

AquaNews

www.schwimm-club.de

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2016



Liebe Sportlerinnen und Sportler, Eltern und Freunde des RSC,

schön, dass Sie noch immer dem RSC verbunden sind. Es freut mich Ihnen berichten zu können, dass es mit dem RSC langsam aber stetig wieder aufwärts geht. Und es freut mich ganz besonders, Ihnen in diesem Jahr an dieser Stelle über eine ganze Reihe positiver Entwicklungen berichten zu können!

Einen wichtigen Anteil daran hat die Traglufthalle, die uns wieder ein ganzjähriges Training in Rüsselsheim ermöglicht, Zeit und Kosten für Fahrten zu den Trainingsstätten außerhalb von Rüsselsheim sind Vergangenheit.



Unsere Mitgliederanzahl hat sich inzwischen bei rund 360 eingependelt. Gegenüber dem Vorjahr sind dies 20 mehr. Erfreulich ist, dass wir wahrscheinlich in diesem Jahr erstmals wieder mehr Eintritte als Austritte haben.

Unser neuer Internetauftritt ist, wie ich finde, sehr gelungen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und informieren sich über die Vereinsaktivitäten:

www.schwimm-club.de

Mit dem Wechsel der „Masters“, so bezeichnet man Wettkampfschwimmer ab 30+, die auf Grund der besseren Trainingsbedingungen von Hochheim zum RSC wechselten, haben wir auch für diese Gruppe von Sportlerinnen und Sportler eine neue Plattform im Verein.

Erfreulich ist, dass unsere Wasserballerinnen und Wasserballer durch intensives Training und Nachwuchswerbung wieder auf eine vollwertige Mannschaftstärke angewachsen sind. Die sportlichen Erfolge stellen sich auch schon ein. Nächstes Jahr haben wir für die „Oberliga“ gemeldet. Dass die RSC Wasserballer nach einer so langen Durststrecke wieder so weit kommen würden, hätte ich nicht für möglich gehalten.

Die sportlichen Erfolge unserer Schwimmerinnen und Schwimmer können sich ebenfalls sehen lassen. Ein kleiner Wehmutstropfen ist allerdings, dass wir keine DMS Mannschaften stellen können. Da sich unsere Schwimmgruppen in einem Umbruch befinden, lassen sich keine homogenen Mannschaften aufstellen. Und hinterher schwimmen macht bei dieser Art von Mannschaftenveranstaltung keinen Spaß.

Vor unseren Augen wächst langsam das neue Sport- und Freizeitbad aus dem Boden. Am 11.11.16 konnten RSC Vertreter auf Einladung der Stadt Rüsselsheim hin die Baustelle besichtigen. Den RSC Baustellenbericht und Bilder der Besichtigung können Sie auf unserer Internetseite nachlesen.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Kampfrichterinnen, Kampfrichtern, den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern des RSC und meinem Vorstandsteam für die geleistete Arbeit in diesem Jahr bedanken.

Recht herzlich möchte ich mich auch bei all denjenigen bedanken, die mit Ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beitragen.

Allen Sportlerinnen und Sportlern, Ihren Familien und allen Freunden des RSC wünsche ich erholsame und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Start in ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2017 getreu unserem neuen Motto:

„Wir schwimmen wieder in Rüsselsheim“



Ihr Ingo Hühn

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



Das neue Lachebad – es wächst!

Impressum:

Herausgeber:

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.
Geschäftsstelle
Im Steinigrod 22
65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 301 7676
geschaeftsstelle@schwimm-club.de

Redaktion Ausgabe 2016:

Daniel Hupf (dh)
Antonia Hocks (ah)
Maria Steinborn (ms)
Marie-Louse Ganz (mg)

Auflage: 70 Stück

Redaktionsanschrift:

RSC AquaNews Redaktion
Daniel Hupf
Schwanenstraße 79
68259 Mannheim
Tel.: 0157 89183175
daniel.hupf@outlook.com

Da die Anzahl der geschriebenen Artikel dieses Jahr so hoch war, konnten nicht alle, sondern nur ein paar frei gewählte „Highlights“ aus den verschiedenen Sparten und Gruppen in der Vereinszeitung abgedruckt werden. Alle Berichte sind natürlich nach wie vor auf der Website www.schwimm-club.de zu finden. (dh)

„Goldene Pfeife“ für Walter Gattinger

HSV bedankt sich für fast 50 Jahre ehrenamtliche Arbeit



Walter Gattinger (Mitte)

Walter Gattinger wurde im Rahmen der Süddeutschen Meisterschaften im Darmstädter Nordbad aus dem HSV-Kader verabschiedet. Dabei verlieh ihm der Hessische Schwimm-Verband die „Goldene Pfeife“.

Heinz Emmerich, KRO des HSV, schrieb über unseren Walter Gattinger:

„Als Rüsselsheimer Urgestein ist er aus den Reihen der hessischen Schiedsrichter nicht wegzudenken. Bereits im Januar 1969 machte er seine Kampfrichterausbildung und wurde schon 1971 als Schiedsrichter in den HSV- und DSV-Kader berufen. In den Siebzigern begleitete er einige Jahre auch das Amt des Kampfrichterobmanns im Bezirk Süd des HSV. Beim Rüsselsheimer SC war er lange als Trainer für den Nachwuchs zuständig. Er organisierte für seinen Verein unzählige Wettkämpfe auch auf HSV Ebene und 2009 war er einer der Ansprechpartner beim Länderkampf „Österreich-Bayern-Hessen“. Als Botschafter des HSV war er –ohne Unterbrechung- die letzten 33 Jahre auf der anderen Rheinseite einer der Schiedsrichter bei den Internationalen Schwimmfesten in Bingen und Mainz. Der HSV bedankt sich für fast 50 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Schwimmsport bei Walter Gattinger und entlässt ihn –auf eigenen Wunsch- als Schiedsrichter. Aus diesem Anlass wurde ihm vom KRO des HSV die goldene Pfeife überreicht.“

Lieber Walter, wir RSC-ler sind stolz auf Dich !

***Danke für Deine vielen Einsätze als Schiedsrichter, denn ohne euch
gibt es keine Wettkämpfe.***

Kampfrichter

Ohne sie geht es nicht!

