

AquaNews

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

www.schwimm-club.de

RSC

2008





Liebe Kinder, liebe Eltern und Freunde des RSC,

2008 war für uns wieder einmal ein sehr erfolgreiches Wettkampffahr.

Erstmals in unserer Vereinsgeschichte konnten wir jeweils eine Jungen- und eine Mädchenmannschaft in der DMS Bezirksliga I und II stellen. Daneben haben wir auf vielen Wettkämpfen auf Bezirks- und Kreisebene gezeigt, dass der RSC über eine kontinuierliche und gute Nachwuchsarbeit im Schwimmsport verfügt, die Titel und Meisterschaften belegen dies.

Unseren Synchronschwimmerinnen standen bei den verschiedensten Wettkämpfen auf den Süddeutschen und Hessischen Alterklassen Meisterschaften sowie bei Hessischen Meisterschaften immer wieder wieder ganz oben auf den Siegetreppchen.

Einer unserer Wasserballjugendspieler wurde mit seiner jetzigen Vereineinsmannschaft 3. bei den Deutschen Meisterschaften der A-Jugend und spielt mittlerweile in der 1. Mannschaft des Bundesligisten SV Würzburg 05.

All diese Erfolge basieren auf unserer kontinuierlichen Trainingsarbeit mit engagierten Übungsleitern und Trainern, sowie auf den Einsatz von Helfern, Betreuern und Kampfrichtern des RSC.

Um auch zukünftig erfolgreich zu sein, benötigen wir auch weiterhin Ihre aktive Mitarbeit und Unterstützung bei Wettkämpfen und im Vorstandsteam.

Ich möchte Sie liebe Eltern und Euch liebe Jugendliche ermuntern, sich in unserer Vereinsarbeit noch ein wenig mehr zu engagieren und die Zukunft des Vereins aktiv mitzugestalten. Anfang nächsten Jahres sind wieder Vorstandswahlen und die eine oder andere Funktion wäre noch zu besetzen. Des Weiteren suchen wir immer Kampfrichter und Übungsleiter, am liebsten aus den eigenen Reihen. Wer Interesse am Übungsbetrieb an sich hat, wendet sich bitte an Heike Gehlhoff. Wer sich im Vorstand unseres Vereins engagieren möchte, dem stehe ich gerne für Fragen zu Amt und Würden zur Verfügung.

Ich möchte mich auch dieses Jahr wieder bei unserem Vorstandsteam, allen Übungsleitern und Trainern, Kampfrichtern, freiwilligen Helfern und all den lieben Menschen recht herzlich zu bedanken, die mit Ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beitragen.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch in das Jahr 2009 verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und Erfolg.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ingo Hühn'. The script is cursive and fluid.

Ihr Ingo Hühn
(1. Vorsitzender des RSC)

Impressum :**Herausgeber :**

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.
 Geschäftsstelle
 Nauheimer Straße 3a
 65428 Rüsselsheim
 Tel. 06142 / 301 7676
geschaefsstelle@schwimm-club.de

Redaktion Ausgabe 2008:

Michael Schaffar (MS)
Autoren :
 Heike Gehlhoff (HG), Marie-Luise
 Ganz (MLG), Heike Lehwald (HL),

Auflage : 100 Stück**Redaktionsanschrift :**

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

Jahresrückblick 2008**Aktivitäten des RSC im vergangenen Jahr**

06./07.12.2008	Selina Dindorf gewinnt dreimal Gold bei den hessischen Meisterschaften in FFM Höchst auf der 25m-Bahn.
27.11.2008	Der RSC tritt mit 4 Teams in den DMS Bezirksligen an.
09.11.2008	RSC erringt 14 Siege beim TG-Schwimmfest in Rüsselsheim.
25./26.10.2008	Nico Hammen gewinnt Silber und Bronze im Jahrgang 1991 bei den hessischen Meisterschaften in Baunatal auf der 25m-Bahn.
24.10.2008	15 Siege für den RSC bei den Bezirkssprintmeisterschaften in Darmstadt.
02.10.2008	Karina Martin erfolgreich beim Schwimmfest in Raunheim
23.08.2008	Vereinsmeisterschaften: Bianca Kolar und Nico Hammen werden Vereinsmeister.
19.06.2008	Selina jubelt dreimal beim Bezirksvergleich in Alsfeld.
18.06.2008	RSC Synchronies starten bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin.
13.06.2008	Gemeinsames Sommerfest von RSC und TG im Waldschwimmbad
05.06.2008	RSC Synchronies gewinnen Nachwuchspokal in Rüsselsheim.
29.05.2008	Bezirksmeisterschaften in Darmstadt.
15.05.2008	Erster Platz für Selina Dindorf bei den hessischen Jahrgangmeisterschaften der jüngeren Jahrgänge in Dillenburg auf der 50m-Bahn.
15.05.2008	RSC dominiert Hessenmeisterschaften der Synchronschwimmerinnen
07.05.2008	Dieses Jahr keine Medaillen für den RSC bei den hessischen Jahrgangmeisterschaften der älteren Jahrgänge in Darmstadt auf der 50m-Bahn
26.04.2008	Zwei Siege bei Kinder-Mehrkampf in Raunheim
10.04.2008	Deutsche Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen in Bielefeld: Anika Langsteiner schafft C/D-Kader Norm.
15./16.03.2008	Synchronschwimmerinnen erfolgreich bei den süddeutschen Meisterschaften.
15./16.03.2008	Der RSC dominiert bei den Kreismeisterschaften.
07.03.2008	Bezirkstag in Gross-Zimmern: Katja Flach wird in den Bezirksvorstand gewählt.
29.02.2008	Am 29.02.2008 fand unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt

Radtour am 1. Mai 2008

Der Vatertag hält so manchen von der Radtour ab...

(HG) In diesem Jahr startete die Radtour des RSC leider mit einem Konkurrenten. Am gleichen Tag war nämlich Christi Himmelfahrt und somit teilte sich die Radfahrgemeinschaft in zwei Lager. Die, die immer da sind und die, die halt anderweitig feierten, radelten, grillten oder sonstigen Vatertagsaktivitäten nachgingen. Nichts desto Trotz fuhren wir Rad! Das Wetter war gut und es waren ja auch ca. 20 Radler anwesend.



