des Jahres 2017 drei Titel über 200 m Freistil, 400 m Freistil und 200 m Rücken. Hendrik Friederichs wurde Erster auf der 200 m

Rücken- und Zweiter auf der 200 m Freistilstrecke.

Konditionell weiter verbessert nach einem Wochenend-Trainingslager in der NRW-Schwimmschule, sicherte sich Mark Klemke über 800 m Freistil und auf der von ihm erstmals bewältigten 400 m Lagendistanz



Mark Klemke, Hendrik Friederichs, Maya Friederichs, Jens Schulzeborgmühl, Katharina Neuhaus (v.l.n.r.)

zwei Goldmedaillen.

Jens Schulzeborgmühl, der wie Hendrik Friederichs im Vorjahr wieder in das Wettkampfgeschehen eingestiegen ist, gewann über 200 m Freistil und 200 m Brust und belegte über 400 m Frei-

stil Rang zwei.

Bei seinem ersten Start in der Juniorenklasse bestätigte Alexander Neuhaus seine ausgezeichnete Form, die kurz zuvor schon zum Klassenerhalt der Landesliga-Mannschaft maßgeblich beigetragen hatte.

Alexander erreichte in Dortmund über 800 m Freistil den 6. Platz.

Adam Karas absolvierte über 400 m Freistil seinen ersten diesjährigen Langbahntest. Wie gewohnt, konnte er mit der gleichaltrigen Konkurrenz mithalten und auf den 5. Platz schwimmen. Die Schwimmfreunde hoffen, dass Adam auch in dieser Saison seine Erfolge im Behindertensportverband fortsetzen kann.

Beim gleichzeitig ausgetragenen Jugend-Mehrkampf bewies Maya Friederichs (Jahrgang 2006) ein weiteres Mal ihr großes Talent. Bei den Schwimmfreunden ruhig und kontinuierlich gefördert, konnte sie sich erneut im Spitzenfeld behaupten und den Kaderschwimmerinnen aus Dortmund Paroli bieten.

Nach Abschluss der sieben Wettbewerbe wurde die junge Unnaerin

mit deutlichen Steigerungen gegenüber 2017 wieder Sechste. Auf den Schwimmstrecken schaffte sie über 100 m Rücken (Dritte in 1:19,86 Minuten) und über 100 m Freistil (Fünfte in 1:10,21 Minuten) ihre besten Platzierungen.

25.02.2018-Wasserball SFU mit Kantersieg

Schwimmfreunde mit Kantersieg

Im Kreisligaspiel Schwimmfreunde Unna gegen Aegir Arnsberg konnten die Wasserballer der Schwimmfreunde einen Kantersieg verbuchen. Sie schlugen den Kreisligarivalen aus Arnsberg sehr klar mit 21:3. In der eindeutigen Partie hatten die Kreisstädter das Spiel stets unter Kontrolle und so hatten die ersatzgeschwächten Arnsberg zu keinem Zeitpunkt des Spieles eine Chance. Man merkte, dass die SFU'ler das Spiel, auch in dieser Höhe, gewinnen wollten. So schossen sie sich damit den aufgestauten Frust von der Seele, ging doch das Spiel in Hamm gegen die „Altbundesligisten“ mit 13:4 verloren. Hier war es genau umgekehrt, die Mannen um Trainer Michael Baumhoff hatten bei diesem Spiel nie eine Chance. Trotzdem waren Trainer und Mannschaft nicht unzufrieden, haben doch andere Ligarivalen dort bis zu 30 Toren kassiert.

Und dann kam noch das durch die Schwimmfreunde abgesagte Spiel gegen Hagen dazu. Hier musste das Spiel von Unna abgesagt werden, da kurz vor dem Spiel noch Spieler aus beruflichen und gesundheitlichen Gründen ihre Teilnahme absagen mussten.

Doch statt wie sonst üblich das Spiel zu verlegen, bestanden die Hagerer darauf, dass das Spiel mit 2:0 Punkten und 10:0 Toren gegen Unna gewertet wird. Formal ist das korrekt, denn die Wettkampfbestimmungen sagen aus, dass ein Spiel mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden muss, was in diesem Fall nicht gegeben war. „Wir hatten den Abend vor dem Spiel 8 Spieler und damit nicht nur eine Mannschaft zusammen, sondern sogar noch einen Ersatzspieler auf der Liste. Das im Laufe des Folgetages noch mal drei Spieler ausfallen konnte ich nicht voraussehen. Da zu Beginn eines Spiel sieben Spieler

pro Mannschaft im Wasser sein müssen habe ich das Spiel mittags absagen müssen und Gegner, Schiedsrichter und Rundenleiter informiert. Das Hagen nun auf diese Wertung besteht ist formal sicher richtig, sportlich, aus meiner Sicht, schade. Mehr möchte ich dazu nicht sagen". Und weiter: "Abschließend ist zu sagen, dass wir uns immer noch in der Zusammenführung der einzelnen Spieler befinden. Wir haben drei Neuzugänge zu verzeichnen, die uns erheblich verstärken. Jedoch kommt es hier und da noch zu teils erheblichen Defiziten in der Abstimmung untereinander. Es wäre also schön, wenn diese Truppe jetzt endlich mal länger zusammen bliebe, dann kann aus diesem Team ein starkes Team werden", so der Trainer. Fazit des Ganzen ist jedenfalls, dass die Truppe jetzt wieder gut drauf ist und sich auf das Spiel am 13.03. in Werne freut.

25.02.2018-Bochum

SFU-Quartett startet in Bochum

Mit Blickrichtung Qualifikation für überregionale Meisterschaften ging ein Quartett der Schwimmfreunde Unna im Bochumer Unibad an den Start. Dabei war es für alle auf den Sprintstrecken der erste Test auf der 50-m-Bahn.

Nina Darenberg verbesserte sich auf der 50 m Schmetterlingsstrecke um vier Zehntelsekunden auf beachtliche 30,42 Sekunden. Auf der nur in der offenen Wertung ausgeschriebenen Distanz belegte sie im Vorlauf und im Finale die Plätze sieben und acht.

Um gleich 1,4 Sekunden steigerte Alexander Neuhaus seine Bestzeit im Schmetterlingssprint auf starke 28,88 Sekunden. Über 50 m Rücken kam Alexander auf Rang neun.

Eine weitere persönliche Bestzeit erzielte Katharina Polley im 50 m Rückenrennen.

Nach der über Schmetterling neu vorgeschriebenen Stilumstellung, die sicherlich für ihn nicht so leicht ist, startete Adam Karas über 50 Meter und über 200 m Lagen erste Versuche auf der Langbahn. Im 50 m Rückenlauf gab es für Adam eine neue Bestzeit.

18.03.10-WB-Werne

Revanche geglückt

Im Kreisligaspiel Schwimmfreunde Unna gegen TV Werne konnten die Wasserballer der Schwimmfreunde einen weiteren klaren Sieg verbuchen. Konnten sie im letzten Heimspiel gegen Arnsberg mit einem klaren 23:2 besiegt werden schlugen sie den Kreisligarivalen aus Werne auswärts mit 22:10.

In der eindeutigen Partie hatten die Kreisstädter das Spiel stets unter Kontrolle und spielten bis zur letzten Sekunde hoch konzentriert. So hatte der Gegner zu keinem Zeitpunkt des Spieles eine Chance. Man merkte, dass die SFU´ler das Spiel klar gewinnen wollten, ging doch das Heimspiel denkbar knapp mit 12:11 verloren. So schossen sie sich damit den aufgestauten Frust von der Seele und die Revanche war eindrucksvoll geglückt.

“Obwohl wir uns immer noch in der Zusammenführung der einzelnen Spieler befinden, wir haben drei Neuzugänge zu verzeichnen, die uns erheblich verstärken, kommt es sonst hier und da noch zu teils erheblichen Defiziten in der Abstimmung untereinander. Das war gegen

Werne nicht so. Es war ein klasse Spiel meiner Mannschaft. Wie ausgewogen wir momentan spielen wird dadurch gezeigt, dass wir acht Tor-



Holger Menzel, Centerspieler der SFU

schützen in unseren Reihen hatten. Das ist schon großartig. Nun wäre es nur schön, wenn diese Truppe endlich mal länger zusammen bliebe, dann kann aus diesem Team ein starkes Team werden”, so der Trainer Michael Baumhoff.

11.03.2018-Bochum

Masters-Trio holt NRW-Medaillen

3 x Gold, 1 x Silber, 1 x Bronze.

Das war die Bilanz der für die Schwimmfreunde Unna startenden Katharina Neuhaus, Mark Klemke und Jens Schulzeborgmühl bei den NRW-Masters- Meisterschaften in Bochum.

Auf dem Programm dieser Titelkämpfe standen die Mittel- und Langstrecken.

Katharina Neuhaus war bei ihren zwei Starts in der jüngsten Altersklasse 20 erneut unter den Besten. Die letztjährige Deutsche Vizemeisterin über 200 m Rücken errang mit deutlichem Vorsprung auf dieser Distanz nun NRW-Gold. Über 800 m Freistil schwamm Katharina auf Rang drei.

Mark Klemke (Altersklasse 40), in der vergangenen Saison hauptsächlich auf den Langstrecken im Einsatz, holte sich diesmal auf der für ihn recht neuen 400 m Lagenstrecke die Silbermedaille.

Gleich zweifacher NRW-Masters-Meister wurde Jens Schulzeborgmühl (Altersklasse 35). Nach Platz zwei im Jahre 2017 schlug er nun über 200 m Rücken als Erster an. Einen zweiten Landestitel erreichte Jens im erstmals offiziell von ihm, bestrittenen 200 m Brustrennen.

Nach entsprechender Vorbereitung durfte sich das SFU-Trio zurecht über dieses Ergebnis freuen.

18.03.18-Bergkamen

Jugendteam hält gut mit

18 Jugendliche der Schwimmfreunde Unna starteten beim Frühlingschwimmfest in Bergkamen. 46 persönliche Bestzeiten und eine Reihe von Topplatzierungen unterstrichen den Aufwärtstrend des Aufgebotes.

Paul Julius Stein, Ben Breuer, Mia Haschke, Danielle Nitschke und Daniel Plonka schafften den Sprung auf Rang eins.

