

AquaNews

www.schwimm-club.de

RSC

Rüsselsheimer Schwimm Club 1954 e.V.

2003



Aus dem Inhalt	
Vorwort	1
Clubmeisterschaften 2003	4
2. RSC Sommerfest	6
Der Ausflug der Erwachsenengruppe	27
Die Bädersituation	28
Schwimmen	
➤ Freizeitlager Rabenberg	7
➤ Bericht von den Hessischen	9
➤ Der Ungarnbesuch	13
Synchron	
➤ Bericht aus Luxemburg	19
➤ Ländervergleichskampf	20
➤ Erneuter Erfolg bei den Masters	22
Wasserball	
➤ Positive Jugendarbeit	25
Wichtige Telefonnummern	33
...und vieles mehr !	

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des RSC,

wenn ich dieses Mal zum Ende des Jahres etwas melancholisch werde, dann hat das zwei Gründe. Zum einen feiert der RSC im nächsten Jahr sein 50jähriges Bestehen, zum anderen haben wir eine derart angespannte Bädersituation, dass wir um das Existenzelement des Vereins, nämlich das Wasser, kämpfen müssen, wie noch niemals zuvor.

Natürlich beenden wir wieder ein gutes Jahr und wir freuen uns auf die Festivitäten im Jahr 2004, aber die Träne im Knopfloch kann ich nicht leugnen.

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und glückliches Neues Jahr.

Ich möchte Sie bitten, den RSC auch weiterhin zu unterstützen. Wir brauchen unsere Mitglieder und auch Ihre Hilfe.

Vielen Dank

Ihr Walter Gattinger
(1.Vorsitzender des RSC)



Hallo, ich bin Fuffi !

Wer ist Fuffi ??

Was wäre eine große Veranstaltung ohne ein Maskottchen?

Der RSC feiert im Jahr 2004 sein 50-jähriges Jubiläum und hat aus diesem Grund eine große Zahl besonderer Veranstaltungen anzubieten. Neben einem Festakt mit großer Grillparty, einer eigenen Gruppe beim Fastnachtsumzug und einem Jazzfrühstück im Waldschwimmbad stehen mehrere sportliche Veranstaltungen auf dem Programm. Fuffi wird uns durch das Veranstaltungsjahr führen und wann immer er auftaucht, wird es etwas Besonderes geben.

Also aufgepasst und dann mitgemacht !

Beachten Sie bitte dazu auch das Einlegeblatt mit dem Programm des Festjahres !

Impressum :

Herausgeber :

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.
Geschäftsstelle
In den Niederwiesenäckern 21
64569 Nauheim
Tel. 06152 / 979718
Fax 06152 / 979717

Redaktionsteam :

Andrea Kuchenbuch-Schipper (ak)
Michael Schaffar (ms)

Autoren :

Kerstin Smolnik (ks), Tina Wurstbauer (tw), Helmut Hammen (hh), Edgar Dienst (ed), Waltraud Tölke-Stein (wts), Katja Flach (kf)

Redaktionsanschrift :

RSC AquaNews Redaktion
Michael Schaffar
Im Grohfeld 10
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 / 81787
aquanews@schwimm-club.de

Druck : Dorn Druck, Anton Flettner Straße 1, 65479 Raunheim
Auflage : 350 Exemplare
Ausgabe : Jhg. 2003

+ + + Hinweis + + +

In allen Fragen, die mit Ihrer Beitragszahlung zusammenhängen, wie z.B. die Einzugsermächtigung, Beitragsrückstände oder Kündigung (was wir nicht hoffen), ist unser Kassierer Frank Becker der richtige Ansprechpartner :

Frank Becker
Luxemburger Straße 15a
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 / 73 86 98
e-mail : kassierer@schwimm-club.de



What' s new im RSC Vorstand ?

Neues aus dem Vorstand nach den Wahlen vom Mai 2003

(ak) Im Jahr 2003 standen im RSC wieder Neuwahlen an. Schon im Vorfeld wurde wieder diskutiert und abgewogen, wer möchte weitermachen, wer kann weitermachen, wer soll weitermachen und was passiert, wenn eine dieser Fragen mit nein beantwortet wird.

Das Problem das der RSC hat, ist das gleiche Problem, das überall immer wieder, und in letzter Zeit besonders stark, auftaucht: Die Ehrenamtlichkeit steht leider nicht mehr hoch im Kurs. Jeder kehrt nur vor seiner eigenen Tür, außer es läuft irgendetwas aus dem Ruder. Meine Devise: „Frage nicht immer zuerst, was der Verein für Dich tut, sondern frage doch einfach einmal, was Du für den Verein tun kannst.“

Wir sind uns doch alle darüber im Klaren, dass kein Verein ohne Ehrenamtlichkeit existieren kann, schon gar nicht in solchen Zeiten, wie wir sie jetzt haben.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, was wäre, wenn alle die Kinder, die bei uns in den Übungsstunden sind, zur gleichen Zeit auf der Straße rumhängen würden?

Oder wenn die Kinder, die in Vereinen sind, keine Trainer oder Übungsleiter hätten, die für minimales Entgelt ihre Freizeit zur Verfügung stellten? Das Desaster wäre nicht mehr aufzuhalten. Deshalb ein ganz großes Dankeschön und meine Hochachtung an alle diejenigen, die immer dabei sind und den RSC unterstützen.

Auch bei der Jahreshauptversammlung waren wieder Freiwillige dabei, allerdings gab es einige kleine Veränderungen :

- Frau Tölke-Stein, die das Amt der Kassenwartin kommissarisch innehatte, wurde in ihrer Funktion bestätigt.

- Frau Kuchenbuch-Schipper gibt das Amt des sportlichen Leiters (Wettkampf) nach vielen Jahren aus zeitlichen Gründen ab, behält aber als Leiterin der Geschäftsstelle einen Platz als Beisitzerin im RSC Vorstand.

- Herr Michael Schaffar wird der neue sportliche Leiter (Wettkampf) und gibt daher sein bisheriges Amt als Pressewart ab.

-Herr Kristian Englert ist neu im Vorstand und wird als Pressewart tätig sein.

-Neu als Beisitzer sind Frau Rita Langsteiner sowie Herr Jürgen Gäbler im Vorstand.

-Als Kassenprüfer stellten sich Frau Daniela Schwär und Herr Matthias Steinborn zur Verfügung.

Sportlicher Jahresrückblick

Erfolge im ausklingenden Jahr 2003

- März 2003: 2 Titel bei den Kreismeisterschaften durch Fabienne Dilly sowie weitere 32 Kreisjahrgangstitel bei den Kreismeisterschaften im Hallenbad in Rüsselsheim
- Mai 2003: 3 Bezirksjahrgangstitel durch Robert Gehlhoff, Sebastian Opitz und Marc-Oliver Stein, sowie acht 2. und drei 3. Plätze bei den Bezirksmeisterschaften in Darmstadt
- Juni 2003: Die Mannschaft wird wieder größer : 8 Schwimmerinnen und Schwimmer fahren zu den Hessischen Meisterschaften (50m Bahn)
- Juni 2003: Marc-Oliver Stein verpaßt nur ganz knapp die Quali für die Süddeutschen
- Juli 2003: Die Synchronies kehren mit einem 2. Platz von den deutschen Masters in Karlsruhe zurück und wollen nun zur Masters WM nach Italien im nächsten Jahr
- September 2003: Fabienne Dilly und Marc-Oliver Stein verteidigen ihre Titel als Vereinsmeister
- November 2003: 6 Aktive fahren nach Marburg und Fulda zu den hessischen Kurzbahnmeisterschaften (25m Bahn). Marc-Oliver Stein gewinnt zwei Bronzemedailen.



Spannende Wettkämpfe im Hallenbad : Die Kreismeisterschaften 2003



Vereinsmeisterschaften im September 2003

Alles beim Alten im RSC

(ed) Nach anfänglichen Termenschwierigkeiten konnten wir am Samstag, den 13.09.2003, unsere diesjährigen Vereinsmeisterschaften durchführen. Noch bevor der Startschuß gefallen war, hatten sich fünf von unseren Schwimmerinnen bereiterklärt, das zu zeigen, was sie bei einem Cheerleading Workshop gelernt hatten. Diese Einlage kam unter großem Beifall sehr gut an.

Um 9.00 Uhr begann das Einschwimmen und um Punkt 10.00 Uhr war der erste Start. Ganz besonders hat uns gefreut, dass sogar Kinder aus dem Jahrgang 1998 gekommen sind, um sich untereinander zu messen.

Simone und Andreas gaben sich am Mikrophon die Ehre, um die Veranstaltung so richtig gut über die Runden zu bringen. Kurz vor 13.00 Uhr war die Veranstaltung, was das Schwimmen anging, zu Ende. Nun wurde die Salat- und Nudeltheke geöffnet und der Grill angeworfen.

Anschließend war die Siegerehrung und gegen 14.00 Uhr gingen die Vereinsmeisterschaften langsam dem Ende zu. Hier nun unsere besten Glückwünsche allen Vereinsmeisterinnen und -meistern, insbesondere den Siegern in der Gesamtwertung, Fabienne Dilly und Marc-Oliver Stein.

Nachfolgend noch die Ergebnisse in der Übersicht :

Vereinsmeister Damen

1. Fabienne Dilly (2196 Punkte)
2. Christina Rocca (1469)
3. Carolin Hammen (1466)

Vereinsmeister Herren

1. Marc-Oliver Stein (1832 Punkte)
2. Dennis Lauck (588)

In den einzelnen Jahrgangswertungen waren die Ergebnisse wie folgt :

	Damen/Mädchen :	Herren/Jungs:
Jahrgänge 87 und älter	1. Fabienne Dilly 2. Christina Rocca 3. Carolin Hammen	nicht besetzt
Jahrgänge 88/89	nicht besetzt	1. Marc-Oliver Stein 2. Dennis Lauck
Jahrgänge 90/91	1. Nina Hempel 2. Laura Ludwig 3. Laura Rossmann	1. Nico Hammen 2. Florian Bessenio 3. Alexander Topp
Jahrgänge 92/93	1. Saskia Poth 2. Julia Fischer 3. Romina Rocca	1. Patrick Kühn 2. Benjamin Schröder 3. Robert Gehlhoff
Jahrgänge 94/95	1. Maria Steinborn 2. Anika Langsteiner 3. Julia Kühn	1. Jonas Langsteiner 2. Daniel Hupf 3. Martin Kohl
Jahrgänge 96 u. jünger	1. Selina Dindorf 2. Celina Hocks 3. Lara Kaltbeitzel	1. Martin Steinborn 2. Steven Pfeifer 3. Christoph Gattner

Alle Platzierungen finden Sie im Internet unter www.schwimm-club.de im Downloadbereich als PDF Datei.

