

AquaNews

www.schwimm-club.de



RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2010



16.12.2010

Liebe Kinder, Eltern und Freunde des RSC,

der RSC hat einen neuen Redakteur für die „AquaNews“.

Nachdem unser langjähriger Redakteur Michael Schaffar dieses Jahr aus zeitlichen Gründen diese Aufgabe nicht wahrnehmen konnte, haben wir einen Aufruf an alle per Mail zu erreichenden Vereinsmitglieder gestartet.



Daniel Hupf, 16 Jahre jung, hat sich bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen. Mit Unterstützung von Michael hat er diese Ausgabe gestaltet. Es freut mich ganz besonders, dass unsere Jugendlichen in unserem Verein sich aktiv in die Vereinsarbeit einbringen. Vielen Dank an dieser Stelle an Michael und an Daniel für ihr Engagement. Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ich selbst musste mich aus dem aktiven Trainingsbetrieb nach den Sommerferien zurückziehen, da ich beruflich nach Karlsruhe versetzt wurde. An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei Helmut Hammen, Heike Gehlhoff und Marie-Louise Ganz bedanken, die meine Trainingszeiten übernommen haben.

Leider führt die Schließung des Lehr-Schwimmbeckens in der Gerhart-Hauptmann Schule zu „Spannungen“ im Hinblick auf die Trainingszeiten am Montag im Lachebad. Betroffen sind unsere Schwimmkurse. Es mangelt hier an fehlender Kooperation der DLRG und der TG-Schwimmabteilung, in Abstimmung mit uns ein wenig die vorgegebenen Zeiten des Sportamts zu verschieben. Schade.

Dieses Jahr hat der RSC zwei große Veranstaltungen ausgerichtet. Vom 16. bis 18. April standen die Deutschen Meisterschaften im Kunstschwimmen auf dem Programm. Am 27. / 28. November wurden die Hessischen Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge 1996 bis 2000 im Lachebad ausgerichtet. Die Rückmeldung der Veranstalter DSV und HSV zu beiden Veranstaltungen waren sehr positiv.

Bei den Jahrgangsmesterschaften haben 15 Schwimmerinnen und Schwimmer insgesamt 79-mal die Qualifikationszeiten geschafft. Ein toller Erfolg unserer Nachwuchsarbeit. Insgesamt haben 385 Aktive 1961 Starts an beiden Veranstaltungstagen absolviert. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei unserem Organisationskomitee und allen Helferinnen und Helfern für beide Veranstaltungen bedanken. Ein ganz besonderer Dank gebührt Herrn Koch von der Gerhart-Hauptmann-Schule, der sich sofort bereit erklärt hat die Warmverpflegung für die Jahrgangsmesterschaften zu übernehmen und uns in diesem Punkt hervorragend versorgt hat.

Ein herzliches Dankeschön unserem Vorstandsteam, allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Kampfrichterinnen, Kampfrichtern, allen freiwilligen Helferinnen und Helfern des RSC. Recht herzlichen Dank auch allen, die mit ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beigetragen haben.

Ich wünsche Ihnen allen erholsame Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch in das Jahr 2011 verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und Erfolg.

A handwritten signature in cursive script, which reads "Ingo Hühn".

Ihr Ingo Hühn

1. Vorsitzender Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e. V.

Liebe RSC-ler,

Ich bin Daniel und der neue Redakteur der Vereinszeitung.

Um mich kurz vorzustellen: Seit 10 Jahren bin ich Mitglied im Rüsselsheimer Schwimmclub, schwimme mittlerweile in der 1. Mannschaft und engagiere mich seit ca. 2 Jahren auch als Assistenztrainer und Jugendvertreter.



Aufgrund der kurzfristigen Umbesetzung war die Planung und Gestaltung der AquaNews etwas schwieriger, da kann ich mich unserem 1. Vorsitzenden nur anschließen. Deshalb möchte ich mich bei allen bedanken, die ihren Teil zur AquaNews beigesteuert haben.

Gleichzeitig ist dies ein kleiner Aufruf für das nächste Jahr: Jeder kann etwas zur Vereinszeitung beitragen. Egal, ob es sich um ein paar schöne Fotos handelt, um ganze Artikel oder nur um einen kurzen Kommentar.

Ich habe dieses „kleine“ Vorwort eingebaut, damit jeder weiß, an wen er sich wenden kann.

Sprecht mich einfach an! Habt ihr Artikel/Fotos/etc. ? Schickt sie mir! Adressen findet ihr im Impressum. Natürlich leiten alle Trainer auch gerne eure Beiträge an mich weiter.

Euer Daniel

Impressum:

Herausgeber:

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.
Geschäftsstelle
Nauheimer Straße 31
65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 301 7676
geschaeftsstelle@schwimm-club.de

Redaktion Ausgabe 2010:

Daniel Hupf (dh)
Autoren:
Heike Gehlhoff (hg)
Heike Lehwald (hl)
und viele weitere...

Auflage: **100 Stück**

Redaktionsanschrift:

RSC AquaNews Redaktion
Daniel Hupf
Breslauer Str. 49
65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 45748
aquanews@schwimm-club.de
dahu-sge@arcor.de

Inhalt

Ausgabe 2010

- Vorwort
- Vorstellung Redakteur
- Jahresrückblick
- Schwimmen
 - Skiurlaub
 - Trainingslager Breitenbrunn
 - Trainingslager Ronneburg
 - HM in Rüsselsheim
 - Kommentar Schwimmereltern
 - BM Lange Strecke
 - Freibad-Saison
 - Clubmeisterschaften und Sommerfest
 - Die Abteilung 2010
- Synchronschwimmen
 - Wettkampfmannschaft
 - HSV Pflicht- und Kürmeisterschaften
 - Deutsche Altersklassenmeisterschaften
 - Süddeutsche Altersklassenmeisterschaften
 - Synchro-Trainingslager
 - Wellnesswochenende
- Wasserball
 - Aktuelle Situation
- Aquagymnastik
- Das Jahr 2010
 - Jugendvertreter
 - Sportliche Leiterin
- Wichtige Telefonnummern

Jahresrückblick 2010

-Aktivitäten des RSC im zurückliegenden Jahr-

Datum	Ereignis
03.02.	12 Schwimmer des RSC starten auf den BM „Lange Strecke“
17.03.	Der RSC ist der mit Abstand erfolgreichste Verein bei den Kreismeisterschaften !
26.03.	Der RSC nimmt 10 Schwimmerinnen mit auf die süddeutschen Altersklassenmeisterschaften nach Stuttgart
27.03.	Jahreshauptversammlung 2010: Heike Gehlhoff wird neue 2. Vorsitzende !
03.04.	Die Bädersituation in Rüsselsheim wird über die Presse öffentlich angesprochen
21.04.	RSC mit Verletzungspech: 46. deutsche Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen in Rüsselsheim
24.04.	Schülersportlerehrung: Der Kreis Groß-Gerau ehrt Selina Dindorf
28.04.	44 RSC-ler bringen 17x Gold von den Bezirksmeisterschaften mit nach Hause
05.05.	Hessische Jahrgangsmesterschaften in Dillenburg
30.06.	Karina Martin gewinnt Bronze im Dreikampf ! – Hessische Jahrgangsmesterschaften in Gelnhausen
23.08.	Dorian Schäfer und Karina Martin sind die Clubmeister 2010
24.09.	Nachwuchsschwimmer holen 18 Titel auf den Bezirkssprintmeisterschaften
14.10.	Jede Menge Pflichtzeiten für die „Hessischen“ auf dem Herbstschwimmfest der TG Rüsselsheim
26.10.	Karina Martin sammelt Medaillen bei den Hessischen Meisterschaften in Baunatal
26.11.	Schon wieder zu ! Die Stadt teilt mit, dass die HKS schon wieder geschlossen ist.
29.11.	Es ist geschafft ! Der RSC hat erfolgreich die hessischen Meisterschaften ausgetragen und holt selbst 3 Titel.

Schwimmen

Skiurlaub 2010

Die Schwimmer eine Woche im Zillertal



v. links: Martin Steinborn, Bianca Kolar, Daniel Hupf, Maria Steinborn, Helmut Hammen, Magnus Schäfer, Elena Martin, Karina Martin, Claudia Martin, Torsten Steinborn

Bereits zum dritten Mal startete die erste Mannschaft zum Ski- und Snowboardfahren. Dieses Mal ging es vom 5. bis 9. Januar ins Zillertal nach Österreich. Schon um 8 Uhr morgens klingelte Familie Martin Helmut aus dem Bett. Nachdem alle, mehr oder weniger ausgeschlafen, eingetroffen waren, konnte die Fahrt beginnen. Bereits am frühen Nachmittag kamen wir an und konnten sogleich die Zimmer beziehen. Danach ging's gleich zum Skiverleih. Der nächste Tag begann bereits sehr früh, damit wir rechtzeitig auf der Piste sein konnten. Am ersten Tag waren wir zur Eingewöhnung erst mal im kleineren Skigebiet. Während Magnus von Torsten und Helmut das Skifahren beigebracht bekam, verbrachten die Fortgeschrittenen den Vormittag mit einer Skilehrerin.