Paul Julius Stein ging als diesmal ältester SFU-Teilnehmer mit gutem Beispiel voran. Die von ihm erreichten Bestmarken über 100 m Brust (Erster), 100 m Schmetterling (Zweiter) sowie 100 m Rücken und 100 m Lagen (jeweils Dritter) können sich sehen lassen.

Einen Doppelsieg (100 m Rücken, 100 m Lagen) und einen 2. Platz über 100 m Schmetterling notierten die Unnaer als erfreuliche Bilanz von Ben Breuer.

Die gleichaltrige Mia Haschke war Altersklassenschnellste über 100 m Brust und Zweite im Lagenlauf.

Danielle Nitschke (Jahrgang 2006) bewies ihre Vielseitigkeit beim Erfolg über 100 m Brust und bei den drei 2. Plätzen über 50 m Rücken, 50 m Schmetterling und 100 m Lagen.



Für Daniel Plonka gab es Gold über 100 m Schmetterling und Bronze über 100 m Lagen.

Insgesamt, vier Medaillen gewann Arwen Schmidt über Brust, Schmetterling und Lagen (drei Mal Rang zwei) und über 50 m Freistil (Rang

drei). Lilian Götze schlug als Zweite über Rücken und als Dritte über Schmetterling und Lagen an. Rabea Müller sowie die Geschwister Yara und Till Klusenwirth wurden beim Brustschwimmen als Dritte geehrt. Das beste Staffel-Ergebnis schafften Linus Hüser, Mia Haschke, Paul Julius Stein und Tabea Schupke mit Platz drei in der Lagen-Mixedstaffel. Aus dem Kreis der weiteren SFU-Starter kamen in den Einzelrennen Janna Böcker, Amelie Krüger, Annika Pütz und Tabea Schupke als Fünfte in die Spitzengruppe. Annika Lenz, Linus Hüser, Cara und Milla Weidner verbesserten sich ebenfalls deutlich. Katrin Richter und Christian Beckmann, die das Schwimmfreunde-Team in Bergkamen betreuten freuten sich zurecht über die gezeigten Leistungen.

17.03.18-Start in Braunschweig und Hamm

Schwimmfreunde-Starts an zwei Orten

Fünf Jugendliche der Schwimmfreunde Unna starteten bei bundesweiten Veranstaltungen in Braunschweig und Hamm.

Als Mitglied des Para-Swim-Teams NRW ging Adam Karas in Braunschweig ins Wasser. Die Offenen Niedersachsen-Meisterschaften für Menschen mit und ohne Behinderung standen erneut auf seinem Wettkampf-Programm.

Adam schwamm über 100 m Brust und 200 m Lagen sowohl in der Jugendwertung als auch in der für alle offenen Wertung auf den 1. Platz. Auf der Schmetterlingslage konnte der 17 Jährige nach der seit Januar vorgeschriebenen Stilumstellung diesmal „nur“ Rang zwei über die 50 und 100 m Strecke belegen. Aber auch hier ist seitmässig noch deutlich „Luft nach oben“.

Im Hammer Maximare vertraten Nina Darenberg, Katharina Polley Nicklas-Ronny Köhler und Alexander Neuhaus das Schwimmfreunde-Team.

Dabei erreichte Nina Darenberg über 50 m Brust (siebte) und 50 m Freistil Bestzeiten für die 50-m-Bahn.

In den Rennen über 50 m Rücken (Vierte) und 50 m Freistil konnte sich

Katharina Polley ebenfalls verbessern. Alexander Neuhaus sprintete über 50 m Freistil zur Silbermedaille. Für Nicklas-Ronny Köhler gab es auf der Langbahn zwei Saison-Bestmarken über 50 m Brust und 50 m Freistil-.

12.04.2018 – Schulstadtmeisterschaften 2018 Grundschulen

Zwei Schwimmpokale für Katharinenschule

Die zum 42. Mal ausgetragenen Schwimm-Stadtmeisterschaften der Unnaer Grundschulen brachten auch in diesem Jahr eine große Beteiligung, viele knappe Entscheidungen und eine prächtige Stimmung. Das Organisationsteam der Schwimmfreunde Unna sorgte wie gewohnt für einen reibungslosen Ablauf der Einzel- und Staffelwettkämpfe.

Die Ehrenpreise für die besten Leistungen auf der 25 m Sprintdistanz erhielten Rabea Müller (Grilloschule) und Alexander Zavgorodny (Schule am Friedrichsborn).

Beide Mannschaftspokale holten sich die Mädchen und Jungen der Katharinenschule was außerdem die Qualifikation für den Kreis-Schwimmwettbewerb bedeutete. Die Plätze zwei und drei in der Gesamtwertung gingen bei den Mädchen an die Grillo- und Schillerschule, bei den Jungen an die Grundschulen aus Lünern und Hemmerde.

Die Kreisstadt Unna zeichnete die Besten mit Medaillen und alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einer Urkunde aus.

Mit insgesamt drei Siegen war Oskar Schulze-Hesselmann (Katharinenschule) der erfolgreichste Starter.

Eni Rohleder (Katharinenschule), Erik Rommel (Grilloschule) und Alexander Zavgorodny freuten sich über zwei Erfolge.

Jeweils eine Goldmedaille errangen Milena Littau und Rabea Müller (beide Grilloschule), Fina Greis und Tina Schulte (beide Grundschule Hemmerde), Lilly Stenner und Henri Luhmann (beide Katharinenschule), Floria Preker (Grundschule Lünern), Nele Kleineweischede (Falkschule) sowie Lukas Plonka (Osterfeldschule).

Die Katharinenschule gewann drei der vier ausgeschriebenen Staffelwettkämpfe (Brust der Mädchen und Jungen, Kraul der Mädchen). In der Kraulstaffel der Jungen stellte die Grundschule Lünern das schnellste Quartett.

Die Schwimmfreunde Unna, die sich über die Beteiligung aller elf Schulen und die enorme Resonanz freuten, gaben am Schluss der vierstündigen Veranstaltung das positive Echo gern an das Kampfgericht und das Helferteam, weiter.

14.04.2018-WB-Sieg in Bochum

Wasserballer ringen Gegner nieder **Schwimmfreunde siegen in Bochum**

Die Wasserballer konnten am letzten Sonntag den Ligarivalen aus Bochum mit 9:11 besiegen.

In einem umkämpften Spiel hatten die Kreisstädter zwar stets die Nase vorn, konnten sich aber trotz augenscheinlicher Überlegenheit nie wirklich vom Gegner absetzen. Zu viele Chancen wurden die gesamte Partie über vergeben, hier konnten selbst die Leistungsträger nicht wirklich überzeugen. „Sicherlich hatte die Mannschaft mit den veränderten Bedingungen in Bochum zu kämpfen, schließlich ist das Bad dort gute 2,5 Meter schmaler, was für uns eine erhebliche Beeinträchtigung darstellt. Man hat halt nicht mehr die Breite die wie aus unserem Bad kennen und so ist es erforderlich das gesamte Spielsystem umzustellen. Und da wir dort nur einmal pro Saison spielen gelingt das nicht wirklich gut“ so Trainer Michael Baumhoff. Dennoch war es den Aktiven der Schwimmfreunde möglich, durch einen erhöhten Kampfgeist die Mannschaft von Blau Weiß Bochum zu besiegen. Unna steht nun auf Tabellenplatz zwei in der Kreisliga des Schwimmverbandes Südwestfalen. Sie haben nur



noch zwei Punktespiele in dieser Saison. Sollte, wie eigentlich geplant, das Spiel in Arnsherg gewonnen und das Spiel gegen Hamm erwartungsgemäß verloren werden, schließen die Wasserballer der Schwimmfreunde Unna die Saison mit 16:8 Punkten die Saison ab.

21.04.2018-DM-Masters

Drei Erfolge bei Masters-DM

Bei drei Starts zweimal Gold und einmal Silber.

Das war die tolle Bilanz der für die Schwimmfreunde Unna startenden Masters-Schwimmerinnen Helen Grzanna, Hannah Lerch, Katrin Richter und Katharina Neuhaus bei den in Wetzlar ausgetragenen Deutschen Meisterschaften.

Innerhalb eines Veranstaltungs-Abschnittes und mit einer relativ kurzen Pause standen die beiden Frauen- Langstrecken-Staffeln über 4 x 200 m Freistil und 4 x 200 m Brust auf dem umfangreichen Wett-



*Helen Grzanna, Hannah Lerch,
Katrin Richter, Katharina Neuhaus (v.l.n.r.)*

kampf-Pro-
gramm.

Doch das SFÜ-
Quartett zeigte
sich im Lauf der
jüngsten Alters-
klasse sehr mo-
tiviert und be-
wies außerdem
eine gute Kondi-
tion.

Startschwimme-
rin Katrin Rich-
ter (32), Helen
Grzanna (21),
Hannah Lerch

(22) und Schlusschwimmerin Katharina Neuhaus (21) sicherten sich zuerst die Deutsche Meisterschaft in der sogenannten „Königsstaffel“

über 4 x 200 m Freistil.

Hierdurch angespornt sprangen die vier 01/10-erinnen anschließend im 4 x 200 m Brustrennen ins Wetzlarer Wasser. In der Reihenfolge Katharina Neuhaus, Helen Grzanna, Katrin Richter, Hannah Lerch schlugen auch hier die „Golden Girls“ als Siegermannschaft an.

Zuvor konnte Katharina Neuhaus ein weiteres Erfolgserlebnis feiern. Nach ihrem 2. Platz über 100 m Rücken bei ihrem letztjährigen Debüt in Magdeburg schwamm die Unnaerin nun auch auf der 200 m Distanz unter die Medaillen-Gewinnerinnen. Nach einer für die 50-m-Bahn starken Zeit von 2:32,82 Minuten schlug Katharina Neuhaus erneut als Deutsche Vizemeisterin an.

Dieses Ergebnis sollte für das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna ein positives Signal für die kommenden Titelkämpfe darstellen.

21.04.2018-Sieg in Bochum

SFU-Team mit zahlreichen Bestleistungen

Das Wettkampf-Programm der Schwimmfreunde Unna brachte auch in diesem Jahr einen Start auf der 50 m Bahn des Bochumer Unibades. Und wie zuvor gab es erneut große Teilnehmerfelder in den verschiedenen Altersklassen.

Das SFU-Trainersteam konnte sich über zahlreiche neue Bestleistungen bei ihren vertretenen dreizehn Schwimmerinnen und Schwimmern freuen.