Die hessische Bestenliste 25m Bahn

(wts) In der Bestenliste des Hessischen Schwimm-Verbandes werden Jahr für Jahr die 10 schnellsten Schwimmerinnen und Schwimmer der Altersklassen aufgeführt. Auch vier unserer jungen Schwimmer, einer mehr als im letzten Jahr, finden in der aktuellen Liste für die 25m Bahn Erwähnung :

Fabienne Dilly (1986)	9.	50m	Rücken	0:34,74	min.
	8.	50m	Schmetterling	0:32,79	min.
	10.	100m	Lagen	1:16,55	min.

Nico Hammen (1991)	6.	50m	Brust	0:42,61	min.
	5.	100m	Brust	1:31,78	min.
	4.	200m	Brust	3:17,03	min.

Marc Oliver Stein (1989)	2.	100m	Rücken	1:12,57	min.
	3.	50m	Rücken	0:33,97	min.
	6.	100m	Lagen	1:12,70	min.
	6.	200m	Rücken	2:41,59	min.
	8.	200m	Freistil	2:20,83	min.
	8.	200m	Lagen	2:40,80	min.
	10.	400m	Freistil	5:08,58	min.

Saskia Poth (1992)	9.	50m	Freistil	0:34,67	min.
	10.	200m	Brust	3:25,20	min.

(Quelle : Hessische Bestenliste 01.05.2002-30.04.2003 Jhg. 1984-1994 & offen, 25m Bahn)

Herzlichen Glückwunsch an die erfolgreichen Aktiven !



Individuell wohnen und gestalten

BENSHEIMER STR. 69
65428 Rüsselsheim-Königstädten
Tel.: 06142/93550 Fax.: 06142/935522
e-mail: holz-fachmarkt-schick@t-online.de

haustüren
wohnungstüren
parkettböden
laminatböden
paneelen

lichttechnik
parkett und
treppenrenovierung

**Wir verlegen und
montieren alles
rund ums Holz!**

2. RSC Sommerfest am 12./13. Juli 2003

Buntes Treiben im Waldschwimmbad lockt viele

(ed) Die Tatsache, dass die jungen Schwimmer des RSC sich nicht nur vortrefflich im Wasser bewegen können, sondern auch das Feiern verstehen, haben sie auch in diesem Jahr im Waldschwimmbad unter Beweis gestellt. Dorthin hatten die in der Jugendarbeit tätigen Organisatoren die Kinder nebst deren Eltern eingeladen.

Immerhin waren mehr als 200 Kinder und Erwachsene der Einladung zum Sommerfest gefolgt. Unter schattigen Bäumen waren Tische und Bänke sowie Zelte aufgebaut, die man bei dem vorherrschenden Wetter nicht als Regenschutz, wohl aber als Schattenspender in Anspruch nahm. Die Stimmung erwies sich als prächtig. Mitglieder und Organisatoren waren froh darüber, dass der Wettergott mitspielte und allen Anwesenden kurzweilige Stunden mit Baden, Plaudern, Spielen und abendlichem Grillen ermöglicht hatte.

Einige Kinder übernachteten unter der Aufsicht der Betreuer in den Zelten und nahmen am frühen Morgen ein Bad im taufrischen See.

Der Schwimm-Club freute sich über den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Im nächsten Jahr, wenn man 50-jähriges Bestehen feiert, soll dieses Sommerfest mit einem noch größeren Rahmenprogramm an gleichem Ort wieder stattfinden.



Gute Stimmung beim Sommerfest 2003 im Waldschwimmbad.
Für das leibliche Wohl und viel Unterhaltung war an beiden Tagen
bestens gesorgt.



Freizeitlager im Sport und Bildungszentrum Rabenberg/ Breitenbrunn



Das obligatorische Gruppenbild

(ed) Am 23.08.03 um 4:30 Uhr war Treffpunkt auf dem Parkplatz des Rüsselsheimer Hallenbades. Alle (erstaunlich) waren rechtzeitig erschienen, das Gepäck sowie die Utensilien, die zum Schwimmen benötigt wurden im Bus verladen und Punkt 5:00 Uhr ging es los in Richtung Sachsen. Nach 5 1/2 Stunden unfallfreier Fahrt war das Ziel erreicht. Nun wurde der Bus entladen, die Formalitäten erledigt, die Zimmerschlüssel ausgegeben und die 1, 2 und 3 Bettzimmer bezogen, die alle mit Dusche und WC ausgestattet waren. Es ging reibungslos von statten. Mittagessen war um 12:00 Uhr, die erste Trainingseinheit am gleichen Tag von 14:30 bis 16:30 Uhr, sowohl im 50m, als auch 25m Becken. Abendessen war gegen 17:45 Uhr, anschließend war Ausruhen angesagt und um 19:30 Uhr war Brennballspielen, Tischtennis, Basketball, Fußball oder Springen in die Schaumstoffgrube (das war der Renner) auf dem Programm. Jeden Morgen gab es Frühsport ab 7:00 Uhr (alle haben gejault), half aber alles nichts, raus

aus den Federn und ab zum Sportplatz, der sich unmittelbar vor der Sportschule befand. Nach dem Frühstück ging es zum Training. Die Trainingsstunden waren täglich vormittags von 8:45 bis 11:00 Uhr und nachmittags von 14:30 bis 16:30 Uhr. Dreimal wurde um jeweils 1/2 Stunde verlängert. Am Dienstagabend war Barbecue angesagt. Es gab Würstchen, Steaks, jede Menge Salate und Brötchen. Zum Trinken gab es für die Kids Apfelschorle, für die Betreuer und Trainer Gerstensaft. Am Mittwoch haben wir dann eine Nachtwanderung unternommen, an die sich einige mit Sicherheit das ganze Leben erinnern werden. Diejenigen, die tagsüber den Bär tanzen ließen, hatten die Hosen am meisten voll. Im dunklen Wald (teilweise konnte man die Hand nicht vor den Augen sehen) trieben sogar einige Waldgeister ihr Unwesen. Ja, die Zeit ist förmlich gerannt und ehe wir uns versahen war schon der letzte Tag angebrochen. Es gab am Abreisetag einen Freizeitlager-Wettkampf über alle 50m Disziplinen.

Nicht schlecht was die Athleten geschwommen sind, nach dem teilweise sehr harten Training (von der 1. und 2. Mannschaft wurden Donnerstag Vormittag und Nachmittag jeweils 6000 Meter absolviert). Insgesamt lag die Distanz zwischen 15000m der Jahrgänge 93/94 und 50000m bei den älteren Jahrgängen (Fabienne). Den anderen fehlten lediglich nur 900m bis zum Knackpunkt. Nach dem Wettkampf durften alle Trainer Bekanntschaft mit dem Wasser machen. Noch ein paar letzte Fotos, aufräumen, Schwimmgeräte verstauen und mit wehmütigen Blicken wurde der Ort verlassen, an dem wir uns tagsüber die meiste Zeit aufhielten. Ab zum letzten Mittagessen, ein wenig Fachsimpeln, das

eine oder andere Revue passieren lassen und schon stand der Bus bereit zur Abfahrt. Gegen 14:00 Uhr starteten wir in Richtung Rüsselsheim, wo wir schließlich um 20:30 Uhr wohlbehalten ankamen. Die Tage im Sport- und Bildungszentrum Rabenberg werden allen in guter Erinnerung bleiben, hatten wir dort doch die besten Trainingsmöglichkeiten, sehr viel Spaß, plus die Vollverpflegung, morgens und abends Büffet, Mittagessen wurde serviert. Die Schwimmer/innen hatten in dieser Woche 22 Kästen Wasser getrunken. Allen, die mitgewirkt hatten, um einen reibungslosen Ablauf zu garantieren, ein ganz herzliches Danke und auf ein Neues im kommenden Jahr.

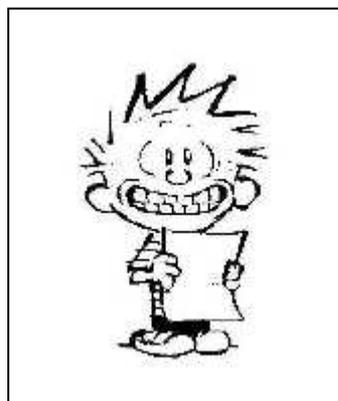


Stettiner Straße 14
65428 Rüsselsheim
Telefon : 06142-46400
Fax : 06142-21110

**Der leistungsstarke Partner
für Handwerker und Heimwerker**

**Komplettes Lieferprogramm,
Lieferservice und Beratung**

Öffnungszeiten : Montag bis Freitag 7.30-18.00 Uhr, Samstag 8.00 -13.00 Uhr
www.hg-baumarkt.de, info@hg-baumarkt.de



Hessische Jahrgangsmesterschaften 2003 auf der kurzen Bahn 6 Aktive in Marburg und in Fulda am Start

(hh) Am 8./9. 11.2003 fanden in Marburg und Fulda die Hessischen Jahrgangsmesterschaften statt. Der Rüsselsheimer SC ging mit 6 Aktiven an den Start. Leider konnten sich im Vorfeld einige Schwimmer nicht qualifizieren, wobei es meist nur um Zehntel ging. Wir hatten uns mit einem Trainingslager Ende August gut auf die Hessische vorbereitet. Am Ende der kurzen Vorbereitungszeit, standen dann 180 km zu Buche. Im Oktober fuhren wir noch auf drei Wettkämpfe, auf denen schon beachtliche Zeiten geschwommen wurden. Wir hatten 18 Starts gemeldet, wobei wir darauf achteten, unsere Schwimmer nur gezielt und höchstens zwei mal pro Abschnitt starten zu lassen. Am Ende standen 12 neue persönliche Bestzeiten, sowie zwei Bronzemedailles zu Buche. Sechs mal standen RSC Schwimmer im schnellsten Lauf. Hier hatte Marc-Oliver Stein das schwerste Los. Er musste gleich gegen zwei Gewalten kämpfen, gegen seine Gegner und gegen Yannick Lebherz. Über 50m Rücken hatte er auch ein wenig Pech bei der Wende, wo er sich einen Tick zu früh auf den Bauch drehte und so zu lange an die Wand gleiten musste, was ihn die Silbermedaille kostete. Auch Nina Hempel hatte ein Pech mit Ihrem Start über die 50m Brust, wo ihr Startblock wackelte und sie so zu tief eintauchte, was auf der Sprintstrecke nicht mehr aufzuholen ist. Saskia Poth verbesserte sich über 200m Brust gleich um 5 Sekunden, was ihr den 6. Platz einbrachte. Robert Gehlhoff schwamm in seinen drei Rennen jeweils Bestzeit. Unser Sorgenkind an diesem Wochenende war Nico Hammen, der ein rabenschwarzes Wochenende hatte und nicht zu seiner Form fand.