Obwohl die Snowboarder anfangs einige Schwierigkeiten hatten, einen Lehrer aufzutreiben, fand sich schließlich doch noch ein Privatlehrer für einen Crash-Kurs. Wie am vorigen Tag gingen wir abends essen. Den zweiten Tag verbrachten wir im größeren Nachbarskigebiet, in dem es mehrere



Bergstationen gab, von denen man eine tolle Aussicht über das umliegende Alpenland hatte. Bereits nach wenigen Tagen konnte auch Magnus diesen Ausblick genießen, denn er hatte seine Skier bereits fest unter Kontrolle. Allerdings kann es auch sehr verwirrend sein, wenn man in eine Nebeldecke hineinfährt, auf die man zuvor

noch herabgeblickt hatte.

Jeden Mittag trafen sich alle, um gemeinsam zu essen. Gestärkt konnten die Gruppen anschließend wieder aufbrechen, bis sich alle gegen 4 Uhr im Skibus wiedersahen. Nach 20-minütiger Fahrt kamen wir erschöpft in der Pension an.



Nachmittags wurde noch Karten gespielt. Außerdem konnte man ins Schwimmbad oder in die Sauna gehen. Zum Ende der Woche bescherte uns Helmut noch ein Highlight, indem er vor Bianca auf die Knie fiel. Bianca hatte zwei Abende zuvor die riesige Pizza aufgegessen, was Helmut sehr beeindruckt hatte. Da wir wegen erneuten Schneefalls mit einer langen Heimfahrt rechneten, deckten wir uns vorher mit reichlich Proviant ein. Doch glücklicherweise ging es sogar schneller als auf der Hinfahrt. So konnten wir alle mit Vorfreude auf nächstes Jahr auf einen schönen Urlaub zurückblicken.

Maria Steinborn / Daniel Hupf

Trainingslager Breitenbrunn 2010

„Wir sind ja nicht nur zum Spaß da !“

Wie jedes Jahr sind wir auch dieses Jahr wieder in den Sportpark Rabenberg nach Breitenbrunn gefahren um dort gemeinsam mit unseren Trainern ein schönes Trainingslager zu verbringen. Dieses Jahr fand das Trainingslager vom 07. August 2010 bis zum 13. August 2010 statt und unsere Trainer und Jugendwarte hatten sich schon im Voraus ganz viele schöne Aktivitäten für das Trainingslager überlegt.

Nach einer kurzen Nacht für den einen oder anderen ging es für mehr als 30 Kinder und 3 Trainer am Samstag um 5.30 Uhr in Rüsselsheim auf dem Parkplatz des Lachebades los, mit einer anstrengenden und vor allem langen Fahrt. Da der Bus dieses Jahr einen Anhänger dabei hatte, um die ganzen Schwimmflaschen, Koffer und Rucksäcke unterbringen zu können dauerte die Fahrt nämlich länger als sonst. Es waren noch nicht alle Kinder dabei, da manche Eltern diese direkt nach Breitenbrunn brachten, weil sie vorher noch im Urlaub waren oder auch einen Tag später nachkommen würden. Um ca. 14.00 Uhr sind wir in Breitenbrunn angekommen. Dort warteten schon die ersten Nachzügler auf uns. Leider wurden wir dieses Jahr nicht so warm wie letztes Jahr im Sportpark empfangen. Bei unserer Ankunft regnete es. Es war so neblig, dass man nur schlecht einige Meter weit sehen konnte und es war bitterkalt. Aber so ging das Ausladen des Busses schneller, wir wollten nämlich alle schnell rein ins Warme und Trockene. Im Speisesaal wartete auch schon das Mittagessen, welches einige nach der langen Fahrt schon sehnhchst erwarteten. Schließlich trudelte auch Helmut ein, der mit dem Vereinsbus gefahren war.

Nach dem Mittagessen war es an der Zeit die Zimmer zu erkunden, welche zu unserer großen Freude für die Kleinen im 2. Stockwerk und für die großen im 3. Stockwerk lagen. Schnell war zumindest den Bewohnern des dritten Stockes klar, dass dies eine anstrengende Woche werden würde, denn es hieß mehrmals am Tag Treppe hoch und wieder runter, ob zum Training, zum Essen oder wenn man mal raus wollte.

Kaum angekommen so begann auch schon die erste Trainingseinheit in der Schwimmhalle, wie sollte es denn auch anders sein: Wir sind ja nicht nur zum Spaß da! Nach einem anstrengenden Training ging es dann erst mal zum Abendessen in den Speisesaal.

Nach dem Essen hatten wir noch eine kurze Verschnaufpause, bevor es in die Turnhalle ging, um sich dort gegenseitig kennenzulernen und gemeinsam Spiele zu spielen. Anschließend konnten wir uns auf unsere Zimmer zurückziehen und es kehrte nach dem aufregenden Tag endlich zumindest etwas Ruhe ein.



Der zweite Tag begann mit dem Frühsport mit Heike. Dieses Jahr leider ohne das Gymnastikglied. Anschließend gab es dann Frühstück und auch Martin Kohl hatte dann endlich den Weg nach Breitenbrunn gefunden.

Gestärkt vom Frühstück gab es auch nach einer kurzen Pause schon die zweite Trainingseinheit für uns Schwimmer. Für die 1. Mannschaft hieß es ab in den Krafraum und Trainingsbeginn. Bei der 2. und 3. Mannschaft begann das Training auf der 25m- und 50m-Bahn des Sportparks. Auf der 50m-Bahn trainierte die 1. Mannschaft noch nach dem Krafttraining.

Nach der ganzen körperlichen Action war es erst mal Zeit für das Mittagessen und die daran anschließende Mittagspause, in welcher jeder ein wenig Zeit hatte, um etwas mit den Kameraden zu machen.

Nach der Mittagspause war es wieder Zeit für eine Trainingseinheit. Bei der 1. Mannschaft begann diese wieder im Kraftraum und setzte sich anschließend in der Schwimmhalle fort. Die anderen Mannschaften trainierten währenddessen in der Turnhalle und den Schwimmhallen.

Auch der dritte Tag begann mit dem Frühsport und einer Menge Gratulationen, Magnus hatte nämlich Geburtstag. Nach einer darauffolgenden kurzen Pause ging es manschaftsweise wieder zum Training und danach zum gemeinsamen Mittagessen. Mittags mussten dann Robert V. und Adnan aus ihrem Zimmer ausziehen, da ihr Schlüssel verschwunden war. Sie quartierten sich bei Lukas und Martin S. ein. So wurde aus einem Zweier-Zimmer ein Vierer-Zimmer und dort war es echt eng. Nachmittags war wieder Zeit für Training und die ersten hatten schon richtigen Muskelkater, aber wer schnell schwimmen will muss leiden. Also ging es ab in den Kraftraum und die Schwimmhallen. Nach dem Training war es Zeit für das Abendbrot und anschließend hatten wir Freizeit.

Am Dienstagmorgen begann der Tag schon wie gewohnt. Frühsport, Frühstück und Training. Doch nach dem Mittagessen und der etwas kürzeren Mittagspause ging es nicht wie gewohnt zum Training, sondern ab in den Bus des Sportparks. Der fuhr uns zum Besucherbergwerk St.-Christoph, wo wir schon erwartet wurden. Dort durften wir uns gelbe Regenmäntel und blaue Helme anziehen, sodass wir echt schick aussahen und vor dem Wasser geschützt waren, denn das tropfte munter von der leider nicht allzu hohen Decke. Diese erfreute vor allem die etwas größeren -welche wir hier nicht erwähnen wollen- unter uns und wir stellten schon bald fest, dass unsere Helme sehr nützlich waren. Nach der interessanten Führung durch das Bergwerk, welche in Gruppen erfolgte, warteten wir auf den Bus, der uns zurück zum Sportpark brachte. Dort angekommen ging es dann für die Jungs der 1. Mannschaft mitsamt Helmut zum Schwimmergometer, um dort einen Test zur Zugkraft zu machen.

Der Mittwoch begann auch wie gewohnt für alle mit dem gewöhnlichen Programm. Nachmittags hat die 1. Mannschaft in der Halle Soft hockey gespielt, da die Mädchen abends auch auf das Schwimmergometer sollten und so die Kräfte ein wenig gespart wurden. Die anderen Mannschaften hatten normales Training in der Turn- und Schwimmhalle.

Anschließend waren viele noch auf den Sportplätzen, da es nun auch endlich mal warm und trocken war. Abends haben wir noch gegrillt. Doch dann kamen Noah und die restlichen Zimmerbewohner, denn ihr Zimmer war leer. Glücklicher Weise haben sie aber alle wieder ihre Sachen gefunden und konnten ihr Zimmer wieder beziehen.

Abends war für die Mädchen der 1. Mannschaft noch der Test auf dem Schwimmergometer.

Abends, als es schon dämmerte ging es los zu unserer Nachtwanderung. Also ging es in den Wald, welcher in der Nähe der Jugendherberge war. Helmut hatte die Taschenlampe und hat uns auch sicher durch den Wald geführt und uns über Pfützen gelotst. Nach ca. einer Stunde kamen wir dann wieder beim Sportpark an und begaben uns in unsere Zimmer.