Alexander Neuhaus wurde mit Bestzeit Zweiter über 200 m Freistil, außerdem drei Mal Dritter über 100 m Rücken, 50 und 100 m Freistil. Die ein Jahr älteren Tim Odenkirchen und Kai Becker holten jeweils zwei Medaillen. Kai als Dritter über 100 und 200 m Brust, Tim als zweiter über 50 m Schmetterling und Dritter über 100 m Schmetterling. Hinzu kamen bei ihm noch Rang vier (100 m Rücken) und Rang fünf (50 m Freistil und Rücken).

Eine beachtliche Form bewiesen die Geschwister Maya und Jonas Friederichs, die bei allen Starts neue persönliche Rekorde aufstellten. Die für die NRW-Meisterschaften qualifizierte Maya Friederichs schlug als

Zweite auf der 50 m Sprintstrecke beim Schmetterlingsschwimmen und als Dritte auf der Rückenlage an. Platz vier über 800 m Freistil und Platz fünf über 50 m Freistil und 100 m Schmetterling folgten. Bruder Jonas (fünf Bestmarken) wurde über 50 und 200 m Brust Sechster. Adam Karas hielt sich im Kreis der nicht behinderten Schwimmer mit den Plätzen vier (50 m Brust - Bestzeit), fünf (50 m Schmetterling) und sechs (50 m Rücken) beachtlich.

Dies galt ebenfalls für Nina Darenberg, die über 100 m Freistil nach Bestzeit als Fünfte und über 100 m Schmetterling als Sechste anschluss. Weitere sechste Plätze notierten die Trainer bei Katharina Polley (100 m Rücken), Mia Haschte (200 m Brust) und bei Daniel Plonka (50 und 100 m Schmetterling).

Erfreulich auch Rang sieben für Radhwan Husham über 50 m Schmetterling (Bestzeit).

Annika Pütz überzeugte bei sieben Starts mit sieben Verbesserungen. Evelin Seibel bei fünf Starts mit fünf neuen Bestzeiten.

28.04.2018-Adam Karas qualifiziert sich für EM

Adam Karas qualifiziert sich für EM

Beim Internationalen Schwimmfest in Dortmund sorgte aus Sicht der Schwimmfreunde Unna Adam Karas für das herausragende Ergebnis. Der 17-Jährige schaffte die ersehnte Qualifikation für die für alle Altersklassen offenen Europameisterschaften. Sein Trainer Peter Hornig war natürlich hochofrenet über die von Bundestrainerin Ute Schinkitz sofort vorgenommene Berufung in die Nationalmannschaft des Behindertensportverbandes.

Adam hat einige schwere Wochen hinter sich. Nach der vom Weltverband zu Jahresbeginn beschlossenen Stiländerung im Schmetterlingsschwimmen, wo Adam zuvor zahlreiche Titel und Rekorde feiern konnte, mussten wir noch vielseitiger arbeiten. Und jetzt hat es endlich geklappt. Auf der 50 m Bahn des Südbades unterbot Adam mit einer Zeit von 1:17,83 Minuten erstmals die über 100 m Brust geforderte EM-Norm. Vielleicht gibt es ja bei den „Deutschen“ Anfang Juni

noch weitere Verbesserungen.

Der Fahrplan für die Europameisterschaften:

Nach einem 14-tägigen Trainingslager des Nationalteams auf Lanzarote geht es direkt, zu den vom 9. bis 20. August in Dublin / Irland stattfindenden Titelkämpfen.

Interessant am Rande, dass Adams gesamte Vorbereitung nach Plänen seines „Heimtrainers“ Peter Hornig ablaufen wird.

Nur um wenige Zehntelsekunden verpassten Nina Darenberg (50 m Schmetterling) und Alexander Neuhaus (50 m Freistil) die für die Deutschen Jugendmeisterschaften des Schwimmverbandes festgelegten Pflichtzeiten. Für beide gilt aber: Ihre in dieser Saison erreichten Steigerungen verdienen ein besonderes Lob.

Bei der zum 19. Mal ausgetragenen Veranstaltung kamen die Meldungen aus dem In- und Ausland. Das SPU-Trio Nina Darenberg, Adam Karas und Alexander Neuhaus belegte wie die von Abitur und Ausbildung „gestressten“ Katharina Polley, Thorben Grzanna und Tim Odenkirchen Plätze im Mittelfeld.

11.05.2018-Kaiserau

Jugendschwimmfest des SV Westick Kaiserau

Mit 17 Aktiven gingen die Schwimmfreunde Unna mit ihrer Nachwuchsmannschaft beim Jugendschwimmfest in Kaiserau an den Start.

Betreut wurden die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer von Silke Wende, die sich zusammen mit ihren Schützlingen über insgesamt 40 neue Bestzeiten und dem Gewinn von 25 Medaillen freuen durfte.

Danielle Nitschke und Ben Breuer waren mit jeweils vier Starts, vier



Siegen und vier neuen Bestzeiten die erfolgreichsten Schwimmer der Schwimmfreunde.

Auch Mia Haschke, Rabea Müller, Arwen Schmidt, Evelin und Jana Seibel, Cara und Milla Weidner wussten zu überzeugen und schwammen bei all ihren Starts neue Bestzeiten.

Nele Breuer und Lilian Götze erreichten über die 50 m Strecken und Yara Klusenwirth, Daniel Plonka und Erik Schmidt über die 100 m Strecken ebenfalls tolle Zeiten und schwammen sich in die Medaillenränge.

11.05.2018-NRW-Jahrgangsmeisterschaften

NRW Jahrgangsmeisterschaften

Als einzige Aktive der Schwimmfreunde Unna qualifizierte sich Nachwuchstalent Maya Friederichs für die NRW-Jahrgangsmeisterschaften. Maya startete über 100 m Rücken auf der ungewohnten 50 m Bahn des Dortmunder Südbades.



Maya Friederichs

Optimal durch ihre Trainerin Christiane Sie-land vorbereitet, steigerte sich die erst Zwölf-jährige in ihrem Rennen um mehr als eine Se-kunde auf tolle 1:18,59 min.

Am Ende bedeutete dies Platz 7 in der lan-desweit doch sehr starken Konkurrenz über die technisch anspruchsvolle Schwimmart. Maya bewies in dieser Saison ihre enorme Vielseitigkeit und wird daher Anfang Juni am Landesvielseitigkeitstest des Schwimmver-

bandes NRW teilnehmen.

Voraussetzung für eine Einladung durch das NRW Landestrainer-Team ist das erfolgreiche Absolvieren aller vier Schwimmarten, 200 m Lagen und 800 m Freistil.

02.06.2018-DM-Masters

Erfolgreiche DM für SFU-Masters

Auch bei den Deutschen Kursstrecken-Meisterschaften der Masters durften sich die Schwimmfreunde Unna über ein erfolgreiches Abschneiden ihrer drei Aktiven freuen.

Bei den mit einer großen Teilnehmerzahl in Osnabrück ausgetragenen Titelkämpfen schafften Denise Quentin (Zweite und Dritte), Katharina Neuhaus (Dritte) und Alfred Kunzig (Dritter) den Sprung auf das Siegerpodest.

Rund vier Wochen nach ihrer Rückkehr aus den USA bestritt Denise Quentin ihren ersten wichtigen Wettkampf in der jüngsten Altersklasse 20.



Neuhaus und Denise Quentin (v.l.n.r.)

Dabei war zu Beginn der dreitägigen Rennen die nicht leichte Umstellung von der bei USA-UNI-Veranstaltungen gewohnten 25-Yards-Bahn auf die „lange“ 50 m Bahn des Osnabrücker Nettebades zu erkennen.

Nach Platz sechs über 200 m Lagen gab es für Denise Quentin über 50 m Schmetterling (0:30,14) „nur“ Platz acht. Am Samstagvormittag erreichte sie zuerst über 100 m Schmetterling (1:09,37) eine Verbesserung auf den 5. Platz. Im darauf folgenden 50 m Freistilsprint klappte es dann mit dem erhofften Medaillenplatz. Nach 28,09 Sekunden schlug Denise als Dritte an.

Am Sonntag standen dann die 100 m Freistil auf dem Programm. Hier schaffte Denise ihr bestes Resultat. Nach einer SFU-Langbahn-Bestzeit von 1:01,47 Minuten holte sie sich die Silbermedaille und die Deutsche Vizemeisterschaft.

Nach zwei Medaillengewinnen im Jahre 2017 war Katharina Neuhaus

schon Ende April in Wetzlar unter die Besten der stark besetzten Altersklasse 20 geschwommen. Ein 2. Platz über 200 m Rücken und zwei Staffeltitel (zusammen mit Katrin Richter, Hannah Lerch und Helen Grzanna) sorgten für Aufmerksamkeit. So zählte sie auch in Osnabrück zum Kreis der Favoritinnen. Gleich ihr erster Start belohnte eine intensive Vorbereitung. Mit einer Zeit von 1:12,02 Minuten sicherte sich Katharina über 100 m Rücken die verdiente Bronzemedaille. Bei insgesamt sechs Starts folgte eine weitere Top-Platzierung über 200 m Freistil. Hier belegte sie nach 2:19,85 Minuten Rang fünf.

Seit nunmehr 25 Jahren ist Alfred Kunzig bei Masters-Wettkämpfen hervorragend vertreten. Dabei hatte er es als „Quereinsteiger“ oftmals mit ehemaligen deutschen Spitzenschwimmern zu tun.

Nach einem 3. Platz auf Landesebene im Jahre 1993 gewann der SFU-Senior bei Deutschen und NRW-Meisterschaften zahlreiche Titel und Medaillen. In Osnabrück bestritt der 86-Jährige nur das 50 m Rückenrennen. Mit seinem 3. Platz in diesem Wettbewerb konnte Alfred Kunzig eine weitere Auszeichnung seiner umfangreichen Sammlung hinzufügen.

10.06.2018-Adam Karas bei DM-Berlin

Adam Karas: 9 Medaillen bei DM der Behinderten

Nach über einer Woche bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Behinderten in Berlin kehrte der SFU-Schwimmer Adam Karas mit einem kompletten Medaillensatz nach Unna zurück.

Insgesamt fischte sich Adam vier Goldmedaillen, drei Silbermedaillen und zwei Bronzemedaillen aus dem schnellen Berliner Becken.

