

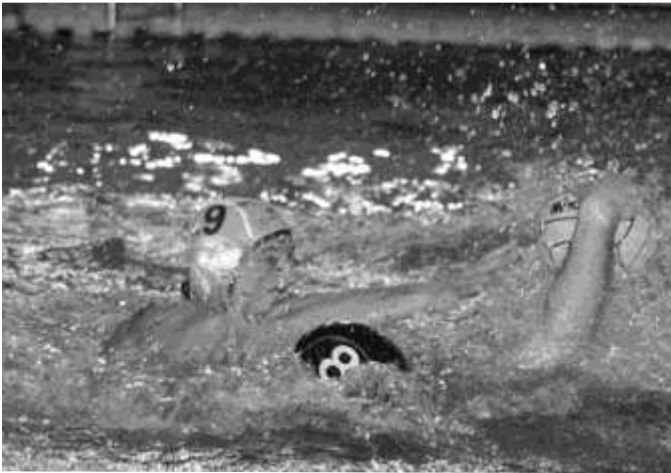
www.schwimm-club.de

AquaNews

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2009



Liebe Kinder, Eltern und Freunde des RSC,

die diesjährige Grippewelle erfasste unsere Wettkampfmannschaften im Schwimmen pünktlich zur DMS Zeit. Dies stellte die Trainer und Schwimmer beiderlei Geschlechts vor besondere Herausforderungen. Fast täglich vor und auch noch an den Wettkampftagen am 14. und 15.11.09 musste die Mannschaftsaufstellungen für die DMS Bezirksliga I und II neu durchorganisiert werden. Dies ging sogar soweit, dass wir kurzfristig die 1. Wettkampfmannschaft personell mit einer unserer talentiertesten Nachwuchsschwimmerin aus der 2. Wettkampfmannschaft aufstocken mussten. Die erzielten Ergebnisse, wie z.B. einige neue Vereinsrekorde, können sich trotzdem sehen lassen, da alle Aktiven Ihr Bestes gaben. Da ich selber an beiden Veranstaltungen als Trainer und Aktiver dabei war, kann ich nur sagen „WIR sind eine Mannschaft, egal ob 1. oder 2. oder 3. Wettkampfmannschaft“.

Unsere Synchronschwimmerinnen haben nach einer etwas längeren Durststrecke wieder eine neue Nachwuchsmannschaft auf die Beine gestellt. Alle Neuaktiven sind, wie die älteren Häsinnen auch, fleißig beim Trainieren. Belohnt wurde dies mit einem 7. Platz bei den Deutschen Meisterschaften in der Kombination sowie einigen Kadereinladungen vom Verband.

In unserer Sparte Wasserball starteten wir mit unserer Spielgemeinschaft mit Neu-Isenburg erfolgreich in die Bezirksliga und belegen dort zur Zeit einen 3. Platz. Unsere Jugend- wir haben noch Plätze frei und suchen noch begeisterungsfähige Spieler- nimmt an Trainingsturnieren in Fulda teil. Aus unserer Kadenschmiede konnte sich ein Spieler für einen Sichtungslehrgang der Süddeutschen Auswahl qualifizieren.

Wie jeder Verein sind auch wir auf die ehrenamtliche Unterstützung durch engagierte Übungsleiter und Trainer, den Einsatz von Helfern, Betreuern und Kampfrichtern angewiesen. Ich würde mich freuen, wenn sich noch ein paar Erwachsene, liebend gern natürlich auch unsere Jugendlichen, für unsere Vereinsarbeit engagieren würden. Arbeit verteilt auf mehrere Schultern muss zwar koordiniert werden, für jeden Einzelnen wird dann aber die Belastung geringer.

Wir suchen immer noch jemanden für die Pressearbeit. Wer gerne schreibt, den möchte ich ermutigen, sich bei mir zu melden.

An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei Michael Schaffar bedanken, der rechtzeitig, wie jedes Jahr, uns allen die Aqua News in Erinnerung ruft und dann auch gleich die Gestaltung übernimmt.

Ein herzliches Dankeschön unserem Vorstandsteam, allen Übungsleiterinnen und Trainerinnen, Kampfrichterinnen und freiwilligen Helferinnen des RSC, das männliche Geschlecht ist natürlich auch gemeint. Recht herzlich möchte ich mich auch bei all denjenigen bedanken, die mit Ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beitragen.

Ich wünsche Ihnen allen erholsame Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch in das Jahr 2010 verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und Erfolg.

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
geschaeftsstelle@schwimm-club.de

Redaktion Ausgabe 2009:

Michael Schaffar (MS)
Autoren :
Heike Gehlhoff , Marie-Louise Ganz,
Heike Lehwald, Stefan Schürmann
und weitere Freiwillige...
Auflage : 100 Stück

Redaktionsanschrift :

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

Jahresrückblick 2009**Aktivitäten des RSC im zurückliegenden Jahr**

02.12.2009	Karina Martin gewinnt 4 Medaillen bei den Hessischen Jahrgangsmesterschaften in Fulda
18.11.2009	Die Schwimmteams des RSC belegen gute Mittelfeldplatzierungen in den Bezirksligen des Bezirks Hessen Süd.
05.11.2009	RSC ist erfolgreichstes Team beim Herbstschwimmfest der TG Rüsselsheim.
30.09.2009	Karina Martin und Maria Steinborn schaffen es bis in die Endläufe der Bezirkssprintmeisterschaften.
06.07.2009	Maria Steinborn und Robert Gehlhoff werden Clubmeister 2009
22.06.2009	Der RSC wird in der Disziplin "Kombination" 8. bei den deutschen Meisterschaften im Synchronschwimmen in München
18.06.2009	Selina Dindorf gewinnt 5 Einzeltitel bei den Hessischen Jahrgangsmesterschaften im Schwimmen in Rotenburg (Fulda).
06.06.2009	Die Synchronies zeigen ihr Können bei "Spas un' Nass" in Trebur.
04.06.2009	Hessische Meisterschaften im Synchronschwimmen in Rüsselsheim
07.05.2009	Der RSC gewinnt 7 Jahrgangstitel bei den Bezirksmeisterschaften. Karina Martin und Selina Dindorf starten beim Jugendländervergleichskampf in Karlsruhe.
30.04.2009	8 Schwimmerinnen und Schwimmer waren in Wetzlar bei den hessischen Jahrgangsmesterschaften am Start
06.04.2009	Insgesamt 9 Synchronschwimmerinnen starten bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bielefeld.
20.03.2009	Jahreshauptversammlung: Den neuen Vorstand kann man im Internet unter www.schwimm-club.de kennenlernen.
18.03.2009	Der RSC gewinnt 72 Jahrgangstitel bei den Kreismeisterschaften. Selina Dindorf und Maria Steinborn sind am erfolgreichsten.
07./08.03.2009	Weibliche E-Jugend wird Zweiter beim hessischen Endkampf der DMS-J in FFM-Höchst
19.02.2009	Weibliche E-Jugend gewinnt Bezirkstitel bei DMS-J in Rüsselsheim..
01.02.2009	Krankheitswelle beim RSC. Nur 7 von 14 Schwimmern können in Darmstadt bei den Bezirksmeisterschaften "Lange Strecke" starten.



Schwimmen

DMSJ – Einer für Alle – Alle für den RSC! DMS-J Vorkampf des Bezirks Süd in Rüsselsheim

Da der Bezirk Süd in diesem Jahr niemanden fand, der die DMSJ ausrichten wollte und konnte, haben wir uns kurz entschlossen dieser Aufgabe gewidmet. Solch einen aufregenden Wettkampf im eigenen Bad zu haben hat so seine Vor- und Nachteile, aber ich denke, die Vorteile überwiegen da durchaus. Also wieder mal „alle gemeinsam angepackt und dann klappt das schon“, in diesem Sinne geht auch unser Dankeschön an alle Helfer im Vorder- und im Hintergrund, ohne die nichts geht!

Also ging es am 14.-15. Februar im Lachebad los. Mit zehn Mannschaften von „ganz klein“ bis fast „ganz groß“ setzten wir zum Vorjahr noch „EINE“ drauf.



Weibliche Jugend D

Die jüngsten Jahrgänge waren dieses Jahr 2000/2001, die zusammen in der E-Jugend schwammen und unsere Ältesten waren die B-Jugend, mit den Startern der Jahrgänge 1994/95. Und, ob groß oder klein, bei den Staffeltwettkämpfen geht die Aufregung, aber auch der Zusammenhalt der Mannschaften, durch alle Altersklassen. Dies spiegelte sich auch in den erreichten Zeiten wieder, denn bei 200 Starts wurden 123 neue persönliche Bestleistungen geschwommen!!!! Leider wurden aber auch 4 Staffeln disqualifiziert, was aber den Elan der Wettkämpfer nicht trübte.

Am Ende hatten alle Aktive und Trainer großen Spaß und konnten stolz auf diese Ergebnisse zurück schauen.