Ein Novum bei der Tour für die Kleinen war der Umstand, dass 3 Kinder mitfuhren und 5 Erwachsene! Die Kinder haben sich wie Bolle amüsiert und wir Erwachsenen haben uns erholt und uns mal nicht verfahren! Das ist doch schon mal was!!!

Die Größeren machten sich auf eine ca. 23 km – Runde, die von Herrn Czysch ausgesucht wurde. Diese führte uns vom Waldschwimmbad zum THW Hassloch und dann Richtung Mörfelden - an die

Nicht nur für Hunde...

Mönchbruchmühle an den See und dann nach Nauheim. An der Odenwaldhütte vorbei zu den Klangbausteinen dann durch Königstädten und dann an den Hundeplatz Raunheim, wo alle hungrig das Buffet stürmten.

Ich hoffe, dass auch im kommenden Jahr wieder viele RSC-ler an der Radtour teilnehmen.



Schwimmen

Trainingsfreizeit vom 26.07.-01.08.2008 in Breitenbrunn – Sportpark Rabenberg Wer denkt, dass es beim 6. Besuch des Rabenberges nichts Neues mehr gibt, der irrt!

(HG) In diesem Jahr fuhren 39 Schwimmerinnen und Schwimmer und 4 Trainer/innen in das schöne Erzgebirge.

Nicht neu waren die Trainingszeiten, die wie immer zwei Mal am Tag Schwimmen und eine Athletikeinheit umfasste. Auch die täglichen Beachvolleyballspiele, das Fußball spielen und der Rundlauf an der Tischtennisplatte waren nicht neu. Sondern

Marie-Louise und Ingo waren neu! – jedenfalls waren sie das erste Mal mit und konnten sich von den hervorragenden Bedingungen für das

Training, dem schönen Objekt an sich und vor allem von dem guten Essen auf dem Rabenberg, von dem wir „alten Rabenberger“ immer geschwärmt hatten, überzeugen.

Neu war auch das Superwetter, denn wir hatten die schönste Woche mit Sonnenschein pur. Da wir in diesem Jahr sehr früh Ferien hatten und es die Sonne wirklich gut mit uns meinte, hatte man in diesem Jahr beim Beachvolleyball das Gefühl von Sonne-Strand und Urlaub, denn man bekam endlich mal keine „Eisfüße“ im schönen warmen Sand.



Dementsprechend konnte unser Grillabend auch wieder bei schönem Wetter stattfinden und wir Trainer versuchen bis heute heraus zu bekommen, wie viele Würstchen, Steaks und Tomaten passen eigentlich in einen 10-jährigen!?!?

Neu war auch, dass wir Hessen herausfanden, das das Bier um Grillen nicht für die Trainer gedacht war, sondern es war zum Löschen der Flamme beim Grillen! Nun heißt das gute Wernesgrüner Pils - „Löschbier“ und die Rüsselsheimer bleiben dem Küchenteam auf dem Rabenberg immer in fröhlicher Erinnerung!

Neu war auch, dass die einzige größere Verletzung dieses Mal nicht ein Sportler davontrug, sondern der „Chef“ persönlich mit vollem Einsatz beim Brennballspiel mit einem Muskelfaserriss nach Hause fuhr.

Die Großen haben endlich mal die schöne Sauna ausprobiert, sich auf dem Tennisplatz ausgetobt und brauchten kein Frühsport mehr zu machen.

Außerdem wissen Annika und Nina jetzt dass eine gesamte Zimmereinrichtung sehr wohl in einen 1,5 x 1,5 m großen Raum passt.



Trainieren ist cool, schlafen aber irgendwie auch...

Neu war eine Wasserbombenschlacht im Freien die allen Kindern großen Spaß machte. Sie hätte nach dem Geschmack der Kinder länger dauern können, aber sie wussten nicht, was die Trainer wussten! 200! Wasserbomben bauen erzeugt höllische Schmerzen in den Fingern!!!

Neu war auch noch unser Frühsporlied, das nach anfänglicher Skepsis (wahrscheinlich wegen meiner völligen Unmusikalität), jeden

Tag von mehr Kindern und immer lauter mitgesungen und mit gehüpft wurde.

Am Freitag stand dann der obligatorische Abschlusswettkampf auf dem Plan, und dann ging es nach einem letzten guten Mittagessen schon wieder nach Hause.

Und natürlich werden wir im nächsten Jahr wieder zu Gast auf dem Rabenberg sein. ein Löschbier beim Grillen genießen!

Herbstfreizeit bei den Ronneburger Wichteln

(MLG) Einen ungewöhnlichen Start in die Herbstferien hatten dieses Jahr 19 Mädchen und Jungen mit ihren 3 Betreuern, als wir uns gleich nach Schulschluss am Hallenbad trafen und in Richtung Ronneburg fuhren. Bei Regen hin - bei Regen zurück, dazwischen war es trocken, so dass die tolle Außenanlage im Jugendzentrum Ronneburg in jeder freien Minute genutzt werden konnte.

Neben Schwimmen und Turnhalle war Natur pur angesagt. Da wir etwas früher als im letzten Jahr dran waren, erwischten wir die Kastanienzeit. Die ganze Woche wurde kräftig gesammelt und jede einzelne Kastanie wurde mit nach Rüsselsheim gefahren.



Für unseren großen Ausflug wurden wir von zwei Experten in den Wichtelwald geführt, der hinter dem Jugendzentrum beginnt. Wir selbst sahen mit unseren Mützen auch wie Wichtel aus, nur eben größer. Von unseren erfahrenen Führern lernten wir, dass die Wichtel in Bäumen leben, wir sahen die Eingänge und die Fenster und konnten sogar bei ihnen anklopfen. Einige Kinder bekamen auch ein Klopfzeichen als Antwort. Nachdem wir im Wichtelgarten gesehen haben was sie so essen, kam der Ruf: „Ich habe dort oben einen Wichtel gesehen, auf dem Ast!“ Ganz genau untersucht wurden auch die Haustiere der Wichtel,

die wir vorübergehend gefangen nahmen. Anhand von Kärtchen wurden die Namen der Waldtierchen gesucht und im Reagenzglas konnten wir sie uns ganz genau ansehen, bevor sie wieder ihre Freiheit bekamen.

