

# AquaNews

www.schwimm-club.de

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2012



Liebe Kinder, Eltern und Freunde des RSC,

es war mir eine Freude, Ihnen in der AquaNews 2011 unsere Nachwuchs-Übungsleiter vorzustellen. Auch wenn wir uns als Verein glücklich schätzen können, Nachwuchs aus den eigenen Reihen rekrutieren zu können, haben wir trotzdem das Problem, Übungsleiter zu finden, die uns nachmittags an verschiedenen Tagen in der Woche von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr unterstützen können.



Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nachmittags Zeit haben und gerne Kindern ab 3 Jahren ein- oder zweimal in der Woche das „Schwimmen“ näher bringen möchten, sprechen Sie unsere Übungsleiter beim Training oder den RSC-Vorstand an.

Es ist auch überhaupt kein Problem, wenn Sie so etwas noch nie gemacht haben, alleine der Wille zählt. Wir unterstützen Sie. Wir freuen uns auf Sie.

Unter den Rüsselsheimern Vereinen sind wir derjenige Verein, der die meisten Kinder und Jugendliche als aktive Mitglieder hat. Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass sich seit der Schließung des Lehrschwimmbeckens in der Gerhart-Hauptmann-Schule unsere Mitgliederanzahl um ca. 150 verringert hat.

Wir unterstützen den Kinderschutzbund, in dem wir den Kindern ermöglichen, bei uns das Schwimmen zu erlernen. Die Schwimmkurse des RSC finden unter der erfahrenen und fachkundigen Leitung von Carmen Hempel und Fabienne Dilly statt.

Aus sportlicher Sicht war das zurückliegende Jahr von vielen persönlichen Erfolgen unserer Aktiven geprägt.

Die Synchronschwimmerinnen können sich über einen 2. Platz im Solo bei den Süddeutschen Altersklassenmeisterschaften und über ein erfolgreiches Abschneiden bei den Hessischen Meisterschaften freuen, ebenso haben sie an den Deutschen Altersklassenmeisterschaften in Berlin teilgenommen.

Unsere DMS Damenmannschaft schaffte seit über 2 Jahrzehnten wieder den Aufstieg in die Landesliga. Unsere Schwimmer/innen belegten bei den Hessischen Jahrgangsmesterschaften 2-mal den 2. Platz, 5-mal den 3. Platz und 9-mal Platzierungen unter den ersten Sechs ihres Jahrgangs, ebenso konnten sie 9 Bezirksjahrgangsmestertitel und 104 Kreisjahrgangsmestertitel verbuchen.

Ermöglicht haben dies unsere Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Kampfrichterinnen, Kampfrichter, viele freiwillige Helferinnen und Helfer des RSC und unser Vorstandsteam. Recht herzlichen Dank Euch allen und all denjenigen, die mit Ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beigetragen haben.

Allen Kindern und Ihren Familien und allen Freunden des RSC wünsche ich erholsame und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2013.



**Ihr Ingo Hühn**

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

# Inhalt

---

	<u>Seite</u>
• Schwimmen	
- DMS 2012	5
- Wochenende in Bingen	8
- Trainingslager Breitenbrunn	11
- Kreismeisterschaften 2012	12
- Nachwuchsschwimmen Rödermark	14
- Trainingslager Ronneburg	16
- Biathlon	19
- Portrait	20
• Synchronschwimmen	
- Trainingslager	24
- HSV Pflichttest und Kürpokal	25
- Süddeutsche Altersklassenmeisterschaften	26
• Wasserball	
- Jahr 2012 im Rückblick	27
• Aquagymnastik	30
• Abzeichentag	31
• Schwimmkurs	32
• Kampfrichterausbildung	33
• Nachruf	34
• Jahr 2012	35
• Wichtige Telefonnummern	36

## Impressum:

### Herausgeber:

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.  
Geschäftsstelle  
Im Steinigrod 22  
65428 Rüsselsheim  
Tel.: 06142 301 7676  
[geschaefsstelle@schwimm-club.de](mailto:geschaefsstelle@schwimm-club.de)

### Redaktion Ausgabe 2012:

Daniel Hupf (dh)

### Autoren:

Heike Gehlhoff (hg)  
Heike Lehwald (hl)  
und viele weitere...

### Redaktionsanschrift:

RSC AquaNews Redaktion

Daniel Hupf  
Breslauer Str. 49  
65428 Rüsselsheim  
Tel.: 06142 45748  
[aquanews@schwimm-club.de](mailto:aquanews@schwimm-club.de)  
[dahu-sge@arcor.de](mailto:dahu-sge@arcor.de)

Auflage: **100 Stück**

# Jahresrückblick

---

## *-Aktivitäten des RSC im zurückliegenden Jahr-*

<b>Datum</b>	<b>Ereignis</b>
<b>25.01.12</b>	Sechs Medaillen für RSC-Talente bei den Bezirksmeisterschaften „Lange Strecke“
<b>07.03.12</b>	RSC Synchronis gewinnen den Mannschaftspokal beim HSV Pflichtrangturnier und Kürpokal
<b>16.03.12</b>	Synchronis gewinnen den Kürpokal in Urberach
<b>17.03.12</b>	1. Damenmannschaft des RSC steigt bei den DMS in die Landesliga auf
<b>29.03.12</b>	Madlen Kolar und Celine Zangenfeind belegen jeweils den vierten Platz bei den Hessischen Meisterschaften „Lange Strecke“
<b>24.04.12</b>	Karina Martin holt neun Titel bei den Kreismeisterschaften
<b>06.06.12</b>	RSC holt sich 4 Titel bei den Hessischen Meisterschaften im Synchronschwimmen
<b>08.06.12</b>	Der Rüsselsheimer Schwimm-Club trauert um Jürgen Osswald
<b>20.06.12</b>	Marlisa Roth gewinnt Bronze bei den Hessischen Meisterschaften
<b>27.06.12</b>	Medaillen für Celine Zangenfeind und Madlen Kolar bei den Hessischen Meisterschaften in Rotenburg
<b>24.08.12</b>	Vorbereitung auf die neue Saison: die Schwimmer zum 10. Mal in Breitenbrunn
<b>26.08.12</b>	Karina Martin und Lukas Hahn sind die Clubmeister 2012
<b>20.09.12</b>	Rüsselsheimer auf dem Podest in Rödermark
<b>25.09.12</b>	RSC dreimal auf Rang zwei beim DMS-J Bezirksentscheid

# Schwimmen

---

## DMS 2012

---

### *RSC steigt überraschend in Landesliga auf*

Für die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft (DMS) sind immer je sechs Damen- und Herrenmannschaften aus verschiedenen Vereinen pro Liga qualifiziert. Es werden alle Strecken in zweifacher Ausführung geschwommen, wobei jeder Schwimmer maximal fünf Starts haben darf. Die erreichten Punkte aller Strecken werden zusammen gezählt und ergeben eine Mannschaftswertung. Dieser Wettkampf ist immer ein besonderer Höhepunkt für die Schwimmerinnen und Schwimmer. Jedes Jahr wird sich lange Zeit vorher Gedanken darüber gemacht, wer welche Strecke schwimmen soll. Es wird ein Motivationsspruch gewählt und T-Shirts mit Spruch und Namen für dieses Wochenende gedruckt. Trainer und Schwimmer hoffen jedes Jahr, dass niemand krank wird oder ausfällt. Schwimmen ist eine Einzelsportart. Aus diesem Grund ist dieser Wettkampf sehr wichtig für den Zusammenhalt in der Gruppe und es werden immer viele Bestzeiten geschwommen.

Der Rüsselsheimer Schwimmclub tritt jeweils mit zwei Mannschaften der Damen und Herren an.