Besonders spannend ging es bei den kleinsten Mädchen zu, denn sie lieferten sich mit den Darmstädterinnen über den gesamten Wettkampf ein spannendes Kopf an Kopf- Rennen. Im Eifer

des Gefechts wurde der allerletzte Start in der abschließenden Lagenstaffel durch einen Fehlstart verpatzt. Also hieß es „Nachschwimmen“ und zittern, ob es dann noch reicht und am Ende waren alle erleichtert, denn der Vorsprung betrug gerade noch 0,56 Sekunden.

Die Mannschaft wurde Bezirksmeister und hatte sich wieder für den hessischen Endkampf qualifiziert. In der E-Jugend der Mädchen starteten: Luisa Fritz, Jil Koschlig, Lisa Otterbach, Franziska Maurer, Elisa Niendorf, Sarah Hofmann und Celine Zangenfeind.

In der weiblichen D-Jugend - Jahrgänge 1998/9 - konnten wir zwei Mannschaften stellen. Die Starterinnen der 1. Mannschaft kamen in der Besetzung Vanessa Fritz, Greta Piotraschke, Paula Diehl, Jessica Proß und Annika Becker am Ende auf den 3. Platz. Die 2. Mannschaft hatte ein wenig Pech und wurde mit der Rückenstaffel disqualifiziert. Da wir Trainer hier die Teilnahme aller Kinder in den Vordergrund schoben, verzichteten wir aber auf ein Nachschwimmen, denn diese Kinder schwammen zum Teil das erste Mal 100m-Distanzen im Wettkampf. Hier starteten: Kim Scharning, Kim Moser, Hanna Kukuk, Helena Volb, Laura Kaunzner, Katharina Ganz und Nadine Geiß.

Auch in der C-Jugend der Mädchen - Jahrgänge 1996/97 - traten zwei RSC-Teams an. Hier kam die 1. Mannschaft in der Besetzung Selina Dindorf, Karina Martin, Vanessa Kolar, Mareike Oponczewski und Mina Bertsch auf den 3. Platz. Die 2. Mannschaft schied durch gleich zwei disqualifizierte Staffeln (Brust und Schmetterling) aus der Wertung aus. Hier kämpften mutig und nur zu viert: Alena Klein, Melanie Strunk, Iris Kasper und Nora Yazdandoost.

Die B-Jugend - Jahrgänge 1994/95 - wurde im Bezirksvergleich Vierte, und zwar in der Besetzung: Maria Steinborn, Elena Martin, Jessica Süner, Antonia Hocks und Maike Grimm.

Bei den Jungen der E-Jugend starteten mit Fabian Lemke, Max Werle, Carl Wooster, Marcel Strunk, Tim Oponczewski, Lars Becker und Leon Diehl teilweise noch sehr unerfahrene Schwimmer. Schon im Vorfeld waren wir uns einig, ggf. auf einen Start beim hessischen Endkampf zu verzichten. Die Leistungen gerade über die 25m Schmetterling waren hier noch sehr grenzwertig und bedürfen noch vieler, vieler weiterer Trainingsstunden. Die kleinsten Jungen hatten trotzdem ihren Spaß am Wettkampf und konnten sich, mit nur 12 Sek. Abstand zum Sieger, über den zweiten Platz freuen.

Ein wenig mehr Wettkampferfahrung brachten die D-Jungen mit, aber auch dort wurde die Schmetterlingstrecke zum Gradmesser und führte letztendlich zur Disqualifikation und dem Ausscheiden aus dem Endergebnis. Es schwammen: Cedric Pabst, Noah Yazdandoost, Niklas Hogen, Philip Thuy, Ronnie Racimo, Lennart Piotraschke und Simon Klein.

Bei der C-Jugend mussten auch alle Jungen ran, da sie nur fünf waren. So hatten auch sie „volles Programm“ und landeten am Ende auf dem fünften Rang. Mit dabei waren: Christian Frank, Leon Daum, Jan Rust, Martin Steinborn und David Irmer.

Gleiches galt für die B-Jugend, denn es waren hier nur VIER Schwimmer! Aber da es sich ja schon um supererfahrene Wettkämpfer handelte, war es für Daniel Hupf, Maximilian Thuy, Adnan Mazgic und Martin Kohl kein Problem ihren Wettkampf ohne Ersatzmann knallhart durchzuziehen.

Wir waren am Ende wieder mächtig stolz auf unsere Mannschaften und fieberten nun mit der weiblichen E-Jugend dem hessischen Finale entgegen, das zwei Wochen später in Frankfurt-Höchst stattfinden sollte.

(Heike Gehlhoff)

Geht's noch Spannender!!!! DMS-J Hessischer Endkampf in FFM-Höchst



Im Hallenbad Frankfurt-Höchst war es dann am 07.-08.03.09 soweit: die Hessischen Mannschafts-Staffelmeisterschaften im Schwimmen der Jugend standen an und wir waren wieder dabei. Hatten wir im letzten Jahr den Ehrgeiz nicht Letzter zu werden, so wollten die Mädchen in diesem Jahr tüchtig mitmischen. Dies ließ auch das Vorkampfergebnis erahnen, denn dort standen die Mädchen als beste Mannschaft mit 14:44,13 min, vor dem DSW 14:44,69 und der SG Frankfurt 15:01,89 an der Spitze. Kannten wir die Darmstädter schon vom Vorkampf, so waren uns die Frankfurter noch völlig unbekannt. Dass wir sie kennenlernen sollten, zeigten sie dann auch eindrucksvoll von Anfang an, denn die Frankfurter Mädchen, die im Vorkampf auf zwei ihrer stärksten Schwimmerinnen wegen Krankheit verzichten mussten, legten ein enormes Tempo vor und ließen im gesamten Wettkampferlauf keinen Zweifel an ihren starken Leistungen. Der Hessenmeister-Titel war für diese Mannschaft ungefährdet. Aber

es entwickelte sich, wie im Vorentscheid, ein spannender Kampf um die Plätze zwei und drei zwischen den beiden Mannschaften des Bezirks Süd. Die Darmstädterinnen legten mit einer soliden 4x50 m Freistilstaffel (2:46,35) zu Beginn gleich einmal zwei Sekunden auf ihr Vorkampfergebnis drauf und unsere Mädchen zeigten angesichts der starken Leistung der Frankfurter Mädchen Nerven und kamen mit einem Verlust von 1,19 Sek. zum Vorergebnis ins Ziel (2:53,23). Aber nach ein paar aufmunternden Worten von Jasmin und Robert, die als Betreuer mit dabei waren, und der Erinnerung an ihre Stärken durch mich, legten sie bei der anschließenden 4 x 50 m Bruststaffel mit 3:27,05 gleich gute 12,08 Sek. zwischen sich und die Darmstädter Konkurrentinnen. Nach der 4x50m Rückenstaffel, bei der mit einer Zeit von 3:18,04 min., nur 0,87 sec. zu den Darmstädtern (3:17,17) verloren ging, betrug der Gesamtvorsprung nach dem ersten Tag 4,33 Sek. Am zweiten Wettkampftag stand zunächst die 4 x 25 m Schmetterlingstaffel auf dem Programm. Mutig entschieden sich meine Trainerkollegen Jasmin und Robert mit mir, diese im Vergleich zum Vorkampf etwas umzustellen. Schmetterling sind die Mädchen bisher nur im Training geschwommen und so mussten wir uns auf die aktuelle Form der Mäuschen verlassen und erreichten mit 1:29,24 eine Steigerung um 9,10 Sek. zur Vorleistung. Da waren die Mädchen aus dem Häuschen, denn diese Staffel wurde im Vorkampf glatt verloren und nun ließen sie die Darmstädter hinter sich. So lag vor der abschließenden 4 x 50 m Lagen-Staffel ein 6,42 Sek. Polster zwischen den Mädchen des RSC und dem DSW. Im Gegensatz zum Vorkampf klappten diesmal alle unsere Wechsel perfekt und mit einer Zeit von 3:15,00 hielten sie die Darmstädter um nur 0,76 Sek.. auf Distanz. Am Ende siegten die Frankfurter Mädchen klar in 13:44,43 Min., unser Team wurde mit einer Verbesserung der Vorkampfleistung um 21,78 sec mit eine Endzeit von 14:22,35 min Vize-Hessen-Meister und die Darmstädter

Konkurrenz blieb 7,18 Sek. hinter uns auf Platz drei.

In der erfolgreichen RSC-Mannschaft schwammen: Luisa Fritz, Sara Hofmann,

Franziska Maurer, Jil Koschlig, Elisa Nien-
dorf, Lisa Otterbach und Celine Zangenfeind.



Die Teilnahme am hessischen Endkampf wird gebührend gefeiert

Ergebnisse von den Hessenmeisterschaften (HM) auf der langen Bahn

HM – ältere Jahrgänge 26.-27.04.09 in Wetzlar

Für diese Meisterschaft qualifizierten sich in diesem Jahr 8 Schwimmer und Schwimmerinnen der 1. Mannschaft.