Chic waren wir auf jeden Fall immer – Bad-Taste-Contest

Donnerstagnachmittag wurde dann unser berühmtes Gruppenfoto gemacht und anschließend hieß es ab vor den Spiegel und schön oder besser gesagt hässlich machen, es stand nämlich ein Bad-Taste-Contest an. Aber plötzlich hatten wir dann zwei Mädchen mehr in der Mannschaft, wo auch immer die herkamen, dafür waren aber Daniel und Martin K. verschwunden.

Abends wurde dann noch bei Jungs aus einem gewissen Zimmer -welches wir hier wieder nicht erwähnen möchten- eine Teeparty mit selbst „gebrauten“ Tee aus dem Waschbecken veranstaltet.



2. Wettkampfmannschaft

Am letzten Tag haben wir zum Abschluss auch endlich Heikes Gymnastiklied im Frühsport gesungen. Nach dem Frühstück wurden schon mal die Zimmer fertig gemacht und die Koffer in ein Zimmer zur Aufbewahrung gebracht. Dann ging es ab in die Schwimmhalle wo wir die „Breitenbrunn-Wettkämpfe“ ausrichteten. Anschließend waren fast alle recht platt und auch ein wenig froh nach der anstrengenden Woche endlich den Heimweg antreten zu können. Nach dem Essen wurden die Koffer verladen und es ging diesmal ohne Anhänger zurück nach Rüsselsheim. Aber nun machte uns das Hochwasser Schwierigkeiten und so mussten wir viele Umwege fahren. Doch nach einer langen Fahrt kamen wir endlich in Rüsselsheim an und ein weiteres Trainingslager war zu Ende.

Marlisa Roth



Die erste Mannschaft

v. hinten links: Antonia Hocks, Karina Martin, Adnan Mazgic, Lukas Hahn
Mitte von links: Daniel Hupf, Marlisa Roth, Elena Martin, Vanessa Fritz,
vorne von links: David Irmer, Martin Steinborn, Martin Kohl, Robert Volb
(nicht im Bild: Magnus Schäfer und Lena Kraus)

Trainingslager Ronneburg

Schon zum vierten Mal!

Uijujui, war das schwer die Kinder in diesem Jahr davon zu überzeugen, dass sie mit uns in das Jugendzentrum Ronneburg fahren, um dort ihre Schwimmtechnik zu verbessern, sich näher kennen zu lernen und viel Spaß zu haben. Letztendlich konnten wir, das sind Marie-Louise, Andreas Greulach, Sportassistent-Anwärter Robert Kolar und ich (die Heike) 19 Kinder überzeugen. Den Weg hin habe dann auch alle auf Antrieb gefunden und so konnten wir pünktlich unser Haus beziehen und die Trainer mindestens 15 Betten!!!! – PUHHHH, sodann zum Mittagessen erscheinen, um dann gestärkt und frisch zu unserer ersten Trainingseinheit aufbrechen. Da sich



ja alle Sportmöglichkeiten auf dem schönen Gelände des Jugendzentrums befinden, war das auch schnell gemacht. Besonders beliebt war in diesem Jahr die täglich (auch 2-mal) stattfindende



Joggingzeit. Das Wetter spielte mit und so konnten wir feststellen, dass es täglich leichter fiel, den inneren Schweinehund zu überzeugen! Ansonsten absolvierten wir in dieser Woche 7 Schwimmeinheiten, in der wir hauptsächlich Wenden, Start und Technik aller Lagen verbessert haben.

Ansonsten hatten wir alle viel Spaß in dieser Woche. Wir waren Kegeln, haben die



Ronneburg besucht und uns dort einiger besonders lieber Kinder zeitweilig entledigt. Haben mit unerlaubten Mitteln versucht einigen Kindern zur neuer Größe zu verhelfen - was nicht ganz geglückt ist,

haben weiterhin getestet, ob bestimmte Legenden wahr sind (ob der Spinat wie bei Popeye gewirkt hat wissen wir nicht, geschmeckt hat er).



Wir hatten also trotz des anstrengenden Trainings auch Zeit für Spiel und Spaß. Besonders gut waren die zwei Abende in der Turnhalle, in der wir nach einigen Rückenübungen, Gymnastik





und Koordinationsübungen ein heißes Völkerballspiel austrugen (selten solch einen Spieleifer gesehen und zu dem Schluss gekommen – dasd Männer nie wirklich erwachsen werden!). Besonders schön wurde dann der Lagerfeuerabend mit Stockbrot ohne Brot?!?!?!? Der Teig war nämlich - weiß der Geier warum - bitter geworden und nicht zu genießen. So blieben die besten Stöcke aller Ronneburgjahre unbenutzt und wurden feierlich dem Feuer übergeben. Wir ließen uns die Stimmung nicht nehmen, futterten

Gummibärchen und unsere letzten Äpfel, sangen, spielten „Stille Post“ und „Ich packe meinen Koffer“. Bei neunzehn Kindern nicht so einfach aber lustig. Leon Herrlich, unser Küken in diesem Jahr, war ca. der 16.! Er überlegte kurz und dann kam ihm die Erleuchtung: „Wie soll in solch einem kleinen Hirn so viel reinpassen!!!“ Da hatten wir mächtig was zu lachen und können Leon trösten, das wächst noch mit den Jahren! So war er aber aus dem Schneider und bekam seinen Koffer mit ein wenig Hilfe der Anderen auch gepackt. Nach diesem schönen Abschluss (besser wäre er mit Stockbrot gewesen), haben wir dann alle Kinder noch „geblitzdingst“ und so konnten wir Trainer auch diese Woche wieder als Erfolg verbuchen und den letzten Abend in Ruhe genießen.



Wir freuen uns schon auf ein nächstes Mal und hoffen, dass wir auch im nächsten Jahr ausreichend Kinder motivieren können. Dann auch hoffentlich wieder mit Stockbrot!



***Bis dahin alles Gute eure
Heike!***



Die hessischen Meisterschaften 2010 in Rüsselsheim

Voller Erfolg – sportlich und organisatorisch

Lange Vorbereitung, viel Arbeit und ein mühevoll erstellter Organisationsplan. Das war die Grundlage für den vollen Erfolg der hessischen Meisterschaften der „Kleinen“ in Rüsselsheim.

So begab es sich, dass das RSC-Planungskomitee um Marie-Louise, Heike und Andreas beinahe wöchentlich in der Pizzeria anzutreffen war. Dort wurde dann von der Verpflegung bis zur automatischen Zeitnahme alles organisiert und geplant.

Und das besagte Wochenende vom 27. bis 28. November kam schneller als erwartet. So waren bereits in der finalen Woche viele helfende Hände gefragt, um vor allem das Hallenbad für die Großveranstaltungen vorzubereiten. Bis kurz vor Mitternacht schufteten somit mehr als ein Dutzend Helfer am Freitagabend. Mit gehisster Rüsselsheim-Fahne, genügend Vorrat an frischen Brötchen, Trainer- und Zuschauerbänken und einwandfrei organisierter Helfereinteilung konnte der RSC schließlich am Samstagmorgen die Pforten seines Heimbades öffnen.

47 Vereine „stürmten“ daraufhin das Lachebad und das Becken lief während dem Einschwimmen förmlich über vor Sportlern.



Alle RSC-Starter auf „unseren“ Hessischen

Nachdem der Wettkampf „angelaufen“ war zeigte sich, dass auch der Wettkampfablauf nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis so funktionierte, wie sich die Planer das vorgestellt hatten. Vor allem der Verkauf von Speisen und Getränken „brummte“.

Die zahlreichenden Helfer an der Theke und auch im Hintergrund leisteten volle Arbeit und verteidigten den guten Ruf des Rüsselsheimer Schwimmclubs, der schon des Öfteren für seinen guten Service an Wettkämpfen gelobt worden war.

Auch sportlich lief es für den RSC rund. Der Medaillenspiegel belegt es: 3x Gold, 4x Silber und 4x Bronze. Mit 15 qualifizierten Teilnehmern und 57 Starts stellte der Schwimmclub die größte Mannschaft seit langem. Erfolgreichster RSC-Schwimmer war Leon Diehl, der zweimal Gold und einmal Bronze aus dem Wasser fischte. Den dritten Titel holte sich Jasper Grünewald über 100 m Lagen, wobei er noch seine Zeit um 3,19s auf 1:22,84 Minuten verbesserte. Die dritte Medaillengewinnerin aus Rüsselsheim hieß Franziska Maurer und war vor allem auf den Rückenstrecken, 100 m Freistil und Lagen erfolgreich.

Auch wenn sich Eschborn mit 32 Goldenen den ersten Platz im Medaillenspiegel sicherte, konnte sich der Rüsselsheimer SC über einen guten Platz im „Mittelfeld“ der Statistik freuen. Fast genauso wichtig wie die sportlichen Erfolge war jedoch auch der reibungslose Ablauf an beiden Wettkampftagen.

Und hier können sich alle Beteiligten zufrieden schätzen. Auch finanziell ist so eine große Veranstaltung sehr hilfreich für den Verein.

Alles in allem ist zu sagen, dass die Hessischen Meisterschaften in Rüsselsheim dem Image des RSC auch überregional zu mehr Glanz verholfen haben. Wir hoffen, dass alle Organisatoren, Helfer, Sportler und Besucher die Meisterschaften in guten Erinnerungen behalten werden.

(dh)



Holte 2x Gold: stolzer Leon Diehl



Spannende Wettkämpfe mit „voller Bude“



viele Helferhände

Dankeschön !