Bei den Bezirksmeisterschaften Lange Strecke wurde es wieder ganz deutlich, wie wichtig die Unterstützung durch die Kampfrichter ist. Ein Dank an alle, stellvertretend unsere drei gut gelaunten Kampfrichter vom Sonntag.



Natürlich ist es viel: für 5 Starts 3 Kampfrichter. Aber leider haben nicht so viele Vereine gemeldet und um den Wettkampf zügig mit doppelter Bahnenbelegung über die Bühne zu bekommen, mussten alle daran glauben – zum Wohl der Schwimmer. Und das sind in der Regel die Kinder der Kampfrichter.

Also noch einmal der Aufruf an alle Eltern ohne Lizenz: nächstes Jahr ist wieder eine Chance, die Ausbildung zu machen und damit die eigenen Kinder sowie das ganze Team zu unterstützen. Bitte meldet euch bei Heike Gehlhoff oder den Trainern.

Abbau der Traglufthalle

Und wie man riesige Folien faltet

...und das vielleicht schon zum vorletzten Mal. Auf der einen Seite war ich erfreut zu sehen, wie viele helfende Hände gekommen sind, auf der anderen Seite muss ich wirklich zugeben, dass so ein Abbau einer Traglufthalle nicht ohne ist. Ich hätte nie gedacht, dass es so anstrengend sein kann diese riesigen Folien zu falten, zu rollen und zu bewegen.

Arbeiten für ein Ziel – ein Freibad!

Teilweise auf Händen und Knien rutschend sind wir über die Folien geglitten. Wie kleine Elfen... naja, so etwas in der Art jedenfalls.

Durch die Anweisungen der Crew ging der Abbau richtig gut voran. Die hatten auch viel Geduld mit uns und haben mal wieder gezeigt, was man zusammen alles erreichen kann. Was macht es denn dann schon aus, wenn mal ein Kratzer mehr an den Armen ist oder gerade frisch gemachte Fingernägel stark leiden. Der Vordergrund ist einfach zusammen Spaß haben und ein Ziel erreichen. Die letzte Folie wird übrigens sicherlich schon in Slowenien geschrubbt und sauber gemacht, damit sie im Herbst wieder zur Verfügung steht.

Gegen Mittag ließ es sich weder die Presse, noch unser Oberbürgermeister nehmen, mal kurz vorbeizuschauen.

Sogar unsere Bäderverwaltung und einige Bademeister waren vor Ort.

Die Überraschung des Tages war für mich allerdings das Buffet, welches die Frühschwimmer aufgebaut hatten. So viele Köstlichkeiten, die mit so viel Liebe gebacken und zubereitet wurden. Hier möchte ich auch ein ganz großes Lob an die Mädels und Jungs aussprechen!

(geschrieben von Sabine)



Erstmal Luft raus ...



... falten...



...immer noch falten...



...raffen...



... rollen...



... und einpacken.

Schwimmen

Sprintpokal in Viernheim

Super Stimmung dank 45 neuen Bestzeiten

Starke Ergebnisse lieferte unsere Wettkampfmannschaft am 28. Mai in Viernheim beim Sprintpokal:

Kyra Wallitzer (2003) hat den Vierkampf der AK 2003-2006 (alle 50er Strecken) gewonnen, Alik Kostogiannis (2005) wurde sehr gute 4. Alik hat außerdem die Qualifikation über 100 R und 100 F zur Hessischen Jahrgangsmeisterschaft erreicht.

Robin Schüßler hat ebenfalls für die Hessischen noch die Qualifikation für die 100 R geschafft.

Katharina Ganz (98) hat in der Vierkampfwertung 1998 und älter den 3. Platz erreicht.

Alle Mehrkampfwertungen wurden mit Pokalen geehrt, auch jede Medaille wurde vom Team laut bejubelt: Die Stimmung bei den Schwimmern war erstklassig!

Insgesamt erklang 25 Mal der Medaillenjubiläum für unsere Teilnehmer Luis Ackermann, Paul Ackermann, Erea Bulut, Chiara de Pascale, Nadia Haßfeld, Julia Hübner, Katharina Ganz, Alik Kostogiannis, Robin Schüssler, Anamarija Lukac, Kyra Wallitzer.

45 neue persönliche Bestzeiten bei 70 Starts ist ein tolles Ergebnis, auf das Athleten und die Trainer stolz sind.

(mg)



Kraftraumputzaktion

Eine saubere Angelegenheit



Am 24. Mai 2016 hieß es für die Schwimmer-/innen des RSC, statt Badeanzug, Putzzeug einpacken.

Statt Freistil war Kraftraum putzen angesagt. Zum Aufwärmen wurde erst mal alles, was nicht niet- und nagelfest war, aus dem Weg geräumt. Anschließend gingen alle gerüstet mit Putzlappen und Wasser an die Geräte, um sie wieder im alten Glanze erscheinen zu lassen. Luis(e) und Paul(a) demonstrierten mit einer bezaubernden Putzfrauenverkleidung ihre Begeisterung. Echt cool! Zusammen mit Benny und Florian, machten sie dann auch keine halben Sachen und setzten erst mal eines der Geräte unter Wasser. Wenn schon, dann richtig!

Zum Auslockern wurde schließlich noch der Boden gewischt. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Blitzblank.

Neues Material

Anschließend machten wir es uns auf den neuen Matten, die unsere Trainerin Marie Louise mitgebracht hatte, für die Mannschaftsbesprechung bequem. Unter anderem besprachen wir die bevorstehenden Termine. Alle hatten auch die Gelegenheit weitere Themen anzusprechen.



Zum Abschluss: Pizza. Perfekter Ausklang einer schweißtreibenden, aber spaßigen Session!

(geschrieben von Erea)

Bericht aus Rödermark

Nachwuchswettkampf und kindgerechter Wettkampf

Am 12.06.16 waren wir mit 16 Nachwuchsschwimmern in Rödermark zu unserem Saisonhöhepunkt für Wettkampfneulinge und für „Profis“ zum Ausprobieren neuer Strecken. Alle waren sehr aufgeregt und gingen mit großem Lampenfieber an den Start. Aber die Aufregung legte sich dann nach und nach und es wurden viele neue Bestzeiten geschwommen und insgesamt 31 Medaillen errungen. Alle können voller Stolz auf diesen Tag zurückblicken und sich mit Elan in die kommende Trainingsarbeit stürzen!