550 Aktive aus 50 Nationen nahmen an der weltweit größten paralympischen Schwimmveranstaltung teil.

Zwischen den Paralympics und vor der im August stattfindenden Europameisterschaft trafen sich die besten paralympischen Aktiven im Berliner Schwimm-Sportpark.

Gleich neun Starts hatte Adam Karas zu bewältigen.

Im Fokus standen dieses Jahr jedoch nicht unbedingt Medaillen, sondern vielmehr die Qualifikation zur Europameisterschaft.



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

Angestachelt von der internationalen Konkurrenz steigerte sich Adam Karas von Tag zu Tag und erschwamm sich gleich am 2. Veranstaltungstag, sehr zur Freude seines Trainers Peter Hornig, den kompletten Medailensatz über 50 m Rücken. Hier holte sich Adam die Bronzemedaille in der Internationalen Jugendwertung, die Silbermedaille in der Offenen Deutschen Wertung sowie die Goldmedaille in der deutschen Jugendwertung. Am letzten Veranstaltungstag wurden die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer für die EM in Dublin durch die Bundestrainerin Ute Schinkitz berufen.

Nach der knapp verpassten WM-Teilnahme im vergangenen Jahr, schaffte es Adam dieses Jahr erstmalig in den Kader der Nationalmannschaft.

Die Freude war entsprechend groß bei Adam und auch bei Trainer Peter Hornig.

Nun heißt es den Saisonhöhepunkt zu verlagern und das Training anzupassen.

Für Adam steht im Juli ein fast dreiwöchiges Trainingslager auf Lanzarote an, bevor es Anfang August nach Irland zur Europameisterschaft geht.

Medaillen und Zeiten:

200	m	Lagen:	1. Offene Deutsche Meisterschaft	
			1. Deutsche Jugend-Meisterschaft	2:33,62
50	m	Rücken:	2. Offene Deutsche Meisterschaft	

			1. Deutsche Jugend-Meisterschaft	
			3. Intern. Deutsche Jugend-Meisterschaft	0:34,75
50	m	Brust:	2. Offene Deutsche Meisterschaft	
			1. Deutsche Jugend-Meisterschaft	0:35,36
100	m	Rücken:	2. Deutsche Jugend-Meisterschaft	1;15,18
50	m	Freistil:	3. Deutsche Jugend-Meisterschaft	0:28,35

16.06.2018-NRW-Masters-Kamen
SFU-Masters holen 17 NRW-Medaillen

Ein kleines, aber äußerst schlagkräftiges Masters-Team stellten die Schwimmfreunde Unna bei den in Kamen ausgetragenen NRW-Meisterschaften.

Denise Quentin (sechs Mal Erste), Niclas Knoke (zwei Mal Erster), Jürgen Busch (Erster und Zweiter), Alfred Kunzig (einmal Erster und zwei Mal Zweiter), Monika Kuhnert (zwei Mal Zweite) und Jens Schulzeborgmühl (zwei Mal Zweiter) schafften bei jedem Start einen



Alfred Kunzig, Jens Schulzeborgmühl, Denise Quentin, Jürgen Busch (v.l.n.r.)

Medaillenplatz.

Das 50 m Brustreimen war für die Unnaer der Eröffnungswettkampf. Nachdem Alfred Kunzig die Silbermedaille gewonnen hatte, holten sich Jürgen Busch und Niclas Knoke über diese Strecke überraschend ihren ersten NRW-Masters-Titel. Bei der Siegerehrung durfte sich Jürgen



Monika Kuhnert



Niclas Knoke

Busch (Altersklasse 55) nach deutlicher Steigerung auf 38,93 Sekunden genauso über Gold freuen wie Niclas Knoke (starke 32,39 Sekunden) in der jüngsten Altersklasse 20.

Die seit Jahren unter den Besten vertretene Monika Kuhnert (Altersklasse 60) schwamm über 50 m Brust nach beachtlichen 47,28 Sekunden auf Rang zwei.

Nach ihrem zweiten und dritten Platz bei den vorherigen „Deutschen“ verbuchte Denise Quentin einen gelungenen Auftakt bei diesen Landesmeisterschaften.

Mit dem von ihr gewohnten Einsatz gewann Denise zuerst den Titel über 200 m Freistil (2:18,94) und kurz darauf auch das 100 m Schmetterlingsrennen (1:10,95).

Beim 50 m Rückenschwimmen holte sich Alfred Kunzig wie 2017 NRW-Gold. Dabei bestätigte der 86-Jährige mit einer Zeit von 1:09,56 Minuten sein Ergebnis der Deutschen Meisterschaften.

Jens Schulzeborgmühl (Altersklasse 35) konnte sich im Frühjahr bereits die NRW-Titel über 200 m Rücken und 200 m Brust sichern. Im Kamenener Freibad folgte nun ein zweiter Platz auf der 50 m Rückendistanz (0:37,02).

Am zweiten Wettkampftag setzte Denise Quentin zu Beginn mit einem kontrollierten Lauf über 200 m Lagen (2:47,47) ihre Erfolgsserie fort. Auf der 100 m Bruststrecke schlug Niclas Knoke nach guten 1:12,35 Minuten zum zweiten Mal bei seiner Masters-Premiere als Erster an. Für Jürgen Busch (1:28,60) und Monika Kuhnert (1:47,68) gab es in diesem Wettbewerb Rang zwei und die verdiente Silbermedaille. Als zweitbeste Starter ihrer Altersklasse wurden darauf Alfred Kunzig (50 m Freistil) und Jens Schulzeborgmühl (100 m Rücken / 1:22,26) ausgezeichnet.

Für Denise Quentin folgten die Titel vier, fünf und sechs.

Sie schwamm mit weiteren beachtlichen Zeiten über 50 m Freistil (0:28,23), 100 m Freistil (1:02,18) und 50 m Schmetterling (0:31,24) zur Meisterschaft. Die 20-Jährige war damit eine der erfolgreichsten Teilnehmerinnen dieser Titelkämpfe.

Nach Schluss der im Freibad Kamen gut organisierten zweitägigen Veranstaltung konnten die Schwimmfreunde Unna (zehn erste und sieben

zweite Plätze) eine tolle Bilanz ziehen.

17.06.2018-Bückerburg

Schwimmfreunde überzeugen in Bückerburg

Auch in diesem Jahr nahmen die Schwimmfreunde Unna mit einer Jugend-Mannschaft am Bergbad-Pokal-Schwimmfest in Bückerburg teil. Aus sportlicher Sicht war der zweitägige Wettkampf mit 2500 Meldungen und der Teilnahme von 50 Vereinen aus dem In- und Ausland erneut etwas Besonderes.

Das gleichzeitig organisierte Zeltlager kam als weiterer Pluspunkt hinzu.

Die jungen Unnaer Schwimmerinnen und Schwimmer zeigten sich mit



90 persönlichen Bestzeiten bei insgesamt 100 Starts bei ihrem einzigen Freibad-Auftritt bestens vorbereitet. Die erwartet starke

Konkurrenz und die Auswertung nur in Altersgruppen machte es natürlich schwer, unter die besten Zehn zu kommen. Die einzige SFU-Medaille ging diesmal an Daniella Nitschke. Die 12-Jährige verbesserte sich enorm und holte über 100 m Brust (1:31,13) Bronze. Auf der 50 m Strecke folgte nach 42,09 Sekunden noch Rang vier.

Die ebenfalls mit einem älteren Jahrgang zusammen gewertete Maya

Friederichs kam sechs Mal unter die „Top Ten“, Sie wurde Vierte über 50 m Rücken, Fünfte über 100 m Freistil (1:08,09 !) und über 200 m Lagen, Sechste über 100 m Rücken und 50 m Schmetterling sowie Neunte über 200 m Freistil.

Bruder Jonas Friederichs bewies seine Starke hauptsächlich auf der Brustlage. Nach Rang sieben beim Rückenschwimmen schaffte er über 50 und 100 m Brust (0:37,27 / 1:24,61) die Plätze vier und sechs.

Die auch auf den 50 und 100 m Brust überzeugende Mia Haschke schlug in beiden Läufen als Siebte an.

Gemeinsam mit Danielle Nitschke, Maya und Jonas Friederichs qualifizierte sich Mia



außerdem für die bevorstehenden Südwestfälischen Meisterschaften. Tobias Dringenberg schwamm über 100 m Rücken auf den 7. Platz, sein Bruder Max drei Mal auf den 8. Platz (50 m Brust, 100 und 200 m Freistil).

Linus Hüser wurde über 100 m Rücken Siebter.

Yara Klusenwirth (50 m Brust) und ihr Bruder Till (100 m Rücken) schlugen auf Rang neun an.

Als Zehnte im 100 m Rückenlauf platzierten sich Lilian Götze und Erik Schmidt.

Mit sechs oder fünf neuen Bestmarken konnten auch Annika Lenz (6), Alexandra Maksimets (6), Annika Pütz (5), Jana Schiller (5) sowie Evelin und Jana Seibel (5 / 6) eine beachtliche Bilanz aufweisen.

Schwimmwartin Silke Wende und die Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig durften sich daher zurecht über das Abschneiden ihrer Schützlinge freuen. Aber auch über die Unterstützung der mitgereisten Eltern Kampfgericht, beim Auf- und Abbau der Zelte und bei der Bewirtung der Wettkampf-Mannschaft und des Betreuerteams.

5FU bei NRW-Titelkämpfen

Die Schwimmfreunde Unna waren bei den NRW-Meisterschaften in Wuppertal durch Nina Darenberg, Katharina Polley, Denise Quentin und Tim Odenkirchen vertreten.



Tim Odenkirchen

Das SPU-Quartett konnte sich auf der 50 m Bahn erwartungsgemäß nur im Mittelfeld platzieren.

Nach einer langwierigen Schulterverletzung überzeugte Tim Odenkirchen mit einem gelungenen „Comeback“. Er startete über 50 m Freistil, 50 und 100 m

Schmetterling. Dabei verbesserte sich Tim im Freistilsprint auf 25,62 Sekunden und auf der 100 m Schmetterlingsstrecke auf 1:02,08 Minuten.

Denise Quentin bestritt insgesamt vier Rennen (50 und 100 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling). Die sechsfache NRW-Masters-Meisterin schaffte ihr bestes Resultat über 50 m Freistil. Mit einer Zeit von 27,93 Sekunden erreichte sie SFU-Langbahn-Bestmarke und verpasste recht knapp ihren auf der 25 m Bahn aufgestellten Vereinsrekord.