Insgesamt gingen die Schwimmerinnen und Schwimmer 19 Mal an den Start. Fünf Mal konnten sie sich unter den ersten 10 ihrer Jahrgänge platzieren und zwölf neue persönliche Bestleistungen auf der 50m- Bahn wurden erzielt. Es starteten:

Mädchen

Jahrgang 1993: Bianca Kolar: 50m Schmetterling (0:35,06/12.), 50/100/200m Brust (0:39,31/4.(PB)- 1:31,51/6.(PB)- 3:21,95/9.(PB))

Jahrgang 1994: Marlisa Roth: 50m Rücken (0:35,74/10.(PB)); Maria Steinborn: 50/100/200m Freistil (0:29,67/11.(PB)- 1:07,24/17.(PB)- 2:36,32/19.), 50m Rücken/Schmetterling (0:36,40/13.(PB)- 0:34,60/17.(PB))

Jahrgang 1995: Antonia Hocks: 50m Brust (0:42,93/16.), 50/100/200m Rücken (0:38,44/13.(PB)- 1:20,70/16.- 2:56,06/17.); Elena Martin: 50/100m Rücken (0:36,91/12.(PB)- 1:19,90/12.(PB))

Jahrgang 1997: Selina Dindorf: 100m Rücken (1:16,72/35.)

Jungen

Jahrgang 1994: Daniel Hupf: 50m Freistil (0:30,11/21.(PB)); Martin Kohl: 50m Brust (0:40,54/10.(PB))

HM der jüngeren Jahrgänge 13.-14.06.09 in Rotenburg (a. d. Fulda)



Das Team in Rotenburg

Zu diesem Wettkampf qualifizierten sich sechs Schwimmerinnen der JG 96-99 und vier Schwimmer der JG 95-98. Diese gingen insgesamt 24 Mal an den Start und errangen dabei 10 neue persönliche Bestleistungen auf der 50m Bahn.

Weiterhin konnten sich sechs Kinder des Jahrganges 2000 für den Jugendmehrkampf qualifizieren. Selina Dindorf erkämpfte insgesamt 6 Medaillen und wurde fünf Mal Hessische Jahrgangsmeisterin. Trotz vieler neuer Bestleistungen auf der 50m-Bahn, reichte es für die anderen Teilnehmer nicht für einen Podestplatz.



Selina auf dem Podest

Mädchen:

JG 1997: Selina Dindorf: 50/100/200/400m Freistil (0:30,22 (PB)- 1:07,24/1.- 2:27,32/1.- 5:23,35/5.) außerdem Hessenmeisterin im Dreikampf Freistil (1509 Punkte) und Dreikampf Rücken (1415 Pkt.); Karina Martin: 50/100/200m Brust (0:40,10/4.(PB)- 1:32,34/9.- 3:14,37/6.(PB)), 100m Freistil/Rücken (1:12,30/12.- 1:26,18/12.(PB)), 200m Lagen (2:59,75/8.), DK-Brust (1207 Pkt./6.)

JG 1998: Annika Becker: 100m Brust (1:47,10/26.); Paula Diehl: 100m Rücken (1:38,49/29.); Vanessa Fritz: 100m Brust/Schmetterling (1:48,60/27.- 1:47,51/18.); Jessica Proß: 100m Freistil (1:25,08/36.)

Jungen

JG 1995: Maximilian Thuy: 100m Rücken (1:20,78/21.)

JG 1997: Christian Frank: 100m Brust (1:37,64/15.(PB))

JG 1998: Philip Thuy: 200m Brust (3:49,28/13.(PB));

Noah Yazdandoost: 50/100/200m Brust (0:46,22/8.(PB)- 1:41,54/9.(PB)- 3:46,09/11.(PB)), DK-Brust (587/9.)

Jugendmehrkampf (50 m Kraul-, 15 m Delfinbeine, 5 m Gleiten und 150 m Lagen)

Jasper Grünewald	- 708 Punkte/ 1. Platz
Leon Diehl	- 684 Punkte / 3. Platz
Tahani Peters	- 607 Punkte/ 7. Platz
Franziska Maurer	- 592 Punkte/ 9. Platz
Celine Zangenfein	- 578 Punkte/12. Platz
Luisa Fritz	- 564 Punkte/14.Platz

Neben dem erfolgreichen Wettkampf in Rotenburg blieb den Beteiligten noch ein weiteres Ereignis in bleibender Erinnerung. Auf solche Erlebnisse können wir in Zukunft auch gerne verzichten...

Eine Bus-Problem-Geschichte oder die abenteuerliche Heimreise von den Hessischen in Rotenburg an der Fulda.

Akteure: Helmut Hammen, Marie-Louise Ganz, Claudia Martin, Karina Martin, Selina Dindorf. Eine Oberschenkelzerrung (Selina).
Ort: Bahnschranke B27/L3471

16:40

Nach zwei Tagen Freibad-Wettkampf macht sich unsere abgekämpfte Kleingruppe mit ihrem Vereinsbus auf in Richtung Rüsselsheim. Wegen eines Staus auf der Autobahn entscheiden wir uns für die Landstraße in Richtung Fulda.

17:00

Zwischen Bad Hersfeld und Hünfeld geht ein Warnlicht am Bus an und zwingt uns zum Anhalten und Nachschauen. Helmut versucht zuerst das Problem zu finden, aber als wir merken, dass der Bus gar nicht mehr anspringt, rufen wir um

17:50

den ADAC. Wartezeit 75 Minuten! Wetter gut, Stimmung gut. Helmut versucht weiter das Problem zu lösen, während wir Frauen versuchen, uns die Zeit zu vertreiben. Wir raten Zahlen, zählen Züge und wetten, aus welcher Richtung der ADAC kommt.

19:30

ADAC trifft mit Abschleppwagen ein. Pannendienst stellt fest: Wagen springt nicht mehr an, Batterie ab und wieder ran ohne Erfolg, wahrscheinlich elektronische Steuerung defekt. Für mehr technische Fragen: Helmut fragen.

20:00

Wir haben den Bus auf die Straße geschoben, Helmut lenkt ihn bravourös mit Seilwinde auf den Anhänger und wir sitzen in einem alten lauten Diesel-Laster zu sechst und versuchen mit dem ADAC zu klären, wie wir heimkommen. Ein Pickup-Service wird versprochen.

20:10

Rückruf ADAC: Auftrag erteilt, Frankfurter Firma holt euch in 2 Stunden ab. Stimmung schlechter, Magen leer. Pannendienst lädt uns mit defektem Bus an Raststätte ab.

20:30

Raststättenpersonal und wir sind müde nach einem harten Tag, Essen wurde von anderen fast weggefuttert, alle hängen müde am Tisch, Kinder verziehen sich mit Claudia zum Bus bis auch Helmut um

21:15

das Anstehen beim Hamburgerstand überlebt hat und endlich etwas essen kann.

21:45

Gewitter kommt, Helmut und Marie-Louise stehen hinter der Raststättentür und schauen in die Nacht nach einem großen gelben LKW.

22:00

Erhofftes Fahrzeug kommt, es regnet in Strömen.

22:20

Bus auf Anhänger, alle in den modernen, aber trotzdem unbequemen (zumindest für die hinten sitzenden) LKW. Fahrer meint: rechnet mal mit 0:30 Uhr, immer noch Stau auf der Autobahn.

0:00

wir sind am Rüsselsheimer Dreieck und alarmieren die wartenden Fahrer Silke Dindorf und Ingo Ganz.

0:10

eintreffen bei Auto Jacob, Bus runter, Fahrer treffen ein, umladen der Taschen, jeder drückt jeden -

0:30

nix wie heim.

Ich habe die vielen Züge an der Schranke und die Dutzende Telefonanrufe weggelassen. Hiermit wisst ihr, wie man am längsten von allen braucht, um von Rotenburg an der Fulda nach Rüsselsheim am Main zu kommen.

P.S.: Die Kinder haben oberklasse mitgemacht, die Mundwinkel waren bis zum Einnicken oben, trotz Hunger, trotz schmerzdem Oberschenkel. Sie haben ein dickes Lob von uns bekommen.

(Autor und eine Beteiligte Marie-Louise)

Kanufahren auf der der Lahn - Ein Wochenende in Marburg-

Das Wochenende vom 26.-28. Juni war ausnahmsweise mal nicht vom Schwimmsport geprägt, doch war es aus sportlicher Sicht nicht zu verachten. Bereits am Freitagnachmittag brachen 25 Teilnehmer Richtung Marburg/Lahn auf und konnten schon am frühen Abend ihre Zimmer beziehen. Nachdem in gemütlicher Runde gegrillt wurde, hatten vor allem die jüngeren Teilnehmer noch viel Spaß auf dem angrenzenden Fußballplatz, während die Älteren den Abend auf dem Volleyballplatz ausklingen ließen. Nach Sonnenuntergang eilten die meisten schnell ins Bett, um den nächsten Tag fit und ausgeschlafen zu starten.