Es hat uns viel Spaß gemacht!

Heike und Robert



Masters-Europameisterschaften

Erlebnisse in London

Nach monatelanger Vorfreude und Aufregung ging es letzte Woche endlich los nach London. Ein Wettkampf mit etwas größeren Dimensionen:

Start mit Hindernissen

Aufgrund der riesigen Anzahl an Meldungen gab es zwischenzeitlich einen Anmeldestopp und unsere Teilnahme war nicht sicher. Dann hatten die Veranstalter entschieden, das Ein- und Ausschwimmbcken ebenfalls für den Wettkampf zu nutzen, so dass zum Glück der Stopp aufgehoben wurde und sich alle noch anmelden konnten. Zumal Flüge und Unterkunft schon lange gebucht waren. Etwa 10.000 Athleten hatten sich angemeldet. Das deutsche Team dürfte mit mehr als 1000 Sportlern aus ca. 300 Vereinen die größte Delegation bei dem Mega-Event gestellt haben. Ursprünglich hatten die Veranstalter nur etwa mit der Hälfte der Teilnehmer gerechnet. Aber die Wettkampfbedingungen waren entsprechend auch Mega, zum Teil wurde bis nach Mitternacht geschwommen.



Beim Wettkampf – aus Susans Sicht:

Aber jetzt von vorn: Nach unserer Ankunft am Donnerstag gegen 7:30 Uhr war erst mal das Wichtigste, dass wir vom Flughafen City London aus bis ins Aquatics Centre kamen, um unsere Akkreditierung zu holen. Gegen 9:40 Uhr hatten wir das grüne Band am Hals hängen. Nur damit kamen wir als Schwimmer überhaupt in die Schwimmhallen rein. Das war die erste und wichtigste Hürde! Allerdings hatten sich viele der Athleten schon von Montag an eingeschrieben, so dass bei uns die Schlange nicht mehr da war.

Der Rest des Tages lief dann unter: Warten im Aquatics Centre, direkt auf der Tribüne am Hauptbecken sitzen, Staunen und Freuen. Dann begannen Kirsten und ich mit den 50 m Brust.

Bei den Einzelstarts waren wir leider Einzelkämpfer in der zweiten Schwimmhalle. Da es dort keinen Platz für Zuschauer gab, wurden die Läufe in die Haupthalle auf einem großen Bildschirm gezeigt. In die zweite Schwimmhalle wurden nur die Schwimmer gelassen, die innerhalb der nächsten Stunden ihren Wettkampf hatten. Es gab lange Schlangen vor dem Schwimmereingang. Bei starker Sonne war das Anstehen kein Spaß. Verpflegungsstände gab es leider nicht und Toiletten auch nicht.

Die Einschwimmzeit war auf 10 min beschränkt, leider waren es meist nur 7 min. Dafür durften immer 200 Schwimmer ins Wasser. Ein Ausschwimmen nach dem Rennen war nicht möglich.

Kirsten und ich durften um 11:54 Uhr überhaupt erst in die Umkleiden. Dann haben sie bis 13:00 Uhr auf unsere 10 Minuten Einschwimmen gewartet – Pause – warten – Arme strecken und dann geht es bald los. Bis 14 Uhr hatten wir unsere Läufe geschafft.



Nun trieben wir uns weiterhin alle im Aquatics Centre rum, weil gegen 17:00 Uhr das Einschwimmen unserer 4 x 50 m Freistil Staffel terminiert war. Der guten Laune tat dies keinen Abbruch:

Um 18:00 Uhr dann endlich doch noch mal 7-10 min. Einschwimmen mit 100ten anderen Athleten. Endlich, um 20:09 Uhr, ging unsere Staffel im Lauf 11 auf Bahn eins ins Wasser.

Kirsten und Gaby auf der einen, Kerstin und ich auf der anderen Seite! Kirsten Maurer war unsere Startschwimmerin:



Unsere mitgereisten Fans auf der Tribüne des Olympiabeckens feuerten uns an und auch zu Hause vor dem PC wurde uns, dank Livestream, zugeschaut.

Unsere Staffelzeit haben wir um 2 sec vom Januar in Ingelheim verbessern können.

Und in der freien Zeit...

Abends wurden wir von unseren mitgereisten Fans in unseren angemieteten Haus bekocht. Da uns unsere Fans auch immer etwas zu Essen von dort mitgebracht haben, war unsere Verpflegung top, im Gegensatz zu der im Aquatics Centre.



Es blieb auch spannend nach unseren weiteren Einzelwettkämpfen die jeder an anderen Tagen und Zeiten zu bestreiten hatte. Wir waren aber immer über Internet auf dem neuesten Stand!

Neben dem Schwimmen hatten wir auch noch Zeit für Shopping und Sightseeing. Einen schönen Nachmittag haben wir in einem Café nahe der Tower Bridge erlebt. Am Sonntag hatten wir alle frei und waren auf einem Londoner Flohmarkt.

Bis zur Landung am gewittrigen Flughafen in Hahn (5cm Wasser auf der Rollbahn) gegen 22 Uhr am Sonntag hatten wir Überraschungen, die wir mit viel Humor, guter Laune und Spaß hinnahmen....



Es hat sich gelohnt – Fazit der vier:

Zusammengefasst war so: „96 hours“ Spannung und Action pur...

- Die Wettkampfbedingungen waren nicht wirklich optimal. Bei so vielen Teilnehmern gaben die Kampfrichter und Ordner aber ihr Bestes und blieben immer ruhig und freundlich
- Wasser zum Schwimmen war eine Ausnahme, Wasser zum Trinken gab es genug
- Anstehen wurde zur absoluten Lieblingsbeschäftigung, nein Pflichtveranstaltung!
- Wenn man dann mal drin war, im Pool 1 oder im Keller in Pool 2 waren es nur wenige Sekunden oder Minuten!

Es grüßt die ganze Crew!

Abzeichentag

Nicht ganz ohne Hindernisse

Auch in diesem Jahr fand unser traditioneller Abzeichentag in der Traglufthalle am Donnerstag, den 10.11.2016 statt. Allerdings verlief dieses Jahr alles etwas anders als sonst.