An alle fleißigen Helfer und Spender
bei den Hessischen Meisterschaften in Rüsselsheim,

wir möchten uns recht herzlich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen
haben uns tatkräftig zu unterstützen.

Sowohl mit Eurem Arbeitseinsatz, das wäre z.B.: Einkaufen, Logistik, Durchführung,
Aufbau, Thekendienst, warmes Essen, Brötchen schmieren, Kaffee kochen,
Betreuung, Training, Abbau, Abrechnung, usw...,
obwohl der Einsatz bei vielen länger als zwei Stunden und bei einigen schon das
ganze Wochenende gedauert hat.

Aber auch für die wirklich tollen Kuchen, Backwaren und die leckeren Salate. Wie z.B.:
Apfelkuchen, Nussecken, Käsekuchen, Brezeln, Laugenstangen, Nudel- und
Kartoffelsalate, Kouskous, usw...,
besonders bei den fleißigen Wichteln, die mehrere kulinarische Leckereien gespendet
haben, und die es noch geschafft haben über Nacht Kuchen und Salate nachzuliefern.

Das habt Ihr wirklich SUPER gemacht.

Es gibt zwar noch Einiges zu verbessern, aber wir haben für die Organisation und das
Buffet reichlich positives Lob erhalten. Kein Wunder, die haben aber auch gefuttert
wie Weltmeister.

Und unserer Wettkampfkasse hat es auch einiges an Geld eingebracht. Die nächsten
Starts können also kommen.

Nochmal vielen Dank an alle für Eure Hilfe, wir bauen auf Euch für die nächsten
Veranstaltungen.

Ein herzliches Danke geht auch an die Schwimmer, ob als Läufer oder als
Thekenhelfer, wenn auch der ein oder andere ohne drängeln fast seinen Start beim
Wettkampf verpasst hätte!! :-)
Das habt Ihr TOLL gemacht.

Also Ihr Lieben bis zum nächsten Mal.

Wir wünschen Euch und Euren Familien eine schöne Adventszeit, fröhliche
Weihnachten und einen guten und gesunden Rutsch ins Neue Jahr 2011.

Das Orga-Team des RSC

Gedanken für das Neue Jahr

Aus dem Alltag der Sportlereltern

Das Jahr ist fast zu Ende. Es war wie immer arbeitsreich und stressig. Beruflich ist man ausgelastet und im familiären Bereich mit sportlich aktivem Kind immer beschäftigt. Da kümmert man sich neben den schulischen Angelegenheiten natürlich auch noch um die Trainings- und Wettkampftermine, besonders als Schwimmereltern. Natürlich fährt man zu den Wettkämpfen mit, nimmt auch gerne noch das ein oder andere Kind mit hin oder zurück und verbringt dort in der Regel sein ganzes Wochenende. Man hat ja sonst nichts zu tun. Wäre auch zu schön wenn die Disziplinen, die das Kind schwimmt, an einem Tag liegen würden. Wenn man schon bei so einem Wettkampf dabei ist, kann man auch gleich noch Kampfrichter machen. Klar, erstens werden die immer dringend gesucht und gebraucht, denn sonst entstehen für den Verein wieder zusätzliche Kosten und außerdem ist man dann doch beschäftigt und nützlich. Aber muss man das denn wirklich unbedingt an jedem Wettkampfwochenende machen? Würde sich von jedem Schwimmer nur ein Elternteil als Kampfrichter einbringen bräuchte man im Jahr nur 2-3 Mal für einen Abschnitt zu richten und nicht öfter und komplette Tage. Es wäre auch mal schön sein Kind mitzugeben, um einige Dinge daheim zu erledigen oder einfach mal frei zu haben. Dann sind da noch die Sonderveranstaltungen wie Radtour, Sommerfest, Clubmeisterschaft und eigene Wettkämpfe ausrichten auch nicht zu vergessen. Tolle Sachen, wenn man nicht trotz allem, schon einen Kuchen und einen Salat spendet und natürlich auch gerne mal 3-4 Stunden hilft, es immer noch nicht an Spenden und Helfern langt. Also macht man zusätzlich noch einen weiteren Kuchen und noch einen Salat und stockt auch den Helferdienst noch weiter auf. Man macht es ja für sein Kind!! Doch manchmal fragt man sich schon, wo denn die vielen anderen Eltern sind. Diese trotz der 5. Aufforderungsmail in der angekündigt wird, wie wichtig das für die Finanzierung der Starts bei Wettkämpfen ist, nicht reagieren. Oft ärgert man sich über sich selbst und denkt sich warum eigentlich immer nur ich und ein paar andere, die auch immer da sind? Und so nimmt man sich für die Zukunft vor, langsamer und weniger zu machen. Aber wenn alles vorbei ist, und die Hektik und der Stress sich wieder legen und dann noch ein paar Einnahmen übriggeblieben sind, macht man dann wie immer doch weiter. Auch im Neuen Jahr, das sicher wieder genauso arbeitsreich und stressig wird.

Ein Schwimmereltern

Bezirksmeisterschaften „lange Strecke“

Leon Diehl erzieht nationale Bestleistung

85 Schwimmer aus sieben südhessischen Vereinen trugen am Samstag im Hallenbad der Stadt Viernheim ihre Bezirksmeisterschaften »Lange Strecke« aus. Gestartet wurde über die 800/1500 m Freistil sowie über 400/800 m Lagen. Auf die »langen Kanten« wagten sich auch zwölf Aktive des Rüsselsheimer Schwimmclubs. Wieder einmal bewiesen die Jüngsten ihre starke Form und konnten drei Bezirksjahrgangstitel erringen.

Leon Diehl (Jahrgang 2000) sorgte hier für einen besonderen Paukenschlag. Er schwamm die 1500 m Freistil zum ersten Mal bei einem Wettkampf und überzeugte in der sensationellen Zeit von 21:33,68 Minuten. Diese Zeit bedeutet die momentane Führung in der deutschen Altersklassen-Bestenliste. Jasper Grünewald (2000) versuchte sich, ebenfalls zum ersten Mal, auf der 400 m Lagendistanz. Mit einer Zeit von 6:27,09 Minuten sicherte er sich den Jahrgangstitel.



Celine Zangenfeind konnte ihre Vorleistung aus dem September um 13 Sekunden steigern und siegte klar in 12:42,26 Minuten - vor Nina Heidemann (Viernheimer SV) in 13:30,14 Minuten und vor ihrer Mannschaftskameradin Tahani Peters in 13:35,47 Minuten.

Sie alle sowie Lara Herrlich (1999), Jil Koschlig (2000) und Karina Martin (1997) haben sich mit ihren guten Ergebnissen für die im Januar stattfindende hessische Jahrgangsmesterschaft »Lange Strecken« in Gießen qualifiziert und können nach Abschluss der diesjährigen Wettkämpfe die Weihnachtszeit so richtig genießen.

(hg)

Weitere Ergebnisse des RSC:

800 m Freistil - Mädchen

Jg. 2000: Jil Sophie Koschlig: (13:53,60/5.)

Jg.1999: Lara Herrlich (13:11,55/4.); Kim Maria Scharning: 13:47,78/5.)

Jg.1995: Elena Martin: (12:07,34/6.)

Jg.1997: Karina Martin: (10:45,96/6.)

Jg.1998: Vanessa Fritz: (12:48,52/6.); Carolin Klein: (13:13,20/8.); Saskia Schellin: (13:10,82/7.)



Freibad-Saison 2010: ein Fall für 3-Wetter-Taft

Pfungstadt – NASS – schon vor dem Start !

Exkurs: bei Regenwetter ging unsere Tochter Katharina zu ihrem ersten Fußball-Training. Der Trainer meinte: „Kompliment, so ein Wetter ist nur was für die ganz Harten!“ Und genauso habe ich unsere Schwimmer im Mai in Pfungstadt begrüßt. Wer bei diesem Wettkampf geschwommen ist, den schreckt einfach nichts mehr:

9 Uhr die Mannschaften treffen im Freibad ein.
Luft 12 Grad, Wasser 24 Grad – Wasserdampf steigt aus dem Becken.
Für die Schwimmer wird die „Disco“ als Aufenthaltsraum geöffnet.

11 Uhr Regen setzt ein. Auf der Tribüne halten nette Eltern Schirme für die Trainer.

Unterlagen, Stoppuhren und Kopf bleiben trocken, weiter unten ist alles durchnässt.

12 Uhr Sonne! Stühle auf die Tribüne – Glückskinder im Wasser – Luft 19 Grad.

14 Uhr Starkregen. Ronnie verschläft seinen Start und ich war eher froh: der Regen hätte ihn zumindest geschmerzt, wahrscheinlich auf dem Startblock erschlagen! Luft 14 Grad.

16 Uhr die Hosen sind wieder trocken.

Bei 95 Starts wurden 52 Bestzeiten auf der 50m-Bahn geschwommen:
Wir sind doch nicht aus Pappe!

Und hier sind sie, die Gladiatoren der kalten Pfungstädter Wasserschlacht: Jarvin, Ronnie, Noah, Darian, Christian, Leon Daum, Martin, Lukas, Lara, Jennifer, Saskia, Carolin, Karina und Elena Martin, Vanessa Kolar, Mina, Nora, Antonia, Jessica Sünner, Maria, Bianca, Celine und Franziska.