Und dieser begann auch ziemlich früh. Bereits um halb acht war Frühstück angesagt, um kurz



danach die Kanus vom benachbarten Campingplatz abzuholen, die dann auch gleich zu Wasser gelassen wurden. So starteten wir gegen halb neun unsere Tour flussaufwärts. Während der Morgenhimmel noch gutes Wetter versprach, lehrte uns die Realität mit einem kurzen Regenschauer das Gegenteil. Doch auch das konnte unsere Aufbruchsstimmung nicht mindern. Wir schlängelten uns erfolgreich durch sämtliche Schleusen und zugewachsene Flussabschnitte, auch wenn wir dabei etwas nass wurden. Nach mehreren Stunden des ununterbrochenen „Paddelns“ war schließlich die lang ersehnte Pause erreicht. Aufgrund von

Erschöpfung wurden noch ein paar Plätze neu zugeteilt, um den Rückweg angenehmer zu gestalten.

Die Jüngeren machten sich dann in Begleitung der Betreuer Ralf und Bernd wieder auf den Weg in Richtung Jugendherberge, während vor allem die Schwimmer der ersten und teilweise auch der zweiten Mannschaft zusammen mit Helmut und Heike ihren Weg fortsetzten. Doch auch diese kleine Truppe trat bald den Rückweg an. Kurz vor Erreichen des Ziels gab es jedoch noch einen kleinen Zwischenfall. Aus ungeklärten Gründen kippte das Kanu von Christian, Robert und Daniel – ein Unterwasseranriff wurde im Nachhinein stark vermutet. Das folgende Bergen und Ausschöpfen des Bootes durch seine Besatzung führte zu einer starken Verspätung der Mannschaft. Während die restlichen Teilnehmer bereits frisch geduscht und mit trockener Kleidung auf das Abendessen warteten, kam die Nachzüglergruppe rund eine Stunde später an.

Stark erschöpft ließ sich der Großteil der Aktiven das Abendessen schmecken, während die Älteren in die Innenstadt gingen, um sich dort nach getaner Anstrengung das Essen in einem Schnellrestaurant schmecken zu lassen. Bei gemeinsamen Ballspielen und anschließender großen Ligretto-Runde hatten noch „Jung und Alt“ gemeinsam Spaß, bevor alle in ihr lang ersehntes Bett gehen konnten. Am nächsten Morgen ging es dann auch schon wieder nach Hause.

Auch wenn der eine oder andere mit einer leichten Grippe empfangen wurde, konnten alle Teilnehmer auf ein aufregendes, anstrengendes, aber auch schönes Wochenende zurückblicken und bedanken sich herzlich bei den mitgefahrenen Betreuern.



Im Wasser kennen wir uns aus...

(Daniel Hupf)

Trainingsfreizeit 2009 im Sportpark Rabenberg

Wie jedes Jahr trafen sich die RSC – Schwimmer u. Schwimmerinnen in der letzten Woche der Sommerferien um nach Breitenbrunn in den Sportpark Rabenberg zu fahren. Es gibt eigentlich nicht viel Neues zu erzählen. Wie immer wurde von 9.00 Uhr bis 12.00 und von 15.00 bis 18.00 trainiert. Manchmal wurden die Trainingszeiten gekürzt. Nach jeder Einheit gab es direkt Mittag- oder Abendessen.

Die Betreuer/Trainer in diesem Jahr waren Heike, Marie-Louise, Ingo und Helmut. Natürlich gab es auch wieder Neulinge unter uns. Das waren diesmal der „kleine“ Robert, seine Schwester Helena, Lukas und die Geschwister Marlisa und Darian. Die Jüngsten waren Leon Diehl und Jasper Grünewald.

Ein großes Lob muss man an die Jugendvertreter – Jasmin, Robert und Daniel – aussprechen, denn sie haben sich viel Mühe gemacht um uns den Aufenthalt so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Wir hatten alle weiße T-Shirt's dabei, die wir gemeinsam gebatikt haben.

Es wurden Preise in Form von Taschen und Urkunden für das ordentlichste und sauberste Zimmer vergeben.

Eine „Schnitzeljagd“ quer durch den Sportpark wurde veranstaltet.

Natürlich gab es auch wieder mal lustige Aktionen und Streiche.

Einige Jungs aus dem ersten Stock, nutzten statt dem Gang die Fensterbänke/Vorbau um in die benachbarten Zimmer zu kommen. Als sie erwischt wurden folgte die Strafe prompt, sie durften abends bei Hagel 7 km zurücklegen.

In der Zeit, in der wir gegrillt haben wurde das Zimmer von David, Darian und Martin Steinborn von jemandem komplett ausgeräumt. Nach und nach wurden die Sachen zurück gebracht.

Die Schuldigen blieben unerkannt.

Für dieses Trainingslager hatte sich Heike etwas Besonderes ausgedacht : Es gab ein „swimm and run“. Zuerst wurde auf der



Tartanbahn gelaufen und dann wurde geschwommen. Männer 1500m und Frauen 800m. Die Mädchen der ersten Mannschaft mussten jedoch auch 1500m schwimmen. Die Laufdistanz wurde vom Alter und nicht vom Jahrgang abhängig gemacht. Das Trainingslager hat viel Kraft und Mühen gekostet, aber es hat sich gelohnt, für uns alle.

(Adnan Mazgic)

Jugendfreizeit Ronneburg



Wir waren dabei

In der ersten Woche der Herbstferien wurde von Marie-Louise, Heike und Andreas wieder eine Schwimmfreizeit zur Ronneburg organisiert.

Montags sind wir dorthin gefahren. Wir waren alle sehr aufgeregt. Auf der Ronneburg haben wir dann die Koffer, Rucksäcke und Trolleys abgeladen. Wenig später sind wir in den Speisesaal gegangen und von dort aus zu unserem Freizeithaus gelaufen.

Dort haben wir dann die Zimmereinteilung besprochen. Nach kurzer Zeit war jeder mit der Aufteilung zufrieden. Wir haben in unserem Zimmer dann jeder seinen Koffer ausgepackt, Kleidung in die Schränke verstaut, Spiele gespielt und uns Zungenbrecher und Witze erzählt.

Eine gute Stunde später sind wir dann 2 Stunden Schwimmen gegangen. Dort haben wir Technik geübt. Wir sind aber auch 50 m Strecken geschwommen. Am Abend waren wir noch 1 Stunde in der Turnhalle. Wir sind gelaufen und haben zum Schluss noch ein Spiel gespielt.

Am Dienstag sind wir 2 Stunden Schwimmen gewesen. Dort sind wir auch die Sprintstrecke 50m Freistil geschwommen. Dann hatten wir mittags eine halbe Stunde Zimmerruhe und haben ein Spiel gespielt. Danach sind wir wieder 2 Stunden Schwimmen gegangen. Wir sind dann die Sprintstrecke 50 m Brust und Langstrecken geschwommen. Abends hatten wir noch 1 Stunde Hallentraining.

Mittwochs waren wir nach dem Frühstück 2 Stunden schwimmen. Vorher sind wir aber noch auf der 400 m langen Laufbahn Runden gelaufen. Im Schwimmtraining sind wir mit Flossen geschwommen und die 50 m Rücken sind wir auch gesprintet.

Mittags haben wir einen Ausflug in den Wald gemacht und Spiele gespielt. Abends waren wir kegelnd. Das hat viel Spaß gemacht.



Training und Freizeit

Am Donnerstag sind wir draußen auf der 400m langen Laufbahn gelaufen. Anschließend sind wir ins Schwimmtraining gegangen. Dort sind wir mit Flossen und Paddels geschwommen sowie die 100m Freistil auf Zeit. Mittags sind wir wieder 2 Stunden Schwimmen gewesen. In dieser Trainingseinheit haben wir die Sprintstrecke 50m Schmetterling geschafft.

Am Abend haben wir dann das Holz für das Lagerfeuer gesammelt. Wir haben in einem Kreis um das Lagerfeuer gesessen und Stockbrot, Marshmallows, Rinds- und Bratwurst gegessen. Als Nachtisch gab es Maoam.

Freitags sind wir nach dem Frühstück das letzte Mal 2 Stunden Schwimmen gewesen. Nach den 2 Stunden sind wir dann ins Freizeithaus gegangen, um unser Gepäck zu holen. Danach haben wir uns vor dem Speisesaal versammelt. Die ersten Eltern sind kurz darauf angekommen. Manche von uns waren froh darüber, andere wären aber auch gern noch ein paar Tage dageblieben.

(Franziska Maurer)





IHR ZWEIRADSPEZIALIST
große Auswahl an
FAHRRÄDER
Ersatz- und Zubehörteile
Einzelstücke bis
50% RABATT

... so lange der Vorrat reicht

Rüsselshheim
Königstädter Str. 56 - Ecke Opelplatz
Telefon: 06142 / 55090

DMS Bezirksliga Süd I

- oder wie übersteht man eine Mannschaftsmeisterschaft, wenn eine Grippewelle über Rüsselsheim schwappt! -

Naja, man übersteht das schon - mit bangen Tagen davor - wer meldet sich noch krank, mit Plan B (1-2-3-...) für den Fall der Fälle - und mit umwerfen der vorher mühsam erarbeiteten Konzepte am Wettkampftag, wenn dann doch alles anders kommt als man denkt!