In Fulda ging Fabienne Dilly als Einzelkämpferin über 50m Schmetterling an den Start, wo Sie Ihre Bestzeit des letzten Jahres nicht wiederholen konnte. Trotzdem sprang ein guter 5. Platz heraus.

Nun beginnt die Vorbereitung auf die Hessische in Juni, wo wir hoffen, diejenigen, die dieses mal noch scheiterten, auch wieder dabei zu haben. Im Jahrgang 94, der zum ersten mal an den Start geht, haben wir ja auch noch ein paar heiße Eisen im Feuer.

Also anstrengen!!!!



Die erfolgreichen Schwimmer in Marburg
(v.l.n.r : Robert Gehlhoff, Helmut Hammen (Trainer), Marc-Oliver Stein, Nico Hammen, Nina Hempel, Saskia Poth, Eddie Dienst (Trainer))

Hier die Ergebnisübersicht zu den Hessischen Meisterschaften vom 7. und 8. November 2003 :

Fabienne Dilly (86)	50m	Schmetterling	0 :33,74 min.		5. Pl.
Nina Hempel (91)	50m	Brust	0:40,89 min.	pB	10. Pl.
	100m	Brust	1:29,21 min.	pB	10. Pl.
Saskia Poth (92)	50m	Brust	0:43,04 min	pB	11. Pl.
	100m	Brust	1:33,03 min.	pB	8. Pl.
	200m	Brust	3:18,07 min.	pB	6. Pl.
	100m	Freistil	1:17,47 min.		16. Pl.
Robert Gehlhoff (93)	50m	Brust	0:51,41 min.	pB	20. Pl.
	50m	Rücken	0:45,56 min.	pB	16. Pl.
	100m	Rücken	1:36,66 min.	pB	11. Pl.
Nico Hammen (91)	50m	Brust	0:43,06 min.		10. Pl
	100m	Brust	1:32,61 min.		8. Pl.
	200m	Brust	3:19,68 min.		8. Pl.
Marc-Oliver Stein (89)	50m	Freistil	0:27,75 min.	pB	7. Pl.
	100m	Freistil	1:01,41 min.	pB	7. Pl.
	50m	Rücken	0:32,09 min.	pB	3. Pl.
	100m	Rücken	1:09,78 min.	pB	3. Pl.

(pB = persönliche Bestzeit)



Die hessische Bestenliste 50m Bahn

Fabienne Dilly (86)	8.	50m	Schmetterling	0:33,94	min.
	6.	100m	Schmetterling	1:20,83	min.
	3.	200m	Schmetterling	3:06,54	min.
Nico Hammen (91)	9.	50m	Brust	0:43,55	min.
	8.	100m	Brust	1:34,35	min.
	9.	200m	Brust	3:21,64	min.
Marc Oliver Stein (89)	5.	50m	Rücken	0:34,09	min.
	10.	100m	Rücken	1:19,05	min.
	10.	200m	Lagen	2:43,19	min.
Saskia Poth (92)	8.	50m	Brust	0:43,82	min.
	10.	100m	Brust	1:34,16	min.
	8.	200m	Brust	3:23,20	min.
Anika Langsteiner (94)	8.	50m	Freistil	0:43,36	min.
Maike Grimm (94)	5.	50m	Rücken	0:51,84	min.

(Quelle : Hessische Bestenliste 01.10.2002-30.09.2003 Jhg. 1984-1994 & offen, 50m Bahn)

Abnahme der Schwimmabzeichen Rekordbeteiligung im Hallenbad

(ak) Wo kam er eigentlich plötzlich her?
Der Schattenmann???
Wie heißt er eigentlich richtig?
Wie alt ist er eigentlich unter seinem weißen Bart?
Wieso kann er ohne Schwimmbad nicht leben?
Warum ist er auch immer da, wenn man ihn braucht?
Warum lieben ihn alle Kinder?
Wieso bekommt er einen Preis, ohne selbst ins Wasser zu gehen?

Von wem wir sprechen ?????? Aber hallo....natürlich von Eddi...., der als Leiter der RSC Schwimmschule im Jahr ca 70 Anfängern das Schwimmen beibringt. Für die hohe Anzahl der Seepferdchen, die er bei unseren Kleinen vergeben konnte, wurde er im Frühjahr vom Landessportbund ausgezeichnet, aber der Höhepunkt war der 3.Oktober 2003, bei dem er insgesamt 82 verschiedenen Schwimmabzeichen ausgeben konnte. Super !!! Eddi dir und deinen Helfern tausend Dank!



Auszug aus einem Brief des Hessischen Schwimmverbandes vom 5. Februar 2003 :

„...Sie gehörten im Jahr 2002 zu den besonders aktiven Vereinen bei der Abnahme von Schwimmabzeichen. Das Seepferdchen, das Vielseitigkeitsabzeichen Trixi und die Jugendschwimmscheine dokumentieren für die mit den Ausweisen und Abzeichen ausgezeichneten Mädchen und Jungen eine Anerkennung ihrer individuellen Leistung, auf die sie mit Recht stolz sein können. Sie signalisieren aber auch den Eltern eine vielseitige schwimmerische und sportmotorische Ausbildung und stellen sie als Verein als kompetenten Anbieter im Bewegungsraum Wasser heraus. Die Fachsparte Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport bedankt sich bei Ihnen für die geleistete ehrenamtliche Arbeit im Verein...

Mit sportlichen Grüßen
Gez. Axel Dietrich

Wer als RSC Mitglied Lust hat, ein Schwimmabzeichen (außer den Rettungsscheinen) unentgeltlich abzulegen, achte bitte auf die Termine im Hallenbadschaukasten. Der nächste Termin wird voraussichtlich im Februar sein.

Der Termin wird auch im Ansagetext des Telefons der Geschäftsstelle, **Tel. 06152 / 979718** rechtzeitig zu hören sein und auch im Internet www.schwimm-club.de veröffentlicht werden.

Pfingstzeltlager 2003 **Premiere im Waldschwimmbad**

(ed) Einige Kinder und Jugendlichen hatten uns (die Jugendwartinnen und Trainer) angesprochen, wie es wohl wäre, an einem freien Wochenende zu zelten. So haben wir uns zusammen gesetzt und überlegt, wie wir es angehen wollen und sind zu dem Entschluß gekommen, dass wir die Kinder und Jugendlichen ansprechen, die wir mitnehmen möchten, schließlich war es ein Versuch. Nun haben wir einen geeigneten Platz gesucht und sind mit dem Waldschwimmbad hier in Rüsselsheim fündig geworden. Es wurde offiziell bei der Bäderverwaltung beantragt und somit stand dem Übernachten nichts mehr im Wege.

Die Gruppe war recht gut besetzt mit 21 Kindern, von Jahrgang 96' bis 86' und 5 Betreuern. Für Speis' und Trank hatten wir einen Unkostenbeitrag von 5,00 Euro eingesammelt.

Freitags haben wir die 2 großen Hauszelte, Holzkohle, Wasser und Apfelsaft ins Waldbad gefahren und dort deponiert. Der See hatte bereits 23° C und wurde sofort von der Vorhut getestet.

Am Samstag morgen ging es richtig los: Treffpunkt war gegen 10:00 Uhr. Conny, Carmen, Nina und der Verfasser dieses Berichtes waren zeitig vor Ort, die Zelte (mit einigen Problemen mit den Zeltstangen) aufgebaut. Die Kinder sind nach und nach zu uns gestoßen. Die, die zuerst kamen hatten den Vorteil, sich einen guten Schlafplatz aussuchen zu können.

Mittlerweile hatte der See 25°C, die Kinder (sowie die Erwachsenen) waren kaum aus dem Wasser zu bewegen. Am Nachmittag gab es Kuchen und jede Menge Kekse. Gegen Abend wurden Würstchen gegrillt. Dank gilt hier Ingo, Jürgen und Torsten, die sich bei der großen Hitze bereit erklärt hatten zu grillen. Nudelsalat, Kartoffelsalat, Brötchen standen auf den Tischen und es wurde kräftig gefuttert. Nach einer Pause von etwa einer Stunde konnten die Kinder sich im Wasser bis zum Einbruch der Dunkelheit noch mal austoben.

Dann mußten aber alle aus dem Wasser und die Nacht begann, sich langsam aber stetig über unser Lager auszubreiten. Die Ersten sind in ihre Schlafsäcke gekrabbelt und bald eingeschlafen, andere haben eine Nachtwanderung (dort trieben einige Waldgeister ihr Unwesen) rund um den See unternommen. Wir, die Betreuer, haben uns Licht geholt und Doppelkopf gespielt bis, ja bis wir selbst vor Müdigkeit die Augen kaum offen halten konnten und uns aufs Ohr gelegt haben. Die Nacht war schon weit voran geschritten und somit sehr kurz. Tja, es wurden teilweise ganz dicke Bäume abgesägt, nur der oder die Säger (Schnarcher) haben wir bis heute nicht herausgefunden.

Am Sonntag morgen gab es Kaffee (schwarz wie Teer), Brötchen, Nutella und Marmelade. Danach gab es Rundlauf mit dem Basketball von Oh um die Tischtennisplatte. Teilweise waren alle mit von der Partie. Als alle richtig geschwitzt und sich ausgetobt hatten, ging es ins Wasser zum Abkühlen. Um die Mittagszeit sind die restlichen Würstchen und was vom Vortag übrig geblieben war, verspeist worden. Nachmittags gab es Eis. Gegen 16:00 Uhr haben wir angefangen - ein Gewitter zog auf - die Zelte abzubauen und zu verstauen. Die Kinder sind nacheinander abgeholt worden. Wir hatten kaum abgebaut, da fing es an zu blitzen, zu donnern und zu regnen. So ging ein schönes Wochenende mit sehr viel Spaß und Spiel dem Ende zu. Die Gruppe mit doch unterschiedlichen Altersgruppen hat super harmoniert, sowohl klein als auch groß sind sehr menschlich miteinander umgegangen.

Resümee dieses Wochenendes: ein nächstes Mal wird mit Sicherheit folgen. Einziger Wermutstropfen waren die Moskitos. Die Biester hatten einige von uns richtig gequält.

Allen Kindern und Jugendlichen, die mit dabei waren, Dank für das soziale Engagement, Dank an alle Erwachsenen, die mitgewirkt haben, ein solches Camp möglich zu machen und Danke denen, die uns Salate und Kuchen gespendet haben.