Dieses Jahr fanden die DMS am 11. März 2012 im Hallenbad in Groß-Gerau statt. Für die erste Damenmannschaft, die in der Bezirksliga I startete, gingen Bianca Kolar,

Marlisa Roth, Maria Steinborn, Antonia Hocks, Vanessa Kolar, Karina Martin, Sara Hoffmann, Celine Zangenfeind und Madlen Kolar an den Start. Die Damen zeigten von Anfang an gute Leistungen. Sie setzten sich früh an die Spitze und konnten die Halbzeitführung vor dem Viernheimer SC und dem Team aus Raunheim bis zum Ende verteidigen. Die Rüsselsheimerinnen siegten mit 12 720 Punkten vor den Damen der SSV Raunheim (11 968) und vor dem Team aus Viernheim (11 830). Bei der Zusammenführung aller DMS-Ergebnisse der hessischen Bezirke wurden die Damen des RSC's mit der Nachricht überrascht, dass sie mit diesem Ergebnis im nächsten Jahr in der Landesliga antreten werden. Die besten vier Damenmannschaften aus den Bezirksentscheiden stiegen auf.



Für die erste Herrenmannschaft, ebenfalls in der Bezirksliga I, starteten Sebastian Opitz, Nico Hammen, Dorian Schäfer, Roman Mukhin, Martin Kohl, Daniel Hupf, Magnus Schäfer, Lukas Hahn und Martin Steinborn. Sie lieferten sich ein knappes Rennen mit Raunheim und Griesheim an der Spitze. Am Schluss landeten sie mit 12 543 Punkten in der Mitte auf einem starken zweiten Platz. Der SSV Raunheim siegte mit 13 120 Zählern während der SVS Griesheim sich mit einem dritten Platz zufrieden geben musste (12 438).

In der Bezirksliga II trat je eine Mannschaft des RSC an. Die Damenmannschaft war mit Paula Diehl, Carolin Klein, Luisa Fritz, Kim Scharning, Melanie Strunk, Lara Herrlich, Jessica Süner, Nora Yazdandoost, Anastasia Krasavina und

Elisa Niendorf belegt. Die jungen Mädchen kämpften wacker und platzierten sich mit 9 121 Punkten auf dem vierten Platz hinter dem SVS Griesheim (11 968), der TG Rüsselsheim (11739) und dem TSV Pfunkstadt).

Bei den Herren in dieser Liga schwamm der RSC mit 8 045 Punkten auf den sechsten Platz. Hier siegte der SV Blau-Gelb Dieburg (15 371). Für die junge Mannschaft des RSC war dieser Wettkampf trotzdem ein Erfolg aber vor allem brachte er ihnen jede Menge Erfahrung. Das Team bestand aus David Irmer, Christian Frank, Noah Yazdandoost, Leon Daum, Daniel Diener, Leon Diehl, Kai Zimmermann, Omid Asalat und Dylan Berndt.

Bianca Kolar

***Wir freuen uns schon darauf die erste Damenmannschaft nächstes Jahr in der Landesliga anzufeuern.***

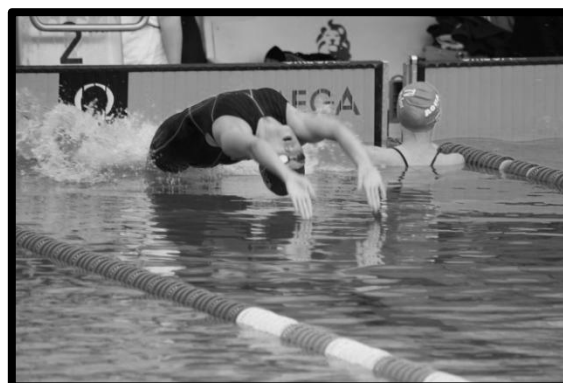




*Die erste Damen- und Herrenmannschaft 2012*

## Was sind die DMS ?

Die **Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen** oder kurz **DMS** sind die Ligenwettkämpfe im Schwimmsport. Wie in anderen Sportarten auch gibt es eine 1. und 2. Bundesliga und absteigend weitere Ligen. Es existieren auch Auf- und Abstiegsregeln. Weil der Schwimmsport aber eine Einzelsportart und keine Mannschaftssportart darstellt, treten in den DMS-Ligen einige Besonderheiten auf.



# Wochenende in Bingen

---

## *Schnitzeljagd mal anders*

Dieses Jahr haben 22 Schwimmer mal etwas ganz Neues ausprobieren können. Vom 1. bis zum 3. Juni haben wir unser Wochenende in Bingen verbracht. Idee und Planung stammten von unseren Jugendwarten Jasmin, Robert und Daniel. So haben Heike und Helmut hoffentlich ein sehr entspanntes Wochenende genießen können, da sie sich keine Gedanken machen mussten, was denn als nächstes auf dem Programm steht. Am Freitagnachmittag ging es dann endlich los. Angekommen, mussten als erstes die Zelte aufgebaut werden. Dies ist definitiv nicht so einfach gewesen, da die Heringe einfach nicht in den Boden gewollt haben. So hat es eine ganze Weile

gedauert, bis unsere Zelte zufriedenstellend gesichert gewesen sind. Abends ist ein Lagerfeuer angefacht worden und es ist lecker gegrillt worden.

Am nächsten Morgen sind wir dann von Jasmin in kleine Gruppen unterteilt worden. Denn auf dem Tagesprogramm stand Geocaching. Für alle, die nicht wissen, was das ist: Es handelt sich um eine moderne Variante der Schnitzeljagd. Jede Gruppe hat ein GPS-Gerät bekommen, dann mussten die Startkoordinaten eingegeben werden. Ein sehr schwieriges Unterfangen, wie einige Gruppen feststellten mussten. Denn nur eine falsche Ziffer hat zur Folge gehabt, dass man völlig in die Irre gelaufen

ist. Dies wiederum hat zu einem Zeitverlust geführt, was natürlich gar nicht schön gewesen ist, denn jeder hat ja gewinnen wollen! Das GPS-Gerät hat also den nächsten Punkt der Route angezeigt. Allerdings per Luftlinie, das heißt, an der ein







oder anderen Straßenkreuzung steht man folglich vor der Entscheidung, ob man links oder geradeaus weitergeht, obwohl unser digitaler Führer uns am liebsten mitten durch die Häuser hindurch geschickt hätte. Hatte man dann diese Schwierigkeiten überwunden und die nächste Anlaufstelle dennoch gefunden, musste man die nächsten Koordinaten herausfinden. In dem Heft, das wir anfangs von Jasmin erhalten hatten, ist für jede Station ein Rätsel enthalten gewesen. Durch dieses konnten wir die Lücken in der nächsten Koordinate schließen. Da sich die Antworten immer an der vorhergehenden Stelle auf Informationstafeln, auf Landkarten oder einfach an der gegenüberliegenden Hauswand befanden, konnte also nicht abgekürzt werden. Unser Weg hat uns erst durch die Innenstadt geführt, dann über die Nahe und hinein in den Wald. Besonders im