Wäre ja langweilig, wenn alles wie geplant läuft

Dadurch, dass die Heizung in der Traglufthalle wegen fehlendem Öl nicht funktionierte, stand die Halle unter Nebel und die allbekannte Wärme der Traglufthalle verschwand. Somit liefen wir statt im Badeanzug mit unseren Jacken/Pullis rum und die klare Sicht wurde uns auch genommen. Aber das war noch nicht alles. Dazu kam noch, dass Heikes Stimme uns verlassen hatte. Dennoch schaffte Heike einen reibungslosen Ablauf zu organisieren und alle Kinder mit wenig Wartezeit glücklich zu machen.



Die Abzeichen schaffen wir trotzdem!

Aber von den schwierigen Rahmenbedingungen haben wir uns nicht unterkriegen lassen, denn dank unserer zahlreichen Helfer und Helferinnen wurden stolze 41 Abzeichen abgelegt. Die Schwimmer schafften insgesamt: 15x Bronze, 6x Silber, 12x Gold, 2x Hai, 4x Leistungssilber sowie 2x Leistungsgold. Ein großes Dankeschön geht an: Heike Gehlhoff, Katja Steinke, Antonia Hocks, Anamarija und Klaudija Lukac, Robert und Madlen Kolar, Maria und Martin Steinborn sowie an Marie-Louise und Katharina Ganz. (Und Kim natürlich auch, die sogar diesen Artikel geschrieben hat! (Anm. von Antonia))

Vorfreude auf nächstes Mal

Trotz unserer Situation hat mir der diesjährige Abzeichentag sehr gut gefallen, es hat Spaß gemacht den Kindern das Abzeichen zu ermöglichen und umso schöner war es, die strahlenden Gesichter zum bestanden Abzeichen zu sehen. Ich freue mich schon auf den nächsten Abzeichentag des RSC und gratuliere allen Kindern von ganzem Herzen zu ihrem Abzeichen!



(geschrieben von Kim)

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften (DBS)

Katharina gewinnt Bronze

Die Deutsche Kurzbahnmeisterschaft 2016 der Schwimmer im Behindertensportverband (DBS) fand am vergangenen Wochenende in Remscheid statt. 140 Athleten mit unterschiedlichen Handicaps kämpften um die Titel und Medaillen. Eine davon war unsere Schwimmerin Katharina Ganz.

Katharina wird das erste Jahr in der offenen Klasse – dem großen Feld aller deutschen Schwimmerinnen – gewertet. Bei ihren 9 Starts kam sie immer unter die Top Ten. Sie konnte dabei an die guten Zeiten vom letzten Jahr anknüpfen und verbesserte ihre persönlichen Bestzeiten auf vier Strecken. Ihre punktstärkste Leistung schaffte sie über 50 Meter Brust mit 556 Punkten in 0:40,13. Damit belegte sie den 7. Platz bei 41 Starterinnen auf dieser Strecke.

Eine Besonderheit dieser Meisterschaften sind zwei Mehrkämpfe, bei denen die Athleten die Vielseitigkeit ihres Trainings im Wettkampf zeigen. Für die alters- und startklassenübergreifenden Mehrkämpfe werden die Punkte bestimmter Einzelstrecken addiert, die sechs punktstärksten Schwimmer kommen ins Finale. Katharina hat ihr sportliches Ziel am Wochenende erreicht, indem sie sich in beiden Mehrkämpfen für die Finalläufe über 200 und 400 Meter Freistil qualifizierte.

Im sogenannten kleinen Mehrkampf, bei dem die Leistung über drei verschiedene 50 Meter Strecken, 100 Meter Lagen und den finalen 200 Meter Freistil zusammengezählt werden, erkämpfte sie sich den dritten Platz in der offenen Wertung hinter den Paralympics-Teilnehmerinnen Verena Schott und Emely Telle.

Motiviert durch die Siegerehrung und die Bronzemedaille gab Katharina im gleich anschließenden zweiten Finale über 400 Meter Freistil noch einmal alles. Die Trainer freuten sich mit ihr über die Verbesserung ihrer Bestzeit um mehr als 10 Sekunden auf 5:50,67. Damit wurde sie im großen Mehrkampf über die doppelt so langen Distanzen vierte in der offenen Gesamtwertung. „Super, dass ich mich in beide Finals geschwommen habe und nach drei anstrengenden Tagen noch richtig schnell schwimmen kann“, freut sich auch die lernbehinderte Schülerin.



(mg)

Wochenende unter Schwimmerfreunden

Geocaching und Klettern im Felsenmeer



Vom 1. bis zum 3. Juli fuhren wir (die 1. und 2. Mannschaft der Schwimmer) übers Wochenende in eine Jugendherberge nach Darmstadt. Dort standen vor allem Spaß und Teambuilding auf dem Programm. Organisiert wurde das Ganze von unseren Jugendwarten Daniel und Jasmin, bei denen wir uns hier bedanken möchten!

Freitag

Da Kyra Geburtstag hatte gab es auch einen Kuchen (gebacken von Anamarija, in der Form eines Schwimmbeckens bei dem Wackelpudding das Wasser darstellte.) Der Kuchen kam heil in der Jugendherberge an bis Paul Anamarijas Kissen in den Wackelpudding schmiss. Als erstes haben wir das Gepäck auf die Zimmer gebracht, danach haben wir gegessen. Nachdem wir die Betten bezogen hatten, haben wir alle zusammen verschiedene Spiele gespielt. Dabei waren Konzentration und Schnelligkeit gefragt. Um 22:00 ging es ins Bett. Als Luis die Tür des Mädchenzimmers ein „bisschen“ fest zuknallte, verloren wir unseren Türgriff.