Besuch aus unserer ungarischen Partnerstadt Kecskemét

35 Sportler zu Gast beim RSC

(ak) Mitte Mai hatten sich erstmalig die Schwimmer aus Ungarn zum Städtevergleich angemeldet. Obwohl der Vergleich "etwas" ungarlastig ausfiel, haben wir alle sehr viel Spaß gehabt. Mit einer Riesenmannschaft von 35 Sportlern und Sportlerinnen kamen die Gäste in Bussen angereist. Ankunft war am Rüsselsheimer Rathaus in den frühen Abendstunden. Von dort wurden unsere Gäste in die Gerhart-Hauptmann-Schule nach Königstädten zum gemeinsamen Training gefahren.

Schon beim ersten Training war klar, wie das Ergebnis ausfallen würde. Die Gäste würden uns schwimmerisch nicht nur distanzieren, sondern auch deklassieren. Die Disziplin der jungen ungarischen Schwimmer führte schon gleich zum großen :::::WOW::::: Effekt bei unseren Athleten, als nämlich die Gäste fertig zum Reinspringen schon in Reih und Glied hintereinander standen, während die Rüsselsheimer noch die Haare unter die Badekappe "friemelten" oder noch Probleme mit dem Badehosenbündel zur Verzögerung vor-täuschten.

Da wir uns aufgrund der Sprachprobleme gegen eine Familienunterbringung, sondern für eine gemeinsame Unterbringung in einer Turnhalle entschlossen hatten, war die Versorgung der Gäste mit Essen, Getränken, Snacks und allem, was sonst noch benötigt wurde eine hochwertige logistische Organisation, die von unseren Jugendwartinnen Carmen und Conny, sowie Helmut, Eddi, Andrea und hilfreichen Eltern durchgeführt wurde.

Das Abendessen in der Hauptmannschule wurde von einem angesehenen Catering Unternehmen herbeigebracht und war entsprechend lecker. In der Turnhalle der Humboldtschule, wo übernachtet wurde, konnte noch etwas getobt werden, bevor Eddi, der die Oberaufsicht führte, das Licht löschte.

Im Dunkeln mit Taschenlampen gab es zwischen unseren Aktiven, die es sich natürlich nicht hatten nehmen lassen "außer Haus" zu schlafen, dann keine

Verständigungs-probleme mehr, so dass mehrfach der Schrei "Ruhe" durch die Halle schallte. Der Vormittag war ein Shopping-Ereignis, und die Gastgeber hatten alle Hände voll zu tun, die Ungarn zu den gewünschten Einkaufsprodukten zu schleusen.

Nach einem Mittagessen, kam dann die Pflichtübung.....der Wettkampf im Hallenbad. Nach anfänglichen Schwierigkeiten bei der Ansage- obwohl es schwer ist Andrea aus dem Konzept zu bringen- weil für die ersten zwei Wettkämpfe mehr als 15min draufgingen und dann noch zwei Ungarn den Start verpasst hatten, wurde ihr eine ungarische Assistentin zur Seite gestellt, die die ungarischen Namen las. Nach zwei Stunden war das Ergebnis klar (war eigentlich auch ohne Wettkampf klagewesen) und das für das Sportamt zu notierende Ergebnis lautete 2:0 für Kecskemét.

Nach einem super organisierten Shuttleverkehr, der von unseren Schwimmereltern durchgeführt wurde, hatte die Jugendliche noch Zeit zum Toben in der Halle und natürlich zum Zurechtmachen für das große Event in der Köbelhalle. Das Frühstück am Sonntag war, nach einer kurzen Nacht, mit warmen Kakao oder Kaffee für die Erwachsenen sehr gut, bevor es mit fast 50 schon gepackten Lunchpaketen (da waren wirklich Heintzelmännchen am Werk) in den Frankfurter Zoo ging.

Wir haben einen herrlichen Tag dort verbracht, obwohl das Wetter leider eher unbeständig war.

Mit einem Eltern-Shuttleservice ging es dann am Nachmittag zum Grillen und Spielen an den Doktor-Bauer-See, bei dem alle viel Spaß hatten und manch eine Adresse getauscht wurde.

Um die Zeit bis zur Abfahrt nicht zu verschlafen, gab es, nachdem es am See doch kühl geworden war, eine richtig lange Ballspielzeit in der Humboldt Schule. Wer hat um 23.00 schon einmal Basketball gespielt?

Während die Jugendlichen spielten, waren wieder fleißige Heintzelmännchen am Werk

um leckerer Lunchpakete für die lange Rückfahrt der Gäste zu packen.
Wenn wir nach der Zahl der geschmierten Brötchen an diesen Wochenende bezahlt worden wären, hätte sich für manch einen Heinzelmann/frau das Wochenende gelohnt.

Allein ein Vater hat an diesem Wochenende nur für Shuttlefahrten über 400km zurückgelegt.

Allen Helfern vielen Dank für die tolle Hilfe, das war echt eine Superleistung.



Wir danken allen Eltern, die uns an diesem Wochenende so tatkräftig unterstützt haben.

Das Orga-Team

Eddi, Helmut, Andreas, Walter, Thomas, Andrea, Carmen und Conny



„Oh... sind die schnell“
Ungläubiges Staunen über die Leistungen der ungarischen Gäste





Fuß- und Nagelstudio Cornelia Kühn

**An der Warte 20
65439 Flörsheim-Wicker
Tel. 06145 - 53128
Termin nach Vereinbarung**

Ein Verein, drei Sparten oder drei Sparten, ein Verein !?! Kritische Töne zur Trainingssituation im Hallenbad

(tw) Der Rüsselsheimer Schwimm-Club feiert im nächsten Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Dies ist ein Grund zum Feiern und zum Besinnen. Bei solchen Anlässen wird meist über die erfolgreichen vergangenen Jahre gesprochen und die Ziele für die Zukunft definiert.

Auch ich bin zu dem Entschluss gekommen, dass dies der richtige Anlass ist, den Rüsselsheimer Schwimm-Club einmal etwas genauer zu betrachten – vielleicht auch etwas kritischer, als dies in Reden für solche Anlässe getan wird.

Ich bin nun seit über 20 Jahren Mitglied im Verein. Begonnen habe ich meine schwimmerische Laufbahn bei Frau Lemgo im Anfängerschwimmen. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, dass ich in die Abteilung Synchronschwimmen zurückkehren würde, hätte ich ihn wahrscheinlich ausgelacht. Also habe ich einige Jahre meinen Bahnen auf der Seite der „Geradeaus“-Schwimmer gezogen. Bei Wettkämpfen habe ich die Vereinsfarben getragen und einige Medaillen für den Rüsselsheimer Schwimm-Club erschwommen. Doch mit der Zeit wurde mir das ständige „Fußbodenkacheln“ Zählen einfach zu langweilig und ich wechselte die Abteilung. Dazu brauchte ich keine große Strecke zurückzulegen, denn schon damals haben donnerstags alle drei Sparten zusammen in der Halle trainiert.....

Tja, leider haben sich die Zeiten geändert. Ich bin älter geworden. Doch damals wie heute haben meine Mannschaftskameradinnen und ich den Spaß am Schwimmen nicht verloren. Es gibt nur einen Unterschied zu damals: nun stehen auch wir manchmal auf der anderen Seite des Wasser und sind selbst zu Trainern geworden. Es ist zwar schwer das eigene Training und die Trainingsstunden für unsere Mädels unter einen Hut zu bekommen, doch wir geben uns Mühe, dies zu schaffen. Unsere Erfolge bei den Hessischen Meisterschaften und Deutschen Masters im Synchronschwimmen haben bestätigt, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Als „Vorbilder“ für unsere Jüngeren haben wir das Interesse an diesem Sport für sie gesteigert. Dies hat wohl auch dazu beigetragen, dass unsere Abteilung stetig wächst. Leider wird uns das im Moment etwas zum Verhängnis. In unseren Trainingsstunden ist das Schwimmbecken meist überfüllt und Zeit für das eigene Training bleibt kaum noch. Natürlich geht es den anderen Abteilungen im Verein genauso. Der Zuwachs bei den Wasserballern und Schwimmern bestätigt mir, dass die

Vereinsarbeit des Rüsselsheimer Schwimm-Club den richtigen Weg eingeschlagen hat. **Ein Verein – drei Sparten.**

Doch leider vergessen einige immer wieder, dass der Verein tatsächlich aus *drei* Sparten besteht!! Wie bereits eingangs beschrieben, haben alle drei Sparten schon früher in einem Becken zur gleichen Zeit trainiert. Leider scheint dies im Augenblick nicht mehr möglich zu sein. Es werden immer wieder Absprachen über die Bahnverteilung am Donnerstag getroffen, aber schon in der nächsten Woche sind diese wieder veraltet und keiner kann sich daran erinnern. Jeden Donnerstag müssen wir Synchronschwimmer um eine Bahn kämpfen und ganz ehrlich gesagt, sind wir dies ziemlich leid. Da muss ich mich leider fragen, ob wir vielleicht weniger wichtig sind als die anderen Abteilungen. Rücksicht und Einhalten von Abmachungen scheinen für einige leider Fremdwörter zu sein. Jeder kämpft für seinen eigenen Vorteil und passt auf, dass er bloß nicht der anderen Abteilung etwas zugesteht. Deshalb heißt es für mich: **drei Sparten, die zufällig im gleichen Verein trainieren.**

Es ist schade, dass sich die Zeiten so geändert haben. Doch ein solches Jubiläum gibt einem immer die Möglichkeit einmal über das Vergangene nachzudenken und vielleicht zu erkennen, dass die Vergangenheit gar nicht so schlecht war. Ich kann nur hoffen, dass der Rüsselsheimer Schwimm Club sich besinnt und endlich jedes Vereinsmitglied versteht, dass alle drei Abteilungen gleichberechtigt und gleich wichtig sind. In den Zeiten, da Bäder von den Kommunen geschlossen werden und Trainingsmöglichkeiten immer rarer werden, sollte jeder erkennen, dass Rücksicht und Respekt einen hohen Stellenwert bekommen müssen. Vielleicht wird es dann wieder wie früher: **drei Sparten in einem Becken von einem Verein!!!!**

Wir sind:

- gut drauf
- hachtechnisiert
- einfach genial
- meistens pünktlich
- total kreativ

DORN DRUCK

Anton-Flettner-Straße 1 65479 Raunheim
Telefon 06142-45488 Telefax 06142-45999
www.dorndruck.de dorndruck@t-online.de



Unsere Synchronies beim Städtevergleich in Rugby (Bericht auf Seite 18)

Hier noch ein paar kleine Tipps für die nächste Fahrt nach Ungarn

- Wie heißt du? ⇒ Hogy hívják?
- Mein Name ist ⇒ A nevem ...
- Kannst du mir deine Adresse geben? ⇒ Meg tudnád adni a címebet?
- Ich werde dir einen Brief in Englisch schreiben ! ⇒ Fogok írni egy levelet neked angoluc
- Du schwimmst bestimmt schneller als ich! ⇒ Valòszinùleg gyorsabban uszol mint èn!
- Ich bin im Training zu faul. ⇒ Nagyon lusta vagyok az ebzèsen.
- Halt! Nicht küssen! ⇒ Ne csòkolt !