Wald hat das Geocaching eine besondere Herausforderung dargestellt. Denn ein Waldpfad geht bekannterweise nicht einfach geradeaus. Er ändert seine Richtung, wie ihm beliebt. Mal täuscht er vor, sich nach Norden zu wenden, dann schlägt er aber einen fieseren Bogen, den man leider nicht vorausgesehen hatte. Deshalb waren die Entscheidungen, die man an den Weggabelungen getroffen hatte besonders wichtig. Sobald die Füße angefangen hatten zu schmerzen, hat man es sich dreimal überlegt, wohin man sich wendet. Festes Schuhwerk ist hier also angebracht gewesen, denn nicht selten hat sich eine Gruppe aus purer Verzweiflung querfeldein geschlagen. Das große Etappenziel war die Burg Rheinstein. Dort haben die ersten bestimmt eine halbe Stunde auf die letzte Gruppe warten müssen. Dann ist die Burg gemeinsam besichtigt worden. Vom höchsten Turm hat man eine



hervorragende Aussicht genießen können, allerdings ist die Treppe, die dorthin führt, nichts für Menschen mit Höhenangst. Auch das gute Wetter war definitiv etwas zum genießen gewesen. Anschließend sind alle gemeinsam mit dem Boot auf die andere Rheinseite gefahren. Von dort haben wir den Sessellift auf den Bergkamm genommen. Die Gruppen haben sich wieder getrennt und haben dann auf eigene Faust versucht, das Niederwalddenkmal zu finden. Letzter Zielpunkt ist dann die Gondel gewesen, die uns nach Rüdesheim hinuntergefahren hat. Abschließend ging es nochmal aufs Wasser, schließlich mussten wir ja abermals über den Rhein gelangen, um dann mit dem Auto wieder auf den Zeltplatz fahren zu können. Abends ist nochmal gegrillt worden. Auch Stockbrot gab es diesmal. Am darauffolgenden Morgen musste schon wieder abgebaut werden und die Heimreise angetreten werden. Ich persönlich finde das Wochenende sehr gelungen. Geocaching ist mal etwas anderes als nur schwimmen. In den

Kleingruppen ist Teamwork angesagt gewesen und jeder hat etwas beizutragen gehabt. Als am spannendsten habe ich den Samstagabend empfunden, an dem alle Geschichten des Tages ausgetauscht worden sind. Denn jeder hat natürlich nur alles von der eigenen Gruppe mitbekommen. Es ist erzählt worden, wo man überall langgelaufen ist und ich möchte hier festhalten, dass die Routen keineswegs übereingestimmt haben. Kaum eine Gruppe ist dem idealen Weg gefolgt, jede hat ihren eigenen individuellen Pfad eingeschlagen. Es ist vorgekommen, dass eine Gruppe einmal mitten im Wald gestanden hat, fernab von allen Wegen, obwohl ihr GPS-Gerät gemeint hat, sie hätten ihr Ziel erreicht (man kann sich hier darüber streiten, ob es nicht an einer eventuellen Fehleingabe gelegen hat). Über die eigenen Fehler konnte nur noch gelacht werden, die schmerzenden Füße waren vergessen. Also nochmal ein Riesen- Dankeschön an die Organisatoren!

Maria Steinborn

# Trainingslager Breitenbrunn

---

## *Zum 10. Mal auf dem Rabenberg*

Ein Jubiläum feierte der Rüsselsheimer Schwimmclub in diesem Jahr bei der Durchführung ihrer Ferien-Freizeit im Sportpark Rabenberg. Bereits zum zehnten Mal fuhren die Wettkampfschwimmer des RSC in der letzten Woche der Sommerferien in den Sportpark Rabenberg um sich bei viel Sport, Spaß und gemeinsamen Aktionen auf die kommende Saison einzustimmen. Neben dem Vertreiben der „faulen Haut“ im Wasser, nach fünf Wochen Sommerpause, gab es auch wieder viele gemeinsame Aktionen der Schwimmer. Beim Kennenlernen neuer Trendsportarten wie Slugger, gemeinsamen Spielen, einer gruseligen und abenteuerlichen Nachtwanderung sowie eines selbstgestalteten „Wetten das...-Abend“ hatten alle Kinder und Jugendliche, sowie ihre vier Betreuer wieder viel Spaß. Eine Besonderheit war in diesem Jahr, die Anwesenheit einiger Schwimmer/innen der Nationalmannschaft des Behinderten-Schwimm-Verbandes, die sich in Breitenbrunn auf die kommenden Paralympics in London vorbereiteten. Die Sportler standen den interessierten Fragen der Rüsselsheimer Rede und Antwort und gaben bereitwillig Autogramme. Als wir dann auch noch gebeten wurden als lautstarkes Publikum die Nerven einiger Nationalmannschafts-Mitglieder zu stärken, kannte die Achtung vor den Leistungen der Akteure keine Grenzen mehr. Dieses besondere Jahr wird allen lange in Erinnerung bleiben!

(hg)



# Kreismeisterschaften

---

## *Erfolge für Rüsselsheimer Schwimmer*

Dieses Jahr war der RSC mal wieder Ausrichter der Kreismeisterschaften, das heißt es gab einiges zu tun. Fleißige Schwimmer, Schwimmerinnen, Trainer und Eltern halfen beim Aufbau, an der Kuchentheke und in der Schwimmhalle um den Wettkampf für alle schön zu gestalten. Am Freitagabend waren die 200m-Strecken und die 400m Freistil und am Samstag wurden dann 50m und 100m Sprints geschwommen. Wie so häufig waren die Kreismeisterschaften für die meisten von uns ein Trainingswettkampf, an dem von den Kleineren neue Strecken ausprobiert wurden und manche von den Älteren sogar fast alle Strecken geschwommen sind und dementsprechend am Samstag gegen Ende des Wettkampfes ziemlich geschafft waren. Es wurden viele Bestzeiten und Medaillen erschwommen und im Großen und Ganzen war es bestimmt für die meisten Schwimmer/innen und Trainer ein gelungener Wettkampf. Hinterher wurde wieder alles abgebaut und als Belohnung durften die letzten Helfer noch den Rest der Kuchentheke plündern.

Antonia Hocks

## **Jahrgangssieger Rüsselsheimer SC**

### **Jungen**

**Jg. 1993/94:** Daniel Hupf (94): 50m Freistil (0:28,39), 100m Schmetterling (1:16,95); Martin Kohl (94): /100m Brust (0:37,28/1:21,88); Magnus Schäfer (94): 50m Schmetterling (0:34,74), 100m Freistil (1:06,06)

**Jg. 1997:** Christian Frank: 100/200m Freistil (1:11,11/2:39,80), 100m B (1:31,57), 50m Schmetterling (0:41,95); Darian Roth: 50/100m Rücken (0:34,57/1:21,55), 50m Freistil/Brust (0:31,07/0:41,72)

**Jg. 1998:** Daniel Diener: 200m Freistil (2:47,91), 100m Lagen (1:20,50); Marcel Irmer: 50m Freistil (0:33,19); Noah Yazdandoost: 50/100m Brust (0:38,32/1:21,04), 100m Freistil (1:12,74)

**Jg. 1999:** Moritz Licht: 50/100/200m Freistil (0:38,86/1:32,98/3:26,50), 50m Rücken/Brust (0:53,54/0:59,48)

**Jg. 2000:** Omid Asalat: 200m Freistil (3:28,95), 50/100m Rücken (0:46,48/1:42,64), 50m Schmetterling(0:46,78)

**Jg. 2001:** Dylan Berndt: 50m Rücken (0:45,18), 100m Brust (2:01,89); Kai Zimmermann: 100/200m Freistil (1:26,10/3:14,08), 100/200m Rücken (1:31,72/3:16,41), 100m Schmetterling (1:48,29), 200m Lagen (3:25,70)

**Jg. 2002:** Robin Schüssler: 50/200m Freistil (0:46,89/3:48,65), 50/100/200m Brust (0:56,62/1:58,95/4:17,35)

**Jg. 2003:** Leon Diener: 50/100m Brust (1:01,65/2:22,87); Leon Herrlich: 50/100/200m Freistil (0:43,76/1:45,53/3:43,34), 50/200m Rücken (0:51,50/3:54,55), 50m Schmetterling (0:59,04)