Samstag

Um 8:00 gab es Frühstück, danach war Teambuilding angesagt: Wir haben verschiedene Spiele gespielt, in denen Teamarbeit gefragt war. Auf einer Folie, die immer kleiner wurde, mussten wir schließlich Platz finden. Alle haben sich ineinander gehakt, die Kleinen wurden von den Großen auf die Schultern genommen. Vor der Mittagspause war das Ziel, uns nach Hausnummern zu ordnen, ohne uns wörtlich zu verständigen. Nachdem wir uns alle gestärkt hatten, ging es in den Wald zum Geocaching in Kleingruppen. Als wir an der finalen Station ankamen, fanden wir dann einen Koffer. In der Mitte eines Steinkreises, dem „Säureteich“, lag der Koffer. An einen gegenüberliegenden Baum banden wir ein uns zugestelltes Kletterseil. Erea bekam den Klettergurt und durfte sich am Seil hängend über den Koffer ziehen und dann mit ihm wieder zurück. Der Koffer war für uns alle mit Schokolade gefüllt. In der freien Zeit konnten wir uns das Frisbee spielen nicht entgehen lassen. Beim Grillen am Abend wedelten (schwammen) wir alle zusammen eine 8x50m Mixed-Staffel und das Ziel dabei war, das Feuer möglichst groß zu bekommen. Das Fußballspiel Deutschland – Italien konnten wir uns auch nicht entgehen lassen.

Sonntag

Als alle die Zimmer so verließen, wie wir sie vorgefunden hatten, (den Türgriff haben wir auch wieder eingebaut) ging es los zum Felsenmeer. Weil es wir waren, musste natürlich noch etwas passieren: Ereas Flasche war zwischen die Felsen gefallen. Durch die gute Teamarbeit von Paul und Maria wurde die Flasche FAST makellos gerettet. Mit Martins Gute-Laune-Song kamen wir oben noch besser an.

Für die, die den Steinweg auch wieder runter kletterten, gab es noch eine Witzestunde von Magnus, Luis, Paul und Martin und es gab viel zu lachen. Auf der Rückfahrt zum Lachebad waren alle sehr müde und einige schliefen sogar im Auto.

Alles in allem war es ein sehr lustiges und schönes Wochenende und wir alle sind uns einig, dass wir beim nächsten Mal wieder mitkommen!



(Geschrieben von Laura, Erea, Kathi und Anamarija)

Kreismeisterschaften 2016

Bestzeiten in Raunheim

Mein erster Wettkampf

Um neun Uhr ging es los mit dem Einschwimmen. Um 10 Uhr startete der eigentliche Wettkampf.

Vor dem Wettkampf war ich schon sehr aufgeregt, das legte sich aber schnell nachdem ich meine erste Strecke geschwommen bin. Für die meisten jedoch war es ein Routinewettkampf.

Der RSC stand mit 27 Teilnehmern am Start. Insgesamt waren es 136 Starts. Es wurden 81 Bestzeiten geschwommen. Fünf Schwimmer haben sich bei diesem Wettkampf für die hessischen Jahrgangsmeisterschaften qualifiziert:

Aliki über 400m Freistil in 6:13'69,

Kyra über 100m Freistil in 1:08'13,

Laura über 100m Brust in 1:30'54,

Robin über 200m Rücken in 2:49'10 und

Luis über 200m Rücken in 2:54'44.

Mir hat der Wettkampf sehr viel Spaß gemacht, vor allem mit so einer tollen Mannschaft!

Geschrieben von Johannes



Masters Open

RSC-Masters erfolgreich in Luxembourg

Vom 15.-16. Oktober 2016 reisten 9 Masters des RSC Rüsselsheim zu den alljährlichen Masters Open nach Luxemburg.

Zwei Autos starteten in den sehr frühen Morgenstunden am Samstag, um rechtzeitig zum ersten Wettkampf den 1.500 Freistil im Piscine Campus Geesseknäppchen anzukommen.

Kirsten Maurer, Susan Ringleb, Gaby Klein, Kerren Drews, Celia Herault, Kerstin Wollbeck und auf der Männerseite Holger Combrink, Dirk Langmann, Philip Klaus zeigten im internationalen großem Teilnehmerfeld, wie gut sie sich in den letzten Monaten im Lachebad auf diesen Wettkampf vorbereitet hatten.

Mit viel Spaß und Ehrgeiz ging es für die 9 Schwimmer mit insgesamt 38 Einzelstarts und 4 Staffeln an den Start. Die Ausbeute kann sich wirklich sehen lassen. In spannenden Wettkämpfen konnten sich die Schwimmer, die nach Altersklassen – je in fünf Jahresschritten – gewertet wurden über viele Siege freuen.

5 Gold-, 9 Silber- und 11 Bronzemedallien wanderten nach und nach ins Gepäck der RSC Schwimmer.

„Ein wirklich toller Wettkampf“, sagten Celia Herault, Kirsten Maurer und Kerren Drews, die das erste Mal diesen Wettkampf bestritten.

Nicht nur die perfekte Organisation der Luxemburger, sondern auch die familiäre Atmosphäre, lässt diesen Wettkampf jedes Jahr zu etwas Besonderes werden.

Wir freuen uns auf 2017 in Luxemburg!

(geschrieben von Kerstin Wollbeck)



Wasserball

Auswärtsspiel

Auf nach Offenbach!



Am 10. Juni ging es los zum ersten Auswärtsspiel nach Offenbach. Wieder war das Wetter einwandfrei, auch wenn ein paar Grad kälter als am Montag. Mit dem Vereinsbus und einem Auto fuhren wir gemeinsam nach Offenbach. Die Offenbacher Mannschaft war deutlich jünger als wir, was aber natürlich nichts zu sagen hat, schließlich haben wir auch viele „Neulinge“ in unseren Reihen. Die Wasserballanlage war tiptopp – mit richtiger Anzeigetafel für die Angriffszeit und einer Art Lautsprecher, der piept, wenn diese abgelaufen ist, bzw. wenn ein Viertel vorüber ist.



Schon nach einigen Minuten hatten wir die Nase vorn. Generell hat das Spiel allen viel Spaß gemacht, da das Spiel ausgeglichener war, als es am Montag gegen Wiesbaden der Fall gewesen war. Man hatte in den Zweikämpfen eine Chance und konnte sich durch guten Überblick Freiräume erschwimmen. Da wir mit 13 Personen angereist waren, konnten wir auch oft durchwechseln – also immer ein paar Minuten Vollgas geben und sich dann auswechseln lassen (im Wasserball kann man unendlich oft wechseln, solange dies bei Abpfiff geschieht). Der Endstand lautete 9:15 – Sieg für uns!