Zum Abschluss des Tages gab es ein großes Lagerfeuer, an dem wir Stockbrot machten und einmal im Freien zu Abend aßen. Der nette „Chefkoch“ gab uns warmen Tee und ein Lunchpaket mit ans Feuer. Seine größte Sorge war, dass wir verhungern und erfrieren. Aus dem vergangenen Jahr haben wir gelernt, dass man am Feuer gerne Lieder singt und Marie-Louise begleitete mit der Gitarre. Das letzte Lied spielte Annika und schickte uns mit „Wer hat an der Uhr gedreht?“ ins Bett. So viel frische Luft an einem Tag macht müde.



Klar dass Schwimmer auch ins Wasser gehen. Technik war angesagt, gleiten, schmal und lang schwimmen. Die Rückenrollwende war Thema und immer wieder hieß es „auf den Bauch und ´rum“.

Von allen Kindern wurden Video-Aufnahmen gemacht, die wir uns abends ansahen. Wer schon im letzten Jahr dabei war, konnte anhand beider Filme vergleichen und sehen, wie sich der Stil über die Monate weiterentwickelt hatte.

Auch sportlich gesehen begann der Tag an der frischen Luft mit Heikes bewährter „Gymnastik, an frischer Luft, juhe!“ und das beliebte Pferderennen, das keiner so rüberbringt wie Andreas. Überhaupt war Tanzen und Singen schwer angesagt, nachdem unsere fünf Rosa-Pyjama-Mädchen ihren Hit „Zwei kleine Wölfe“ gelandet hatten. Das Lied wurde unzählige Male wiederholt.



Am letzten Abend ging es in die hauseigene Disko und man glaubt gar nicht, wozu Besen noch gut sein können: Zum Beweglichkeitstest beim Limbo-Tanz und sogar als Gitarrenersatz. Einige Luftgitarren-Besen-Rocker zeigten ihr ganzes Können und wurden mit heftigem Applaus und La-Ola-Welle belohnt. Besonders rockig kam Greta rüber, die gekonnt ihre Haare mit einsetzte. Dagegen waren die Jungs echt im Nachteil.

Den Kindern und uns Betreuern hat die Woche super gut gefallen. Neben dem Training und den Stunden an der frischen Luft bietet diese Freizeit die Möglichkeit, sich besser kennen zu lernen. Trainer erleben ihre Schützlinge auch mal nach dem Motto „wehe wenn sie losgelassen“ und bei den Kindern wird die Gemeinschaft durch die gemeinsame Freizeit gestärkt.

Dazu besteht auch nächstes Jahr wieder die Gelegenheit, denn für die erste Woche in den Herbstferien haben wir wieder ein Haus gebucht!



Die Ronneburg-Gruppe

Der Mann im Hintergrund

(HG) An dieser Stelle möchte ich einmal ein RSC-Mitglied erwähnen der unsere Fahne weit ins Land trägt und den doch kaum jemand kennt. Sein Name ist Volker Klehr (JG 62) und er hat sich dem



Langstrecken – Freiwasserschwimmen verschrieben. In der Freiwassersaison nimmt er, wie man seiner Ergebnisaufstellung entnehmen kann, an einer ganzen Reihe von Wettkämpfen teil und trägt so den Namen Rüsselsheimer SC in die „Welt“ hinaus. Seine Ergebnisse können sich sehen lassen und wie ich finde, sind diese beachtlichen Leistungen mal eine Erwähnung in unserem Blättchen wert. Vielleicht hat ja der eine oder andere ambitionierte Schwimmer - der ja vielleicht noch gar nichts von seinem Talent ahnt - zu so etwas Lust und steigt in naher Zukunft zu ungeahnten Höhenflügen auf.

Date Ort /	Event Distanz	Strecke	Zeit	Platz Klasse
07.06.2008	9. Langstreckenschwimmen am Cospudener See(Leipzig)	2000 m	40:37,45	28 von 46
21.06.2008	Hessische Freiwasser (Großkrotzenburg)	2500 m	46:10,03	5 von 7 / AK45
22.06.2008	Langstreckenschwimmen (Großkrotzenburg)	2000 m	36:00,00	4 von 5
28.06.2008	Mondseeschwimmen (Hohenmölsen)	3000 m	51:01,00	1 =einziger AK45
12.07.2008	Saalfelder Stauseemeile (Hohenwartensee)	1852 m	31:53,00	3 von 10 / AK45
19.07.2008	Blaues Band Linkenmühle (Hohenwartensee)	2000 m	38:13,00	1 von 2 AK40-49
26.07.2008	Immelborner Kieseeschwimmen	2000 m	37:50,00	2 von 5 AK45
02.08.2008	Erfurt-Stotternheim	2000 m	38:30,00	3 von 5 AK45
24.08.2008	Mittelrhein- und Südwestfälische-Meisterschaft - Fühlinger See (in Köln ist Ruder-Regattastrecke - cool!)	2500 m	45:10,96	3 von 5 AK45

Herrn Volker Klehr wünschen wir weiterhin viel Spaß am Schwimmen und hoffen, dass er noch viele Kilometer gesund und munter zurücklegen kann.

Weiterhin viel Erfolg
Wünscht der RSC



Schwimmen - Wettkampfbereichte

HM – ältere Jahrgänge 03.-04-05.08 in Darmstadt



Für diese Meisterschaft qualifizierten sich in diesem Jahr 7 Schwimmer und Schwimmerinnen der 1 Mannschaft.