Die Mädchen der ersten Mannschaft haben sich in diesem Jahr schon viiiiiieel früher Gedanken über die T-Shirts gemacht. Nicht nur über das „WAS SOLL DRAUF?“ sondern auch um das „WER SOLL DAS BEZAHLEN!“ So klapperten sie einige Firmen ab und bekamen von der Firma FAHRRAD VATTER aus Rüsselsheim und von der Firma MACK RAUMAUSSTATTUNG eine finanzielle Unterstützung. Beiden Gönnern auch auf diesem Wege vielen herzlichen Dank!



Damen und Herren in der Bezirksliga I

Also, nachdem das Outfit nun schon so frühzeitig geplant war, auch ein Logo wurde gefunden und entworfen, konnte die Planung der Schwimmstrecken ja nicht so schwer sein! ODER? Naja, bei den Damen standen in diesem Jahr neun Schwimmerinnen in den Startlöchern. Dies waren: Laura Roßmann, Jasmin Czysch, Bianca Kolar, Maria Steinborn, Marlisa Roth, Antonia Hocks, Elena Martin, Selina Dindorf und Karina Martin.

Bei den Herren gibt es momentan nur fünf aktive Schwimmer in der aktuellen ersten Mannschaft, dies sind: Daniel Hupf, Martin Kohl, Maximilian Thuy, Adnan Mazgic und Lukas Hahn. Verstärkt wurden die Herren noch durch unsere DMS-Stammschwimmer Gerhard Weber und Ingo Hühn sowie durch die im „Ruhestand“ befindlichen Schwimmer Nico Hammen, Dorian Schäfer und Roman Mukhin und dem Wasserballer Magnus Schäfer.

Die Mannschaften standen also. Und Dank des „Zuwachses“ Lukas Hahn als Schmetterlingsschwimmer war auch bei den Herren das leidige Thema, wer die 200 Delle schwimmt, etwas entschärft.

Ja, wenn dann die „Schweinegrippe“ nicht unbarmherzig zugeschlagen hätte!!!! In den Tagen vor der DMS war folgendes passiert: Bei den Damen fiel Elena mit einer fiebrigen Erkältung aus, Jasmin kränkelte schon eine Weile und auch Selina fühlte sich schon seit längerer Zeit nicht so wohl. Bei nur sechs Schwimmerinnen wird es langsam eng und die Krankmeldungen in der 2. Mannschaft nahmen auch nicht ab. Also wurde schon am Donnerstag auf „SICHER!“ geplant und Jana Peters aus der zweiten DMS-Mannschaft in die Erste delegiert. Und dann kam am Freitag auch noch die Krankmeldung von Lukas!

Also wurde den Herren bei der Abfahrt gesagt, dass sie in der nächsten Stunde auf der Fahrt nach Viernheim einen Freiwilligen für die zweite 200 m-Delle-Strecke finden mussten. Das übernahm dann Martin Kohl, der sich riesig freute, nach drei Wochen Amerikurlaub sich so richtig austoben zu können.

Der Wettkampf lief dann ganz gut an. Allerdings merkte Jasmin nach den 400m Freistil, dass es noch nicht für 800 m reichen wird. Selina wurde im zweiten Abschnitt so schlecht, dass auch hier gar nichts mehr ging. Nun waren also plötzlich drei Strecken unbesetzt und nun rauchten die Köpfe der Trainer. Wer kann was schwimmen???? Hat niemand mehr als fünf Starts am Ende??? Was geht noch??? Aber mit dem Einsatz aller übrig gebliebenen Mädchen klappte es dann doch, allerdings mussten wir ein paar Pünktchen sausen lassen! EGAL – GESCHAFFT, wenn auch mit halber Kraft! Die Damen brachten es noch auf 13.365 Punkte und verbesserten sich in der Platzierung auf den dritten Gesamtrang.

Die Herren, die ja teilweise aus einer „schöpferischen“ Pause heraus und mit teilweise nur sehr wenig Training starteten, staunten dann über sich selbst! So schwammen die drei „Ruheständler“ jeder mindestens eine neue persönliche Bestzeit! Nun kann man darüber philosophieren, wie viel Training notwendig ist, um Bestzeiten zu schwimmen?!?!? Ich denke, wir sollten so weiter machen wie bisher, denn mit Helmut's Lieblingsdevisen gesprochen: HINTEN SIND DIE ENTEN FETT!!!! Die Herren brachten es auf 12446 Punkte und landeten auf dem 4. Platz.

DMS Bezirksliga II – Lampertheim Wieder mal in Lampertheim – HEISS-HUNGRIG-MÜDE!

Unter diesem Motto könnte der Wettkampf dort auch laufen. Nicht nur, dass das Wasser in diesem Jahr mächtig grün war, es war auch unendlich heiß in der Halle. Zudem ist die Verpflegung dort nicht eine der Besten und der Wettkampf dauert auch immer bis in die Abendstunden. Allerdings sind wir ja alle in diesen Kategorien „super belastbar“ und so lautete unser Motto in diesem Jahr:

KEINE ABSTIEGSGEFAHR KLEINE AUFSTIEGSCHANCE GROSSER SPASSFAKTOR

So legten wir dann schon mit etwas Erfahrung aus dem Vorjahr mit voller Kraft los. STOPP!!! Volle Kraft ging nicht ganz, denn die Grippewelle überflutete den RSC im Sturmschritt und haute so manchen Schwimmer und dementsprechend auch unsere mühsame DMS-Planung um. Da bei den Damen der DMS I eine Schwimmerin fast ganz ausfiel und eine noch eine „Wackelkandidatin“ war, mussten wir eine Schwimmerin der 2. Mannschaft zur Notrettung der Ersten delegieren. Die Wahl fiel hier auf unsere „Neue“ im Team, Jana Peters, die sich in der Zweiten als beste Rückenschwimmerin präsentierte und deshalb für diese Strecken am Sonntag zum Einsatz kam. Dann fielen mit Mareike Oponczewski und Melanie Strunk auch noch zwei Schwimmerinnen ganz aus und nun musste schnell Plan „B“ her. Also alles umplanen und versuchen das Beste daraus zu machen. Das hieß bei den Mädchen, wir lassen einmal die 200m Schmetterling weg, denn die ließ sich beim besten Willen nicht neu besetzen, zumal mit Maike Grimm, die schon länger verletzt war, eine Schmetterlingsschwimmerin ganz fehlte. Bei den Jungen waren alle an Bord und da Jan Rust bei der

Verteilung der Strecken laut nach 200 m Schmetterling schrie, waren hier auch diese knackigen Strecken alle besetzt.



Die zweiten Mannschaften in der Bezirksliga II

So nun konnte es los gehen!!!! Und es ging auch ganz gut los, denn die ersten Starter legten über 100m Lagen dann gleich zwei neue Bestzeiten vor. So konnte es weiter gehen, zumal sich am Alters- und Größenverhältnis im Vergleich zum letzten Jahr nicht viel verändert hatte, wir waren immer noch mit den jüngsten Mannschaften am Start. Aber erstens kommt es immer anders und zweitens als man denkt. So kam dann über die 100 m Brust die erste Disqualifikation bei den Mädchen. Mina war zu schnell!!! VOM STARTBLOCK!!!! Kein Problem, Mina sollte nur viermal starten, und konnte so nachschwimmen. Über die 800m Freistil wurde durch die Umsetzung eine „Neue“ eingesetzt, die diese Strecke so noch nicht geschwommen war. Helena Volb (JG 98) war aufgeregt, aber schlug sich tapfer und mit einer sehr guten Zeit. Gleiches galt auch bei den Jungen. Jesko Grünwald (JG 97) startete zum ersten Mal über den langen Kanten und schwamm diese Strecke in ebenfalls sehr guter Zeit sehr gleichmäßig durch. Dann kam die „Horrorstrecke“ 200m Schmetterling!!!!!!

Geschwommen wurde diese bei den Mädchen von Ivonne Suárez-Galiano und bei den Jungen von Jan Rust. Während Ivonne immer stiller wurde, wurde Jan immer kleiner!!!! Aber was hilft's, ran mussten sie. Ivonne absolvierte diese Strecke in einer guten Technik und konnte ihre Bestzeit um 10 sec. verbessern, nur in die Wertung kam sie nicht! WARUMMMMMM?????? AAHHHHHHHHHHH! Mit einer Hand angeschlagen!!!!!

Das war super, super ärgerlich! Sollen wir sie nachschwimmen lassen??? Nein, unser Motto hieß auch „Großer Spaßfaktor“ und so ärgerte sich dann Ivonne wohl mit am meisten! Macht nix, nächste Chance im nächsten Jahr!!! Jan hat es auch überlebt!