Die Torschützen: Sebi (7), Martin S. (4), Christoph (2), Yessim (1) und Maria (1).

Nach dem Spiel fuhren wir noch gut gelaunt gemeinsam etwas essen und genossen den Abend in bester Gesellschaft.

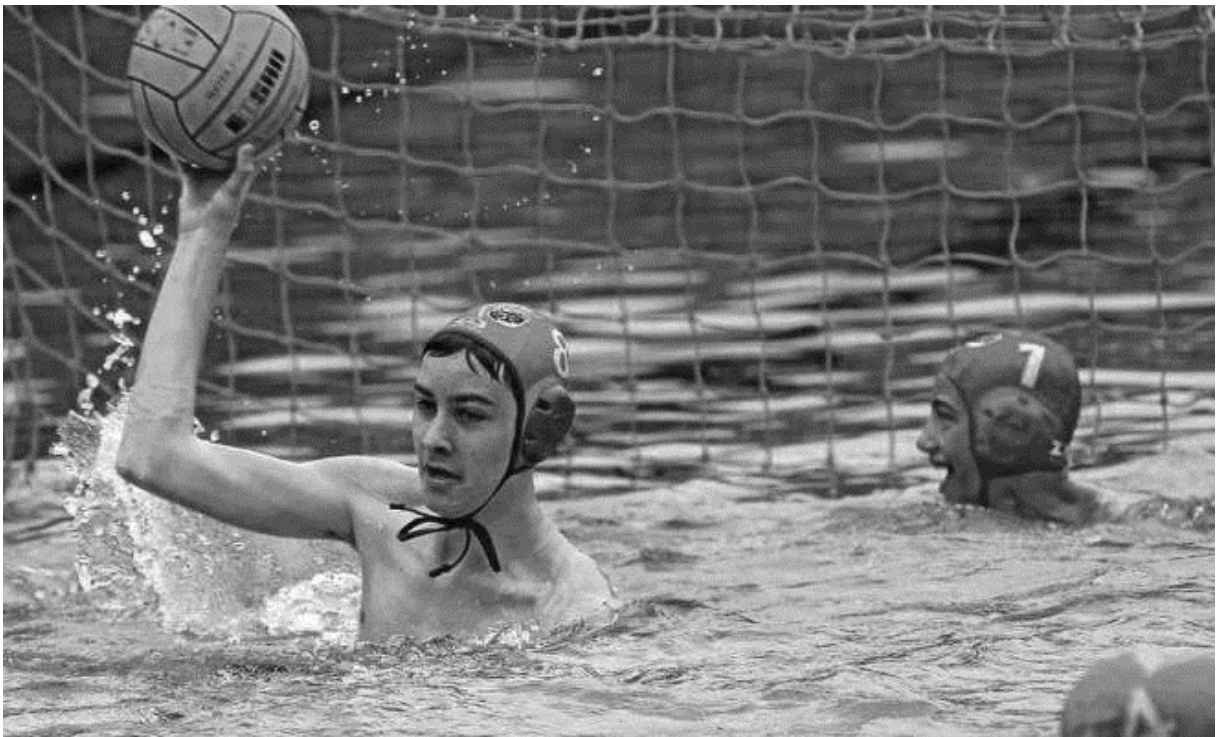
(ms)

Gemeinsames U14-Training

Erste Spielerfahrung für Rüsselsheimer Nachwuchs

Am 15.10. trafen sich die U14-Jugendmannschaften der Region in Offenbach, um gemeinsam zu trainieren. Außerdem bietet sich ein Training mit mehreren Vereinen im Nachwuchsbereich an, um erste Spielerfahrung zu sammeln. Dabei durfte unser Nachwuchs aus Rüsselsheim natürlich nicht fehlen. Das fanden auch die Eltern unserer jungen Wasserballer und so machten wir uns mit 6 Mann in zwei Autos auf den Weg. Im Nachhinein lässt sich sagen, dass es den Jungs richtig gut getan hat, sich mit den anderen zu messen und endlich mal „richtig“ auf zwei Tore zu spielen, was bei uns im Training aus Platzgründen ja leider meist nicht möglich ist. Die Vorfreude auf das nächste Treffen der teilnehmenden Vereine im November war schon riesig.

(geschrieben von Martin)



Trainingsspiel gegen Offenbach

Bericht eines Neuzugangs

Ich weiß gar nicht wo ich beginnen soll. Zu allererst: Wir haben das Trainingsspiel gegen Offenbach gewonnen. Und das nicht zu knapp: 13 zu 7 stand es nach Abpfiff des letzten Viertels. Und Mann, wir waren alle stolz auf uns. Aber von Anfang an...

Die Vorgeschichte

Nachdem ich mir im letzten Jahr beim Handballspielen das Kreuzband und den Meniskus verletzt habe, brach für mich fast eine Welt zusammen. Sport gehört für mich einfach dazu. Ohne werde ich sehr ungemütlich. Doch ich hatte ja noch das Schwimmen, das ich schon seit meiner Kindheit bei der DLRG trainiere. Es macht Spaß und gut für die Gelenke ist es auch. Doch hatte ich wieder Lust auf einen Mannschaftssport, und da Handball nicht mehr für mich in Frage kam, suchte ich mir eine neue Sportart. Eine Sportart, in der ich meine beiden Leidenschaften miteinander verbinden konnte. Und landete beim RSC in Rüsselsheim.

Das Training

Anfang August startete ich dann ins Abenteuer Wasserball und wurde sofort herzlich aufgenommen. Die Mannschaft, bunt gemischt, nahm mich in ihrer Mitte auf und mir wurde das Wasserballspielen beigebracht.

Das „Wasserballerkräulen“ mit dem Kopf über dem Wasser ist jetzt noch ungewohnt für mich, dann noch das ständige Wassertreten, um sich auf der Stelle über Wasser zu halten. Krämpfe waren in den ersten Stunden vorprogrammiert, aber nach einiger Zeit stellten sich die Muskeln auf diese ungewohnte Beanspruchung ein und jetzt bekomme ich keine Krämpfe mehr. Natürlich wurde auch mit dem Ball trainiert, er ist ein bisschen größer als beim Handball (*Ballgröße 5 = Größe eines Fußballs*), doch mit der richtigen Technik kann man auch hier kraftvoll den Ball werfen.