Jasmin Czysch und Franziska Thuy hatten an diesem Wochenende ihre Kommunion, und konnten leider nicht an den Start gehen. Nico Hammen (JG 91) hatte in diesem Jahr einige Verletzungsprobleme und konnte in diesem Jahr nicht an seine Vorjahresefolge anknüpfen. Er startete noch über 100 m Brust und musste dann aber den Wettkampf wegen zu starker Schmerzen beenden. Insgesamt gingen die Schwimmerinnen und Schwimmer 17 Mal an den Start. 7 Mal konnten sie sich unter den ersten 10 ihrer Jahrgänge platzieren und 7 neue persönliche Bestleistungen wurden erzielt. Es starteten:



Annika Stickfort: 50 F/13.Pl.; 100 F/15.Pl

Bianca Kolar: 50 F/15.Pl.; 200 L/16.Pl.; 50 B/8.Pl.; 50 S/9.Pl

Maria Steinborn: 50 F/21.Pl.; 50 R/15.Pl.; 200 R/15.Pl

Nico Hammen: 100 B/6.Pl

Roman Mukhin: 50 F/8.Pl.; 100S/6.Pl.; 200 F/13.Pl.; 50 S/7.Pl.; 100F/ 15.Pl

Dorian Schäfer: 50 R/11.Pl.; 100 R/6.Pl

HM der jüngeren Jahrgänge 10.05.-11.05.08 in Dillenburg



Bild:v.l.: Daniel Hupf, Heike Gehlhoff (Trainerin), Cedric Pabst, Karina Martin, Martin Kohl, Selina Dindorf, Adnan Mazgic, Antonia Hocks und Elena Martin (mitgereister Fan)

(HG) Für diesen Wettkampf qualifizierten sich drei Schwimmerinnen der JG 95-97 und drei Schwimmer der JG 94 – 97. Diese gingen insgesamt 19 Mal an den Start und errangen dabei 14 neue persönliche Bestleistungen auf der 50 m Bahn.

Weiterhin konnte sich Cedric Pabst (JG 99) für den Jugendmehrkampf qualifizieren.

Selina Dindorf gelang es nun endlich, nachdem sie im Winter noch durch ein Missgeschick Dritte wurde, über 400 m Freistil Hessenmeisterin zu werden. Weiterhin sicherte sie sich mit vier neuen Bestzeiten noch vier Silbermedaillen über 100R/200R/200 L sowie im 3-Disziplinen -Mehrkampf-Rücken. Trotz vieler neuer Bestleistungen auf der 50 m – Bahn, reichte es für die anderen Teilnehmer nicht für einen Podestplatz.

Antonia Hocks: 100 F/39. PL (PB) - 100 B/20. - 200 B/20. (PB)

Karina Martin: 100 B/6. (PB) - 200 B/9. - 200 L /5. (PB)

Daniel Hupf: 100 F/23. – 100 S/10. (PB)

Martin Kohl: 100 B/16. (PB) – 200 B/ 13.

Adnan Mazgic: 100 B/ 19.

Cedric Pabst: Mehrkampf

Hessische Kurzbahnmeisterschaften 25. – 26.10.08 in Baunatal

Im 2. Halbjahr wurden die Hessischen Kurzbahnmeisterschaften durchgeführt, bei denen die älteren Jahrgänge nach Baunatal reisen mussten. Wie im Vorjahr hatten sich 6 Schwimmer/innen qualifiziert und gingen insgesamt 13 Mal an den Start. Sie konnten insgesamt drei neue Bestzeiten aufstellen und Nico Hammen kam sogar mit einer Silber und einer Bronzemedaille zurück. Die Silberne gewann er über 200 m Brust mit einer neuen PB von 2:41,04 min und die Bronzemedaille errang er über 50 m Brust in einer Zeit von 0:33,57 min.

Weiterhin waren für den RSC am Start:

Bianca Kolar: 100 L/13. – 50 B/9. - 100 S/14.

Maria Steinborn: 50 F/16. (PB) – 50 R/16. – 100L/22.

Antonia Hocks: 50B/12.

Roman Mukhin: 50F/8. (PB) – 50 S/8. und Dorian Schäfer: 50R/7. – 100 R/7.

Hessische Jahrgangsmesterschaften 06.-07.12.08 in Höchst



Goldfisch Selina

Zum guten Schluss des Jahres, fanden die Hessischen Kurzbahnmeisterschaften der jüngeren Jahrgänge in Höchst statt. Acht Schwimmerinnen und Schwimmer unseres Vereines hatten sich hierfür qualifiziert. Selina Dindorf (97) hatte eine ganze Reihe an Quali-Zeiten zu Buche stehen und ging insgesamt fünfmal an den Start - dreimal davon sogar als Favoritin mit der besten Meldezeit. Dieser Favoritenrolle wurde sie auch gerecht und errang über 100 und 400 m Freistil sowie über die 100 m Rücken die Goldmedaille. Dazu kamen noch zwei Silberne über die 200m Rücken sowie im Rückendreikampf. Karina Martin (97), die auch mit vielen Quali-Zeiten aufwarten konnte, ging fünfmal an den Start. Sie erreichte ihre beste Platzierung über die 100 m Lagen, bei der sie nur um fünf Zehntel die Medaille verpasste. Zum ersten Mal konnten sich die Kinder des Jahrganges 1998 für die Teilnahme an den Meisterschaften qualifizieren. Gleich fünf Schwimmer/innen aus unseren Reihen konnten diese Hürde nehmen. Noah Yazdandoost konnte durch die



Qualifikation über die 100 und die 200 m Brust am Dreikampf teilnehmen und schlug sich mit drei persönlichen Bestleistungen und zwei Platzierungen unter den besten Zehn, in diesem Elitefeld sehr beachtlich. Auch Annika Becker, Jessica Proß, Paula Diehl und Vanessa Fritz (alle Jahrgang 98)

konnten an diesem Wettkampf teilnehmen und sammelten Erfahrungen, auch bei einem solch wichtigen Wettkampf die Nerven zu behalten und ihre Leistungen am Tag X abzurufen. Dies ist allen gelungen, leider war Vanessa Fritz erkrankt.

Ergebnisse im Einzelnen:

Selina Dindorf: 200 m R/2.(PB) - 100 m R/1.- 50 R/2.(PB) – Rückendreikampf /2.- 100 m F/1. – 400 m Freistil/1. (PB)

Karina Martin: 50 m B /6. - 100m B/8. – 200m B/5. – Brustdreikampf/6. - 100m L/5. (PB) – 200m L/7. (PB)

Annika Becker: 100 B /24. (PB)

Jessica Proß: 100m F/ 23. (PB)

Paula Diehl: 100m R/ 20. (PB)

Martin Kohl: 50 m B/10. (PB) - 100m B/ 12. - 200m B/ 11. - Brustdreikampf/9.

Noah Yazdandoost: 50 m B/ 12. (PB) - 100m B/8. (PB) - 200m B/ (PB) – Brustdreikampf/8.