### **Mädchen**

**Jg. 93/94:** Bianca Kolar (93): 200m Brust/Schmetterling (3:16,42/3:16,04), 200m Lagen (2:55,95); Marlisa Roth (94): 50/100m Rücken (0:34,40/1:17,35), 50/100m Freistil (0:30,49/1:07,73), 100m Lagen (1:19,94), 50m Schmetterling (0:35,32); Maria Steinborn (94): 100m Brust (1:29,98)

**Jg. 1997:** Karina Martin: 50/100/200m Brust (0:36,62/1:22,27/3:00,76), 50/100m Freistil (0:29,19/1:03,60), 100/200 m Lagen (1:15,63/2:47,32), 50/100m Schmetterling (0:32,54/1:17,20)

**Jg. 1998:** Paula Diehl: 50/100m Rücken (0:36,83/1:26,60), 50m Freistil (0:32,20), 100m Lagen (1:25,58); Carolin Klein: 100m Freistil (1:15,82)

**Jg. 1999:** Kim Scharning: 50/100/200m Schmetterling (0:40,21/1:32,53/3:26,95), 200m Lagen (3:16,56)

**Jg. 2000:** Luisa Fritz: 100m Brust (1:29,58), 200m Schmetterling (3:34,10), 50m Freistil (0:33,51); Sara Hoffmann: 50/200m Brust (0:44,92/3:13,28); Jil Koschlig: 50/100m Rücken (0:42,35/1:33,64); Anastasia Krasavina: 50m Schmetterling (0:40,92); Celine Zangenfeind: 100/200/400m Freistil (1:10,28/2:29,10/5:16,18); 200m Rücken (2:55,13), 100/200m Lagen (1:22,54/2:55,47), 100m Schmetterling (1:26,11)

**Jg. 2001:** Lena Birkhoff: 200m Brust (3:47,62)

**Jg. 2002:** Julia Schuck: 50/100m Rücken (0:49,84/1:57,10), 50m Freistil/Schmetterling (0:46,13/1:00,12)

**Jg. 2003:** Katharina Maurer: 100/200m Freistil (1:43,29/3:44,73), 50m Rücken (0:51,67), 50/100m Brust (0:52,64/1:55,72)

**Jg. 2004:** Laura Steinke: 50m Freistil (0:59,98)



# Nachwuchsschwimmen Rödermark

---

## *Erste Wettkampferfahrung wird gesammelt*

Zunächst ganz kurz die „nackten“ Fakten: Das 45. Nachwuchsschwimmen der SSG Rödermark für die Jahrgänge 2002 bis 2004 fand am 13. Mai 2012 mit 13 teilnehmenden Vereinen statt. Für den RSC gingen fünf Schwimmtalente an den Start. Für (fast) alle war es nach den Kreisjahrgangsmeisterschaften erst der zweite Wettkampf überhaupt und so ging es in erster Linie darum Wettkampfluft zu schnuppern. Dennoch konnte die kleine Gruppe von vier Mädchen und einem Jungen drei Medaillen (einmal Gold und zweimal Bronze) aus dem Becken fischen sowie mehrere gute Platzierungen einschwimmen.

Robert Stark

Hier kommen einige der Athleten selbst zu Wort:

Chiara:

*„Hallo ich war da sehr aufgeregt und ich hatte Angst etwas falsch zu machen. Es ging auch noch nicht alles so gut wie bei anderen Kindern aber ich habe es geschafft eine Medaille zu bekommen. Das war ein langer, aufregender Tag für mich und am Ende habe ich mich etwas mutiger gefühlt. An dem Tag war, glaube ich, auch noch Muttertag und meine Mama war auch dabei. Mir macht bis heute schwimmen Spaß auch wenn nicht gleich alles gut geht.“*

Florian:

*„Mein erster Wettkampf! Ich war natürlich aufgeregt und hatte Angst zu verlieren! Aber toll fand ich's schon. Besonders, dass ich den 3. Platz in Rücken belegte.“*

Laura:

*„Wir sind mit dem RSC Bus hingefahren. Im Schwimmbad war es sehr voll. Draußen bei dem Essen war es sehr kalt. Wir sind im Nebenbecken getaucht. Der Wettkampf hat viel Spaß gemacht.“*

Miriam:

*„Das Schwimmbad war sehr sauber. Man konnte gut schwimmen. Das Wasser war angenehm warm. Im Nebenbecken konnte man gut spielen und tauchen. Die Medaillen in Rödermark waren sehr schön. Es hat sehr viel Spaß gemacht.“*

Und zum Schluss konnten auch die mitgefahrenen Eltern etwas lernen:

*„Wir brauchen dringend diese Regiestühle aus dem Baumarkt. Man kann sich ja hier nirgendwo hinsetzen!“*



Trainerin Heike Gehlhoff mit den neuen Wettkampfschwimmern des RSC

# Trainingslager Ronneburg

## Schwimmfreizeit Ronneburg 2012

### Samstag:

Um ca. 07:33 Uhr weckte uns Heike.  
Wir zogen uns an, zogen die Vorhänge zurück und wuschen uns (so gut es ging). Um 07:45 Uhr gingen wir mit den Anderen in den Flur. Als wir um 07:59 Uhr beim Frühstück saßen und gerade die nächste Gruppe hereinkam schneite es und es blieb liegen! Um 08:00 Uhr gingen wir Schwimmen und um 14:30 Uhr auch (dazwischen gab es Mittagessen). Dann um 17:50 Uhr gab es Abendessen. Nun hatten wir von ca. 18:23 Uhr bis 19:00 Uhr Zeit für uns. Um 19:00 Uhr dann Lagerfeuer mit leckerem Stockbrot!!! Um 21:00 Uhr ging's dann ins Bett!!! 😊

Gute Nacht! 🎉





*„Nach ca 1 Stunde sind wir endlich angekommen. Danach haben wir einen kleinen Rundlauf gemacht. Hier gibt es einen Minigolfplatz, einen Spielplatz, eine Tischtennisplatte und eine Turnhalle. Nach dem Mittagessen und nach der Freizeit sind wir 3 Runden, also 1200m gelaufen. Anschließend sind wir 2 Stunden geschwommen. Nach dem Abendessen sind wir zur Kegelbahn gelaufen. In einem Team waren Dylan, Tim, Anamarija, Kyra, Chiara, Florian, Lara, Robert, (Bianca). In dem anderen Team waren Moritz, Leon, Maximilian, Ben, Miriam, Julian, Lily, Melanie, Heike und Bianca. Das Team, in dem Moritz, Leon, Maximilian, Ben, Miriam, Julian, Lily, Melanie, Heike und Bianca waren, hat gewonnen.“*

Chiara, Anamarija, Miriam, Kyra



*„Am 25. Oktober wurden wir zum ersten Mal von einem der Betreuer geweckt. Da wir bereits um 7:45 Uhr auf den Beinen sein mussten, waren die meisten zu spät und wurden pro zu spät gekommene Minute mit 10 Liegestütze bestraft. Nach dem Frühstück hatten wir wenig Zeit, um uns für das erste Frühtraining bereit zu machen, welches aus drei Runden Joggen und zwei Stunden Schwimmen besteht. Nachdem wir das Training erfolgreich abgeschlossen hatten, gab es wieder eine kurze Pause, um das nasse Schwimmzeug aufzuhängen. Nach dem Mittagessen, es gab „bunte Nudeln“ und Bolognesesoße, begann die wohlverdiente Mittagsruhe mit der anschließenden Freizeit. Nach der besagten Freizeit begann wieder eine Trainingseinheit. Nach dem zweiten zweistündigen Training gab es Abendessen. Kurz darauf sind wir in die Turnhalle, um Völkerball zu spielen. Nach drei Partien wurden wir in die Betten geschleucht.“*

Lily und Lara

*„Der Freitag im Trainingslager:*

*Heike weckte uns und wir standen gereizt auf. Es gab leckeres Essen und warmen Kakao zum Frühstück. Dann gab es hartes Training. Danach gingen wir zur Ronneburg und dort hatten wir eine Führung. Wir wollten noch ein Lagerfeuer machen, aber es hat zu sehr geregnet.“*

Zimmer 5



# Biathlon

---

## *Wasser trifft Gewähr*

Wir nahmen am 6. Oktober 2012 das erste Mal an einem Biathlon teil. Mit 25 Schwimmern waren wir dabei. Um 10:00 Uhr trafen wir uns beim Schützenverein „Tell Hassloch“ zur Anmeldung. Jeder bekam eine Startnummer zum Umhängen und die Einweisung für das Gewähr und die Strecke die wir laufen mussten. Jeder durfte einmal Probeschießen bevor um 11:00 Uhr der erste Lauf startete. Pro Lauf starteten 3 Läufer im Abstand von 5 Minuten. Die Aufregung stieg. Eltern und Geschwister, die nicht mitliefen wurden gut mit Essen und Trinken versorgt.