Nina Darenberg (50 m Schmetterling, 50 m Brust) und Katharina Polley (50 m Schmetterling) konnten nach der erfolgreichen Qualifikation ihre Meldezeiten nicht noch einmal verbessern.

Zwei SFU-Schwimmerinnen bei Freiwasser-DM

Innerhalb von einer Woche standen für die SFU-Schwimmerinnen Silke Wende und Inga Akkermann zwei Saisonhöhepunkte auf dem diesjährigen Freiwasser-Wettkampfkalender.

Der „Generalprobe“ bei den in Großkrotzenburg / Hessen ausgetragenen Offenen Süddeutschen Meisterschaften folgten die Deutschen Freiwasser-Meisterschaften im Schulsee bei Mölln / Schleswig-Holstein.

Trotz eines verletzungsbedingten längeren Trainingsausfalls konnte die in dieser Schwimmsportart erfahrene Silke Wende an zurückliegende Erfolge anknüpfen. Sie bewältigte in Großkrotzenburg die 2,5 km Distanz gleich zwei Mal und sicherte sich in der internationalen Wertung der Masters-Altersklasse 40 den 2. Platz. Beim anschließenden Wechsel in den „hohen Norden“ fand die 42-jährige Schwimmerin des Unnaer Vereins bisher unbekannte Bedingungen vor. Nach entsprechender Vorbereitung ging Silke Wende im Luisenbad am Schulsee über die 2,5 und 5 km Strecke an den Start. In beiden Rennen konnte sie gut mithalten. Nach Rang acht über 2,5 km verbesserte sie sich über 5 km auf Rang sechs.

Seit ihrer Langstrecken-Premiere im Jahre 2017, als sie bei den „Deutschen“ erstmals den Umstieg vom Beckenschwimmen ins Freiwasser vollzogen hatte, favorisiert die Unnaerin Inga Akkermann diesen Wettbewerb.

In einem großen Teilnehmerfeld wurde die 16-Jährige bei den süddeutschen Titelkämpfen über 5 km Siebte. Bei den Deutschen Meisterschaften in Mölln verbesserte sich Inga gegenüber dem Vorjahr auf



*Inga Akkermann und Silke Wende
(v.l.n.r.)*

derselben Distanz im Kreis der besten deutschen Jugendlichen auf einen achtbaren 16. Platz.

30.06.2018-Südwestfälische Meisterschaften

Südwestfalen-Titel für Quentin und Friederichs

Mit fast 1900 Meldungen aus 45 Vereinen fanden die Südwestfälischen Meisterschaften auch in diesem Jahr im Bochumer Unibad statt. Dem 13-köpfigen Team der Schwimmfreunde Unna gelang nicht nur eine Bestätigung der Qualifikations-Ergebnisse, sondern auch der Sprung unter die schnellsten Schwimmerinnen und Schwimmer aus dem Regierungsbezirk Arnsberg.

Mit dem errungenen Titel einer Südwestfalen-Meisterin ragten natürlich Denise Quentin und Maya Friederichs besonders heraus.

Denise Quentin erreicht im Moment auf der Freistillage ihre stärksten Zeiten. Im 50 m Sprint steigerte sie sich nach 28,03 Sekunden im Vorlauf auf eine Finalzeit von 27,83 Sekunden. Dies brachte ihr den erstmaligen Gewinn einer „offenen“ Meisterschaft in Südwestfalen ein. Aber auch über 100 m Freistil bewies Denise Quentin ihre Fähigkeiten. Nach einer Zeit von 1:02,51 Minuten für den Endkampf qualifiziert, schwamm die 19-Jährige in diesem Lauf nach 1:01,54 Minuten zur Silbermedaille.

Zur Freude ihrer Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig konnten die Schwimmfreunde bei Maya Friederichs eine weitere kontinuierliche Steigerung verzeichnen.

Die dem Jahrgang 2006 angehörende junge Unnaerin siegte mit starken 1:17,72 Minuten auf der 100 m Rückenstrecke und ließ dabei die überraschten Konkurrentinnen hinter sich.

Auch ihre Zeit von 1:07,72 Minuten über 100 m Freistil ist für die 50 m Bahn bemerkenswert. In diesem Wettkampf wurde Maya Vierte, über 200 m Rücken Sechste.

Eine weitere Silbermedaille gab es für Katharina Polley, die über drei verschiedene Schwimmlagen an den Start ging. Mit ihrer Zeit von 1:05,75 Minuten erreichte sie eine persönliche Langbahn-Bestmarke.

Auch Tim Odenkirchen zeigte sich erneut in einer prächtigen Form. In der Junioren-Wertung wurde er im 100 m Freistil-Wettbewerb nach 56,96 Sekunden ebenso Fünfter wie im „offenen“ Finale über 50 m Schmetterling (0:27,12).

In dieser Altersklasse wurde Nina Darenberg Fünfte (100 m Brust) und Sechste (100 m Schmetterling), der ebenfalls dem jüngeren Jahrgang angehörende Alexander Neuhaus über 100 m Freistil Achter.

Trotz erforderlicher Trainings-Unterbrechung schlug Paul Julius Stein als Vierter über 100 m Brust und als Neunter über 200 m Freistil an. Beim Brustschwimmen konnten auch weitere Unnaer überzeugen. Die auf der 200 m Strecke um acht Sekunden verbesserte Danielle Nitschke (Siebte), Adam Karas (Sechster über 100 Meter) und Jonas Friederichs nach Steigerung um zwei Sekunden auf der 100 m Distanz (Platz sieben) hielten gut mit.

Katharina Neuhaus notierte diesmal ihre beste Platzierung als Sechste über 200 m Rücken, Mia Haschke (100 m Brust) und Radhwan Husham (50 m Freistil) trugen sich jeweils einmal in die SFU-Bestenliste ein.

12.07.2018-Vereinsmeisterschaften-2018

Quentin und Odenkirchen SFU-Vereinsmeister

Denise Quentin und Tim Odenkirchen sicherten sich mit deutlichem Vorsprung die Vereinsmeisterschaft der Schwimmfreunde Unna. Die Pokale für den zweiten Platz gingen wie 2017 an Nina Darenberg und Nicklas-Ronny Köhler. Katharina Polley und Vorjahressieger Thorben Grzanna belegten in der Gesamtwertung Rang drei. In der Schülerklasse (Jahrgänge 2004 - 2006) gewannen überlegen Maya Friederichs und Joshua Busch vor den zweitplatzierten Anika Pütz und Jonas Friederichs.



Die Altersklassenbesten bei den Vereinsmeisterschaften der Schwimmfreunde Unna

Als Dritte beendeten Yara Klusenwirth und Tobias Dringenberg den aus fünf Rennen bestehenden Wettbewerb.



Nachwuchs Mädchen: Eni Rohleder

Im Nachwuchs-Wettkampf der Mädchen waren Arwen Schmidt (Erste), Eni Rohleder (Zweite) und Lilian Götze (Dritte) diesmal die Besten. Bei den Jungen erreichten Oie Schultz, Henri Luhmann und Lukas Plonka die Plätze eins bis drei. Auch die Jüngsten bewältigten das für sie schwere Programm. Alle wurden dafür von SFU-S6hwimmwartin Silke Wende mit einer Medaille belohnt.

Fünf Wochen vor Beginn ihres zweiten Stu-

diensemesters in den USA holte sich Denise Quentin erwartungsgemäß ihren vierten Vereinsmeistertitel in Folge.

Dabei verfehlte sie über 100 m Freistil (1:00,98) ihren eigenen Vereinsrekord nur um eine Sekunde. Auch über 100 m Rücken (1:12,97), 100 m Brust (1:20,58), 100 m Schmetterling (1:09,12) und 200 m Lagen (2:36,63) schaffte sie die Veranstaltungsbestzeit.

Für ein herausragendes Resultat sorgte Nachwuchstalent Maya Friederichs mit ihrer Verbes-



Schülerinnen:

Anika Pütz (2.), Maya Friederichs (1.), Yara Klusenwirth (3.) (v.l.n.r.)

serung über 100 m Rücken auf 1:13,51 Minuten.

Tim Odenkirchen überraschte bei seinem erstmaligen Titelgewinn mit einer Gesamtsteigerung gegenüber 2017 um insgesamt 27 Sekunden.

Über 100 m Schmetterling blieb er mit verblüffenden 58,90 Sekunden erstmals unter der Minutenmarke und nur um eine Sekunde über dem Vereinsrekord. Im 100 m Freistilllauf schlug er nach spannendem Zweikampf mit Thorben Grzanna (0:55,30) nach 54,81 Sekunden an. Der neue Meister war ebenfalls über 100 m Rücken

(1:05,00) und 200 m Lagen (2:24,21) Tagesschnellster.

Niclas Knoke, der den Wettkampf berufsbedingt nicht beenden konnte, schwamm über 100 m Brust (1:09,10) auf Hang eins.

Wie bei den Vereinsmeisterschaften gewohnt, gab es beim Saisonfinale in allen



Nachwuchs Jungen: Henri Luhmann (2.), Ole Schultz (1.), Luka Plonka (3.) (v.l.n.r.)

Altersklassen persönliche Bestleistungen. Beachtlich das Fünfkampf-Ergebnis von Mastersschwimmerin Silke Wende, mit dem sie nicht nur ihren Schützlingen imponieren konnte. Gleiches gilt für Lukas Hornig, der über 100 m Rücken tolle 1:07,70 Minuten schwamm

und zusammen mit Matthias Holzbeck die SFU-Wasserballer bestens vertrat.



Schüler:

Tobias Dringenberg (2.), Joshua Busch (1.), Ben Breuer (4.) (v.l.n.r.) – es fehlt der Zweite Jonas Friederichs



Offene Klasse Frauen:

Nina Darenberg (2.), Denise Quentin (1.), Katharina Polley (3.) (v.l.n.r.)