Mörfelden – TROCKEN – aber viel zu kalt !

Tageshöchsttemperatur 17 Grad, auch keine Sonnenbrandgefahr. Aber immerhin kein Regen.

Ein letzter Test für die Teilnehmer an den Hessischen Jahrgangsmeisterschaften, die Martin Steinborn noch zur Qualifikation über 100m Freistil nutzte!

Für die anderen war es der Saisonabschluss. Das Gelände ist superschön, dank Bach und Fußballwiese kam keine Langeweile

auf. Hätte der Ascheregen noch ein bisschen länger gedauert, wäre es noch ruhiger gewesen. Für nächstes Jahr müssen wir uns merken: Unbedingt Badelatschen mitbringen, denn die Bademeister sind zumindest morgens noch richtig bissig an den Durchgangsbecken. Und einen Laufdienst einrichten, der immer nach den fehlenden Schwimmern sucht, die gerade irgendwo im Gelände sind...

Gelnhausen – HITZE – endlich Sommer !

Es konnte ja nur besser werden, bei den **Hessischen Jahrgangsmeisterschaften** für die jüngeren Jahrgänge: die schnellsten Schwimmer in Hessen, die schönste Landschaft, das beste Wetter, die heftigsten Sonnenbrände.

15 Teilnehmer waren bei den „kleinen“ Hessischen am Start. Den Jugendmehrkampf bestritten Kai Zimmermann, Celine Zangenfeind, Franziska Maurer und Jasper Grünewald. Luisa Fritz konnte krankheitsbedingt leider nicht an den Start gehen. Bei den Mädchen waren Karina Martin, Vanessa Kolar, Vanessa Fritz, Jana Peters, Saskia Schellin, Carolin Klein mit von der Partie, bei den Jungen Noah Yazdandoost, Christian Frank, Lukas Hahn, David Irmer und Martin Steinborn.

Die äußeren Bedingungen waren perfekt und der Großteil unserer Schwimmer hat das genutzt. Bestzeiten bei den Hessischen zu schwimmen ist eine super Leistung und zeigt Nervenstärke. Ein Kompliment an Noah und Lukas, denen dies bei jedem Start gelang. Noah belegte nach präziser Vorhersage aller Bestzeiten im Brustdreikampf (50m/100m/200m) den fünften Platz, Lukas wurde im Dreikampf Schmetterling sechster.

Für Karina und Jasper galt es, einen Platz auf dem Treppchen zu verteidigen. Karina gelang dies im Brustdreikampf, in dem sie für ihre sehr gute Leistungen mit Bronze belohnt wurde. Helmut's taktische

Tipps und Karina's Kraftreserven führten wieder aufs Siegerpodest.

Eine Goldmedaille für den Jugendmehrkampf im Jahrgang 2000 und damit den Hessischen Jahrgangsmeistertitel durfte Jasper mit nach Hause nehmen. Er war ruhig und konzentriert in den technischen Disziplinen 7,5m Gleiten und 15m Delphinbeine, in denen kleine Zeitunterschiede viele Punkte bringen. Sicherheitshalber schwamm er auch noch die 200m Lagen in neuer Bestzeit. Unsere gleichaltrigen Mädchen erkämpften sich ebenfalls gute Platzierungen. Celine Zangenfeind kam auf den sechsten Platz, Franziska Maurer wurde neunte.

Unser jüngster Teilnehmer – Kai Zimmermann, Jahrgang 2001 – zeigte sich bei seinem ersten Auftritt auf einem großen Wettkampf ganz souverän. Er war nicht aus der Ruhe zu bringen, schwamm dafür umso schneller. Über 50m Freistilbeine sogar schneller als die ein Jahr älteren „Kollegen“. Nur Celine konnte ihn dabei in Schach halten.

Trotz krankheitsbedingter Ausfälle waren diese Hessischen Jahrgangsmeisterschaften ein toller Erfolg für den Rüsselsheimer Schwimmclub und für alle Aktiven eine wichtige sportliche Erfahrung. Weiter so!

Mit diesem sportlichen Höhepunkt ging die Freibadsaison zu Ende. Hoffen wir für 2011 auf besseres Wetter bei gleichguten Leistungen und ganz viel Spaß am Schwimmen.

Clubmeisterschaften und Sommerfest

Viel Glück mit dem Wetter

Diesen Sommer wurden die Clubmeisterschaften mit dem Sommerfest zusammengelegt. So begann der Tag bereits um 10 Uhr morgens im Lachebad. Begonnen wurde mit den Pflichtstrecken für die Jahrgangswertung und den „Mini“-Strecken für die Kleinsten des RSC. Während sich draußen der Sommer von seiner schönsten (und auch wärmsten) Seite zeigte, schwammen die Sportler im Hallenbad um die Titel der Jahrgangsmeister und Clubmeister. Nach rund 3 Stunden standen schließlich die neuen Clubmeister fest: Karina Martin (Jg. 1997) und Dorian Schäfer (Jg. 1992) setzten sich mit tollen Leistungen gegen ihre Vereinskollegen durch und holten sich den Titel.

Jedoch erschwammen auch die übrigen Teilnehmer vorzeigbare Zeiten. Während die Wettkampfschwimmer ihren Fortschritt aus dem eine Woche zuvor stattgefundenen Trainingslager vorzeigen konnten, stand für die Schwimmanfänger vor allem das „Durchhalten“ an vorderster Stelle. Nachdem man mit allen Läufen durch war, ging's erstmal nach Hause, bevor man sich dann um 4

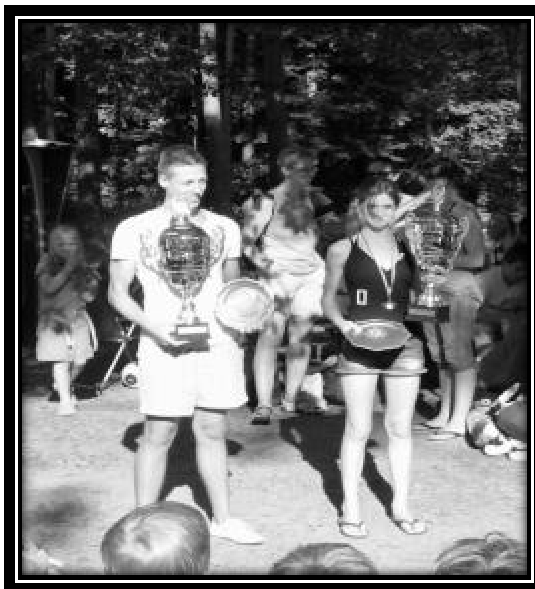
Uhr im Waldschwimmbad traf. Fleißige Helfer hatten dort schon eifrig aufgebaut, um ein schönes Sommerfest mitsamt Übernachtung zu gestalten. In gemütlicher Runde wurden dann zunächst alle Jahrgänge, sowie die Clubmeister und die Miniclubmeister geehrt.

Den Titel Miniclubmeister erhalten alle Kinder ab Jahrgang 2003 und jünger.

Hier konnten 19 junge Schwimmer mit einem Pokal geehrt werden.

Nach der Siegerehrung wurde zusammen festlich gegrillt. Durch mitgebrachte Salate und leckeren Nachspeisen war für ein reichliches Buffet gesorgt. Nach dem Essen ließen die „Übernachter“ den Abend am See bei super Wetter ausklingen. Gemeinsam wurde noch die neue RSC-Wettkampfflagge gemalt und es wurde ausprobiert, wie viel Wasser überhaupt in eine Badekappe passt. Mit Marshmallows trafen sich alle zu später Stunde am großen Lagerfeuer.

Am nächsten Morgen krochen fast alle ziemlich verschlafen aus ihren Betten. Nach dem gemeinsamen Frühstück und dem ein oder anderen „Morgenschwimmerchen“ endete das Sommerfest 2010.