Die Jahrgänge 2000-1998 liefen 2 Mal 2 km und schossen 2 Mal 5 Schuss.

Alle die 1997 und älter waren mussten 3 Mal 2 km laufen und 2 Mal 5 Schuss schießen.

Luisa Fritz (2000) gab in der jüngsten Altersklasse (2000-1998 weiblich) mit einer Zeit von 26:25:00 das Tempo an. Ihr folgten Madlen Kolar (2001) mit einer Zeit von 26:35:00 und Sara Hoffmann (2000) mit einer Zeit von 26:50:00.

Bei den Jungen wurde Daniel Diener (1998) mit einer Zeit von 26:57:00

der Erste. Mit einem kleinen Abstand folgte Leon Diehl (2000) mit einer Zeit von 27:16:00. Mit fast einer Minute Abstand kam Marcel Irmer (1998) mit einer Zeit von 28:03:00 als Dritter in Ziel.

In der Altersklasse 1997-1992 weiblich wurde Karina Martin (1997) mit einer Zeit von 39:14:00 Erste. Als Zweite kam Kathrin Weyl (1996) mit ein Zeit von 41:07:00 ins Ziel. Bianca Kolar (1993) kam mit einer Zeit von 41:15:00 als Dritte ins Ziel.

Bei den Jungen wurde Lukas Hahn (1996) mit einer Zeit von 31:15:00 Erster.

Marius Möller (1992) folgte ihm mit einer Zeit von 31:43:00. Dritter wurde Daniel Hupf (1994) in 34:44:00.

Die Trainer hatten auch viel Spaß beim Biathlon und kamen in knappem Abstand ins Ziel. Heike Gehlhoff mit 42:14:00, Marie-Louise Ganz mit 44:59:00 und Robert Kolar mit 43:56:00.



Nachdem alle im Ziel waren und die Ergebnisse ausgewertet waren fand die Siegerehrung statt. Jeder bekam eine Medaille.

Alle fuhren erschöpft nach Hause und erholten sich für den Wettkampf am nächsten Tag.

Madlen Kolar

# Portrait

---

## *Katharina Ganz schwimmt „dual“ - im DSV und DBS*

### **Ihr erstes Jahr im Überblick**

Vor zwei Jahren wurde ich – Mutter und im Moment auch Trainerin von Katharina – über einen Artikel in der Fachzeitschrift „Swim and More“ auf den Schwimmsport im Deutschen Behindertensportverband (DBS) aufmerksam. Nationaltrainerin Ute Schinkitz suchte die „Nadel im Heuhaufen“: Schwimmer mit Lernbehinderung, die in Vereinen des DSV trainieren. Für Athleten mit dieser Beeinträchtigung gibt es eine Startklasse (S14), die neuerdings mit einigen Schwimmstrecken paralympisch ist. Deshalb sucht der DBS im Bundesgebiet nach Nachwuchs. Und Katharina erfüllte eben diese Kriterien. Zuerst suchten wir nach einem Verein mit Erfahrung im neuen Umfeld. Der TV Groß-Umstadt im Odenwald hat die größte Jugendabteilung in Südhessen und trainiert in Darmstadt. Für diesen Verein startet Katharina jetzt im DBS.



### **Startklasse? Was ist das?**

Über ein Startklassensystem soll die Vergleichbarkeit der Leistungen von Athleten mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen erreicht werden. Verglichen werden die Leistungen nicht anhand der geschwommenen Zeiten, sondern anhand der ermittelten Punkte, die die geschwommene Zeit „wert ist“ - unter Berücksichtigung der individuellen Einschränkungen. Für jeden Athleten muss also zuerst die richtige Startklasse bestimmt werden. Für Schwimmer und Schwimmerinnen mit einer körperlichen Behinderung gibt es zehn Startklassen (S1-S10). Geringe Beeinträchtigungen führen zu einer höheren Startklasse (S10), sie haben mit den geringsten Einschränkungen zu kämpfen und sind somit am schnellsten. Die im Wettkampf geschwommene Zeit wird beim Umrechnen in Punkte weniger stark gewichtet, wie die Zeit der Athleten aus einer geringen Startklasse (bis S1), die eben deutlich stärker beeinträchtigt sind. Für Sehbehinderte gibt es 3 Startklassen (S11-S13) und für Lernbehinderte die S14, in der alle Athleten einen einheitlichen Intelligenztest machen.

### **Der erste Wettkampf! Was ist anders?**

Ein Wettkampf im DBS ist wesentlich entspannter, als die uns bekannten. Die Halle ist angenehm gefüllt, es kommt keine Hektik auf. Das Startsignal dauert länger: ein Pfiff mehr am Anfang, bei dem die Athleten von der Seite auf ihre Bahn schwimmen, wenn sie nicht vom Block starten können. Am Beckenrand stehen Rollstühle, liegen Prothesen oder Krücken. Die Stimmung ist freundlich und locker.

Das Feld der Athleten ist kleiner als im DSV. Somit stieg Katharina im Februar gleich bei den Süddeutschen Meisterschaften ein, für die es keine Pflichtzeiten gibt.

Damit Katharina ihre Vereinskameraden vorher kennenlernt, habe ich sie einige Wochen für das Montagstraining nach Darmstadt gefahren. Sie wurde sehr offen aufgenommen, schwamm gleich auf der schnelleren Bahn und wurde auch zum Sondertraining einer

Hessen-Auswahlmannschaft am Wochenende eingeladen. Somit kannte sie auch die anderen Staffelschwimmerinnen, mit denen sie ein Mal Gold und eine Silbermedaille holte. Über 50m Rücken wurde sie in ihrer Altersklasse Jugend B (97/98) zweite, über 100m Brust dritte. Der Trainer vom TV-Groß-Umstadt sagte uns, dass ihre Leistung, sprich Punkte, so gut seien, dass sie sich für die Internationalen Deutschen Meisterschaften qualifiziert habe!

## **Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin...**

Berlin ist groß und somit kann man auch ein großes Hallenbad erwarten. Aber vorstellen konnten wir uns das nicht: zwei Schwimmhallen mit je einem 50m-Becken, das Wettkampfbecken mit 10 Bahnen. Das andere nur zum Ein- und Ausschwimmen. Riesenhafte Anzeigentafel wie aus dem Fernsehen bekannt, mit eingeblendeten Namen und Flaggen. Teams aus 42 verschiedenen Nationen am Start. Die Japaner mit eigenem Masseur in traditioneller Kleidung. Gutgelaunte Brasilianer, viele Engländer, Ungarn, Polen, Griechen und ein Highlight: Südafrika mit der späteren mehrfachen Paralympics-Siegerin Natalie Du Toit. Und natürlich Kirsten Bruhn und die deutschen Top-Athleten. Viele waren schon qualifiziert, für ganz viele aber die letzte Chance, noch die Qualifikation für die Paralympischen Spiele in London zu erreichen.