Der zweite Abschnitt brachte dann noch einmal eine Disqualifikation bei den Mädchen. Wäre ja nicht so schlimm gewesen, wenn es nicht wieder die „schnelle“ Mina gewesen wäre!!! Sie war ja nun schon fünfmal am Start und so bekamen die Mädchen auch hier keine Wertung.

Das war dann schon bitter, auch wenn wir ja nicht abstiegsgefährdet sind, so packt einem ja doch der Ehrgeiz und man möchte das Vorjahresergebnis überbieten. Das ging nun bei den Mädchen nicht mehr. Am Ende standen 8241 Punkte und Platz fünf in der Ergebnisliste (2008 – 8386 Punkte). Die Jungen schafften insgesamt 6477 Punkte und konnten ihr Vorjahresergebnis (6150) super steigern. Zu bedenken ist hier ja noch, das die Punktetabellen in diesem Jahr den neuen Weltrekordzeiten angepasst wurden und es nun weniger Punkte für die gleiche Leistung gab.

Insgesamt waren wir wieder sehr zufrieden mit dem Ergebnis!

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern!

Zum guten Gesamtergebnis trugen bei:

Jungen

Leon Daum : 100 L/200 S/ 200 R; Christian Frank: 200 L/50 F/ 100 B/1500 F; Andreas Greulach: 50 F/ 100 F; Jesko Grünewald: 15 F/ 400 F; David Irmer: 50 B/ 400 F/ 100 B/ 200 B; Marcel Irmer: 100 S/ 50 S; Darian Roth:200 F/ 200 R/ 50 R/ 100 R; Jan Rust: 200 S /400 L/ 100 S; Martin Steinborn: 100 R/ 200 F/ 400 L/ 200 L; Robert Volb Nyeste: 100 F/ 100 L/ 50 R/ 50 S; Noah Yazdandoost: 50 B/ 200 B

Mädchen

Mina Bertsch: 100 B/400 L/200 B; Vanessa Kolar: 50 B/ 100 B/ 400 L/100 L; Jessica Pross: 50/ 100/200/400 F; Jessica Süner: 50/200/800/ F; Paula Diehl: 200 L/200R/50 R/100 R; Vanessa Fritz: 100R/ 50 S/100 S/ 50 R; Ivonne Suárez Galiano: 100/200 S; Dana Hofmann: 50/200 B; Helena Volb: 800/400 F; Nora Yazdandoost: 200 L/100 L/50 S/ 100 F

Bemerkungen so nebenbei

- Noah startete in diesem Jahr auf „seinen“ Strecken und konnte sich hier noch die Pflichtzeit für die Hessische über 200 m Brust erkämpfen!
- Fazit für Mina: Wasser aus den Ohren schütteln bevor man zum Start geht!
- Ivonne träumt bestimmt ein Jahr lang vom richtigen Anschlag bei 200m Delle!
- 40 neue persönliche Bestleistungen wurden aufgestellt!
- Ein OLD-STAR löst den andern ab, Andreas Greulach hat festgestellt, das 100 m Freistil doch ganz schön lang sein können!

DMS- Was ist das eigentlich ?

DMS heißt – Deutsche Mannschaft Meisterschaft und wird in verschiedenen Leistungsklassen ausgetragen. Eine Mannschaft 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 durchzubekommen. Es werden alle Strecken von 50-100-200m Schmetterling/ Rücken/ Brust/ Freistil, über 100-200-400m Lagen sowie die langen Strecken 400m Freistil sowie 800m Freistil für die Damen und 1500m 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.

Freu' mich schon aufs nächste Jahr
Heike



Fulda - Die „kleinen“ Hessischen! -oder: eine disqualifizierte Silbermedaille-

Mit einer kleinen, aber feinen Truppe sind wir am 28./29. November in Fulda an den Start gegangen.

Trainer und Betreuer:	Helmut Hammen Marie-Louise Ganz
Die Freistilschwimmer	Jessica Proß Adnan Mazgic
Die Brustschwimmer	Christian Frank Noah Yazdandoost
Die Rückenschwimmer	Paula Diehl Maximilian Thuy
Und die Allrounder	Jana Peters Karina Martin
Außer uns:	47 weitere Vereine 357 andere Schwimmer 1836 weitere Starts



Leider konnten Selina Dindorf und Lukas Hahn krankheitsbedingt nicht mitfahren.

Die Autorin war zum ersten Mal im Fuldaer Hallenbad und war schwer beeindruckt. Das Becken hat **8 Bahnen**, es gibt angenehm viel Platz, es war nicht heiß im Hallenbad und die technische Ausstattung auf diesen Hessischen Jahrgangsmesterschaften war sehr eindrucksvoll: die Laufeinteilung, Zwischenzeiten und die Rangliste wurde für jeden Lauf auf zwei riesigen **Leinwänden** angezeigt. Und so „richtig wichtig“ konnte man sich an den Tischen entlang des Beckens fühlen, wo wir in der ersten Reihe sitzen, die Schwimmer beobachten und ganz bequem Zwischenzeiten notieren konnten.

Und so sahen wir ganz gespannt den ersten Start für den RSC mit Karina Martin über 100m Brust. Karina hatte nach den Meldungen in allen Disziplinen gute Medaillen Chancen. In ihrem ersten Wettkampf war es laut Zieleinlauf mit 1:22,56 die drittschnellste Zeit und damit gleich ein Platz auf dem **Siegerpodest**.

Die Freude war groß - der **Schreck** umso größer, als die Nachricht kam, Karina sei laut Protokoll disqualifiziert. „Start vor dem Startsignal“ - So stand es geschrieben, dabei waren sich die Trainer aus der ersten Reihe einig, dass das nie und nimmer ein Frühstart war. Natürlich müsste man einen solchen Schiedsrichterentscheid „schlucken“. Aber ein Besuch von Helmut im Protokollraum ergab: Die zweitplatzierte Schwimmerin auf der Nebenbahn verursachte den Frühstart, man habe sich beim Namen geirrt. Und so wurde aus dem Schreck noch eine **Silbermedaille**.

Da waren die Starts der jungen Männer über 100m Brust doch wesentlich entspannter. Noah schwamm im Bereich seiner Bestzeit mit 1:36,83 auf den 11. Rang. Christian Frank ließ es ruhiger angehen und blieb mit 1:36,51 hinter seiner Bestzeit. Dafür war es der erste Start bei einer Hessischen Meisterschaft und eine neue Erfahrung, denn bei den Hessischen dabei zu sein, das ist schon etwas ganz besonderes.

Zwischenstand für Brust: 1 Silbermedaille

Jessica Proß, Jana Peters und Adnan Mazgic reisten für 100m **Freistil** am Nachmittag an. Die Freistilstrecke ist wohl die **Lieblingsstrecke vieler** Schwimmer und so war das Teilnehmerfeld mit

Abstand das Größte. Dass Jana schneller als gemeldet schwimmen kann, hatte ich mir schon ausgerechnet, aber gleich 5 Sekunden?! Mit einer 1:14,57 lieferte sie eine echte **Überraschung** und belegte einen tollen 17. Platz von 34. Jessica war mit 1:16,02 leicht über ihrer Bestzeit geblieben und landete auf Platz 24. Im schnellsten Lauf ging Karina auf Angriff und schwamm mit 1:07,18 mehr als 2 Sekunden schneller als Bestzeit und wurde mit einer **Bronzemedaille** belohnt. Adnan war ebenfalls schneller als gemeldet und mit 1:04,91 auf dem 21. Platz.

Zwischenstand für Freistil:
1 Bronzemedaille
3 persönliche Bestzeiten

Für Tag 1 war Schluss, wir starteten Richtung **Hotel**. Es standen noch Hausaufgaben auf dem Programm, aber auch im Fernseher war das Programm nicht schlecht, so dass die Betreuerin alle Register ziehen musste, damit doch noch Französisch gemacht (angefangen?) wurde. Im winterlichen Fulda – 5 Grad kälter als hier – suchten wir dann mit teilweise sommerlich angezogenen Schwimmern eine **Pizzeria**, die auch Schnitzel/Pommes hatte, und bummelten über den **Weihnachtsmarkt**. Glühwein für die Großen, Einkaufen für die Kleinen.



Dr. Werner Freitag gratuliert Karina Martin zum
2. Platz im Dreikampf Brust

Maximilian machte fast eine Punktlandung auf seiner Bestzeit mit 1:16,84. Für beide war der Wettkampf kaum begonnen, auch schon beendet. Viel Arbeit, viel Zeit und nach noch nicht mal eineinhalb Minuten ist alles vorbei. So ist es schon mal in unserem **Sport**. Aber um dabei zu sein, nimmt man viel in Kauf.

Am **Sonntag** früh hatte Noah verstärkt Halsschmerzen, ein weiterer Start war in Frage gestellt. Nach dem Einschwimmen einigten wir uns auf einen **Versuch** über die 50m Brust. Noah schwamm neue **Bestzeit** in 0:44,87. Aber für die noch anstehenden 200m hätte die Luft nicht gereicht und so musste Noah leider den Wettkampf vorzeitig beenden.