Ergebnisse Clubmeisterschaften 2010

Titel	Jungs (Jahrgang)	Mädchen (Jahrgang)
Clubmeister	1. Dorian Schäfer (1992) 2. Nico Hammen (1991) 3. Lukas Hahn (1996)	1. Karina Martin (1997) 2. Anika Langsteiner (1994) 3. Marlisa Roth (1994)
Jhg. 94 und älter	1. Dorian Schäfer (1992) 2. Nico Hammen (1991) 3. Roman Mukhin (1992)	1. Anika Langsteiner (1994) 2. Marlisa Roth (1994) 3. Saskia Poth (1992)
Jhg. 95-96	1. Adnan Mazgic (1995) 2. Robert Volb-Nyeste (1995) 3. Lukas Hahn (1996)	1. Elena Martin (1995) 2. Lena Kraus (1996) 3. Dana Hofmann (1996)
Jhg. 97-98	1. Noah Yazdandoost (1998) 2. Darian Roth (1997) 3. Daniel Diener (1998)	1. Karina Martin (1997) 2. Vanessa Fritz (1998) 3. Mina Bertsch (1997)
Jhg. 99-00	1. Jasper Grünewald (2000) 2. Leon Diehl (2000) 3. Jarvin Roth (1999)	1. Franziska Maurer (2000) 2. Luisa Fritz (2000) 3. Kim Maria Scharning (1999)
Jhg. 01-02	1. Kai Zimmermann (2001) 2. Carl Wooster (2001) 3. Felix Gurk (2001)	1. Madlen Kolar (2001) 2. Lena Birkhoff (2001) 3. Lea Großmann (2002)

Die Schwimmabteilung 2010

Zahlen und Fakten

- Im Jahr 2010 nahmen 83 Kinder an Wettkämpfen teil
- Sie starteten insgesamt 2033-mal
- Stellten dabei 1350 neue Bestleistungen auf, das sind 66% gemessen an den Starts
- 28 Schwimmer/innen qualifizierten sich für die vier Hessischen Meisterschaften des Jahres
- Sie starteten dort 111-mal wurden insgesamt 5-mal Hessischer Jahrgangsmeister/in, belegten 5-mal den 2. Platz, errangen 5 Bronzemedailien und konnten sich 23-mal unter die ersten Sechs ihres Jahrgangs platzieren
- Sie errangen 17 Bezirksjahrgangsmeister- und 94 Kreisjahrgangsmeister-Titel
- Ca. 120 Kinder schwimmen in der Hellen-Keller-Schule, die leider mind. 8 Wochen im Jahr geschlossen war! – das war doof!!!
- 7 Trainer und 7 Trainer-Assistenten sorgen für eine qualitativ gute Schwimmausbildung
- Es wurde 69 x das Seepferdchen, 2 x die Trixi, 14 x das Bronzeabzeichen, 12 x das Silberne Schwimmabzeichen, 5 x das Goldene, 5 x den Hai und 2 x das Silberne Leistungsschwimmer-Abzeichen erworben
- Es erlernten 64 Kinder in 3 Kursen unter der Leitung von Fabienne Dilly und Carmen Hempel das Schwimmen
- Es nahmen 116 Kinder an der Clubmeisterschaft teil – das sind 58 % der Schwimmkinder
- 23 Eltern verfügen über eine Kampfrichterlizenz – das sind nur 32 % der Eltern!!!
- Diese machten insgesamt 111 Einsätze – das sind durchschnittlich 4,8 Einsätze/Jahr!!!! (Ziel sollte sein durch die Gewinnung von noch mehr Eltern hier mal eine 2 stehen zu haben)
- Bei Wettkämpfen und RSC-Veranstaltungen machten viele Eltern Dienst und noch mehr sorgten mit Kuchen- und Salatspenden für das leibliche Wohl! Das war super!!!!
- ***In diesem Sinne machen wir weiter !***

Synchronschwimmen

Unsere Wettkampfmannschaft 2010



Hintere Reihe von rechts: Jasmin Müller, Josefine Eibes, Anika Langsteiner, Lea Goeres, Saskia Poth

Mittlere Reihe: Aileen Leitzbach, Laura Ludwig, Sarah Degenkolb, Liga Birze, Nathalie Leitzbach, Clara Becker

Reihe sitzend: Merit Hogen, Alicja Herzog, Lea großmann, Lilian Daum, Emily Hermann

HSV Pflicht- und Kürmeisterschaften

Tolles Debüt für unsere Jüngsten

Die Wettkampfsaison 2010 startete für die Synchronschwimmerinnen des Rüsselsheimer SC in allen Altersklassen sehr erfolgreich. Der Wettkampf in Fulda begann mit den Pflichtmeisterschaften der jüngsten Altersklasse. Hier waren unsere Debütantinnen sehr erfolgreich. Lilian Daum gewann die Goldmedaille, Merit Hogen erschwamm sich den zweiten Platz und die Bronzemedaille gewann Lea Großmann. Eine Altersklasse höher schwammen sich Emily Hermann auf den vierten Platz und Alicja Herzog auf den fünften Platz. In der Altersklasse der 12 bis 14-Jährigen ging die Goldmedaille an Lea Goeres und Aileen Leitzbach wurde mit dem vierten Platz für ihre Leistung belohnt, Clara Becker wurde Neunte. Bei der 15- und 16-Jährigen Synchronschwimmerinnen konnte Anika Langsteiner souverän mit vier Punkten Vorsprung die Goldmedaille ihr eigen nennen.

In der Altersklasse der 17- und 18-Jährigen wurde Saskia Poth nur von den zwei Nationalmannschafts-schwimmerin Carina Dornauf und Kathrin Ulmer bezwungen und erschwamm sich die Bronzemedaille. Sarah Degenkolb belegte den vierten Platz und Nathalie Leitzbach wurde mit dem sechsten Platz belohnt.

Bei den Kürwettkämpfen waren nur die jüngeren Jahrgänge von 2002 bis 1996 zugelassen.

Die Schwimmerinnen Lea Goeres und Aileen Leitzbach erschwammen sich in der Altersklasse der 12 bis 14-Jährigen die Silbermedaille. Verstärkt mit Clara Becker konnten sie im Trio die Goldmedaille erschwimmen.

Die sechs Jüngsten in der Synchro-Wettkampfmannschaft schwammen eine schöne Gruppenkür und das bedeutete für Alicja Herzog, Emily Hermann, Merit Hogen, Lea Großmann, Lilian Daum und Hannah Traupel den zweiten Platz bei den Gruppen in der Altersklasse D.

Am Ende der Veranstaltung war der Rüsselsheimer Schwimm-Club mit seinen 4 Goldmedaillen der zweitbeste Verein der Veranstaltung. Der Pokal in der Mannschaftswertung ging an den Ersten Sodener SC.

(hl)



Silbermedaille in der AK D für die Gruppenkür



Deutsche Altersklassen-Meisterschaften in Rüsselsheim

RSC Synchrons vom Pech verfolgt

Von Freitag bis Sonntag wurden die 46. deutschen Altersklassen-Meisterschaften im Synchronschwimmen in Rüsselsheim ausgetragen. 21 Vereine waren mit etwa 200 Aktiven im Rüsselsheimer Hallenbad vertreten. Elf Titel wurden vergeben. Erfolgreichster Club wurde der TSV Flensburg, der drei Meister stellt. Der Rüsselsheimer SC der mehr als 20 Helfer im Einsatz hatte, erhielt für die reibungslose Durchführung der Meisterschaften ein Lob des Deutschen Schwimmverbands.

Der Ausrichter wurde allerdings im sportlichen Bereich vom Pech arg gebeutelt. Schon vor den Meisterschaften fielen Schwimmerinnen aufgrund von Verletzungen aus. Und am ersten Wettkampftag ereilte den RSC ein weiterer Ausfall – dieses Mal mit gravierenden Folgen. Denn der Gastgeber musste danach auf seine Teilnahme am Gruppenwettkampf der Altersklasse A/B verzichten.

Dennoch gingen die jungen Rüsselsheimerinnen mit viel Elan und Kampfgeist an ihre Einzelstarts. Als erstes stand die Pflicht an. Den RSC-Aktiven blieb ein Rang unter den besten Zehn verwehrt.

Die beste Platzierung erreichte Anika Langsteiner, die in der Altersklasse B (Jahrgänge 1994 und 1995) den elften Rang belegte. Am Samstag stellte sich das RSC-Duett Lea Goeres und Clara Becker der Konkurrenz in der Altersklasse C und landete auf den 13. Platz.

Am Sonntag schwammen schließlich Josefine Eibes, Laura Ludwig, Jasmin Müller, Saskia Poth, Liga Birze, Sarah Degenkolb, Nathalie Leitzbach, Anika Langsteiner und Lea Goeres, angefeuert von den Rüsselsheimer Fans um Oberbürgermeister Stefan Gieltowski ihre Kombination auf Musik von Michael Jackson. Bei diesem Wettbewerb präsentieren bis zu zehn Schwimmerinnen aller Altersklassen als Gruppe eine Kürübung die sich aus Solo, Duett, Trio und Gruppe zusammensetzt. Die neun jungen Damen des Rüsselsheimer SC boten eine ansprechende Leistung und belegten den neunten Platz. (hl)



Süddeutsche Altersklassen-Meisterschaft

RSC holt Bronzemedaille in der Gruppe

Bei den Süddeutschen Altersklassen-Meisterschaften der Synchronschwimmerinnen in Stuttgart wurden gute Leistungen erbracht.

In der Altersklasse C (12 bis 14 Jahre) starteten Lea Goeres und Aileen Leitzbach im Wettbewerb der Duette. Von 16 teilnehmenden Duetten erschwammen sie sich den siebten Platz.

Bei den Gruppen der Altersklasse A/B (15 bis 18 Jahre) war die Entscheidung ungeheuer spannend. Die Rüsselsheimerinnen hatten durch die Pflichtvornote den zweitbesten Startplatz in der Kür, wobei der Abstand innerhalb der ersten vier Teams jedoch nur Zehntel betrug. Die vier Schwimmerinnen präsentierten eine hervorragende Kür. Aber durch den Punktabzug von 2 Punkten, den man bei Start mit nur vier Schwimmerinnen erhält konnten sie ihren Platz nicht halten. So belegten Saskia Poth, Sarah Degenkolb, Nathalie Leitzbach und Anika Langsteiner den unerwarteten dritten Platz.

Leider klappte dieser Erfolg nicht ein zweites Mal. Mit einem guten fünften Platz konnten die Rüsselsheimer Schwimmerinnen Saskia Poth, Sarah Degenkolb, Nathalie Leitzbach, Anika Langsteiner, Josefine Eibes, Laura Ludwig, Lea Goeres und Aileen Leitzbach die Meisterschaften abschließen.