Allen Teilnehmern sei hier noch einmal unsere Anerkennung für ihre sportlichen Leistungen ausgesprochen – Weiter so!

DMS Bezirksliga Süd I

So, nun hatten wir es also geschafft und hatten die 1.Damen- und die 1.Herrenmannschaft des Vereins in der ersten Bezirksliga des Bezirkes Süd. Am 23.11.08 wurde die DMS I im Viernheim ausgetragen, das unseren Herren ja noch vom letzten Jahr bekannt war. Waren bei den Damen nun leider mit Nina Hempel und Begüm Kombal, zwei alte Hasen nicht mehr dabei und standen auch Franziska Thuy und Dana Gäbler nicht mehr zur Verfügung, so kamen aber mit Antonia Hocks, Selina Dindorf und Karina Martin drei starke Nachwuchsschwimmerinnen in die Mannschaft. Das Damenteam ging mit einem Vorjahreswert vom 13393 Punkten als fünfte in den Wettkampf und beendete diesen auch auf dem fünften Rang mit einem Punktestand von 13586, was eine Steigerung um 193 Zählern bedeutete. Sie schwammen in ihren 68 Rennen 10 neue persönliche Bestleistungen heraus und konnten mit dem Endergebnis – sicherer Klassenerhalt zufrieden sein.

Bei den Herren ist in diesem Jahr Benjamin Schröder ausgeschieden und der lange krankheitsbedingte Ausfall von Robert Gehlhoff, stellte hier schon ein großes Problem dar- fehlte nun doch der zweite Rückenschwimmer und bei den eh schon nicht sehr zahlreichen Herren ist einer weniger schon sehr bedenklich. Martin Kohl wurde

kurzerhand zum Rückenschwimmer deklariert und schlug sich dann über diese Strecken ganz wacker.

Die Herren starteten mit einer Vorleistung von 13560 Punkten, als Aufsteiger mit dem drittbesten Ergebnis und beendete den Wettkampf mit 13605 Punkten. Sie landeten insgesamt auf dem vierten Platz. und erreichten trotz geschwächter Mannschaft eine Steigerung zum Vorjahr um immerhin 45 Punkte. Insgesamt setzten die Herren 14 neue persönliche Bestmarken.

Wenn man bedenkt, dass bei vielen jugendlichen Schwimmern im Moment die Luft ein bisschen raus ist, ist das noch ein recht passables Ergebnis. Wir hegen trotz aller schulischen und pubertären Probleme die Hoffnung, auch im nächsten Jahr mit zwei starken Teams an den Mannschaftsmeisterschaften teil nehmen zu können.

Einen ganz besonderen Triumph möchte ich an dieser Stelle aber noch erwähnen. Konnte doch nach langer und sehr schwerer Krankheit unserer Schwimmerin **Jasmin Czysch** wieder mit der Mannschaft zusammen antreten. Dies ist für mich der größte Sieg in diesem Jahr und macht mir Hoffnung für all das Kommende.



Bild: v.L. Hinten: Karina Martin, Maria Steinborn, Antonia Hocks, Selina Dindorf, Bianca Kolar
Vorn: Helmut Hammen, Laura Roßmann, Ann-Kathrin Lanzrath, Jasmin Czysch,
Annika Stickford

PS: Die Herren waren kamerascheu!

DMS II – Lampertheim

„SCHWIMMER MIT ZERTIFIKAT“ – der RSC ist mit zwei jungen Mannschaften dabei



Teamgeist

Meisterschaft und wird in verschiedenen Leistungsklassen beginnt immer in der untersten Liga und kann sich immer nur in die nächsthöhere Liga steigern. Im Bezirk Süd wird noch eine 2. Liga ausgetragen um die Wettkämpfe an einem Tag durch zu bekommen. Es werden alle Strecken von 50 – 100 -200 m Schmetterling/Rücken/Brust/Freistil, über

Lange Zeit wurde von den Trainern im Vorfeld getüftelt – können wir es schaffen oder nicht! Dann, nach langem Hin- und Herschieben von Zeiten und Schwimmern (als Puzzelteilchen auf dem Tisch natürlich) stand dann doch das Konzept! Wir fahren mit einer Mädchen und einer Jungenmannschaft nach Lampertheim zur DMS II! Ziel war dabei zu sein und diesen Wettkampf kennen zu lernen. Wer noch nicht weiß was dies Abkürzung DMS bedeutet, hier mal eine kurze Erklärung: DMS heißt – Deutsche Mannschaft ausgetragen. Eine Mannschaft

100 – 200 – 400 m Lagen sowie die langen Strecken 400 Freistil sowie 800 Freistil für die Damen und 1500 m Freistil für die Herren geschwommen – insgesamt 34 Wettkämpfe pro Abschnitt. Das ganze Programm muss zweimal absolviert werden und wird in zwei Abschnitten geschwommen. Jeder Starter darf nur fünf Starts bestreiten, keiner darf eine Strecke doppelt schwimmen, bei Disqualifikation darf nachgeschwommen werden, aber das Nachschwimmen wird auf die Starts angerechnet.

So wurde ein Motto für das T-Shirt gesucht und ich muss sagen wir waren eine auffallend gut gekleidete und große Mannschaft. Natürlich waren auch sehr viele Fans in Gestalt vieler Eltern mitgefahren und so konnte eigentlich schon fast nichts mehr schief gehen. Also stürzten sich alle in das Einschwimm-Getümmel und nach einer kurzen Lagebesprechung konnte es mit einem lautem Schlachtruf – „EINER FÜR ALLE – ALLE FÜR EINEN!“ los gehen. Da wir mit zwei der jüngsten Mannschaften antraten, bekam man am Start oft den Eindruck, dass hier ein Kampf DAVID gegen GOLIATH stattfindet. Aber unsere kleinen Kämpfer zeigten keinerlei Scheu und stürzten sich mutig ins Gefecht. Immer unterstützt durch den lautstarken Fanblock der Eltern und der Teamkollegen gab jeder Starter sein Bestes. Bei den Mädchen begannen wir dann mit einem 7. Platz von neun angetretenen Mannschaften und diesen konnten wir auch bis zur Halbzeit noch behaupten, allerdings mit einem 25-Punkte-Hauch-Vorsprung. Die Jungen konnten sich zur Halbzeit ein 394-Punkte – Polster zum letzten Tabellenplatz schaffen, der Auftrieb für den zweiten Abschnitt gab. Der begann dann mit gut einer Stunde Zeitverzug zum Plan und forderte von Schwimmern, Trainern und zu guter letzt vom fast „gar gekochten“ –Fanblock das Äußerste. ALSO ALLES NOCH MAL VON VORN! Die Mädchen konnten bis zum Wettkampf 63 auch noch ihren siebten Rang behaupten, nur dann fehlte am Ende ein kleines bisschen Kraft und Glück und so fielen sie am Ende noch auf Platz acht zurück. Die Jungen konnten eigentlich durch den gesamten Wettkampf den fünften Platz behaupten und am Ende hatte keine unserer Mannschaften die Rote Laterne zu tragen.