50m Brust kann man nur im Zuge des **Dreikampfes** schwimmen, d.h. man muss sich über 100m und 200m qualifiziert haben, dann darf man auch die Kurzstrecke schwimmen. Es gibt für 50m keine Einzelwertung, die Punkte gehen in die Gesamtwertung mit ein.

Auch Karina schwamm den Brust-Dreikampf und startete mit einer neuen Bestzeit von 0:37,12 in den Tag. Das war die schnellste Zeit in ihrer Konkurrenz! Eigentlich eine **Goldmedaille** wert, aber die gibt es für 50m eben nicht.

Nun war der **Auftakt** für Paula Diehl und Maximilian Thuy gekommen. Über 100m Rücken startete Paula gleich durch und schwamm in 1:27,90 neue Bestzeit.

Länger dabei war Jana Peters, die morgens gleich zwei Mal an den Start ging. Über 100m Rücken schwamm sie in 1:26,10 leicht über ihrer Bestzeit, die sie erst bei der DMS aufgestellt hatte. Die 100m Lagen kamen dann, „weil sie **Spaß** machen“, gleich hinterher. Mit 1:26,65 neue Bestzeit. Auch Karina durfte über 100m Lagen „Spaß haben“ und gleich so viel, dass sie ihre Bestzeit um 2 Sekunden verbesserte (1:15,80) und noch den dritten Platz belegte. Und wieder zur **Siegerehrung!**

Zwischenstand aus dem 3. Abschnitt:
1 Bronzemedaille
4 persönliche Bestzeiten

Finale am Nachmittag über 100m Schmetterling für Jana, bei der dann etwas die **Kraft** nachließ. Zuviel Spaß gehabt? Es war ein **toller Wettkampf** für Jana, mit 4 Starts fast so **fleißig** wie die ein Jahr ältere Karina, die 5 Starts hatte. Karina versuchte über 200m Brust alles, um doch noch an Gold zu kommen. Ging sehr schnell an und am Ende reichte es nicht zu einer Medaille, aber zu einer neuen Bestzeit, das erste Mal unter 3 Minuten. Eine 2:59,22 reichte zusammen mit den anderen Bruststrecken zum hervorragenden **2. Platz im Dreikampf.**

Endstand nach dem Wettkampf:
8 SchwimmerInnen
16 Starts

2 Silbermedaillen
2 Bronzemedaillen
9 persönliche Bestzeiten

Nach der letzten Siegerehrung nur noch ein kleiner Schreck: der Busschlüssel ist weg!? Im anderen Auto unterwegs nach Rüsselsheim? Nein, nicht noch eine **Busgeschichte!**

(Autor und Beschwerden an: Marie-Louise Ganz)

Neues vom Beckenrand

Trainerschicksal - Hab´da mal ne Frage!!!

Ort: Breitenbrunn Trainingslager 2009 " Techniktraining", morgens 9:07 Uhr

Der Trainer erklärt seinen Schwimmern nochmals den Delphinarmzug.
Aufgabenstellung: Eine Bahn Delfin Arme mit Pullbuoy zwischen den Beinen.

Trainer : Alles klar ? Und Ab!

Schwimmerin: Hab´da mal ne Frage!!!

Trainer: Jaaa!

Schwimmerin: Und was machen die Arme?

Trainer: Wie ? Was machen die Arme?

Schwimmerin: Ei, die müssen doch auch was machen?

Trainer: ????? ...keiner versteht mich.

(Der Trainer wollte ungenannt bleiben)



Synchronschwimmen – Und hoch das Bein !

Synchronschwimmerinnen erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften



Die Synchronschwimmerinnen des Rüsselsheimer SC nahmen sehr erfolgreich an den Deutschen Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen teil.

Anika Langsteiner (Jahrgang 1994, Rüsselsheimer SC), die in dieser Saison im C/D-Kader Synchronschwimmen des DSV startet, konnte die Qualifikation durch die Pflichtpunkte noch nicht ganz erreichen. Sie hat jedoch bei der Leistungsichtung im Oktober eine weitere Chance sich zu bewähren.

In der Altersklasse A/B (15 bis 18 Jahre) starteten die Aktiven des Rüsselsheimer SC. Im Finale der besten Zwölf konnten Anika Langsteiner, Jasmin Müller, Liga Birze, Sarah Degenkolb, Nathalie Leitzbach und Maxime Kühnl den zehnten Platz belegen.

In der Freien Kombination waren wir mit einem Team am Start. In dieser Disziplin werden Soli, Duette und Gruppenteile in einer Kür kombiniert und die Teams können altersklassenübergreifend zusammen starten. In der Mannschaft des RSC schwammen die Damen der Altersklasse A/B mit den beiden Juniorinnen Laura Ludwig und Josefine Eibes sowie die 12-jährige Aileen Leitzbach. Für Aileen war es der erste Start bei einer Deutschen Altersklassenmeisterschaft. Das Team belegte im Kombinationsfinale den siebten Platz.

Hessischen Meisterschaften in Sindlingen

Bei den Hessischen Meisterschaften der Synchronschwimmerinnen gewannen die Aktiven des Rüsselsheimer SC drei Meistertitel.

Eine Silbermedaille sicherte sich die 13-jährige Lea Goeres im Solo ihrer Altersklasse. Anika Langsteiner wurde im Solo der Altersklasse 15 und 16-Jahre Vize-Meisterin. Damit wurde sie ebenso Hessische Vizemeisterin der offenen Wertungsklasse. Lea Goeres belegte in der offenen Wertung den dritten Platz und sicherte sich so die Bronzemedaille. Im Duett der Altersklasse C (12-14 Jahre) waren Lea Goeres und Aileen Leitzbach erfolgreich am Start. Sie sicherten sich als jüngste Paarung den 3. Platz.

In der Disziplin Trio der Altersklasse C konnten sich Lea Goeres, Aileen Leitzbach und Clara Becker gegen die Konkurrenz durchsetzen und wurden Hessische Meister. In der offenen Wertungsklasse konnten sich die Schwimmerinnen des RSC souverän behaupten.

Mit einer hervorragend geschwommenen Kür konnten die Schwimmerinnen Laura Ludwig, Josefine Eibes, Jasmin Müller, Sarah Degenkolb, Liga Birze, Maxime Kühnl, Nathalie Leitzbach und Anika Langsteiner den Hessischen Meistertitel nach Rüsselsheim holen. Die Zweitplatzierte Mannschaft aus Bad Soden ließen sie mit 9 Punkten hinter sich. Den dritten Platz belegten die Wasserfreunde aus Fulda.

Fast ebenso souverän konnten die oben genannten Mädchen noch verstärkt durch Saskia Heisters und Aileen Leitzbach sich den Meistertitel in der Kombination erschwimmen.

Wir stellen vor:
**Unsere neue
Nachwuchsmannschaft Synchronschwimmen 2009**



Reihe vorne, von links: Lena, Maxima, Anneke, Jolina, Julia
Reihe mitte, von links: Chiara, Lea, Hannah, Katharina, Lea
Reihe hinten, von links: Mareike, Merit, Alicia, Lilly

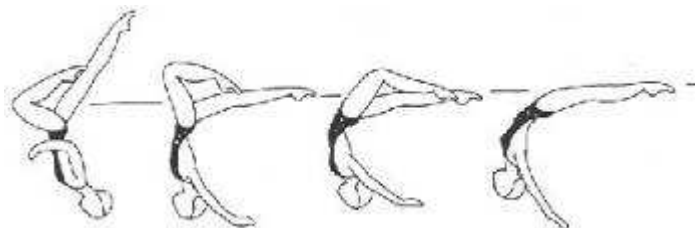
Wenn ihr auch Lust habt einmal Synchronschwimmen auszuprobieren, kommt doch einfach mal freitags von 17.00 – 19.00 Uhr bei uns in der Gerhard-Hauptmann-Schule in Königstädten vorbei.

Wir freuen uns schon auf weitere Verstärkung.

Sportlerehrung vom Hessischen Schwimmverband



Anika Langsteiner wurde vom Hessischen Schwimmverband für ihre Leistungen im Deutschen Schwimmverband geehrt. Sie war dieses Jahr Mitglied im C/D-Kader des DSV und nahm an einem Internationalen Wettkampf in Budapest teil.



Trainingslager der Synchronschwimmerinnen in den Herbstferien

Spiel und Spaß kamen nicht zu kurz – aber trainiert wurde auch



Alle Teilnehmer am Trainingslager

Auch in diesem Jahr machten wir uns wieder auf nach Laubach im Vogelsberg. Sechs Tage hartes Training und trotzdem viel Spaß. Damit wir uns nicht alleine durchs Wasser kämpfen mussten waren die Synchronschwimmerinnen vom Ersten Sodener SC mit von der Partie.

Morgens und Nachmittags hatten wir zwei Stunden Wassertraining und dazwischen noch Gymnastik und Stehproben.