Und wir Neulinge mittendrin: Ohne Akkreditierung um den Hals kommt man nicht in die Halle sondern nur auf die Zuschauertribüne. Also immer dabei haben! Und man geht nicht



einfach zum Start! Nein, man geht erst in den Call-Room. Dort meldet man sich an, im Raum sammeln sich die Teilnehmer der nächsten Läufe. Sie werden nach Bahn aufgerufen, in die Reihe sortiert und so ans Becken geführt, wenn der Lauf davor im Wasser ist. Schuhe und Kleidung kommen an der Bahn in den Container wie im Fernsehen. Bei 50m-Rennen steht er nachher auf der anderen Seite. Sehr hilfreich bei Beinprothesen....

Zum Schwimmen: Morgens Vorläufe, nachmittags Finalläufe. Damit es noch ein bisschen Deutsche Meisterschaften sind, kommen Jugendliche aus Deutschland in ein C-Finale / Jugendfinale – über alle Alters- und Startklassen hinweg, gesetzt nach den erreichten Punkten in den Vorläufen. Also die 10 besten Jugendlichen aus Deutschland auf dieser Strecke. Katharina hatte nur einen Nachmittag frei für Shoppen und Fernsehturm, an drei Tagen schwamm sie im Jugendfinale. Über 50m Rücken wurde sie achte, über 100m Brust siebte, 50m Brust zehnte.

Katharinas Highlight: Mit der Hessen-Staffel stand sie zwei Mal ganz oben auf dem Treppchen, zwei Goldmedaillen mit Berlin-Bär und Nationalhymne. Gemeinsam sind sie super-stark: Lena Dieter, Sarah Lange, Oona-Alana Weber, Katharina Ganz.

## Katharina bei nationalem Sichtungslehrgang in Berlin

Katharinas Leistung bei der IDM in Berlin fielen den Nationaltrainern auf, die uns in Breitenbrunn ansprachen und von einem Sichtungslehrgang der Startklasse S14 erzählten. Ende Oktober trafen sich dann vier Jungs und vier Mädchen aus ganz Deutschland im Bundesleistungszentrum Kienbaum. Gemeinsam waren sie vier Tage in Turn- und Schwimmhalle aktiv.

Der Lehrgang wurde von Dörte Paschke geleitet, die einige von euch aus Breitenbrunn kennen: sie hat euch in der Schwimmhalle viele Fragen beantwortet. In Kienbaum wurde sie von ihrer Kollegin aus Potsdam unterstützt und am Samstag machte sich auch die Bundestrainerin Ute Schinkitz ein Bild von den Sportlern. In zwei Land- und Wassereinheiten pro Tag durchliefen alle – vom Neuzugang bis zum Paralympics-Teilnehmer André Lehmann – eine Reihe Tests und durften zeigen, was sie an Land und Wasser leisten können. Die Trainerinnen waren sehr zufrieden mit Katharinas Leistungen. Katharina selbst war begeistert, das Training sei anstrengend gewesen, aber in der Freizeit hätten sie viel gelacht.

## Erfolge bei der Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften des DBS

Gleich eine Woche später, parallel zum Wettkampf in Raunheim, richtete die SG Remscheid (DSV) mit dem Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen die Deutschen Meisterschaften aus. Ohne Medaillenhoffnung starteten wir am 2. November ganz entspannt gen Norden.

*Katharina ging sieben Mal an den Start:*

- 100m Freistil: Bestzeit um 6 Sekunden verbessert! 50m Brust Dritte! Ihre erste Siegerehrung.
- 50m Rücken: Dritte! Deutscher Altersklassen-Rekord in ihrer Startklasse über diese Strecke!
- 100m Brust: Dritte!
- 100m Lagen: Erneut Deutscher Altersklassen-Rekord in ihrer Startklasse und vierte.
- 100m Rücken: Bestzeit um über 5 Sekunden verbessert!
- 50m Freistil: Zum Wettkampfe noch mal vierte.

Mit drei Bronze-Medaillen, zwei Deutschen Altersklassen-Rekorden in der Jugend B und sechs neuen Bestzeiten im Gepäck fuhr Katharina müde, aber hoch motiviert nach Hause. Jetzt ist beim DBS Wettkampfpause, im neuen Jahr geht es bei den Süddeutschen Meisterschaften in Darmstadt weiter.

***Es war ein tolles Jahr 2012 mit vielen neuen Eindrücken und sportlichen Erfolgen für Katharina. Wir freuen uns auf die nächste Etappe. Ein Ziel hat Katharina auch schon: Einmal mit Kirsten Bruhn zusammen in einem Lauf schwimmen.***





**Der Vorstand:**  
Norbert Kleinle  
Helko Dennert  
Sabine Funk

**... in der Region einzigartig!**

 **Kreissparkasse  
Groß-Gerau**

**Nehmen Sie uns beim Wort! Denn wir halten was wir versprechen. Als erste Bank in der Region geben wir Ihnen eine Qualitätsgarantie. Detaillierte Informationen erhalten Sie unter [www.kskgg.de](http://www.kskgg.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.****

# Synchronschwimmen

---

## Trainingslager

---

### *Synchronies in Wetzlar*

Auch in diesem Jahr machten sich die Synchronschwimmerinnen wieder auf nach Wetzlar. In der zweiten Herbstferienwoche ging es los.

Zuerst gab es eine sehr schlechte Nachricht. Das Hallenbad, was direkt am Jugendgästehaus liegt, war defekt. Nach größerer Suche konnten wir nach Waldgirmes ausweichen. Das war SUPER - nur nicht die Trainingszeiten, Morgens von 08.00 - 10.00 Uhr. Also hieß es, um 07.00 Uhr aufstehen, schnell frühstücken und um 07.40 Uhr Abfahrt.

Zweimal durften wir dann noch in der Turnhalle schwitzen und am Donnerstagabend war Klettern angesagt.

***Es hat uns sehr gut gefallen. Die Betten für nächstes Jahr sind schon gebucht.***

(hl)





# HSV Pflichttest und Kürpokal

---

## *RSC-Synchronies gewinnen den Mannschaftspokal*

Die neue Wettkampfsaison startete für die Mädels der Rüsselsheimer Synchronschwimmerinnen am vergangenen Samstag (03.03.) in Urberach sehr erfolgreich. Hier wurde der HSV Pflichttest und Kürpokal ausgetragen. Der Wettkampf begann am Vormittag mit den Pflichtmeisterschaften. Hier wurden jeweils 4 Übungen von den Schwimmerinnen der verschiedenen Altersklassen gezeigt. In der jüngsten Altersklasse, der Altersklasse D, konnte der RSC gleich zwei Medaillenplätze belegen: Merit Hogen konnte mit 43,318 Punkten auf Platz 1 klettern, dicht gefolgt von Lea Großmann, die mit 41,938 Punkten auf Platz 2 kam. Auch in den weiteren Altersklassen konnte der RSC Treppchenplätze einnehmen. In der Altersklasse C holte sich Emily Hermann mit 41,945 Punkten die Bronzemedaille, Lea Goeres fischte mit 56,419 in der Altersklasse B Gold aus dem Wasser ebenso wie Anika Langsteiner in der Altersklasse A.

Bei den Kürwettkämpfen, die dann am Nachmittag stattfanden fischten die Mädels des RSCs weiter fleißig die Medaillen aus dem Wasser. Bei den Solo Wettkämpfen schwamm Maxima Knöss auf Platz 3, Katharina Maurer verfehlte knapp die Medaillenränge und kam auf Platz 4. In der Altersklasse C teilte sich Emily Hermann die Goldmedaille mit Marie-Theres Halbleib – beide erhielten für ihre Kürleistung 50,625 Punkte.