Städtevergleich Rugby 2003 **Synchrone Schwimmerinnen führen Tradition fort**

(kf) Nach langjähriger Pause für die Synchros ging es in diesem Jahr mal wieder mit zum Städtevergleich nach Rugby. Trotz bevorstehender Sprachschwierigkeiten und einer SEHR langen Reise waren die Mädels gleich hellauf begeistert. Also ging es am 28. August abends um 22h mit 4 Betreuern und 12 Kindern von der Walter-Köbel-Halle aus los nach Rugby.

Leider waren außer uns als Aktive nur Fußballer mit dabei, aber mit denen wurde schon im Bus schnell Kontakt geknüpft, der sich am Wochenende noch vertiefen sollte...

Nach einer mehr oder weniger ruhigen Nacht und Übersetzen mit der Fähre kamen wir dann endlich gegen 11h am nächsten Tag in Cambridge an, wo wir uns vor allem mal die Füße vertreten konnten. Wir hatten uns entschlossen eine Stadtrundfahrt zu machen, denn im Busfahren waren wir ja geübt. Gegen 16h ging es weiter nach Rugby wo wir um ca. 18h schon sehnsüchtig erwartet wurden. Nach dem Zusammensuchen des Gepäcks sind wir in unsere Unterkunft gebracht worden – eine Schule. Da kam auch schon der erste Schock: Es waren fast nur Einzelzimmer! Kaum eingezogen ging's schon los zum Abendessen. Und der 2. Schock folgte: mit unangemachtem Salat und einem ca. 10 auf 5 cm kleinen Stück Lasagne war das Abendessen recht spärlich. Aber wir hatten ja vorgesorgt, also wurde zurück in der Schule auch der letzte Hunger gestillt. Allerdings kam dann schon Schock Nr. 3 – das Training am nächsten Morgen sollte um 7h beginnen – die Mädels haben schwer gestöhnt. Also hieß es am nächsten Morgen – nachdem in der Nacht die eine oder andere Krokodilsträne getrocknet wurde – um 6.30h aufstehen und hinein ins kühle Nass zusammen mit den Rugby Mädels und das ohne Frühstück!!! Jetzt lernten die Trainer den angenehmen Teil des frühen Trainings kennen, denn kaum in der Schwimmhalle angekommen, wurden wir mit Kaffee und Getränken versorgt – ein Service an den man sich schnell gewöhnt hatte! Nach dem Training wurden wir mit einem super

Frühstück für die Strapazen am Morgen entschädigt. Ohne Pause ging es gleich weiter in die Stadt, um uns diese ein bißchen anzuschauen und anschließend im Garten einer der Schwimmerinnen-Mütter das Lunch einzunehmen. Gestärkt ging's zurück in die Schule, um sich auf den Wettkampf am Nachmittag vorzubereiten. Haare machen, Stehproben und ab ins Schwimmbad. Nach leichten Anlaufschwierigkeiten mit der Musik hat der Wettkampf dann endlich begonnen. Leider haben wir verloren, jedoch gab's für jeden Teilnehmer eine Medaille. Zurück in der Unterkunft brach die große Aufregung aus, denn abends sollte eine Disco stattfinden. Nach wildem Durcheinander, um das richtige zum Anziehen zu finden und die Haare entsprechend zu stylen, sind wir losgezogen. Dann ging er los – der große Run aufs Abendessen – PIZZA! Nachdem mehr oder weniger alle satt waren, ging die Disco los und nach anfänglicher Zurückhaltung hat man dann doch den einen oder anderen Tanz gewagt. Jedoch waren die Mädels von der Reise und dem ganzen Tag ziemlich K.O. so dass wir gegen 22h in unsere Betten gefallen sind. Vor allem stand am nächsten Morgen ja wieder um 7h Training an, aber auch das wurde gemeistert. Anschließend wurden wir alle in Gastfamilien zum Frühstück aufgeteilt, Sprachbarrieren gab's hier keine – man hat sich halt irgendwie verständigt und offensichtlich auch gut verstanden. Zum Lunch trafen wir uns alle wieder im Garten der einen Trainerin. Nach wiederum ausreichendem Essen und einigen Spielen im Garten ging's auf nach Stratford. Das Highlight an Stratford war nicht etwa, wie man meinen könnte, das Geburtshaus von Shakespeare, sondern ein spärlich bekleidetes Comedy-Duo, von dem alle Mädels sichtlich begeistert waren. Nach einem schönen Nachmittag war's schon an der Zeit, die Koffer zu packen. Am Abschlussabend gab es für die Trainer und die Offiziellen der Stadt einen offiziellen Teil mit Ehrungen und Bekanntgabe der Ergebnisse. Die Kids

konnten sich noch mal in der Disco austoben. Da leider unsere Gasteltern nicht zu der offiziellen Feier eingeladen waren, sondern sich nur vor dem Saal aufhalten durften, haben wir uns abgeseilt, um einen wirklich sehr lustigen Abend mit Ihnen zu verbringen. Gegen Oh ging's dann langsam wieder Richtung Rüsselsheim. Nach wiederum einer langen Fahrt, kamen wir am Montag gegen 15h wieder in Rüsselsheim an. Die Freude die

Eltern wiederzusehen war groß, wenn auch der Abschied von dem einen oder anderen Fußballer plötzlich schon nicht mehr so leicht viel...

Fazit: Alle, Rüsselsheimer sowie Rugby-Synchros waren sehr begeistert und man plant auf jeden Fall ein Wiedersehen, hoffentlich schon im nächsten Jahr!

4ième Coupe Internationale de Natation Synchronisee

Die kleinen Synchronies im internationalen Vergleich

(ks) Am 17.-18.05.2003 fand für die Synchronschwimmer ein Einladungswettkampf in Dudelange (Luxemburg) statt. In diesem Jahr gingen insgesamt 176 Schwimmerinnen aus 5 Nationen an den Start.

Bei den Minimes (Jg. 88-91) schwammen Josefine Eibes (Platz 40), Sarah Rocca (Pl. 47), Laura Ludwig (Pl. 50) und Dominique Heisters (Pl. 64). Mit ihrer Gruppe landeten sie auf einem hervorragendem 6. Platz. Im Duett erreichten Sie den 13. Platz.

Die Benjamines (Jg. 91-93):

Saskia Poth (Pl. 11), Saskia Heisters (Pl. 31), Johanna Klein (Pl. 35), Sarah Degenkolb (Pl. 38), Liga Birze (Pl. 46), Romina Rocca (Pl. 50), Nathalie Leitzbach (Pl. 52), Tatjana Smolnik (Pl. 56), Julia Ludwig (Pl. 59) und Anika Langsteiner (Pl. 61).

Auch die Gruppe der „Kleinen“ konnte sich sehen lassen. Sie landeten auf dem 5. Platz. Saskia Poth erschwamm sich im Solo den 7. Platz und Romina erreichte Platz 15. Bei den Benjamines waren wir auch mit 2 Duetten vertreten. Saskia/Saskia auf Platz 6 und Sarah/Nathalie auf Platz 14.

Die Juniors (Jg. 85-89):

Janina Adrian (Pl. 9), Christina Rocca (Pl. 10) und Johanna Bosche (Pl. 13). Bei ihrem Solo konnte sich Janina auf Platz 5 und ihre Teamkollegin Christina auf Platz 6 vorarbeiten. Im Duett landeten Christina und Johanna auf Platz 3.

Aber das Schönste, was man als Verein erreichen kann, ist, als Team zu gewinnen. Mit Stolz können wir berichten, dass unser Team auf dem 3. Platz landete von immerhin 14 Vereinen aus 5 Nationen.

Schwimmen ist immer eine gute Therapie...
...aber manchmal braucht man doch die Medizin

Nur wie wirkt das Ganze und wer erklärt den unverständlichen Beipackzettel ? Kann man dazu Saft oder Milch trinken ?

**Wir erklären das und beraten Sie...
...da können Sie sicher sein.**



europa-apotheke rüsselsheim
apotheker m.mierisch
Löwenstraße 27 neben Lidl

West-Süd-Ländervergleichskampf der Alterklasse D Länderauswahlen zu Gast in Rüsselsheim

(ks) Vom 31.10.–02.11.2003 fand der 2. West-Süd-Ländervergleichskampf der Alterklasse D hier bei uns in Rüsselsheim statt. Dieser Wettkampf dient, neben den sportlichen Leistungen, auch dazu, dass sich die jüngeren Kinder der einzelnen Bundesländer und Vereine kennenlernen. Für diese junge Altersklasse (9-11 Jahre) gibt es diesbezüglich nicht viele Möglichkeiten. Teilnehmen dürfen nur Kinder, welche noch auf keiner deutschen Meisterschaft gestartet sind. Normalerweise spreche ich bei den Meisterschaften im Synchronschwimmen immer von den Mädchen. In diesem Jahr spreche ich von Kindern, da auch ein Junge mitgeschwommen ist. Es nahmen 3 Landesverbände mit Kindern aus insgesamt 8 Vereinen teil. Jedes Bundesland darf mit höchstens 10 Kindern an den Start gehen. Unser „Hauptquartier“ hatten wir im Hotel „Golden Tulip“. Nach dem Einzug in die „*super*großen, *klasse*, *tollen*“ Zimmer und einem gemeinsamen Mittagessen, ging es ab in die Turnhalle. Zum Kennenlernen hatte Christina Rocca sehr viele Spiele parat und hat sich als „hoffentlich künftige Trainerin“ gut bewährt. Nach dem Abendessen wurden 5 Gruppen mit je 6 Kindern (2 Kinder pro Landesverband) gebildet. Die Gruppen mussten sich einen Gruppennamen und einen Schlachtruf ausdenken. In dieser Zusammensetzung ging es dann auch zur Stadtrallye. Wie man sich sicher vorstellen kann, war die Suche nach einem Namen und nach dem Schlachtruf, gar nicht so einfach. Das Personal sowie der Chef von Golden Tulip zeigten erstaunlich viel Toleranz und hatten sehr viel Nachsicht und Geduld mit unserem Nachwuchs. Auch am nächsten Abend, an dem die einzelnen Landesverbände etwas vorführen mussten, lieferten die Kellner den Kindern noch neue Ideen zum Vorführen und Herr Burkhart vom Golden Tulip stellte den Kindern noch einen Raum zum Proben zur Verfügung. Mit so einem tollen „Hauptquartier“ lief auch der eigentliche Wettkampf im Wasser sehr gut. Die jüngeren Kinder waren aufgeregt, aber es waren auch immer etwas Ältere da, die sie dann gedrückt haben und ihnen wieder Mut machten. Als kleines „Bonbon“ überreichte Elke Lemgo jedem Kind am Sonntag zusammen mit dem Stadtrallye-Preis eine Medaille zur Erinnerung. Den Abschluss dieses Wettkampfes bildete ein gemeinsames Mittagessen. Die Mädchen sowie der Junge fanden diese Art von Wettkampf super. Ein Wettkampf, bei dem man nicht nur um einen Titel kämpft, sondern auch noch so viel Spaß hat, wollten alle viel, viel öfter haben. Und das Hotel würden sie am liebsten ebenfalls auf jeden Wettkampf mitnehmen. Der Spaß und die Freude der Kinder hat sich auch auf die Trainer und Betreuer übertragen. Alles in allem war es ein sehr gelungener Wettkampf.