Mit der Zeit wurde ich immer besser und auch immer mehr ein Teil der Gemeinschaft der Wasserballer. Als wir gefragt wurden, ob wir in der nächsten Saison in der Oberliga spielen wollen habe ich nicht lange gezögert und direkt ja gesagt. Doch vorher heißt es trainieren, trainieren und nochmals trainieren.

Zweimal in der Woche geht es in das Becken des Lachebads in Rüsselsheim. Im Sommer war es sehr angenehm bei den heißen Temperaturen im kühlen Außenbecken zu schwimmen, im Herbst wurde dann die Traglufthalle über das Becken gebaut und in der Halle geschwommen. Hier wird das richtige Annehmen des Balls und Passen trainiert, das Anschwimmen und Abstoßen am Gegner, das Spielen im Team und das Werfen aufs Tor.

Das Spiel

Und das alles durften wir dann auch endlich vor heimischem Publikum zeigen, nachdem in der Woche davor in Bad Nauheim bei unserem ersten Trainingsspiel – im Rahmen der diesjährigen Winterrunde – nur zwei Zuschauer anwesend da waren.

Man traf sich zur gewohnten Zeit im Schwimmbad, um das Becken herzurichten. Die Tore mussten zu Wasser gelassen werden, die Leinen ausgerollt und die Bälle aufgepumpt werden. Dann schwammen wir uns warm und langsam trudelten auch die ersten Fans an. Am Ende hatten wir circa dreißig Zuschauer, die sich an den Beckenrand gesetzt hatten. Es versprach ein schöner Abend zu werden.

Auch die Gegner aus Offenbach hatten pünktlich zum Anwurf den Weg in die Halle gefunden und dann begann schon das Spiel.

Wir spielten gut, wechselten fleißig durch und konnten vorne auch punkten. Doch auch die Offenbacher konnten unsere Reihen durchdringen und ihrerseits bei uns einnetzen.

In der ersten Pause wurden wir von unserem Trainer Thomas auf unsere Fehler hingewiesen und wir versuchten im zweiten Durchgang, dies umzusetzen. Und es klappte. Wir konnten uns vor dem Tor freispielen und scheiterten dennoch ein paarmal (zu oft) an der Latte oder dem Pfosten oder dem Torhüter. Doch immer öfter fand der Ball auch sein Ziel.

Der Sieg

Das Wechseln der einzelnen Spieler funktionierte auch sehr gut. Immer wenn einer keine Puste mehr hatte, hob er den Arm und ein Mitspieler sprang vom Beckenrand ins Wasser und nahm die Position des Kameraden ein, der zum Rand schwamm, um sich draußen zu erholen und nach einer kurzen Pause wieder ins Spielgeschehen eingreifen konnte.

Am Ende gewannen wir mit 13:7 verdient und konnten so den Zuschauern zeigen, dass wir in den warmen Sommertagen nicht nur in der Sonne geillt haben.

Und so sehe ich voller Zuversicht in die Zukunft, auf die nächsten Trainingsspiele und das Abenteuer Oberliga.

(geschrieben von Pascal)



Letztes Trainingsspiel

Siegreich zum Saisonabschluss

Unser letztes Trainingsspiel der diesjährigen Sommerrunde fand am 12. Juli 2016 statt. Dafür mussten wir nochmal auswärts ran, und zwar gegen Aschaffenburg. Im fünften Spiel in diesem Jahr wollten wir schließlich nochmal einen Sieg einfahren – was uns dann auch gelang!

So trafen wir uns am Dienstagabend um gemeinsam mit dem Vereinsbus nach Bayern zu fahren. Mit dem Verkehr hatten wir etwas Glück, denn wir konnten eine Vollsperrung in letzter Sekunde umfahren – Handy-Navi sei Dank! In Aschaffenburg angekommen, mussten wir erstmal die tolle Bäderanlage bestaunen: 10-Meter-Turm, Riesenrutsche, Volleyballfeld, mehrere Schwimmbecken und jede Menge Liegefläche. Auch das Becken war einwandfrei, denn es besaß sogar eine



kleine Tribüne, die allerdings nicht sehr gefüllt war. Dies lag vermutlich am Wetter, hatten sich doch zunehmend graue Regenwolken am Himmel breitgemacht. Pünktlich zum Anpfiff fing es auch prompt zu regnen an, was nicht weiter schlimm war, im Wasser ist's ja eh nass.

Da unser Torwart leider erkrankt war, musste unser Coach ins Tor. Dort machte er eine gute Figur, denn zur Halbzeit lagen wir mit 9:5 vorne. Die Halbzeitpause mussten wir wegen eines vorbeiziehenden Gewitters leider etwas verlängern. Zum Glück konnten wir dennoch weiterspielen. Der Herrenmannschaft aus Aschaffenburg hatte die verlängerte Pause offensichtlich gut getan, denn unser Vorsprung schmolz nach der Pause dahin... Mit einem 11:10 konnten wir uns trotzdem am Ende den Sieg sichern.

Ende der Sommerrunde

Insgesamt können wir denke ich auf unsere Ergebnisse sehr stolz sein. Aus fünf Trainingsspielen haben wir zwei gewonnen und drei verloren (wobei die Niederlage gegen Frankfurt verdammt knapp war). Da die Spiele für viele von uns die ersten Wasserballspiele überhaupt waren, haben wir noch viel Luft nach oben. Statt wie in den ersten Spielen verwirrt zu schauen, wenn der Schiri mal wieder unverständlich pfeift, so merkt man dann nach einigen Spielen schon, dass man den Dreh langsam raus hat. Zudem sind wir eine sehr bunte Truppe, sowohl was Alter und Geschlecht, aber auch was die schwimmerischen Fähigkeiten angeht. Viele andere Mannschaften, die nicht in der Oberliga spielen, sind entweder „Altherrenmannschaften“ oder sehr junge Mannschaften, die dann durchaus noch ein paar erfahrene Ligaspieler haben, die sie in den Trainingsspielen unterstützen können. Deswegen freuen wir uns über jedes Trainingsspiel und jeden Gegner, denn wir alle wissen – what doesn't kill you makes you stronger.