Die Gesamtwertung:

Frauen

1.	Denise Quentin	2.	Nina Darenberg	3.	Katharina Polley
4.	Maya Friederichs	5.	Silke Wende	6.	Inga Akkermann
7.	Annika Pütz	8.	Yara Klusenwirth	9.	Mia Haschke
10.	Danielle Nitschke				

Männer

1.	Tim Odenkirchen	2.	Nicklas-Ronny Köhler	3.	Thorben Grzanna
4.	Alexander Neuhaus	5.	Adam Karas	6.	Lukas Hornig
7.	Paul Julius Stein	8.	Joshua Busch	9.	Paul Schönfelder
10.	Paul Schönfelder				

30.08.2018 Adam Karas *im EM-Finale*

Adam Karas im EM-Finale

Rang 6 mit der deutschen 4 x 100 m Lagenstaffel und Rang 8 im Einzelrennen über 100 m Brust. Das waren die herausragenden Platzierungen von Adam Karas bei seiner Europameisterschafts-Premiere in Dublin.

Der 17-Jährige hatte sich durch seine Medaillen-Sammlung bei den Deutschen Meisterschaften des Behindertensportverbandes und durch das Unterbieten der verlangten Norm erstmals für die kontinentalen Titelkämpfe der offenen Klasse qualifiziert.

Als einer der jüngsten Teilnehmer im 20-köpfigen deutschen Team vertrat Adam mit drei weiteren Para-Schwimmern den Landesverband NRW.

Das „Projekt EM“ brachte für den für die Schwimmfreunde Unna startenden Gymnasiasten erlebnisreiche, aber auch sehr anstrengende Tage mit sich.

Zuerst stand für ihn auf Lanzarote ein fast dreiwöchiges Trainingslager auf dem Programm. Hierfür hatte sein Vereinstrainer Peter

Hornig die umfangreichen Pläne ausgearbeitet, die dann vor Ort von Bundestrainerin Ute Schinkits festgelegt wurden.

Von Lanzarote aus ging dann der Flug direkt in die irische Hauptstadt zu den „European Open Championships“.

Der erste Wettkampftag begann gleich mit dem 100 m Brustrennen. Dem Wettbewerb, in dem Adam Karas die Norm „geknackt“ hatte.

Und hier konnte er sich sofort für das Finale qualifizieren, in dem er auf weitaus ältere, hauptsächlich aus Osteuropa kommende Konkurrenz traf. Diese war für ihn noch zu stark, um sich weiter zu verbessern. Der erreichte 8. Platz ist daher für ihn dennoch als Erfolg zu bewerten.

Eine Anmerkung am Rande: Bei seiner Vorbereitung im sogenannten



„Call Room“ war Adam überrascht darüber, dass er in dieser Schadensklasse keinen anderen Schwimmer sah, der eine gleichwertige Behinderung aufweisen konnte.

In den weiteren Einzelwettkämpfen schaffte Adam Karas über 200 m Lagen (13.), 50 m Freistil (14.), 100 m Schmetterling (16.) und 100 m Freistil (17.) mit den von ihm in dieser Saison gewohnten Zeiten Platzierungen im Mittelfeld.

Hier ist er noch nicht auf einem Leistungsniveau, um mit: den Besten Europas mitzuhalten.

Negativ wirkt sich für ihn aber auch die *zu* Jahresbeginn vorgenommene Regeländerung auf seiner Paradelage Schmetterling aus. Dank seiner Vielseitigkeit kann Adam aber weiterhin in der Spitze mitmischen.

Einen zweiten Finalstart gab es für den 17-Jährigen dann noch am Schlusstag. Als Brustschwimmer der 4 x 100 m Lagenstaffel sorgte er mit für einen 6. Platz des DBSV-Quartetts.



*Offene Klasse Männer: Nicklas-Ronney Köhler (2.), Tim Odenkirchen (1.),
Thorben Grzanna (3.) (v.l.n.r.)*



Dank an die Trainerin - Christane Sieland



Dank an den Trainer - Peter Hornig

15.09.2018- SFU-Saisoneröffnung in Bergkamen

SFU-Saisoneröffnung in Bergkamen

die Schwimmfreunde Unna eröffneten mit einem Start in Bergkamen die Kurzbahn-Saison. Nach der langen Wettkampfpause hatten die Kreisstädter nur für den ersten Veranstaltungstag gemeldet.

Mit Katharina Polley, Danielle Nitschke und Amelie Bedehäsing kamen drei der vierzehn Aktiven auf einen Medaillenplatz.

Insgesamt neun Mal ging „Vielstarterin“ Katharina Polley an den Start. Und das in Vor- und Endläufen.

Die 17-Jährige wurde in ihrer Altersklasse Zweite über 50 m Freistil, 50 und 100 m Schmetterling. Hinzu kam Rang drei über 50 m Rücken und 100 m Freistil.

Aber auch in zwei Finalläufen der offenen



Platz 1: Danielle Nitschke



*Christiane Sieland, Danielle Nitschke, Peter Hornig
(v.l.n.r)*

Wertung mischte Katharina mit. Über 50 m Freistil (0:28,98) und 50 m Schmetterling (0:31,41) holte sie jeweils Bronze. Erneut verbessert zeigte sich Danielle Nitschke (Jahrgang 2006). Mit persönlicher Bestzeit qualifizierte sie sich für das Nachwuchs-Finale

über 50 m Brust.

Hier kam Danielle nach 39,77 Sekunden ebenfalls zum Sieg und gleichzeitig erstmals unter die 40-Sekunden-Marke.

Nach einer Steigerung um mehr als sechs Sekunden wurde die gleichaltrige Amelie Bedehäsing mit der Bronzemedaille über 100 m Lagen belohnt.

Trotz der kurzen Vorbereitungszeit gab es im SFU-Team weitere Bestmarken und Plätze unter den acht Besten.

So schaffte Ben Breuer zwei vierte Plätze über 100 m Lagen und 200 m Freistil. Nina Darenberg wurde über 100 m Lagen und 50 m Brust Fünfte und Sechste. Im 100 m Lagenrennen schafften Yara Klusenwirth (Fünfte) und Annika Lenz (Sechste) ihre beste Platzierung. Daniel Plonka wurde über 200 m Freistil Achter.

Auf der 100 m Lagenstrecke sicherten sich Arwen Schmidt (jüngste SFU-Starterin) und Paul Schönfelder die Plätze fünf und sieben.

Erik Schmidt erreichte bei seinen drei Starts über 100 m Lagen (Vierter), 200 m Freistil (Fünfter) und 50 m Rücken (Sechster) drei neue-Bestmarken.

Joshua Busch (drei Mal Bestzeit), Adam Karas (zwei Saison-Bestzeiten) und Alexander Neuhaus komplettierten das Schwimmfreunde-Aufgebot.

Schwimmfreunde-Masters holen elf Medaillen

Die schon auf Landesebene sehr erfolgreichen Monika Kuhnert, Hendrik Friederichs und Jens Schulzeborgmühl sammelten bei den Südwestfälischen Meisterschaften insgesamt elf Medaillen für das Mastersteam der Schwimmfreunde Unna.

Das SPU-Trio stand nach jedem Wettkampf auf dem Siegerpodest. Drei Starts, drei Mal Gold. Das war die Bilanz von Jens Schulzeborgmühl bei den in Kamen ausgetragenen Titelkämpfen. Der Unnaer holte sich die Meisterschaft über 50 und 100 m Rücken sowie über 100 m Lagen.



Jens Schulzeborgmühl

Gleich fünf Mal ging Hendrik Friederichs an den Start.

Dabei war er über 50 und 100 m Rücken Altersklassen-Schnellster. Auf der Brustlage wurde er über 50 und 100 Meter Vizemeister. Im 100 m Lagenlauf kam eine Bronzemedaille hinzu.



Hendrik Friederichs

Auch Monika Kuhnert zählte erneut zu den erfolgreichsten Teilnehmerinnen. Ihrer schon großen Masters-Medailensammlung fügte sie nun zwei Mal Gold (50 und 100 m Brust) und einmal Silber (50 m Schmetterling) hinzu.

Die kommenden Masters-Großveranstaltungen sind die NRW-Meisterschaften in Gladbeck und die „Deutschen“ in Hannover.



Monika Kuhnert

SFU holen 54 Kreis-Medaillen

Die Schwimmfreunde Unna präsentierten sich bei den 43. Kreismeisterschaften in der dafür bestens geeigneten Schwimmsporthalle am Bergenkamp als perfekter Gastgeber.

Gemeinsam mit einem reibungslos agierenden Kampfgericht und einem großen Organisationsteam wurden die über 1000 Starts im vorgeesehenen Zeitrahmen abgewickelt.

In 24 Einzel- und 10 Staffel-Wettbewerben wurden diesmal Medaillen vergeben, wobei das allgemeine Leistungsniveau leider nicht mit dem der Vorjahre mithalten konnte.

So fehlten nicht nur beim Gastgeber einige Titelanwärter, besonders bei den wettkampferfahrenen Aktiven und hauptsächlich auf männlicher Seite. Einige Teilnehmer gingen außerdem nicht an beiden Veranstaltungstagen an den Start, so dass auch hierdurch und in den Staffeln durchaus mögliche Medaillengewinne ausblieben.

Die SFU-Trainer Christiane Sieland und Peter Hornig durften aber mit den Resultaten ihrer vertretenen Schützlinge sehr zufrieden sein, gab es doch zahlreiche Podiumsplätze und persönliche Bestzeiten.

Mit dem Titel „Kreismeisterin oder Kreismeister 2018“ überzeugten Nina Darenberg (3), Katharina Polley (4), Inga Akkermann, Maya Friederichs (6), Danielle Nitschke (2), Arwen Schmidt (2), Rabea Müller, Nicklas-Ronny Köhler, Paul Julius Stein und die Mädchen-Freistilstaffel (Schönfelder, Haschke, Nitschke, .Friederichs).

Hinzu kam drei Mal Masters-Dreikampf-Gold für Monika Kuhnert, Hendrik Friederichs und Niclas Knoke.

In der offenen und Juniorenklasse gewann Nina Darenberg über 100 m Freistil (1:04,77), 200 m Brust (2:54,72) und 100 m Lagen (1:13,66).

Nicklas Ronny Köhler schaffte über 100 m Lagen (1:07,39), 50 m Brust und 100 m Freistil die Plätze eins, zwei und drei.

Radhwan Husham holte Silber und Bronze über 50 m Schmetterling und 100 m Lagen.

Bei insgesamt fünf Starts sicherte sich die A-Jugendliche Katharina Polley die Meisterschaft über 50 m Bücken (0:33,21), 50 m Schmetterling

(0:31,48), 100 m Schmetterling (1:11,75) und 100 m Lagen (1:13,66). Hinzu kam Rang zwei im Freistilsprint.