Schutz für
Ihr Zuhause

- Sichtschutz
- Sonnenschutz
- Wärmedämmung
- Schallschutz
- Einbruchschutz
- Insektenschutz

LUKK

Sonnen-
Wärmeschutz-
Technik

LUKK+Co. KG, Mangartstraße 4
65428 Rüsselsheim

Telefon (06942) 5 90 31-33
Telefax (06942) 5 90 34

WAREMA Rollläden

Lernen Sie
den Unterschied kennen

UNSER PARTY-Zelt

Zu jedem Anlaß -- zu jeder Gelegenheit

zur Hochzeit, zum Geburtstag, zum Straßenfest, zur Kirchweih, zum Firmenfest, zum Jubiläum, zur Verlobung, zu jedem Familienfest

PARTYZELTE IN VERSCHIEDENEN GRÖßEN -- FÜR ALLE ZWECKE



Hans Lupt
Röll, Tünnelshaus - Industriegebiet Hassen-
grund - Mangartstraße 4
Telefon (06942) 65031
Telefax (06942) 59034

Weniger €
& mehr Hotel



**Besuch am
Wochenende?**

Wir helfen gerne!

- Kein Vorbereiten des Gästezimmers
- Keine Wäsche waschen
- Nicht mal Frühstück machen müssen Sie
- Dafür haben Sie Zeit für Ihren Besuch
- Und wenn Sie wollen, können Sie auch zum Frühstück zu uns
- Einzel- oder Doppelzimmer, Raucher- und Nichtraucherzimmer
- Kinder- oder Zustellbett, Babyschaukel und Schmusedecke
- Empfang mit Blumen, Obstkorb und Ihrer Grußkarte
- Sekt-Frühstück auf's Zimmer

Schon ab € 29,-

GOLDEN TULIP

RÜSSELSHEIM - FRANKFURT AIRPORT

Eisenstraße 6-8 · D-65428 Rüsselsheim
Tel. +49 (0) 6142 / 89 40 · Fax +49 (0) 6142/89 44 50
eMail : goldentulip-ruesselsheim@t-online.de
www.goldentulip-ruesselsheim.de

Die „alten“ Synchronschwimmer bei den Deutschen Masters erfolgreich



Die erfolgreichen Oldies : Andrea Golla, Tina Wurstbauer, Katja Flach, Kerstin Smolnik und Kerstin Schäfer (v.l.n.r)

(tw) Die diesjährigen Deutschen Masters im Synchronschwimmen wurden am 05./06. Juli in Karlsruhe ausgetragen. Auch unsere Mannschaft des Rüsselsheimer Schwimm Clubs war wieder am Start. Wir mussten schließlich unseren 3. Platz vom Vorjahr verteidigen.

Wir haben uns gut auf den Wettkampf vorbereitet und noch eine weitere Kür für die Disziplin Kombination aufgebaut. Dies bedeutete, dass unsere Mannschaft (Kerstin Smolnik, Katja Flach, Andrea Golla, Kerstin Schäfer, Tina Wurstbauer) diesmal gleich 3 mal an den Start ging und somit auch eine dreifache Chance hatte auf das Siebertreppchen zu steigen.

Am Samstag mussten wir uns nur in der technischen Kür Gruppe beweisen. Es war zwar ein kleiner Hänger in der Kür, aber dennoch konnten wir die Wertungsrichter beeindrucken und sicherten uns unsere erste Medaille. Am Ende des Tages hieß es dann: Deutscher Vize-Meister in der Technischen Kür Gruppe wird der Rüsselsheimer Schwimm-Club!! Unsere Motivation für den

darauffolgenden Sonntag stieg immer mehr. Schließlich mussten wir nun einen zweiten Platz verteidigen!

Der Routine und dem starken Zusammenhalt in der Mannschaft ist es zu verdanken, dass wir bei den Wettkämpfen am Sonntag den zweiten Platz in der Gruppe halten konnten und auch die Kombination mit einem zweiten Platz für uns entscheiden konnten.

Den Spaß am Synchronschwimmen haben wir in all den Jahren nicht verloren und unser Team ist wirklich ein Team!! Deshalb haben wir uns auch entschlossen, bei der Masters WM 2004 im Synchronschwimmen an den Start zu gehen. Dies bedeutet hartes Training und Disziplin von jedem von uns, aber ich bin mir sicher, dass wir auf der WM den Rüsselsheimer Schwimm-Club gut vertreten werden.

Dieses Ziel können wir aber nur gemeinsam erreichen. Gemeinsam heißt unser Team und der Rüsselsheimer Schwimm Club. Ich hoffe, dass ich in der nächsten AquaNews über die Masters WM im Synchronschwimmen in Riccione berichten kann!!!

Trainingslager Freudenstadt

Einmal im Jahr fahren die Synchronies nach Freudenstadt...

(ks) Jedes Jahr berichten wir über unser Trainingslager in Freudenstadt. In diesem Jahr haben wir uns entschlossen, den Bericht von den Kindern schreiben zu lassen und dieser sieht wie folgt aus:

Unsere 9-jährigen berichten vom ersten Tag

Am Montag sind wir in die Jugendherberge gefahren. Um ca. 8:30 Uhr sind wir in Rüsselsheim abgefahren und um ca. 11:30 Uhr angekommen. Wir haben die Koffer ausgepackt und sind Essen gegangen. Wir sind danach ins Schwimmbad gegangen, um ins Training zu gehen. Im Training sind wir mehr geschwommen als die Kür. Danach sind wir wieder in die Jugendherberge gegangen. Und der Tag war sehr anstrengend, weil wir viel geschwommen sind. Die Spielzeit war am Besten, die Dampfgrotte war auch gut. Dann sind wir uns umziehen gegangen. Dann haben wir zu Abend gegessen. Danach waren wir alle ganz groggy und sind ins Bett gegangen.

(Anmerkung der Trainer: Die Kinder sind am ersten Tag 3000m geschwommen. Mit dem Kürtraining haben wir erst am Dienstag begonnen. Außerdem haben wir an diesem Abend noch Stundenpläne gebastelt.)

Die 11-jährigen berichten vom 2. Tag

Am Dienstag sind wir um 7.30 Uhr aufgestanden. Um 8.00 Uhr gab es Frühstück. Danach war Tasche packen angesagt, dann ging es ins Schwimmbad. An dem ersten richtigen Schwimmtag sind wir ungefähr 2800 m geschwommen. Das Training bestand jeweils aus 2 x 2 1/2 h (insgesamt 5 h am Tag). Anschließend gab es zum Mittagessen immer nur Nudeln (außer am Mittwoch)! Nach dem Mittagessen mussten wir uns leise in unserem Zimmer ausruhen (aufhalten). Danach sind wir wieder ins Schwimmbad gelaufen. Das Training war (sehr) anstrengend. In der DJH (Deutsche Jugendherberge) hingen wir nun erschöpft unsere Sachen auf. Um 18.00 Uhr gab es Abendessen. Jeder war maximal 2x mit Küchendienst dran. Dann konnten wir uns kaum noch ausruhen, sondern sollten uns gleich um 7.30 Uhr abends im Bastelraum treffen, um dort einen schönen Stundenplan aus Moosgummi zu basteln. Erst um 21 - 21.30 Uhr gingen wir erschöpft ins Bett. Abends babbelten wir noch ziemlich viel.

(Anmerkung: Auch die 11-jährigen brachten die Tage etwas durcheinander. An diesem Abend bastelten wir Tiere aus Tontöpfen.)

Über den 3. Tag berichten die 10-jährigen

(Morgens)

Alle waren wach und angezogen, außer Romina (10) sie schlief noch. Sie wurde von Elke Lemgo (63) wach gekitzelt. Es gab Nutella zum Frühstück, was es nicht immer gab.

(Vormittags)

Von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr hatten wir ein sehr anstrengendes Training.

(Mittags)

Es gab zum Mittagessen Pommes Frites mit Hähnchen. Als Nachtisch gab es leckeres Eis. Wir hatten nach dem Essen eine halbe Stunde Zeit zum Ausruhen.

(Nachmittags)

Wir hatten Spagat gemessen. Auf einmal hörten wir einen großen Bus heranfahren. Wir wussten wer kam, es waren die Franzosen. Wir wollten ins Training gehen, da sagte ein Franzose zu Romina: „Ding dong! Ichs slieb dich!“ Romina antwortete ganz höflich: „Halt deine Klappe!“

(Abends)

Am Abend bastelten wir aus Mini-Blumentöpfen Mini-Tiere. Im Bett zählten alle außer Carina (10) bis Hundert. Es ging in der Runde, jeder sagte eine Zahl. Dann kamen die Erwachsenen und sagten „Gutnacht!“ Danach sind wir eingeschlafen.

Unsere „Großen“ (12+13 Jahre) berichten vom 4. Tag

Heute sind wir um 7.30 Uhr aufgestanden. Fine hat uns angeschnauzt, da sie nicht schlafen konnte, weil Lisa geschnarcht hat. Wir haben um 8.00 Uhr gefrühstückt, und um 9.00 Uhr sind wir ins Schwimmbad gelaufen. Wir sind weit über 2000m geschwommen. Dann haben die Großen das Gruppentraining total versaut. Zum Abreagieren ist unsere Trainerin Katja noch ein paar Bahnen geschwommen. Um ca. 11.30 Uhr mussten wir aus dem Schwimmbad raus. Eine halbe Stunde später gab es Mittagessen. Nach einer kurzen Pause haben wir uns für die Gymnastik (Im Bastelraum) mit einer Krankengymnastin getroffen. Beim Spagat saßen heute (fast) alle ganz unten. *Trotz höllischer Schmerzen.* Und um 15.00 Uhr sind wir zum zweiten Mal schwimmen gegangen. Aber diesmal waren wir beim Kürtraining viel, viel besser. Als unsere letzte Schwimmeinheit im Trainingslager beendet war, sahen wir, dass es draußen wieder schneite. Nach einer Schneeballschlacht kamen wir um 18.00 Uhr zurück in die Jugendherberge. Nach dem Kofferpacken mussten wir einen Bericht schreiben. Wir freuten uns schon alle auf den nächsten Tag, denn wir würden in den Europa - Park fahren.