Das war ein zufriedenstellendes Ergebnis und ist ausbaufähig. **Herzlichen Glückwunsch!**

Zum guten Gesamtergebnis trugen bei:



Jungen:

Leon Daum : 200 F/L; Torsten Steinborn: 50 B/ 1500 F; Christian Frank: 200 B/ 400 F / 100 B

David Irmer: 100 B/ 50 F/B/ 200 B; Marcel Irmer: 100 S; Adnan Mazgic: 50 S/R/F / 100 F
 Jan Rust: 100 S/L / 200 L / 400 L; Martin Steinborn: 50 S / 100 L/R / 200 F / 400 L
 Maximilian Thuy: 200 R/S / 100 F/R / 50 R; Philip Thuy: 200 R/F / 400 F; Noah Yazdandoost:
 1500F

Mädchen:

Vanessa Kolar: 800 F / 50 B / 200 B; Elena Martin: 200 L/R / 100 R/ 50 R / 400 L; Mareike
 Oponczewski: 400 F/L; Jessica Pross: 50/ 100/200/400 F; Jessica Sünner: 100/200/800/ F; Franziska
 Thuy: 50 B/ 400 L; Elena Vaccaro: 200 S; Nina Bartels: 100 /B/L/R; Mina Bertsch: 100/200 B/ 50 S;
 Paula Diehl: 200R /50 R; Vanessa Fritz: 100L/ 50/100 S/ 50 R; Maike Grimm: 100/200 S

Schlagzeilen am Rande:

- Sprechchöre -NOAH-NOAH-NOAH begleiten Noah auf der 1500 m Freistil Strecke – danach ist er völlig platt – aber auch mächtig stolz SUPER NOAH!
- Beide Starterinnen auf der 400 m Strecke müssen nun einmal täglich bis 16 zählen ÜBEN!
- Elena Vaccaro springt für die kranke Franzi ein und kämpft sich durch die 200 Schmetterling! SUPER!
- 31 neue persönliche Bestleistungen wurden aufgestellt!
- 10 Mal wurden Einzelstrecken zum aller ersten Mal geschwommen!
- Ein OLD-STAR ist geboren – Torsten Steinborn schwimmt 1500 m Freistil und 50m Brust!

DMSJ – die Antwort auf die Frage: „Schwimmen wir heute eine Staffel?“

(MLG) Nach dem Heimspiel letztes Jahr war der Bezirksentscheid des Staffeltwettkampfes 2008 im „fernen“ Dieburg. Die Rahmenbedingungen waren alles andere als optimal: ein kleines leicht baufälliges Hallenbad randvoll mit Menschen, die richtig laut waren und das alles bei hitzigen Temperaturen. Als dann auch noch die Fähnchenleinen gefunden und aufgehängt waren, konnte es losgehen. Dank unserer zahlreichen Nachwuchsschwimmer hatten wir 9 Mannschaften gemeldet, zwei mehr als im Vorjahr. Nur der DSW Darmstadt hatte mehr Mannschaften zusammen bekommen. Entscheidend dafür ist die sich Jahr für Jahr verschiebende Kombination der Jahrgänge. Die jüngsten Jahrgänge waren dieses Jahr 1999/2000, die zusammen in der E-Jugend schwammen.

Bei den Mädchen waren dies Luisa Fritz, Laura Kauzner, Jil Koschlig, Hanna Kukuk, Kim Scharning und Celine Zangenfeind, die die Mannschaft auch prompt ins hessische Finale schwammen. Ein toller Erfolg für den sich die flotte Truppe allein gegen 3

Mannschaften des DSW Darmstadt wehren musste.



Wann kann man schon einmal so viel Erfahrung im Staffelschwimmen erlangen, wie bei diesem Wettkampf? Das muss man einfach erlebt haben und so zeigten auch Cynthia Frank, Nadine Geiß, Sara Hoffmann, Elisa Niendorf, Lisa Otterbach, Elisabeth Samaras und Fenja Schmidt in der zweiten E-Jugend was in ihnen steckt. Die zahlreichen Eltern sorgten für Stimmung.

Ordentlich Grund zum Jubeln hatten die gleichaltrigen Jungs: Leon Diehl, Simon Klein, Cedric Pabst, Lennard Piotraschke und Ronnie Racimo schafften ebenfalls nach einem heißen Vorkampf den Schritt ins hessische Finale. Mit dem einzigen Konkurrenten aus Darmstadt lieferten sich die fünf ein Kopf an Kopf-Rennen mit, bei dem unsere Mannschaft durch die Rückenstrecke das Nachsehen hatte. Ansonsten waren sie immer ausgeglichen, mal die einen ein paar Sekunden schneller, dann die anderen. Im Finale in Höchst hatten wir noch mal die Chance vorbeizuziehen.

Mannschaftswettkämpfe sind immer ein Höhepunkt bei dem es heißt: Einer für alle, alle für einen. Jeder einzelne gibt alles und noch ein bisschen mehr und so wurden auch bei der weiblichen D-Jugend zum Teil Zeiten geschwommen, die bis heute (Stand Oktober 2008) im Einzelwettkampf unerreicht blieben. In der ersten Mannschaft lieferten sich Nina Bartels, Paula Diehl, Selina Dindorf, Vanessa Fritz und Karina Martin mit den Mannschaften der TG Rüsselsheim und des DSW Darmstadt einen „Dreikampf“, bei dem am Ende der zweite Platz hinter Darmstadt stand. Die Brust-Staffel konnten die Schwimmerinnen sogar gewinnen. Alle anderen Staffeln wurden sie zweite. Eine tolle Mannschaftsleistung, bei der jede einzelne Sekunde zählt.