Freiwasser-Spezialistin Inga Akkermann siegte über 200 m Freistil (2:29,80) und wurde auf der 100 m Distanz Dritte.

Paul Julius Stein war Altersklassen-Bester über 200 m Brust (2:56,87) und Dritter über 100 m Lagen.

Brustschwimmerin Tara Klusenwirth kam über 50 und 200 Meter als Zweite und über 100 Meter als Dritte der B-Jugend ins Ziel.

Daniel Plonka wurde über 50 m Schmetterling mit Bronze ausgezeichnet.

In den Rennen der weiblichen C-Jugend spielten die Unnaerinnen nicht nur in der siegreichen Staffel eine dominierende Rolle.

Bei ihren sechs Starts zeigte Maya Friederichs eine tolle Form. Die 12-Jährige errang alle ihr möglichen sechs Titel. Und zwar über 50 m Freistil (0:30,53), 100 m Freistil (1:07,44), 200 m Freistil (2:29,02), 50 m Rücken (0:34,47), 100 m Rücken (1:16,94) und 200 m Rücken (2:40,97).

Danielle Nitschke siegte über 50 und 100 m Brust (0:40,38 / 1:28,69) und verpasste auf der 200 m Strecke durch einen Wendenfehler einen weiteren deutlichen Erfolg.

Mia Haschke schlug über 100 und 200 m Brust als Zweite an.

Die ein Jahr ältere Johanna Schönfelder überraschte über 50 m Rücken (Zweite), 50 m Schmetterling (Dritte) und 100 m Freistil (Dritte).

Mit zweiten Plätzen über 50 m Freistil, 100 m Freistil und 100 m Lagen sowie dritten Plätzen über 200 m Freistil und 100 m Rücken konnte der gleichaltrige Ben Breuer ins Spitzentrio schwimmen.

Bei der weiblichen D-Jugend schafften vier SFU-Talente den Sprung auf das Siegerpodest.

Gleich sechs Mal bewies Arwen Schmidt (Jahrgang 2007) erstaunliche Vielseitigkeit. Sie gewann über 50 m Rücken (0:44,91) und 50 m Freistil (0:38,62), wurde Zweite über 50 m Brust. Hinzu kamen dritte Plätze über 100 m Brust, 100 m Rücken und 100 m Lagen.

Lilian Götze schwamm über 100 m Freistil (Zweite), 200 m Rücken (Zweite) und 50 m Freistil (Dritte) unter die drei Besten.

Rabea Müller (Jahrgang 2008) schlug nach einem zweiten Platz über

100 m Brust auf der 50 m Distanz nach 47,42 Sekunden als Kreismeisterin an.

Nele Breuer holte sich Bronze über 100. m Freistil.

In der Masters-Wertung kamen die drei besten Zeiten der Teilnehmer in die Schlussabrechnung.

Hier gab es Gold für Monika Kuhnert (50 und 100 m Brust, 50 m Schmetterling), Hendrik Friederichs (50 m Rücken, Brust und Freistil) sowie für Niclas Knoke (50 und 100 m Brust, 50 m Freistil).

Ein Höhepunkt der Titelkämpfe war sicherlich der gelungene Rekordversuch der Mastersschwimmer aus Lünen, die über 4 x 100 m Lagen um fast 10 Sekunden unter der bisherigen DSV-Bestmarke blieben.

Die Kreismeisterschaften 2019 werden erneut Ende September in Schwerte ausgetragen.

06.10.2018-SFU-Masters holen NRW-Medaillen

SFU-Masters holen NRW-Medaillen

Die Schwimmfreunde Unna waren bei den NRW-Masters-Meisterschaften in Gladbeck erneut sehr erfolgreich.

Monika Kuhnert, Manfred Baginski und Hendrik Friederichs schwammen bei ihren Starts auf einen Medaillenrang.

Nach ihren zwei 2. Plätzen im Sommer auf der 50 m Bahn schaffte Monika Kuhnert jetzt auch auf der Kurzbahn den Sprung unter die Besten. Nach einer Zeitverbesserung schlug sie über 100 m Brust als Vizemeisterin an. Hinzu kam ein 3. Platz im kurz darauf folgenden 50 m Schmetterlingslauf.

Seit vielen Jahren zählt Manfred Baginski zu den schnellsten Teilnehmern seiner Altersklasse. In der Saison 2017 überzeugte er mit zwei 2. Plätzen. Bei der diesjährigen Austragung holte er sich den Landestitel und die Goldmedaille über 50 m Rücken. Über 50 m Brust wurde er außerdem mit Bronze belohnt.

Nach einem gelungenen Wiedereinstieg in den Wettkampfsport (im letzten Jahr 2. Platz in NRW) zeigte Hendrik Friederichs auch in Gladbeck eine starke Leistung. Mit persönlicher Masters-Bestzeit schlug er

über 100 m Rücken auch diesmal als Zweiter an.

Beachtliche Resultate erreichten ebenfalls die beiden langjährigen SFU-Mitglieder Ingo Horchler und Ulrich Schumacher, die Wohnort bedingte für Bochum und Sennestadt starten.

Horchler holte Gold (200 m Freistil) und zwei Mal Bronze (100 m Rücken und Freistil).

Schumacher verpasste als Vierter nur knapp einen Medaillengewinn.

09.11.2018-Maya Friederichs gewinnt drei Mal

Maya Friederichs gewinnt drei Mal

Einen gelungenen Start absolvierten dreizehn Jugendliche der Schwimmfreunde Unna bei einem Schwimmfest im Hallenbad Aplerbeck. Da im Rahmen dieser Veranstaltung auch die Dortmunder Stadtmeisterschaften ausgetragen wurden, gab es entsprechend starke Konkurrenz.



Mit drei Siegen in den von ihr bestrittenen drei Rennen schaffte Maya Friederichs das herausragende Resultat. Die 12-jährige Unnaerin gewann über 100 m Freistil (1:08,24), 100 m Rücken (Bestzeit 1:16,61) und 100 m Lagen (Bestzeit 1:19,93).

Die gleichaltrige Danielle Nitschke schwamm drei neue Bestmarken und schlug über 200 m Brust (5:15,21) als Erste an. Mit äußerst knappem Rückstand (3:15,27) belegte Mia Haschke in dieser Altersklasse Rang zwei auf der „langen“ Bruststrecke. Janne Becker (Dritte) sorgte in diesem Wettkampf sogar für einen SFU-Dreifacherfolg.

Paul Julius Stein holte über 200 m Freistil (2:18,77) und 100 m Brust eine Gold- und eine Silbermedaille.

Unter die Besten kam erneut auch Jonas Friederichs. Der 14-Jährige wurde über 200 m Freistil und 100 m Brust als Zweiter geehrt.

Inga Akkermann hielt sich als Zweite über 100 m Freistil und Dritte über 100 m Rücken ebenfalls beachtlich.

Mit teilweise deutlichen Verbesserungen platzierten sich weitere SFU-

Talente in der Spitzengruppe.

Vierte wurden Ben Breuer (200 m Freistil, 200 m Rücken), Alexandra Maksimets (100 m Rücken), Danielle Nitschke (100 m Freistil, 100 m Lagen) sowie Daniel Plonka (200 m Freistil, 100 m Schmetterling).

Die Plätze fünf und sechs erreichten Nele und Ben Breuer, Yara Klusenwirth, Mia Haschee und Alexandra Maksimets.

Die 10-jährige Rabea Müller, zusammen mit Nele Breuer die Jüngste im SFU-Team, belegte in einem großen Starterfeld die Plätze acht und neun.

Für die NRW-Kurzbahn-Meisterschaften in Wuppertal hatte sich Nina Darenberg über 50 m Brust qualifiziert.

Nach einer imponierenden ersten Rennhälfte konnte die 18-Jährige ihr holdes Anfangstempo nicht ganz durchhalten. Nina schlug nach 36,52 Sekunden an, belegte mit dieser Zeit aber erwartungsgemäß nur einen Platz im Mittelfeld.

18.11.2018- Adam Karas zehnfacher Deutscher Meister

Adam Karas zehnfacher Deutscher Meister

Die Schwimmfreunde Unna können sich über einen äußerst erfolgreichen Start ihres Schwimmers Adam Karas bei den Deutschen Meisterschaften des Behindertensport-Verbandes freuen.

Im Rahmen der in Remscheid ausgetragenen dreitägigen Veranstaltung holte sich der 17-Jährige zehn Mal den Titel eines Deutschen Meisters.

Er sammelte insgesamt fünfzehn Einzel- und zwei Staffelmedaillen und krönte damit ein bemerkenswertes Sportjahr 2018.

Bereits im Sommer hatte Adam bei den Titelkämpfen auf der 50-m-Bahn im Berliner Europasportpark vier Mal Gold, drei Mal Silber und zwei Mal Bronze erreicht.

Dieses Ergebnis brachte ihm anschließend die Qualifikation für die offenen Europameisterschaften im irischen Dublin, wo er dann bei seiner Premiere gleich ins Finale schwamm.

SFU-Trainer Peter Hornig war in Remscheid besonders auch mit den

erzielten Zeiten zufrieden. Sie zeigten eine deutliche positive Entwicklung seines Schützlings.

So gab es in den neun Einzelrennen fünf persönliche Bestzeiten und vier Saison-Bestmarken. Bei seinem letzten großen Start als A-Jugendlicher siegte Adam Karas in dieser Altersklasse sechs Mal. Er schlug über 50 und 100 m Freistil (0:27,62 / 0:59,27) 50 m Rücken (0:33,15), 50 m Schmetterling (0:30,79) sowie über 100 und 200 m Lagen (1:07,44 / 2:27,48) als Erster an.

Hinzu kam Rang drei über 100 m Brust (1:14,64), 200 m Freistil (2:10,38) und im sogenannten, kleinen Mehrkampf.

Den 50 m Brustlauf beendete er als Fünfter nach beachtlichen 35,11 Sekunden.

In der offenen Wertung der aus allen Altersgruppen kommenden Teilnehmer lautete auf diesen Strecken Adams Bilanz: Zwei Mal 1. Platz, zwei Mal 2. und drei Mal 3. Platz. Ein wirklich starkes Ergebnis.

Zusätzlich sorgte er als Mitglied der NRW-Auswahl für zwei Staffelsiege über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Lagen.