Als weitere Anmerkung möchte ich hinzufügen, dass der Bericht von unseren „Großen“ für mich das reinste Rätselraten war. (Durchgestrichen, darüber geschrieben, wieder durchgestrichen, unten drunter gekritzelt...) Ich hoffe aber trotz allem, die endgültige Fassung erwischt zu haben. Ein großes Lob muss ich unseren 10-jährigen aussprechen. Sie haben den ordentlichsten Bericht abgegeben. Alles in allem hatten wir wieder ein sehr schönes und auch ein erfolgreiches Trainingslager. Da die Mädchen im kommenden Jahr in einer neuen Besetzung zusammen schwimmen müssen, mussten die Kürren entsprechend geändert werden. Und wir sind froh berichten zu können, dass uns dies, in der doch recht kurzen Zeit, gut gelungen ist. Unser Abschluß fand wie immer im Europa - Park (bei sehr kaltem aber schönem Wetter) statt. Obwohl das Training immer sehr anstrengend ist, freuen sich die Mädchen schon auf ein weiteres Trainingslager in Freudenstadt.



Zum Abschluß des Trainingslagers ging's in den Europapark

Wasserball im RSC läuft gegen Hessentrend

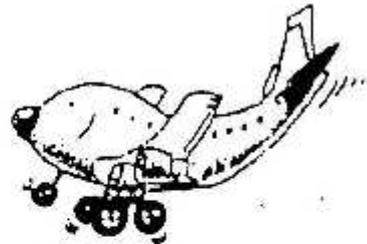
Positive Entwicklung im Jugendbereich

(hh) In den letzten Jahren ist Wasserball in Hessen gegenüber den anderen Bundesländern in einen tiefen Winterschlaf verfallen. Viele Vereine sind von der Bildfläche verschwunden, oder national nicht mehr in der 1. oder 2. Liga vertreten, mit der Ausnahme Fulda. Noch schlimmer sieht es in der Jugendarbeit aus. Selbst große Vereine haben Probleme Jugendmannschaften aufzubauen. Im RSC konnte hier erfolgreich gegen den Trend gearbeitet werden, trotz schlechter Trainingsmöglichkeiten. In der C-Jugend (88 und jünger) fehlen leider noch der eine oder andere Spieler, um an einen geregelten Spielbetrieb teilzunehmen. Die Jungs spielen daher in der 1. Mannschaft oder in der Hessenauswahl bei den süddeutschen Ländervergleichskämpfen. Auch hier sieht man Licht am Horizont. Wo es vor zwei Jahren gegen Bayern oder Baden-Württemberg noch richtige Packungen gab, kann man jetzt doch einigermaßen mithalten. Hier sieht man die Handschrift von Stefan Schürmann, der mit den Jungs in ganz Süddeutschland unterwegs ist, um Spielpraxis zu sammeln. Bei der D-Jugend (91 und jünger) haben wir einen stolzen Stamm von 11 Kindern, die im Oktober Ihren Spielbetrieb aufnahmen und von den ersten drei Spielen zwei gewannen und eins unentschieden spielten. Damit steht die Mannschaft mit 7 : 1 Punkten und 35:18 Toren auf Platz 1. der Tabelle.

Ergebnisse: RSC – Michelstadt	10 : 10
RSC – WVD Darmstadt	11 : 5
RSC – WF Fulda	14 : 3

Wir wünschen den Spielerinnen und Spielern weiterhin viel Erfolg.
Die Trainer Stefan, Ingo, Jürgen und Helmut.

Königstädter
Reise-Treff GbR



Das kleine Reisebüro mit dem großen Service

Nauheimer Str. 16 • 65428 Rüss./Königstädten

Tel. 0 61 42 / 93 81 11 • Fax 93 82 30

Swim-In `03 in Griesheim

Bericht vom Landesjugentreffen der Schwimmjugend Hessen

(ed) Vom 05.09 bis zum 07.09.2003, also eine Woche nach dem Freizeitlager Breitenbrunn, fuhren 8 Schwimmer/innen und 3 Betreuer zum diesjährigen Swim-In nach Darmstadt-Griesheim. Am Freitagnachmittag war Anreise und wurden die Zelte aufgebaut. Nur das Zelt der Betreuer konnte nicht aufgestellt werden, da die Stäbe fehlten. Trotzdem hatten sie spät abends dann doch noch ein ganz neues Zelt (Vielen Dank Andreas)

Bevor die Veranstaltung anfang, hatten wir die Möglichkeit, unsere Würstchen zu grillen. Als es dunkel wurde, gingen alle ins Wasser, um den Weltrekord des größten Badechors zu knacken. Nach dem gemeinsamen Singen des Beatles-Hits „Yellow Submarine“ wurde ein neuer Weltrekord aufgestellt.

Spätabends war eine Nachwanderung durch den Darmstädter Wald angesagt. Am Sonntagvormittag nach dem Frühstück ging es zur Stadtrallye, die ca. 2 Stunden dauerte. Nach dem Mittagessen fanden verschiedene Workshops statt.

Am Abend war in der großen Wagenhalle die Samstagabendshow mit anschließender Disco-Night. Manche Nachtschwärmer haben in dieser Nacht nicht sehr viel Schlaf gefunden. Am Sonntagfrüh war allgemeiner Aufbruch. Die Zelte wurden abgebaut, die Schlafsäcke und Isomatten eingerollt und es fing leicht an zu regnen. Nach dem Mittagessen und den Siegerehrungen hieß es dann langsam Abschiednehmen bis zum nächsten Jahr.



Spaß und gute Laune beim diesjährigen Sommerfest im Waldschwimmbad.

Die Drei hatten offensichtlich Spaß

(Jana Kalmann, Laura Roßmann und Nina Hempel)

Ausflug nach (hessisch) Sibirien

Einmal im Jahr lassen es die Erwachsenen krachen



(ak) Ziel des Ausfluges der Erwachsenen-Schwimmgruppe war in diesem Jahr Nordhessen, um genauer zu sein ein Örtchen in der Nähe von Korbach. Das Örtchen selbst war nur sehr schwer zu finden, das Hotel an sich nicht, denn es ist für seine gute Küche und seinen hervorragenden Service bekannt.

Kleine Probleme beim Einchecken, wer welches Zimmer auf welcher Ebene bekommt, wer überhaupt ein Zimmer bekommt und wer überhaupt was und wann zum Essen bestellen kann, wurden schnell und unbürokratisch geklärt. Allerdings mussten Ilse und Mariechen am kommenden Tag noch einmal das Zimmer wechseln.

Während der erste Tag teilweise verregnet war, waren die folgenden drei Tage kühl, aber sonnig. Am Freitag stand Korbach auf dem Programm, wie in den Jahren zuvor natürlich mit Kultur und Shopping. Jeder von uns hat etwas für sich oder seine Lieben gefunden. Der Nachmittag war ein Jahrhundertereignis. Nicht der Besuch des Edersees, sondern der Zustand des Edersees, der kaum noch Wasser hatte. Sanddünen, die sonst mehrere Meter unter der Wasseroberfläche sind, schauten weit aus dem Wasser heraus und eine sonst überflutete Brücke konnte trockenen Fußes überquert werden. An vielen Stellen sah der Edersee wie eine grüne Wiese aus. Eindrücke, die man nicht so schnell vergisst.

Am Samstag stand der Kurort Bad Wildungen auf dem Programm, der mit seinen alten Häusern und seinem genügsamen Straßenleben wirklich einen Ausflug wert ist. Der Nachmittag ging auf Kosten des Hauses Walter und Ilse Schaffar, die die ganze Truppe zu hervorragendem Kuchen und Kaffee in ihr Landhaus in Naumburg eingeladen hatten.

Die Abende im Hotel waren geprägt von intensiven Gesprächen und teilweise heißen Diskussionen. Auf der Rückfahrt wurde ein Stopp in Marburg eingelegt, eine Stadt, die uns alle begeistert hat. Es war schade, dass nicht alle dabei sein konnten, die auch sonst zum Schwimmen kommen, aberkeine Sorge, im nächsten Jahr gibt es wieder eine Fahrt. (Man spricht von südlicher Richtung. Mehr wird nicht verraten!)

Bädersituation in Rüsselsheim

Lehrschwimmbecken stehen vor der Schließung, aber niemanden interessiert's ?

Leider waren bei unserer Jahreshauptversammlung nicht viele Vereinsmitglieder anwesend, so dass zu dem Thema "Bädersituation in Rüsselsheim" nur ein Bericht abgegeben, aber keine Veränderung oder Vorgehensweise diskutiert werden konnte.

Die Stadt muss sparen, das ist klar, denn jedem von uns geht es wahrscheinlich nicht anders. Was aber eine starke Gemeinschaft bewirken kann, lässt sich am Beispiel der Eichgrundschule bestens dokumentieren. Schade, dass das Interesse der Gemeinschaft an der Erhaltung der Schwimmbäder so gering ist. Wer annimmt, dass der Verein dann einfach in ein anderes Bad ausweichen könnte, der irrt leider, denn es gibt bald kein anderes Bad mehr und schon gar nicht wird ein Bad den Vereinen in weiterer Zukunft ohne Gebühr überlassen werden können.

Trotzdem...irgendwie muss es ja weitergehen, wenn auch nicht so gut wie bisher.

Durch Intervention des Sportbundes und den Vertretern, der schwimmsporttreibenden Vereine konnte zunächst einmal bei der Stadt erreicht werden, dass statt des Schwimmbeckens der Gerhart-Hauptmann-Schule in Königstädten das Schwimmbecken der Humboldt-Schule zum Ende des Jahres 2004 für immer geschlossen wird. Sollten schon vorher große Reparaturen nötig sein, wird die Halle schon eher ihre Pforten schließen.



Aber für Wehmut und Gefühlsduselei bleibt keine Zeit, es geht darum zusammen mit den anderen Vereinen, die Schwimmhalle der Gerhart-Hauptmann-Schule in Eigenverantwortung zu übernehmen und uns somit eine wichtige Trainingsmöglichkeit zu erhalten. Die Übernahme ist aber nicht nur mit Kosten im oberen fünfstelligen Bereich verbunden, sondern erfordert ein Know-how (z.B. ständige Messung der Wasserqualität, Wartung der Heiz- und Pumpenanlagen usw.), was wir auf ehrenamtlicher Basis nicht leisten können.

In Zusammenarbeit mit dem Sportbund und dem Sportamt muss ein Konzept entwickelt werden, was helfen muss, der Stadt zu sparen (im Rahmen der Konsolidierung steht alternativ auch hier eine komplette Schließung an), die Vereine aber nicht in den Ruin treibt. Wir haben uns schon einmal verschiedene Modelle angeschaut und auch Vorträge besucht, konnten aber keinen Verein finden, der sich bereits mit der Erhaltung eines Schulschwimmbades befasst hat.