In der zweiten Mannschaft schwammen Annika Becker, Mina Bertsch, Greta Piotraschke, Jessica Proß, Melanie Strunk, Elena Vaccaro und Sarah Wende. Für sie hieß es sich die zweite Mannschaft des DSW

Darmstadt vom Leib zu halten, was ihnen souverän gelang. Über die Brust-Strecke wurden sie vierte hinter der ersten Mannschaft aus Darmstadt.

Unsere männliche D-Jugend war mit Leon Daum, Christian Frank, Marcel Irmer, Jan Rust, Lukas Schmidt, Phillip Thuy und Noah Yazdandoost dabei. Eine durchgängig konstante Leistung brachte diese Mannschaft immer auf den vierten Platz vor Blau-Gelb Dieburg.

Nach einem geschlossenem Feld im Nachwuchsbereich konnten wir bei den älteren zumindest immer ein Staffel männlich oder weiblich an den Start schicken. Die Möglichkeiten dazu verschieben sich jedes Jahr mit den beiden Jahrgängen, die zusammen schwimmen. So waren bei der C-Jugend die Jahrgänge 1995 und 1996 zusammen am Start mit Christoph Gattner, David Irmer, Marvin Schröder, Martin Steinborn und Maximilian Thuy. Über die Rücken-Strecke zeigten sie ihre beste Leistung und wurden dafür mit dem vierten Platz belohnt.

Bei der B-Jugend kämpften vier starke junge Damen über alle Lagen um gute Zeiten. Jasmin Czysch, Bianca Kolar, Maria Steinborn und Franziska Thuy zeigten ihre Vielseitigkeit, pausierten nie und zeigten einen guten Wettkampf im immer kleiner werdenden Feld. Bei der männlichen B-Jugend waren nur noch 2 Mannschaften am Start, bei der weiblichen A-Jugend nur eine.

Dafür konnten wir bei der männlichen A-Jugend mit Nico Hammen, Roman Mukin, Dorian Schäfer und Benjamin Schröder wieder eine Staffel an den Start schicken, die es wie ihre weiblichen Teamkolleginnen machten und den Wettkampf ohne Ersatzmann knallhart durchzogen. Sie gaben den zweiten Platz hinter Darmstadt nicht her.

Am Ende konnten wir als Verein mächtig stolz auf unsere Mannschaften sein. Von der beeindruckenden Zahl von 9 startenden Mannschaften gelangten 3 ins hessische Finale, das zwei Wochen später in Frankfurt-Höchst stattfand. Damit gelang uns auch hier eine Steigerung zum Vorjahr, wo zwei Mannschaften weiterkamen.



Synchronschwimmen

Synchronschwimmerinnen bei Süddeutschen Altersklassenmeisterschaften
sehr erfolgreich



Sarah und Laura



Saskia, Sarah, Sarah, Laura, Liga und Nathalie

(HL) Bei den Süddeutschen Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen, die am 15. und 16.03.2008 in Villingen-Schwenningen ausgetragen wurden, konnten die Schwimmerinnen des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs insgesamt eine Silber- und zwei Bronzemedailles gewinnen.

Silbermedaillen Gewinnerin im Solo der Altersklasse Junioren wurde Christina Rocca. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten und einem missglückten Element in der Kurzkür konnte sie sich mit einer sehr gut geschwommen Langkür einen Platz auf dem Siegerpodest erkämpfen.

In der Disziplin Duett in der Altersklasse 12 bis 14 Jahre erschwammen sich Lea Goeres und Anika Langsteiner den 5. Platz. Zusammen mit Clara Becker konnten sie dann in der Disziplin Trio der Altersklasse 12 bis 14 Jahre die Bronzemedaille erschwimmen.

In der Altersklasse 15 – 18 Jahre schwammen die Rüsselsheimerinnen bei zwei Entscheidungen mit im Duett und in der Gruppe. Sarah Rocca und Laura Ludwig belegten im Duett den 5. Platz. Zusammen mit Saskia Heisters, Jasmin Müller, Nathalie Leitzbach, Liga Birze, Sarah Degenkolb und Saskia Poth belegten sie den hervorragenden 3. Platz.

Es war eine sehr erfolgreiche Meisterschaft für uns, keine Schwimmerin ist ohne Medaille nach Hause gefahren. Es konnten sich auch alle für die Deutschen Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen Anfang April qualifizieren.



Christina



Lea, Annika und Clara

Deutsche Altersklassen Meisterschaften im Synchronschwimmen Finalteilnahme in allen Disziplinen



(HL) Die Synchronschwimmerinnen des Rüsselsheimer SC starteten mit 10 Schwimmerinnen bei den Deutschen Altersklassen Meisterschaften. Die Titelkämpfe im Jugendbereich wurden dieses Jahr in Bielefeld ausgerichtet.

Das Team vom RSC startete in zwei Altersklassen und für alle gemeldeten Küren mussten zuvor in der Pflicht bestimmte Qualifikationspunkte erreicht werden. Um es gleich vorweg zu nehmen: alle gemeldeten Küren erreichten die geforderten Qualifikationspunkte und zogen in die jeweiligen Finale ein. Die beste Platzierung erreichten Sarah Rocca und Laura Ludwig im Duett der Altersklasse 17 und 18 Jahre. Sie erschwammen sich einen hervorragenden 6. Platz.

Im Duett der Altersklasse 12 bis 14 Jahre konnten Lea Goeres und Anika Langsteiner den 10. Platz erreichen.

Im Solo war die Konkurrenz noch stärker. Hier qualifizierte sich Anika Langsteiner als siebte fürs Finale. Mit einer sehr gut geschwommenen Solodarbietung konnte sie auch im Solofinale den 7. Platz erfolgreich verteidigen.