(hl)



Synchro-Trainingslager

Wetzlar 2010



Am Montag, den 11.10.2010 ging es für 17 Aktive und 4 Betreuer Richtung Wetzlar. Das Trainingslager der Synchronies sollte in diesem Jahr dort stattfinden und nicht wieder in Freudenstadt. Gegen Mittag wurde dann auch die Jugendherberge erreicht. Nach einer kurzen Einführung durch die Herbergsleitung wurden dann die Zimmer bezogen. Mit etwas Hilfe schafften es dann auch alle bis zum Mittagessen, dass Bett bezogen, die Koffer ausgepackt und die Schwimmflasche gepackt zu haben. Ganz toll war, dass man in dieser Jugendherberge die Zimmer mit einem Chip auf- und zuschließen konnte! Ein weiteres Highlight in den Zimmern war die Treppe in den 1. Stock – hier konnten dann noch weitere zwei Kinder ihr Nachtlager aufschlagen. Nach dem Mittagessen stand dann die erste Trainingseinheit auf dem Programm. Für uns waren zwei 50 Meter Bahnen reserviert – für einige Kinder erschien diese Bahn doch ganz schön lang, aber es wurde tapfer durchgehalten. Nach dem Abendessen wurde dann noch etwas getobt und gegen 20:30 Uhr haben wir dann die Nachtruhe mit einer kurzen Entspannungsgeschichte eingeläutet.

Natürlich mussten wir noch einige Mal um Ruhe bitten, aber letzten Endes wurde es dann doch ruhig in den Zimmern – zumindest in unseren Zimmern. Andere Gäste sahen es mit der Nachtruhe nicht ganz so eng, doch Gott sei Dank hatten unsere Kinder einen guten und tiefen Schlaf.

In den nächsten 4 Tagen standen dann zwei Trainingseinheiten pro Tag auf dem Programm. In der Mittagspause und auch am Abend wurden die neuen Küren einstudiert oder die Kanister für das Pflichttraining mit bunten Farben und Bildern verschönert.

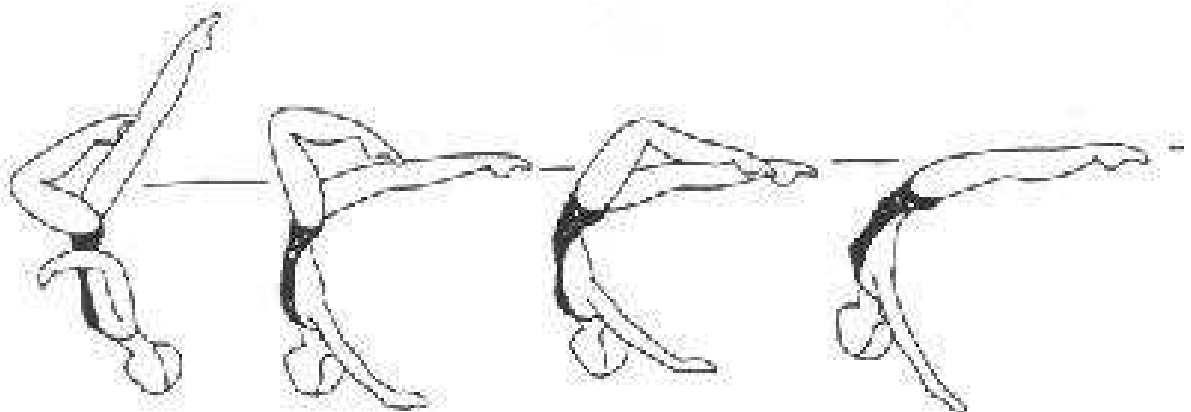


Am Donnerstag stand dann der „freie“ Nachmittag mit Überraschung auf dem Programm. Die Jüngeren machten mit Friedericke eine Stadtführung durch Wetzlar, auf der sie einige Rätsel zu lösen hatten und am Ende mit einem Apfel belohnt wurden.

Die Größeren durften ihre Sinne im „Kaufhaus im Dunkeln“ neu entdecken und schärfen. Nach einem wirklich schönen Nachmittag, ging es dann zum letzten Abendessen wieder in die Jugendherberge. Freitag stand nach der letzten Trainingseinheit dann die Heimreise an. Damit die Kinder nicht völlig ausgehungert nach Hause kamen, legten wir – zur Freude der Kinder – noch einen Stopp beim goldenem M ein. Die Eltern freuten sich über die Heimkehr ihrer Kinder und wir Trainer waren froh, wieder einmal etwas Ruhe zu haben.

Als kurzes Fazit lässt sich sagen, dass das Trainingslager ein toller Erfolg war. Die Kinder haben fleißig trainiert, keiner hatte Heimweh und alle waren mit Spaß bei der Sache. Kurz: „Es ist wunderschön hier – können wir nächstes Jahr wieder hierher fahren?“ Auch im nächsten Jahr wird es sicherlich wieder ein Trainingslager geben, ob allerdings wieder in Wetzlar, das wird sich in den nächsten Monaten zeigen.

(hl)



Unser Wellnesswochenende



Zum Abschluss einer langen und ereignisreichen Saison stand für uns, die Synchronschwimmerinnen des Rüsselsheimer Schwimmclubs, ein Wellnesswochenende auf dem Programm. Dafür ging es am letzten Wochenende im August in die Jugendherberge Wiehl, die neben gutem Essen und schönen Zimmern auch noch ein umfangreiches Entspannungs- und Wellnessprogramm bieten sollte mit dem es gleich nach unserer Ankunft am frühen Abend losging. Nach einem ausgiebigen Wellnessbuffet ließen wir den Abend bei einem Fruchtcocktail und viel Spaß gemütlich ausklingen.

Für den nächsten Tag war dann ein Aktivprogramm angesetzt, das unter Leitung von Claudia einer Studentin mit einer Runde Nordic Walking in freier Natur begann. Danach beendeten wir den Vormittag mit Bauch-Beine-Po und einer Entspannungsrunde im Übungsraum der Jugendherberge. Nach dem Mittagessen verbrachten wir dort auch den Nachmittag.

Am Abend war dann eine Fahrt ins nahegelegene Köln geplant, wo wir uns nach einer kleinen Einkaufstour durch die Innenstadt zu einem Umtrunk in der „Bar Cologne“ am Friesenplatz wiedertrafen.

Nach dem „aktiven Samstag“ widmeten wir uns am Sonntagvormittag allein der Entspannung und bekamen so die Möglichkeit auch den Wellnessbereich der Jugendherberge zu testen. Dieser hatte neben einer großen Relax-Oase mit ruhiger Atmosphäre, Masken und Meersalz auch noch eine Sauna zu bieten.

Schließlich traten wir dann völlig ausgeruht und mit der Hoffnung auf eine Wiederholung den Heimweg an.

(hl)

Wasserball

Gute Stimmung und Zuwachs



Bei uns herrscht trotz beruflicher, studienbedingter Aufenthalte im Ausland und schulischer Belastung eine gute Stimmung.

Dies gilt bei unserer Montagsgruppe, also den ALTEN 😊, wie auch in der Donnerstagsgruppe bei den KLEINEN 😊.

Mit den Alten haben wir es geschafft, ohne eine Startgemeinschaft an der Bezirkssommerrunde teilzunehmen. Wir erzielten einen achtbaren vierten Platz. Das gleiche Ziel haben wir uns für die Wintersaison gesetzt.

Für alle, die unsere Alte Mannschaft nicht kennen, möchte ich mal unseren Altersdurchschnitt mitteilen. Er liegt zurzeit bei 18,8 Jahren.

Mit den Kleinen fahren wir zu zusätzlichen Trainingseinheiten nach Fulda oder zum neu umgebauten Stützpunkt-Schwimmbad nach Offenbach. Dort trainieren wir hauptsächlich im Bereich der Spielpraxis, da dies in unserem Heimbad nicht möglich ist. Die Teilnahme macht allen Nachwuchswasserballern viel Spaß.

Auch dieses Jahr war es möglich einen Jugendspieler aus unseren Reihen zur Sichtungsmaßnahme des Süddeutschen Schwimmverbandes zu entsenden. Martin Steinborn vertrat unseren Verein mit einer guten Leistung.

Seit den Herbstferien hat sich mit Özge Yeniocak, die für ein Jahr in Deutschland auf Schüleraustausch ist, eine angehende türkische Wasserballnationalspielerin uns angeschlossen. Die Integration in unsere Mannschaften hat reibungslos geklappt und sie ist eine Bereicherung für uns.

Patsch Nass und ein gutes Jahr 2011 wünschen

die Kleinen: Martin, Magnus, Daniel, Joachim, Jesko, Alexander, Martin, Özge, Daniel

die Großen: Helmut, Thomas, Gerhard, Thomas, Daniel, Sebastian, Valerio, Rene, Dorian, Martin, Magnus, Joachim und Özge

WASSERBALLER!!!

Aquagymnastik

Hast du Lust? Wolltest du schon immer mal ausprobieren? Komm einfach vorbei!!

Hallo. Ich bin Pia Bosche und leite die Aquagymnastik / Aquafitness Gruppe.