Bei den Duettwettkämpfen belegte der RSC in der Altersklasse D Platz 2 und 3 mit den Duetten Merit Hogen/Lea Großmann und Lena Gerlach/Katharina Maurer. Lisa Otterbach und Emily Hermann verfehlten nur knapp die Goldmedaille und schwammen mit 46,125 Punkten auf Platz 2.

Der Wettkampf schloss mit den Gruppenküren. Hier belegte der RSC in der Alterklasse D (Merit Hogen, Chiara Heyer, Lilian Daum, Lea Großmann, Mareike Becker, Maxima Knöss) und in der Alterklasse C (Annika Becker, Emily Hermann, Liso Otterbach, Elisa Niendorf) jeweils den ersten Platz. Die zweite Mannschaft (Lea Bock, Jolina Niendorf, Anneke Bartosch, Lena Gerlach, Giulia Heyer, Katharina Maurer, Leonie Doll) des RSC belegte in der Alterskalsse D den 3 Platz.

Am Ende der Veranstaltung war der Rüsselsheimer Schwimm-Club in der Gesamtwertung der erfolgreichste Verein und somit ging der Pokal für die beste Mannschaft in diesem Jahr nach Rüsselsheim, nach dem er in den vergangenen Jahren stets nach Bad Soden gegangen ist.

Es war ein erfolgreicher Start in die Wettkampfsaison 2012 und wir hoffen, dass die guten Leistungen der Mädchen auch bei den bevorstehenden Meisterschaften für weitere Erfolge sorgen.

Der nächste Wettkampf sind die Süddeutschen Alterklassenmeisterschaften, die am 24.und 25.03 in Nürnberg ausgetragen werden.

Tina Rath

# Süddeutsche Altersklassen- meisterschaften

---



Die Mannschaft der RSC-Synchronies in Nürnberg



**FAHRSCHULE**

**HARTMUT KAUFMANN**

**WALTER-FLEX-STRASSE 60**

**65428 RÜSSELSHEIM**

[www.hartmut-kaufmann.de](http://www.hartmut-kaufmann.de)



# Wasserball

---

## Das Jahr 2012 im Rückblick

---

### *Gut im Bilde mit toller Stimmung*

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

Die Bezirkssommerrunde haben wir mit dem 3. Platz beendet.

Die Sommerpause haben wir mit einem Sportarten übergreifenden Training gestaltet. Zu Gast war eine Handballmannschaft, die ihre sportliche Heimat in der Landesliga hat. Unseren Mitspieler Martin Kohl, der nun ein Jahr im Ausland ist, haben wir an diesen Abend mit einem schönen Spiel verabschiedet.



Da die Winterrunde etwas holprig begann, wollen wir uns nun besser auf die weiteren Spiele vorbereiten und die verdienten Siege einfahren. Jedoch wird auch dies immer schwieriger, da uns in nächster Zeit wahrscheinlich noch einige Spieler verlassen werden. Unsere Jugendarbeit gestaltet sich ebenfalls zunehmend schwieriger, da uns auch hier der Nachwuchs fehlt.

***So gesehen sind alle herzlich eingeladen, diesen schönen Sport einmal auszuprobieren.***

*So, dieses Jahr wollen wir es mit den Worten genug sein lassen, jetzt folgt unser bildreicher Jahresrückblick.*





Patsch Nass und ein gutes Jahr 2013 wünschen

***DIE 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 in 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? Ruf mich einfach an.

Pia Bosche 06142-71161 oder per Mail [ppb2008@freenet.de](mailto:ppb2008@freenet.de)



# Abzeichentag 2012

---

Am 3.10.2012 fand traditionell der Tag der Abzeichen-Abnahme des RSC im Lachebad statt. In diesem Jahr nahmen 58 Kinder und ein Erwachsener an diesem Event teil, doppelt so viele wie im Vorjahr. Viele freiwillige Helfer, aus den Reihen unserer jugendlichen Schwimmer, Übungsleiter und engagierten Eltern, sorgten dafür, dass dieser hohe Ansturm problemlos bewältigt werden konnte. Es wurden 4x das Seepferdchen, 5x die Trixi, 25x das Bronzeabzeichen, 18x das Silberne Schwimmabzeichen, 4x das Goldene, 4x den Hai, 3x das Silberne und 2 x das Goldene Leistungsschwimmer-Abzeichen erworben. 1 Erwachsener legte die Prüfungen für das Bronzeabzeichen der über 18-jährigen ab. Dieser Tag ist nun schon eine feste Größe im Kalender des RSC und wir hoffen auch im nächsten Jahr wieder auf viele Teilnehmer und Helfer.

(hg)



**Auch im nächsten Jahr:**

**03. Oktober 2013**

***Lachebad Rüsselsheim***

**Auch für Nicht-Mitglieder!**

*Mehr Infos bei allen Trainern und per Mail an die Geschäftsstelle:*

[geschaeftsstelle@schwimm-club.de](mailto:geschaeftsstelle@schwimm-club.de)

# Schwimmkurs

---

## *Hier ist kein Anfang schwer...*

Hallo,  
wir sind seit Anfang 2012 als „Neuzugänge“ beim RSC zu verzeichnen.  
Auf der Suche nach einem geeigneten Schwimmkurs für uns, als bereits an´s kalte Nass gewöhnten „Wasserratten“, sind wir beim RSC gelandet.  
Wir wurden freundlich empfangen und nach einem kurzen „vorschwimmen“ Walter zugeteilt.

Seither gehen wir jeden Mittwoch sehr gerne in unseren „Blubberkurs“.  
Walter macht (fast) jeden Spaß mit und nimmt es uns nicht übel, wenn er selbst auch mal „geduscht“ wird.  
Unsere bisherigen - nicht immer schönen Erfahrungen in Schwimmkursen - hat Walter durch seine freundliche, herzliche aber dennoch konsequente Art schnell in Vergessenheit geraten lassen.  
Gerne tauchen wir nach Ringen und Tauchstäben, winken mit den Füßen aus dem Wasser, schwimmen mit „Nudel und Brett“ durch das Wasser. „Frosch, Hampelmann, Storch“ sind auch keine Fremdworte mehr für uns. Unsere „Erfolge“ lassen sich daher sehen:  
Wir schwimmen schon im tiefen Becken der HKS ohne Probleme eine Bahn. Und dies ohne Hilfsmittel! Wir sind mächtig stolz auf uns!

Besonders schön und von der ganzen Familie sehr gern angenommen wurde das Angebot des RSC außerhalb der Schwimmhalle. So sind wir bei einer Fahrradtour mit anschließendem Grillen gerne dabei gewesen. Es war ein schöner Tag.