In der Gruppe der Altersklasse 15 – 18 Jahre starteten Sarah Rocca, Laura Ludwig, Saskia Poth, Saskia Heisters, Liga Birze, Sarah Degenkolb, Jasmin Müller und Nathalie Leitzbach. Nach der Pflicht lagen sie auf dem 11. Platz und konnten sich mit einer gut geschwommenen Kür auf Platz 8 vorarbeiten. Leider hatten wir den Startplatz Nr. 1 und die Nervosität der Schwimmerinnen war sehr groß, wahrscheinlich wäre sonst noch ein Platz weiter vorne möglich gewesen.

Wasserball

Eingliederung der Jugendlichen geht voran

Die Eingliederung der Jugendlichen in die 1. Mannschaft geht mit positiven Schritten voran. In der Sommersaison der Bezirksliga konnten wir erstmals die Jahrgänge 93 und 94 in der Mannschaft spielen lassen.

Bis auf das Spiel gegen die 2. Mannschaft der Startgemeinschaft Offenbach / Frankfurt, die immerhin in der 2. Bundesliga spielt, gab es keine Niederlagen.

In den Spielen gegen Neu-Isenburg, Aschaffenburg, 1. Offenbacher SC III, Frankfurt II konnten wir das Wasser als Sieger verlassen.

Für die Bezirksligamannschaft stiegen folgende Spieler ins Wasser:

Jürgen Gäbler, Jan Gäbler, Helmut Hammen, Nico Hammen, Ingo Hühn, Dorian Schäfer, Roman Mukhin, Yessim Loos, Valerio Krüger, Sebastian Opitz, Joachim Kohl, Martin Kohl, Thomas Speh. Hier möchte ich die Gelegenheit nutzen den Spielerfrauen zu danken, die uns bei den Heimspielen am Protokolltisch, hilfreich zur Seite standen. Nochmals DANKE.

Der Aufbau der Jugendmannschaften gestaltet sich nach wie vor schwierig. Für die Saison 2009 haben wir es dennoch geschafft eine Jugendmannschaft aus den Jahrgängen 1992 und jünger zusammen zu stellen. Diese Mannschaft wird den Verein bei dem Kampf um die Hessenmeisterschaft vertreten. Ein toller Jahresabschluss für 4 Wasserballer vom RSC. Martin Kohl, Yessim Loos und Magnus Schäfer konnten sich auf den Vorbereitungslehrgängen der Hessenauswahl für ein Ländervergleichsturnier qualifizieren.



v. l. Yessim, Martin und Magnus

Die Mannschaft belegt einen tollen 2. Platz. Glückwunsch.

Mit den Wasserfreunden Fulda nahm Martin Kohl an den Süddeutschen Jugendmeisterschaften teil. Auch hier Glückwunsch

Mit Bayer Uerdingen gelang Jan Gäbler ein riesiger Erfolg, die Mannschaft erkämpfte sich auf den diesjährigen Deutschen A – Jugendmeisterschaften die Bronzemedaille. Ein ganz toller Erfolg.



Jan in Aktion



All diese Erfolge, wenn auch nur von vereinzelt Wasserballern und noch nicht von der gesamten Mannschaft, zeigen dass wir trotz der geringen Trainingsmöglichkeiten auf einem guten Weg sind.

Es grüßen euch:

Helmut, Ingo, Thomas S., Michael, Gerhard, Thomas R., Jan, Sebastian, Valerio, Nico, Roman, Dorian, Yessim, Magnus, Martin K., Joachim, Christoph, Patrick, Martin S., Jens, Lukas und die Trainer

Jürgen Gäbler und Stefan Schürmann

Vereinsmeisterschaften im Juli 2008

Nico Hammen kann seinen Titel verteidigen



Gute Laune im Hallenbad

(ms) Am 23. August fanden die diesjährigen Clubmeisterschaften im Hallenbad statt. Aus den Platzierungen der Einzelwettbewerbe wurden Gesamtergebnisse berechnet, die je nach Jahrgang, aus der Punktetabelle des europäischen Schwimm-Verbandes (LEN) bestimmt wurden.

Hier die Ergebnisse :

Vereinsmeister

Damen

1. Bianca Kolar
2. Maria Steinborn
3. Anika Langsteiner

Vereinsmeister

Herren

1. Nico Hammen
2. Dorian Schäfer
3. Roman Mukhin

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



Die Siegerbilder

Dorian, Nico und Roman



Bianca

Aufruf in eigener Sache!

Wir haben bereits seit geraumer Zeit eine Webseite unter www.schwimm-club.de. Diese Webseite lebt von Informationen über die Aktivitäten im Verein. Jeder kann dazu beitragen, dass diese Seite interessant und aktuell bleibt.

Gerne nehmen wir Berichte, Bilder und Anregungen entgegen. Die Adresse der Redaktion ist:
aquanews@schwimm-club.de

Der Blick zurück – Das Jahr 1998

Was war los im RSC vor 10 Jahren

(ms) Die AquaNews gibt es jetzt schon seit 1994. Ein Blick in die AquaNews von 1998 zeigt uns, was vor 10 Jahren im RSC los war. Für die Highlights des Jahres sorgten damals die Masters.

- Andrea Kuchenbuch-Schipper wird 2-fache Mastersweltmeisterin in Casablanca. Zusammen mit Gerda Ruhland-Vorndran gewinnen sie insgesamt 6 Medaillen. Zudem bringen die Oldies noch mehrere Medaillen von den deutschen und den hessischen Masters mit. Die weiteren erfolgreichen Schwimmerinnen und Schwimmer sind : Gabi Emig, Sylvia Mohr und Conny Nitschinger.
- Einige Schwimmer der 1. Mannschaft versuchen sich im Triathlon und gehen beim Datterich-Ultra in Darmstadt an den Start
- 8 Synchronschwimmerinnen werden in den D- bzw. E-Kader berufen
- Das Freizeitlager der Schwimmer fand auf Borkum statt, die Synchronies fuhren schon damals nach Freudenstadt



Wichtige Telefonnummern

Die Geschäftsstelle ist erreichbar unter 06142/3017676
oder per e-mail : geschaeftsstelle@schwimm-club.de

1. Vorsitzender Ingo Hühn	06142/72317
Kassierer Frank Becker	06142/738698
Sportliche Leiter :	
Heike Gehlhoff (Schwimmen)	06145/ 6283
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 !