Am Schluss der Remscheider Meisterschaftstage konnte nicht nur die Bundestrainerin der Fachsparte Schwimmen feststellen, dass Adam Karas eine wichtige Stütze des Deutschen Behinderten-Sportverbandes ist. Und dass er aufgrund seiner vielseitigen Ausbildung durch Christiane Sieland und Peter Hornig im der Lage ist, sich auf anderen Schwimmlagen als Schmetterling auch in die deutsche Spitze zu schwimmen.

21.11.2018- Pestalozzi Gymnasium mit Doppelsieg

Pestalozzi-Gymnasium mit Doppelsieg

Das Ergebnis der Schwimm-Stadtmeisterschaften der weiterführenden Unnaer Schulen zeigte erneut, dass auch weiterhin ein großes Interesse an diesem Wettkampf besteht. So hatten das Pestalozzi-Gymnasium, das Ernst-Barlach-Gymnasium, das Geschwister-Scholl-Gymnasium, die Hellweg-Realschule und die Peter-Weiss- Gesamtschule 175 Teilnehmer mit über 400 Starts gemeldet. Erfreulich dabei, dass alle

fünf Schulen Punkte für die Mannschaftswertung sammeln konnten. Die hierfür von den Schwimmfreunden Unna gestifteten Pokale gingen ein weiteres Mal an die Mädchen und Jungen des Pestalozzi-Gymnasiums.

Die Ehrenpreise der Kreisstadt Unna erhielten diesmal Maya Friederichs (Pestalozzi-Gymnasium) für ihr 50 m Rücken-Ergebnis (0:34,44) und der Ernst-Barlach-Schüler Joshua Busch, der über 50 m Freistil nach 28,32 Sekunden anschluss. Alle vier möglichen Titel gewann der PGU-Schüler Franek Bobkiewicz mit sehr guten Zeiten.



Maya Friederichs (PGU) und Joshua Busch (EBG) (v.l.n.r.)

Maya Friederichs und Joshua Busch holten sich neben dem Ehrenpreis auch drei Mal die Stadtmeisterschaft.

Für einen zweifachen Erfolg sorgten Tabea Schupke (Ernst-Barlach) und Arwen Schmidt (Geschwister-Scholl). Mit Rabea Müller, Danielle Nitschke und Alexander Zargorodniy stellte das Team des Geschwister-Scholl-Gymnasiums drei weitere Einzelsieger. Dieses Resultat erreichte auch das Ernst-Barlach-Gymnasium durch Emmelie Wienhöfer, Yara Klusenwirth und Pascal Motovidlo. Die PGU-Schüler Jonas Friederichs und Oie Schultz schafften jeweils einen Sieg.

Während es in den Jungen-Staffeln zwei Erfolge für das Pestalozzi-Gymnasium gab, teilten sich bei den Mädchen das Geschwister-Scholl-Gymnasium (Brust) und das Ernst-Barlach-Gymnasium (Freistil) den 1. Platz.

Trotz der hohen Meldezahl konnte die Veranstaltung durch eine gute Organisation im geplanten Rahmen ablaufen.

Polley und Grzanna SFU-Sprintsieger

Bei dem zum 41. Mal ausgetragenen Sprint-Vierkampf sicherten sich Katharina Polley und Thorben Grzanna die Siegerpokale der Schwimmfreunde Unna.

Die mit Gästen aus der holländischen Partnerstadt Waalwijk und aus elf deutschen Vereinen besetzte Traditionsveranstaltung brachte erneut einen bis zum Schluss spannenden Wettkampf. Dabei waren Vielseitigkeit und Sprintfähigkeit gefragt.

In den einzelnen Jahrgängen und Altersklassen kamen alle anwesenden Teams zu Medaillen- Ehren.

So konnten die Waalwijker Schwimmerinnen und Schwimmer insgesamt zwölf Auszeichnungen mit nach Hause nehmen.



Im der SFU-Wertung schaffte die Vorjahreszweite Katharina Polley nach einem äußerst knappen Rennverlauf erstmals den Gesamterfolg vor Titelverteidigerin Nina Darenberg.

Nach drei Sprintstrecken noch zurück liegend, schwamm Katharina über 50 m Freistil (29,42 Sekunden) doch noch mit einem Gesamtvor3prung von einer Zehntelsekunde auf Rang eins. Ihre vorherigen Zeiten: 50 m Schmetterling

31,80 Sekunden, 50 m Rücken 33,67 Sekunden, 50 m Brust 39,18 Sekunden.

Hinter einer keinesfalls enttäuschenden Nina Darenberg belegten Katharina Neuhaus und Maya Friederichs wie 2017 die Plätze drei und vier. Danach folgten Danielle Nitschke und Alexandra Maksimets.

Über eine gelungene Titelverteidigung durfte sich Thorben Grzanna freuen. In einem leistungsmäßig besser zu beurteilenden Vierkampf gewann er auch diesmal den SFU-Siegerpokal. Thorben erzielte auf den vier Strecken diese Zeiten: 50 m Schmetterling 28,57 Sekunden, 50 m Rücken 32,80 Sekunden, 50 m Brust 35,27 Sekunden, Freistil

25,08 Sekunden.

Mit einem Rückstand von weniger als zwei Sekunden belegten Nicklas-Ronny Köhler und Alexander Neuhaus die Plätze zwei und drei. Danach kamen Paul Julius Stein (Verbesserung um acht Sekunden), „Wasserballer“ Lukas Michael Hornig und Adam Karas ins Ziel.

Medaillen-Gewinne des Gastgebers:

Weiblich						
1.	Maya Friederichs		3.	Danielle Nitschke		
1.	Katharina Polley		1.	Nina Darenberg	1.	Katharina Neuhaus

Männlich						
2.	Ben Breuer		2.	Paul Julius Stein		
3.	Adam Kara		2.	Torben Grzanna	3.	Alexander Neuhaus
2.	Luka Michael Hornig		1.	Jens Schulzeborgmühl	3.	Alexander Neuhaus

Vierte und Fünfte wurden

Rabea Müller, Milla Weidner, Arwen Schmidt, Yara Klusenwirth, Jonas Friederichs, Daniel Plonka, Linus Hüser und Alexander Neuhaus.

Im Rahmen des Treffens erhielten die Schwimmfremde Unna schon jetzt eine Einladung aus Waalwijk für das Jahr 2020. Dann feiert der WZ sein 100-jähriges Bestehen.

16.12.2018-Südwestfälische Kurzbahn-Meisterschaften

Nina Darenberg dreifache Vizemeisterin

Ein Schwimmfreunde-Sextett mit Nina Darenberg, Danielle Nitschke, Maya Friederichs, Katharina Polley, Adam Karas und Paul Julius Stein setzte bei den Südwestfälischen Kurzbahn-Meisterschaften den Schlusspunkt unter ein erfolgreiches Wettkampfsjahr 2018.

Zu den im Hallenbad Dortmund-Eving ausgetragenen zweitägigen Titelkämpfen wurden aus dem gesamten Regierungsbezirk Arnsberg zahlreiche Meldungen abgegeben.

Die diesmal beste SFU-Bilanz verzeichnete Nina Darenberg. Von einer beginnenden Erkältung beeinträchtigt, konnte sie leider nicht das komplette Programm bewältigen. Doch bei ihren vorherigen vier Starts schaffte die 18-Jährige drei Mal den Sprung auf das Siegerpodest. Nina wurde in der Juniorinnen-Wertung über 50 m Schmetterling (0:31,50), 50 und 200 m Brust (0:36,58 / 2:58,44) dreifache Vizemeisterin.

Hinzu kam Rang vier über 100 m Freistil in 1:05,88 Minuten. Hiermit und mit ihren 2. Plätzen bei der Vereinsmeisterschaft und beim Sprint-Vierkampf darf Nina Darenberg auf eine beachtliche Saison zurück blicken.

Gleiches gilt ebenfalls für die beiden 12-jährigen Danielle Nitschke und Maya Friederichs.

Brustschwimm-Spezialistin Danielle Nitschke hat sich in diesem Jahr enorm verbessert. In Dortmund begann sie mit neuer persönlicher Bestzeit (0:38:66) und einem 6. Platz im 50 Metersprint.

Im folgenden 100 m Brustrennen steigerte sie sich um erstaunliche vier Sekunden auf eine Zeit von 1:24,50 Minuten. Damit verpasste sie als Vierte nur knapp einen Medaillengewinn.

Erfreulich, dass Danielle im anschließenden „offenen B-Finale“ diese starke Zeit bestätigte.

Insgesamt sechs Mal ging Maya Friederichs an den Start. Ihren im Sommer auf der 50 m Bahn erreichten Titel über 100 m Rücken konnte sie leider nicht verteidigen. Nach einem Wendenfehler kam sie nicht in die Wertung. Davon unbeeindruckt und dank ihrer Vielseitigkeit mischte Maya in den nächsten Wettbewerben aber erneut in der Spitze mit. Über 50 m Rücken (0:34,49) und 50 m Freistil (0:29,99 / Bestzeit) wurde sie Fünfte, über 100 m Lagen (1:17,83 / Bestzeit) Sechste. Zusätzlich gab es für Maya eine weitere Steigerung im 100 m Freistilllauf (1:06,86).

Langbahn-Vizemeisterin Katharina Polley startete diesmal in zwei Wettkämpfen. Dabei schaffte sie über 50 m Schmetterling (0:31,82)

mit Rang sieben ihr bestes Ergebnis.

Adam Karas konnte auch bei diesen Meisterschaften mit den gleichaltrigen nicht behinderten Sportlern mithalten. Bei großer Konkurrenz wurde Adam über 100 m Brust (1:16,98) Sechster und über 100 m Lagen (1:09,17) Achter.

Trainer Peter Hornig durfte sich auch über ein gutes 100 m Freistilrennen von Paul Julius Stein freuen.

Der die Schwimmfreunde im Übungsbetrieb unterstützende 16-Jährige kam mit einer Zeit von 1:00,53 Minuten nah an die begehrte Minuten-Marke heran.

Auch wenn, mit Ausnahme von Adam Karas, im nun ablaufenden Jahr die Masters-Mannschaft der Schwimmfreunde Unna die meisten Meisterschafts-Medaillen holte, können die Kreisstädter mit der Bilanz im Jugend- und Junioren-Bereich zufrieden sein. Die größtenteils deutlichen Steigerungen lassen für 2019 einiges erhoffen.