***Vielen Dank Walter. Wir freuen uns auf noch viele schöne Schwimmstunden mit Dir.  
Deine „Wilden Kerle“ aus dem Mittwochskurs  
Johannes und Korbinian Wild (4 Jahre alt)***





# Kampfrichterausbildung

---

## *Unterstützung der Eltern unentbehrlich*

Der erste Wettkampf ist nicht nur für die jungen Nachwuchsschwimmerinnen und –schwimmer ein tolles Erlebnis. Auch für viele Eltern ist es häufig der erste Schwimmwettkampf. Man betritt die Schwimmhalle und staunt. Da steht nicht nur ein/e Schiedsrichter/in neben dem Becken oder vielleicht auch zwei. Nein, um den Beckenrand tummeln sich eine ganze Menge Leute in weißen Poloshirts, mit Klemmbrettern in der Hand und mit Trillerpfeifen oder Stoppuhren um den Hals. Wer das so ist – zumindest sind es keine Trainer, die vom eigenen Schwimmclub kennt man ja bereits – wird einem Neuen nicht unbedingt sofort klar. Aber spätestens in der Mittagspause, wenn im Foyer des Hallenbades oder in einer nebenstehenden Turnhalle mehrere Bierzeltgarnituren für die „Kampfrichter“ reserviert sind. Dort laben sie sich dann an Würstchen, Kartoffel- und Nudelsalat sowie Softgetränken. Wieder am Beckenrand werden sie dann sogar von manchen Eltern beneidet. Einige der Kampfrichter haben Sitzplatzgarantie! Schon sehr bald erfahren aber die Eltern der jungen Wettkampfschwimmer, dass es sich bei den Kampfrichtern nicht um eine außerirdische Spezies handelt, sondern ebenfalls um Schwimmereltern, nur sind deren Kinder schon ein paar Jahre länger dabei.

Man kennt das ja schon seit der Kitazeit der eigenen Kinder und es geht auch in der Grundschule nahtlos so weiter. Ohne die Eltern geht es halt nicht. Bei einem Schwimmwettkampf ist aber nicht nur die obligatorische Kaffee- und Kuchentheke zu besetzen. Der Wettkampf an sich könnte sonst gar nicht stattfinden.

Nachdem die eigenen Kinder schon einige Wettkämpfe geschwommen waren, folgten der „freundlichen Aufforderung“ von Heike und Sandra drei Mütter und zwei Väter und fuhren am 27. Oktober 2012 zur Kampfrichter-Ausbildung nach Weiterstadt. Eine Anfahrt nicht ohne Hindernisse. An diesem letzten Samstag im Oktober schneite es am Morgen! Dennoch schaffte es die fünfköpfige RSC Delegation pünktlich um 9.00 Uhr anwesend zu sein. Die äußeren Bedingungen blieben indes schwierig. Die Heizungsanlage des Vereinsheimes der SG Weiterstadt kämpfte immerhin erfolgreich dagegen an und so sollte zur theoretischen Prüfung gegen 15.30 Uhr eine angenehme Raumtemperatur herrschen.

Über den Andrang waren wir doch ein wenig überrascht. Rund 40 Personen – in der Regel Eltern ohne eigene Schwimmwettkampferfahrung – waren anwesend. Die Atmosphäre zwischen den Teilnehmer/innen war sehr freundlich. Das „zum Glück wohnen wir nicht in Rüsselsheim“ von unseren Tischnachbarn war mit Sicherheit auf die Delegation der TG gemünzt und 4/5 von uns wohnen ja auch gar nicht in Rüsselsheim. Als dann unsere Gruppe begrüßt wurde, nahmen das die Nachbarn dann auch durchaus wohlwollend zur Kenntnis.

Im Laufe des Tages lichtete sich so mancher Schleier der Ahnungslosigkeit und man erfuhr viel wissenswertes und so manche Anekdote über den Schwimmsport. Nun wurde auch klar, dass es neben Schiedsrichter und Starter noch verschiedene Kampfrichterarten gibt: Zielrichter, Zeitnehmer, Schwimmrichter und Wenderichter, dazu Obmann/-frau pro Position und am besten alles pro Bahn. Kein Wunder, dass es ohne das Engagement der Schwimmereltern nicht geht. Dazu kommen noch jede Menge weitere Offizielle wie Auswerter, Protokollführer, Sprecher und Läufer. Während der Ausbildung erfuhren wir noch viel Interessantes über die Start- und Wendephase sowie die verschiedenen Lagen. Auch die abschließende Prüfung war halb so wild, da man die „Wettkampfbestimmungen des DSV“ zur Hand nehmen konnte und sich mit den Nachbarn austauschen durfte.

Nun fehlt nur noch eine praktische Unterweisung während einem der nächsten Schwimmwettkämpfe – eine Mutter hat diese schon beim Raunheimer Herbstschwimmfest absolviert – und dann hat der RSC mit Anja De Pascale, Klaudija Lukac, Katja Steinke, Stefan Schüssler und Robert Stark gleich fünf neue Kampfrichter. Den anderen noch unentschlossenen Eltern sei gesagt, es ist nicht schwer und tut nicht weh! Erfahrungen als Wettkampfschwimmer sind nicht notwendig, werden aber von anderen Eltern wie im Falle von Katja gerne abgefragt.

Robert Stark

## Nachruf

---

Wir trauern um

# Jürgen Osswald

Mit 14 Jahren war Jürgen eines der ersten Mitglieder im Gründungsjahr unseres Vereins.

Durch sein natürliches und freundliches Wesen und mit viel Engagement hat er über viele Jahre die Vereinsgeschichte in verschiedenen Vorstandsämtern mitgestaltet.

Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.

Seiner Frau, seinen Kindern und allen Angehörigen gilt unsere herzliche Anteilnahme.

**Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.**  
**Der Vorstand**  
im Juni 2012

# Das Jahr 2012

---

## *Jugendwarte blicken zurück*

2012 war nicht nur aus sportlicher Sicht ein erfolgreiches Jahr für den Rüsselsheimer SC. Viele außersportliche Aktivitäten stärkten auch im vergangenen Jahr wieder das Mannschaftsgefühl und den Zusammenhalt zwischen Sportlern und Trainern.

Ganz besonderer Dank und Anerkennung geht vor allem an unsere Jugendvertreter, die uns tatkräftig in Planung und vor allem Ausführung von Veranstaltungen unterstützten. Antonia Hocks und Jessica Süner, die in diesem Amt tätig sind, waren vor allem für Gruppenspiele und Freizeitaktivitäten in Breitenbrunn, aber auch für die Unterhaltung während der Weihnachtsfeier verantwortlich.

Zufrieden können wir auf das vergangene Jahr zurückblicken. Das Wochenende in Bingen war, wie nachzulesen ist, ein voller Erfolg. Auch die 1.Mai-Radtour und das Sommerfest im Waldschwimmbad waren, nicht zuletzt aufgrund des guten Wetters, ein fröhliches Zusammentreffen von Sportlern, Trainern, Eltern und Freunden des RSC.

Hierbei hat es uns sehr gefreut, auf welche positive Resonanz wir bei den Eltern stoßen konnten, die uns ohne zu Zögern gerne „unter die Arme griffen“. Ob Kuchenspenden, leckere Salate, Würstchen- und Getränkeverkauf oder Bring- und Abholdienste, auf die Eltern unserer jungen Sportler war und ist hoffentlich auch im nächsten Jahr stets Verlass.

Ein gelungener Saison-Abschluss war das alljährliche Bowlingspielen bzw. der Kinobesuch. Der Schwimmsport steht bei Veranstaltungen dieser Art an zweiter Stelle, um vor allem das Gemeinschaftsgefühl untereinander zu stärken und die Trainingsatmosphäre zu verbessern. Nur so können auch im sportlichen Bereich Erfolge erzielt, aber auch Misserfolge verkraftet werden.

In diesem Sinne freuen wir uns bereits jetzt schon auf die Aufgaben und die „Planungsarbeit“ im kommenden Jahr. Falls ihr Fragen, Anregungen, Wünsche, Ideen oder Sorgen habt, sind wir gerne für euch da und haben stets ein offenes Ohr.

Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr wünschen euch

*Eure Jugendvertreter  
Jasmin und Daniel*



# Wichtige Telefonnummern

---

Geschäftsstelle: 06142/3017676  
geschaeftsstelle@schwimmclub.de

Kassierer Frank Becker: 06142/738698

## *Sportliche Leiter:*

Heike Gehlhoff (Schwimmen): 06145/5461082

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 !*