Hier ein paar Eindrücke aus Laubach :



Wassertraining



Trockentraining



Das Schwimmtraining macht auch Spaß

Nach den ganzen Strapazen hatten wir aber dennoch Zeit für andere Sachen:



Wir bemalten unsere Kanister



Wir machten einen Ausflug zur Sommerrodelbahn



Wir machten Spiele



...und zu essen gab es auch etwas

Wir hatten auf jeden Fall viel Spaß und freuen uns schon auf nächstes Jahr.

(Heike Lehwald)



Neues aus der Wasserballabteilung

Neue Gemeinschaft und weiter auf der Suche Neues aus der Wasserballabteilung



Das Jahr 2009 war durch die Bildung der Spielgemeinschaft mit Neu-Isenburg für uns eine Möglichkeit, weiter aktiv den Wasserballsport in Rüsselsheim aufrecht zu erhalten. Diese haben wir mit dem Hintergrund durchgeführt, dass einige der Spieler aus der Bezirksligamannschaft aus Studiengründen unsere Heimat für längere Zeit verlassen haben.

Die ersten Spiele in der Bezirksligarunde Frühjahr / Sommer wurden für uns aus diesen Gründen nicht leicht. Ein gemeinsames Training mit Neu-Isenburg konnte nicht durchgeführt werden. Wir trafen uns also das erste Mal direkt zum Spiel.

Und wer schon einmal Mannschaftssport betrieben hat, kann sich vorstellen wie schwierig das ist. Am Ende der Runde belegten wir einen guten dritten Platz der Bezirksmeisterrunde 2009. In die Bezirkswinterrunde 09/10 starteten wir leider mit zwei ganz knappen Niederlagen.

Unsere Spieler die den 3. Platz in der Sommerbezirksrunde 2009 erreichten:

Jürgen Gäbler, Helmut Hammen, Thomas Speh, Thomas Rotkugel, Dorian Schäfer, Magnus Schäfer, Valerio Krüger, Sebastian Opitz, Joachim Kohl, Yessim Loos und Martin Kohl.

Mit unseren Jüngsten bilden wir mit der Mannschaft aus Friedberg eine Startgemeinschaft die an Trainingsturnieren teilnimmt. Aus unseren Reihen sind Joachim Kohl, Yessim Loos, Lukas Bötzw, Martin Steinborn und Jesko Grünwald am Start.

Im neuen Jahr wollen wir einen Versuch mit unserem Nachbar aus der Landeshauptstadt Wiesbaden starten, um am Wochenende ein gemeinsames Training anzubieten.

Weiterhin verstärkt Martin Kohl die Jugendmannschaft vom WF Fulda und nimmt an den Süddeutschen Meisterschaften teil.

Mit Stolz haben wir die Einladung von Martin Kohl vernommen, der zu einem Sichtungslerngang des Süddeutschen Schwimm Verbandes im Bundesstützpunkt Esslingen eingeladen wurde.

Sehr zäh gestaltet sich nach wie vor der Aufbau unseres Nachwuchsteams, was vielleicht auch daran liegt, dass wir nur einmal die Woche trainieren können.

Unsere Trainer nahmen erfolgreich an Ihren A- und C- Lizenzverlängerungen teil. Somit kann auch weiterhin ein qualifiziertes Training angeboten werden und wir hoffen, dass auch zukünftig ein Spielbetrieb zustande kommen kann.

Für das neue Jahr wünschen wir uns, dass wir mehr junge Leute für unseren schönen Sport begeistern und weiter erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen können.



Patsch nass, euer Wasserballtrainerteam Jürgen und Stefan

MACK
RAUMAUSTATTUNG

PARKETT
LAMINAT
BODENBELÄGE
SONNENSCHUTZ

☎ 0 61 42 - 6 59 20
www.mack-parkett.de

Eisenstraße 33
65428 Rüsselsheim

Wer hat Lust auf Aquagymnastik?

Ein Sport für Jung und Alt! Für Jede/n geeignet!

Hallo. Ich bin Pia Bosche und leite seit nun mehr einigen Jahren die Aquafitness Gruppe. Wir sind eine Gruppe von 12 - 15 Teilnehmern und treffen uns jeden Dienstag von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Hellen Keller Schule in Königstädten und jeden Freitag von 20:00 bis 21:30 in der Gerhart Hauptmann Schule in Königstädten. Wir sind eine gemischte, lustige Truppe und halten uns mit viel Bewegung im Wasser fit. Die Stunde ist auch für Teilnehmer ohne Schwimmerfahrung geeignet. Die Gymnastik findet in einer Wassertiefe bis ca. 1,80 statt. Wir bewegen uns mit und ohne Musik und gestalten die Stunden abwechslungsreich durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle oder Schwämmchen. Jeder kann mitmachen. Interesse? Kommt doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Euch!



Habt Ihr noch Fragen? Dann wendet Euch einfach an Pia Bosche, Tel: 06142/885046 oder ppb2008@freenet.de

Die Erwachsenen- Truppe

Ingo gegen den Rest des RSC

Vereinsmeisterschaften 2009 im Juli 2009

Mit viel Spaß und Gemütlichkeit beging der Rüsselsheimer Schwimm-Club (RSC) die Clubmeisterschaften im Hallenbad. Da in diesem Jahr das Sommerfest ausfiel, hatten die Veranstalter drei Spaßwettkämpfe mit ins Programm eingebaut. Eine Grillstation und ein Kuchenbuffet gaben den Rahmen für ein gemütliches Beisammensein. Der erste



Ingo in voller Montur

Spaßwettkampf hieß "Ingo gegen den Rest des RSC". Ingo Hühn, Vorsitzender des Vereins, trat im knallbunten Kostüm mit Schwimmflügeln und Schwimmreifen gegen fünf Kinder in einer Spezialdisziplin an - dem Badewannenschwimmen. Hierbei schwimmen die Sportler in der Rückenlage mit den Füßen voraus. Die Kinder, die bei diesem Wettkampf antreten durften, wurden im Vorfeld ausgelost. Die weiteren Spaßdisziplinen waren die Familienstaffel und die gemischte Staffel der Kinder. Die Besonderheit bei der Familienstaffel war, dass der erste Schwimmer mit

Schwimmbrett unterwegs war, der zweite mit einer Schwimnudel aus Schaumstoff und der dritte mit einem Ball.

Die Teilnehmer der Clubmeisterschaften mussten jeweils in fünf Disziplinen antreten - 50 Meter Rücken, 50 Meter Brust, 50 Meter Kraul, 50 Meter Schmetterling und 200 Meter Lagen. Zugelassen waren hier nur Jahrgänge ab 1997. **Maria Steinborn** und **Robert Gehlhoff** sicherten sich die Titel. Es wurde auch jeweils der Clubbeste in den verschiedenen Jahrgangsgruppen ermittelt.

Alle weiteren Platzierungen finden Sie im Internet unter www.schwimm-club.de als PDF Datei. (Main-Spitze vom 06.07.2009)



Aktuelle Clubmeister



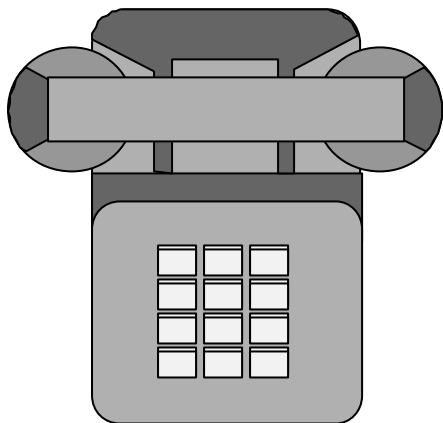
Zukünftiger Clubmeister ?

Der Blick zurück – Das Jahr 1999

Was war los im RSC vor 10 Jahren

Die AquaNews gibt es seit 1994. Ein Blick in die AquaNews von 1999 zeigt uns, was vor 10 Jahren im RSC los war. Für die Highlights des Jahres sorgten, wie auch schon 1998 die Masters.

- Andrea Kuchenbuch-Schipper wird 2-fache Masterseuropameisterin in Innsbruck. Auch Gerda Ruhland-Vorndran gewinnt eine Medaille, und zwar eine bronzene.
- Alex Tsoikas wird Trainer der 1. Wettkampfmannschaft
- Die DMS Mannschaftswettkämpfe schwimmen wir in einer Startgemeinschaft mit der SKV Mörfelden.
- Die Synchronies paddeln auf der Lahn.
- Fabienne Dilly und Uwe Eisenhut werden Vereinsmeister im RSC für das Jahr 99
- Fabienne Dilly und Stefan Remler nehmen an den Süddeutschen Jahrgangsmesterschaften in Heidelberg teil.
- Aufgrund von Auflösungserscheinungen beim Rugby SC gibt es keinen Schwimmaustausch



Wichtige Telefonnummern

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

1. Vorsitzender Ingo Hühn 0171/3 72 35 40

Kassierer Frank Becker 06142/738698

Sportliche Leiter :

Heike Gehlhoff (**Schwimmen**) 06145/ 6283

Heike Lehwald (**Synchronschwimmen**) 06142/65828

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

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