(ms)

Aquagymnastik

Aquagymnastik! Wolltest du schon immer mal ausprobieren denn du bewegst dich gerne im Wasser? Komm einfach vorbei!!

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

Wir sind eine Gruppe von 18 Teilnehmer/innen und treffen uns Di 19:30-21:00 und Fr 20:00-21:30 Uhr in der Hellen-Keller-Schule in Königstättchen. Wir sind eine gemischte, lustige Truppe und halten uns mit viel Bewegung im Wasser zu Musik fit. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle, Stangen, Gewichten oder Terabändern. Im Sommer runden wir unser Programm durch Walking ab. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz. Dieses Jahr organisierte Hanne und Günter eine Wanderung und Magdalena lud zum selbstgemachten Äpfel ein. Komm doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf dich.

Habt Ihr Fragen? Ruf mich einfach an.

Pia Bosche 06142-71161 oder per mail boschepia@googlemail.com



Erste Besichtigung auf der Baustelle

Das neue Hallenbad wächst



Wie wir alle auf dem Weg ins Training in den letzten Monaten beobachten konnten, wächst das neue Hallenbad neben der Traglufthalle immer weiter.

Heute war für Vereinsmitglieder, die Initiative Pro Lachebad und die Frühschwimmer sowie weitere Interessierte eine Besichtigung der Baustelle für das neue Hallenbad. Vom RSC waren Marie-Louise, Robert, Magnus, Maria, Walter und Antonia da.

Wie auch beim Traglufthallen-Aufbau und -Abbau waren unsere knallgelben RSC-Warnwesten sehr nützlich. Sogar dem Oberbürgermeister Burkhardt konnten wir damit aushelfen. Auf Baustellen muss man aus Sicherheitsgründen immer Warnwesten, Helme und feste Schuhe tragen.

Baustelle

Zu Beginn der Führung wurde uns der Baufortschritt geschildert, der momentan auch dem Zeitplan der Baustelle entspricht. Als Gruppe konnten wir am Anfang die Baustelle erst einmal von den Baucontainern aus überblicken. Die Baucontainer stehen vor dem Freibadausgang an der Schwimmhalle des alten Hallenbades und von dort hat man einen guten Blick auf die Baustelle. Die neuen Schwimmbecken sowie der Gebäudeteil mit den Umkleideräumen sind schon zu erahnen.

Eingang und Umkleiden

Durch Matsch und Pfützen ging es anschließend in den zukünftigen Eingangsbereich und von dort aus zu den Umkleideräumen. Noch muss die Decke zusätzlich gestützt werden, also musste man etwas aufpassen, wo man hinläuft. Dass das später mal die Räume unseres Schwimmbades werden ist noch etwas schwer vorstellbar, eine grobe Raumeinteilung ist aber schon zu erkennen.

Die Schwimmbecken

Von den Umkleiden ging es dann weiter zurück unter freien Himmel. Mit Blick auf die Traglufthalle standen wir zwischen den beiden großen Betonwannen, in denen wir Schwimmer später unsere Bahnen ziehen werden. Noch ist ein Geländer rundherum aufgestellt, aber ein bisschen Regenwasser ist immerhin schon mal drinnen. Zwischen die beiden Schwimmbecken wird eine



Glaswand eingebaut werden und die Startblöcke werden zukünftig auf der dem Nichtschwimmerbecken abgewandten Seite stehen. Auch die Fassade außen herum, an der bisher nur Betonsäulen und ein Gerüst stehen, wird später große Fenster haben, sodass viel Licht herein kommt und man einen guten Blick auf das Freibad hat.

Technik im Obergeschoss

Nachdem sich alle genug im Bereich der Schwimmbecken umgeschaut hatten, ging es wieder zurück und hinter den Umkleiden eine Etage nach oben. Das Obergeschoss ist bisher so wie auch der Beckenbereich noch nicht überdacht, aber die Wände stehen schon. Hier wird später die Technik für die Lüftung und vieles weitere den Platz einnehmen und sogar einen kleinen Terrassenbereich konnten wir betreten. Aber Vorsicht, sind die Schuhe auch wasserdicht?



Große Räume im Untergeschoss

Zum Abschluss ging es noch in den Keller runter. Es wurde erzählt, dass hier die Wasserpumpe und weitere Technikanlagen stehen werden, die neben denen im Obergeschoss für das Betreiben des Schwimmbades benötigt werden.



Nächste Besichtigung

Bis Anfang 2017 soll der Rohbau fertiggestellt werden. Danach können also die Fassade, das Dach und das Gebäudeinnere weiter ausgebaut werden. Es wird dann auch noch einmal eine Besichtigung geben, auf die ich schon sehr gespannt bin.

(ah)

AquaNews-Rückblick

Der RSC im Jahr 2006

Erster Jugendnationalspieler in der Geschichte des RSC Wasserballer Jan Gäbler am Wochenende bei Auswahl-Lehrgang



Nicht nur dieses Nachwuchstrio macht der Wasserball-Abteilung des Rüsselsheimer SC Hoffnung auf eine bessere Zukunft: Der frisch gebackene Jugendnationalspieler Jan Gäbler (Mitte) und die mit einem Zweitspielrecht für den Regionalligisten WV Darmstadt ausgestatteten Valerio Krüger (links) und Sebastian Opitz. pdz51/Pierre Dietz

Clubmeister/in 2006



Die „großen“ Sieger
Jan Gäbler und Begüm Kombal

Liselotte Osswald ist tot Der RSC verliert eine große Persönlichkeit



Trainingsfreizeit vom 18.-25.08.2006 in Breitenbrunn – Sportpark Rabenberg



Trainingslager Breitenbrunn
2006

Wichtige Telefonnummern

Geschäftsstelle: 06142/3017676
geschaeftsstelle@schwimmclub.de

Kassierer Frank Becker: 06142/738698

Sportliche Leiter:

Heike Gehlhoff (Schwimmen): 06145/5461082

Helmut Hammen (Wasserball): 06142/59462

**Alle News zum RSC, wichtige Ankündigungen,
Trainingszeiten und vieles mehr auf:**

www.schwimm-club.de

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