Wir hoffen, dass in den nächsten Wochen ein Konzept zustande kommen wird, mit dem beide Seiten einigermaßen zufrieden sein können, denn sonst befinden sich die Schwimmvereine auf dem Weg ins Aus, da wir im Hallenbad keine zusätzlichen Trainingszeiten zu erwarten haben.

Trotz dieser momentanen schwierigen Bäder- und der angespannten Verhandlungssituation, möchte ich mich im Namen des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs beim Sportamt, bei der Bäderverwaltung und den Hausmeistern der Schulen für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2003 bedanken.

Andrea Kuchenbuch (Beisitzerin im Vorstand des RSC und 2.Vorsitzende des Sportamtes)

Die soziale Kompetenz der Trainer und Übungsleiter Mehr nur als am Beckenrand stehen ?

(ak) Ein Trainer oder Übungsleiter zu sein, mag für einige so aussehen, als könne man mit wenig Aufwand leicht eine Menge Geld verdienen. Am Rand ein bisschen auf und ab laufen, dabei die Stoppuhr halten und mehr oder weniger Rumbrüllen, sich gemütlich auf die Wärmebank setzen und vielleicht etwas kaltes Wasser nippen, während sich die armen Aktiven im Wasser einen abzappeln. Wer die Trainer so sieht, der braucht diesen Artikel gar nicht zu lesen, denn er hat überhaupt gar nichts verstanden und eigentlich gar keine Ahnung von dem was einen Trainer ausmacht, außer seinem Wissen über die Schwimmerei und die Art des Unterrichts.....es ist die soziale Kompetenz.

Ob ein bestimmtes Verhalten von Menschen störend empfunden wird, ist eine Frage der Bewertung des Verhaltens. Es gibt folglich keine Störung an sich, es gibt nur ein "ich fühle mich gestört", womit das Verhalten eines anderen bei mir der Auslöser für ein positives oder negatives Gefühl ist. Der Trainer bewertet das Verhalten seiner Sportler, es gibt ihm Anlass zum Handeln oder auch nicht. Das Gefühl der Trainer und die Bewertung mancher Handlungen kann daher recht unterschiedlich sein. Ziel ist aber in allen Fällen, ein gemeinsames gutes Sozialverhalten der Gruppe zu fördern. Die Trainer werden sich zunächst einmal klar darüber, welche Wunschvorstellungen sie gegenüber den Sportlern haben, denn dadurch wird ein großer Teil der Regeln aufgestellt und damit auch das Verhalten bei nicht Einhalten der Regeln definiert.

Um einige allgemeine Wunschvorstellungen der Trainer zu formulieren, habe ich ausgewählt:

- ◆ Eigenes Interesse (nicht Interesse der Eltern)
- ◆ Lust am Sport
- ◆ Aufmerksamkeit
- ◆ Gesunder Ehrgeiz
- ◆ Gute Laune

Ablehnen werden die meisten Trainer Sportler, die z.B.:

- ◆ das Training stören
- ◆ nur den Wunsch der Eltern ausleben und eigentlich "keinen Bock" haben
- ◆ unpünktlich sind
- ◆ nörgeln
- ◆ alles besser wissen

Aus beiden Gruppen hat man aber Kinder in seinem Team. Das kann in vielen Fällen recht schwierig werden, eine homogene Gruppe zu bilden und fordert ohne Zweifel ein ganz besonderes menschliches und soziales Geschick.

Trotz Schwierigkeiten werden die Trainer ihren Schützlingen mit Respekt, Ehrlichkeit und Verantwortung gegenüberzutreten. Vor dem Hintergrund ihrer persönlichen Wertschätzung und ihres Wissens gestalten sie die soziale Situation im Training.

Ein wichtiges Instrument im Zusammenleben zwischen Trainern und Aktiven ist richtiges Zuhören. Es kostet nichts und macht keine zusätzliche Arbeit.

Der Trick liegt lediglich in der Beachtung einiger weniger Punkte:

- ◆ Aufnehmendes Zuhören (Blickkontakt, Nicken, offene Körperhaltung usw.)
- ◆ Wiederholen des Geschilderten durch den Trainer mit eigenen Worten

- ◆ Offene Fragen (den Aktiven Raum für Erklärungen lassen)
- ◆ Positive Rückmeldung (schön das ihr das jetzt erzählt habt)
- ◆ Aber auch die Rückmeldung eigener Gefühle (das ärgert mich oder das freut mich)

Richtiges Zuhören darf aber nicht auf Kosten des Trainings gehen, ist aber für den Ablauf des Trainings von Wichtigkeit. Es gilt den richtigen Mittelweg zu finden.

Da wird für den Stundenlohn von 5 -7,50 Euro ganz schön was verlangt, oder ?

Zuschüsse für Kinder- und Jugendfreizeiten 2003

Schwimmen, Synchronschwimmen und Wasserball profitieren von Zuschüssen

Der Rüsselsheimer Schwimm-Club bedankt sich sehr herzlich bei den Städten Rüsselsheim, Flörsheim und Raunheim sowie den Gemeinden Bischofsheim, Nauheim und Trebur, die für ihre Kinder und Jugendlichen Zuschüsse aus Mitteln der Jugendpflege gezahlt haben.

Hierdurch konnten die Kosten für die Freizeiten

Breitenbrunn/Erzgebirge

Freudenstadt/ Schwarzwald

Sargenroth/Soonwald

gesenkt werden.

Herzlichen Dank auch allen Organisator/innen und Betreuer/innen, die durch ihre engagierte Mitarbeit die Durchführung dieser Freizeiten möglich machten.

Der Vorstand

RSC-Vereinsraum im Hallenbad

An alle Mitglieder und Freunde!!!

Wer hat Talent, Zeit und Lust,
sich um die Renovierung und Einrichtung unseres Vereinsraumes zu kümmern???

Wer kennt jemanden, der dies kostengünstig übernehmen könnte ???

Näheres unter Tel. 06144 / 4 35 54 (Tölke-Stein)

Vereinsaushang im Lachebad

Unserer Verein wird im nächsten Jahr 50 Jahre alt.
Da wurde es Zeit, für ein neues Outfit im Aushang zu sorgen.
Wir haben ein schönes, neues Vereinsschild geschenkt bekommen.

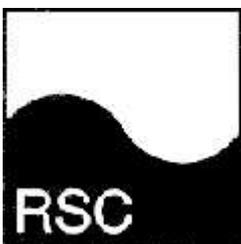
Ist das nicht super ?

Dafür bedanken wir uns sehr herzlich bei der Firma

Logoscript
Werbung /Design
Eisenstraße 13
65428 Rüsselsheim
06142 - 170 70



Wasser ist Lebensraum
ist Lebensmittel
ist Lebensmittel
ist lebensspendend
ist Lebenserhaltend



**Rüsselsheimer
Schwimm-Club 1954 e.V.**

Information



Neuigkeiten rund um den Verein gibt' s in Wort und Bild unter:

www.schwimm-club.de,

zum Beispiel die neue Vereinsbroschüre oder die Ergebnisse der Clubmeisterschaften.

Wer Fragen oder Anregungen hat, kann gerne eine e-mail an : info@schwimm-club.de senden

Ernährungstipps

Ein kleiner Ratgeber für Sportler

(ak) Wer kennt das als Trainer nicht? Schaut da nicht beim Wettkampf aus der Sporttasche eine riesige Flasche MezzoMix, die Dreierpackung Nuts oder ein Beutel Chips?

Um eurem Magen und euren Trainern zusätzlichen Stress am Wettkampftag zu ersparen, anbei ein paar Ernährungstipps für den Wettkampftag.

Trinken am Wettkampftag



Empfehlenswert

Mineralwasser (wenig Kohlensäure)
Fruchtsaftschorlen (1:1 oder 1:2 Mischung)
Isotonische Getränke

nicht empfehlenswert

Limonaden, Colagetränke
Fruchtsäfte
Malzbier, Energydrinks
Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol

Mittagessen am Wettkampftag



Empfehlenswert

Nudeln mit Tomatensauce
Nudeln- oder Reissuppe mit Brot
Risotto
Brot/ Brötchen mit Käse (30%)
oder fettarmer Wurst (z.B. Schinken)
Kleines Müsli oder Cerealien (mit fettarmer Milch)
Pellkartoffeln mit Kräuterquark

nicht empfehlenswert

Pizza
Pommes Frites
Wiener Schnitzel
Bratwurst
Hamburger
Kohlgemüse, Paprika, Erbsen
Salat/ Rohkost

Pausensnacks am Wettkampftag



Empfehlenswert

Brezel (ohne Salz und Butter)
Knäckebrot
Butterkekse
Reiswaffeln
Müsliriegel (fettarm)
Obstkuchen (Hefe-/ Biskuitteig)
Bananen
Milchreis
Fruchtjoghurt (3,5% Fett)

nicht empfehlenswert

Sahnetorte, Blätterteig
Kartoffelchips
Schokoladen-/ Nusskekse
Schokoriegel (Mars, Nuts)
Milchschnitte, Knoppers usw.
Rührkuchen
Zitrusfrüchte, Ananas
Sahnejoghurt (10% Fett)
Fettreicher Brotbelag (z.B. Salami)



Wichtige Telefonnummern

Die Geschäftsstelle ist erreichbar unter 06152/979718
 Fax 06152/979717

1. Vorsitzender Walter Gattinger 06142/53328

Kassierer Frank Becker 06142/738698

Sportliche Leiter :

Michael Schaffar (Wettkampf) 06142/81787

Andreas Greulach (Trainingsbetrieb) 06152/711496

Elke Lemgo (**Synchronschwimmen**) 06142/14935

Helmut Hammen (**Wasserball**) 06142/59462

Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien ein frohes
 Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Neues Jahr !

Zu guter Letzt :

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Werbepartnern und bitten unsere Leser, die
 Inserenten beim nächsten Einkauf zu berücksichtigen.

RADIO HORNIG

Das Radio- und Fernsehfachgeschäft
 - seit über 36 Jahren in Rüsselsheim!

Verkauf und Kundendienst von
 TV-, Video- und Antennenbau.

Unsere leistungsfähige
 Reparaturwerkstatt behebt Defekte
 zuverlässig und in kürzester Zeit.

NEU - NEU - NEU

Jetzt auch Computer-
 und Monitor Reparaturen

Radio Hornig - Meisterbetrieb
 65428 Rüsselsheim • Eichgrund 5

Tel.: 0 61 42 - 5 18 61 • Mobil: 01 77-5 55 38 00 • Fax: 0 61 42 - 56 37 00