Wir sind eine Gruppe von ca. 15 Teilnehmern und treffen uns dienstags von 19:30 bis 21:00 und freitags von 20:30 bis 22:00 Uhr in der Hellen-Keller-Schule in Königstätten. Wir sind eine gemischte, lustige Truppe und halten uns mit viel Bewegung im Wasser zu Musik fit. Die Stunden sind abwechslungsreich durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle, Stangen. Im Sommer runden wir unser Programm durch Walking ab. Dieses Jahr hat die Gruppe ein Powerwochenende im Odenwald durchgeführt. Es gab viel Bewegung im Wasser und zu Land. Aber auch der gesellige Teil kam nicht zu kurz und wir haben viel gelacht. Komm doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf dich.

Habt Ihr Fragen? Ruft mich einfach an.

Pia Bosche 06142-71161 oder per Mail: ppb2008@freenet.de



Das Jahr 2010

Jugendvertreter blicken zurück

Natürlich gab es in diesem Jahr wieder **viele Wettkämpfe**.
Insgesamt waren es 15 Stück und es wurden **viele neue Bestzeiten**
geschwommen.

Auch eine tolle **Maifahrradtour** fand in diesem Jahr statt, die leider mit den
Hessischen Meisterschaften zusammen gelegt war und die Anzahl der
Teilnehmer minderte.

Es gab ca. 12 **Vorstandssitzungen**.
Eine **Jahreshauptversammlung**, bei der es mehr Teilnehmer waren als '09.

Eine tolle **Clubmeisterschaft!**
Mit einer **neuen Clubmeisterin** und einem **neuen Clubmeister**.

Ein wunderschönes und gelungenes **Sommerfest**.

12 Medaillen bei den Hessischen Meisterschaften im 1. Halbjahr
14 Medaillen bei den Hessischen Meisterschaften im 2. Halbjahr

Eine tolle **Breitenbrunnfreizeit** sowie eine tolle **Ronneburgfreizeit!**

Einen Erfolgreich ausgerichtet Wettkampf in Rüsselsheim, den
Hessischen Meisterschaften.

Viele Stunden trafen sich Helfer und Trainer **zur Planung der Hessischen** wie zu
vielen verschiedenen **Trainiersitzungen**.

Nicht zu vergessen sind die **2 Vereinsrekorde**, die dieses Jahr erzielt wurden!
(Marlisa Roth, Karina Martin)

Vielleicht noch nicht erwähnt **2 Vereinsrekorde** vom Jahr 2009.
(Maria Steinborn)

Eine lange Strecke, bei der schon 8 tolle **neue Pflichtenzeiten** für das nächste
Jahr in Gießen geschwommen wurden.

Über 2200 Trainerstunden im Jahr 2010, die die Trainer leisteten.

Ich denke, das Jahr 2010 war ein tolles und erfolgreiches Jahr mit Höhen und Tiefen jedes Einzelnen. Wir feierten Erfolge und tolle Feste, fuhren mit den Gruppen weg, schwammen tolle Zeiten und hatten eine schöne Zeit. Ich hoffe ich habe euch einen kurzen und schönen Überblick über das Jahr 2010 gegeben, ich denke wir können 2011 vieles verbessern und anders machen.

Allerdings brauchen wir jeden einzelnen, denn ohne Trainer, ohne Eltern, ohne Schwimmer ist ein so tolles Jahr wie dieses nicht zu erreichen. Ich danke allen Helfern und hoffe auf noch mehr Tatkräftige Hände im Jahr 2011 und wünsche eine schöne Weihnachtszeit.

Liebe Trainer: Ihr habt tolle Leistungen dieses Jahr erbracht, haltet euch das immer vor Augen, denn wir sind ein tolles Team. Ich hoffe auf eine weitere tolle Zusammenarbeit.

„Fünf Finger stehen hier und fragen: Wer kann wohl den Apfel tragen?
Der erste Finger kann es nicht,
der zweite sagt: Zu viel Gewicht!
Der dritte kann ihn auch nicht heben,
der vierte schafft das nie im Leben!
Der fünfte Finger aber spricht: Ganz allein? So geht das nicht!
Gemeinsam heben kurz darauf fünf Finger diesen Apfel auf.“

Eure Jugendvertreterin Jasmin



Was sagt unsere sportliche Leiterin ?

Liebe Schwimmer/innen liebe Eltern, liebe Trainer und alle die sich angesprochen fühlen,

ich möchte mich bei allen, die den RSC verkörpern, lieben, unterstützen und im Hintergrund wirken bedanken. Ohne das große Engagement Aller kann ein so gutes Vereinsleben nicht zustande kommen. Wenn ich jedes Jahr die Begeisterung der Kleinsten bei der Clubmeisterschaft sehe, weiß man schon – das läuft! Die vielen guten und sehr guten Ergebnisse der Wettkampfschwimmer überzeugen dann hoffentlich auch den letzten Zweifler – der RSC existiert!

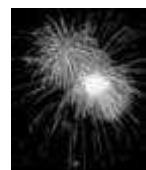
Dies resultiert aus der guten Nachwuchsarbeit ab den jüngsten Jahrgängen, die gerade ihr Seepferdchen gemacht haben und in eine der Trainingsgruppen kommen und setzt sich bis zum Eintritt in die 1. Wettkampfmannschaft fort. Bis dahin ist es allerdings ein langer, mühevoller Weg, der sich in diesem Jahr für Noah Yazdandoost, David Irmer und Vanessa Fritz erfüllt hat, denn sie erreichten in diesem Jahr die Qualifikation für die 1. Mannschaft. Dass es auch anders gehen kann, beweisen Späteinsteiger wie Robert Volb-Nyeste (95), der erst seit November 2008 aktiv schwimmt oder der Newcomer der Saison – Daniel Diener (98) – der sich in diesem Jahr aus der Freizeitgruppe in die 2. Wettkampfmannschaft und zu den Hessischen Jahrgangsmeisterschaften „katapultiert“ hat.



Viele Unzulänglichkeiten mussten wir nach der Schließung der Gerhart-Hauptmann-Schule im Januar hinnehmen, bis wir uns nach der Neuvergabe der Zeiten des letzten Lehrschwimmbeckens in der Hellen-Keller-Schule neu verteilt hatten. Immer wieder sind wir nun auch hier von der teilweisen langen Schließung betroffen. Die letzte, vier Wochen anhaltende Schließung war wenig erfreulich. Zumal wir dadurch leider auch wieder sehr aktive Mitglieder verloren haben, SCHADE! Der RSC bemüht sich weiterhin, das Trainingsangebot aufrecht zu erhalten, auch wenn die zur Verfügung stehende Wasserfläche jährlich kleiner wird.

Viele aktive Eltern, momentan 24, ließen sich in den letzten Jahren zu Kampfrichtern ausbilden! Dies ist absolut notwendig, denn ohne diese Eltern können wir nicht auf Wettkämpfe gehen! Bei momentan 82 Wettkampfkidern sind 24 Kampfrichter jedoch zu wenig. Die meisten Eltern begleiten ihr Kind auf die Wettkämpfe und sitzen dort zwischen den Starts die Zeit ab! Diese Zeit könnte man sinnvoll nutzen als Kampfrichter für einen Abschnitt! Die Vorteile: die Wartezeit ist verkürzt, alle Kampfrichter sind seltener im Einsatz, und man lernt mehr über den Sport seines Kindes. Also ran: die nächste Ausbildung kommt bestimmt.

Und ganz nebenbei nimmt es auch die Aufregung der Eltern etwas zurück! Diese Aufregung ist immer da, steigert sich mit der Wettkampfgröße und überträgt sich unnötigerweise noch auf die sowieso schon angespannten Kinder und die Trainer, die immer versuchen jedem Kind die entsprechenden Ratschläge mit zum Start zu geben und auch die Freude und den Frust über gute oder nicht so gute Ergebnisse teilen möchten. Deshalb eine Bitte an alle: vertraut uns Trainern – seid Fan und Tröster! Für alle Trainer steht nicht nur das Training mit den Kindern an, sondern sie investieren auch außerhalb des Hallenbades einen erheblichen Anteil an Zeit und Energie daran, die Trainingspläne vorzubereiten, sich Gedanken um eine sinnvolle Startverteilung jedes der 82 Kindern im Jahr zu machen, die Wettkämpfe nachzubereiten, Schlussfolgerungen zu ziehen, auf Weiterbildungen zu gehen, den Rettungsschwimmer alle 3 Jahre zu wiederholen (das fällt auch jedes Jahr schwerer), die Wettkampfpläne für das Jahr zu erstellen und – und – und!!!! Wir machen es uns nie leicht!! Und wir machen es immer gerne!!!



***Allen eine geruhssame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr
wünscht euch Heike***

Wichtige Telefonnummern

Geschäftsstelle:

06142/3017676

geschaeftsstelle@schwimmclub.de

Kassierer Frank Becker:

06142/738698

Sportliche Leiter:

Heike Gehlhoff (Schwimmen):

06145/6283

Heike Lehwald (Synchroschwimmen):

06142/65828

Helmut Hammen (Wasserball):

06142/59462



*Der Rüsselsheimer Schwimmclub wünscht allen
Mitgliedern und ihren Familien ein frohes
Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Neues Jahr !*

