

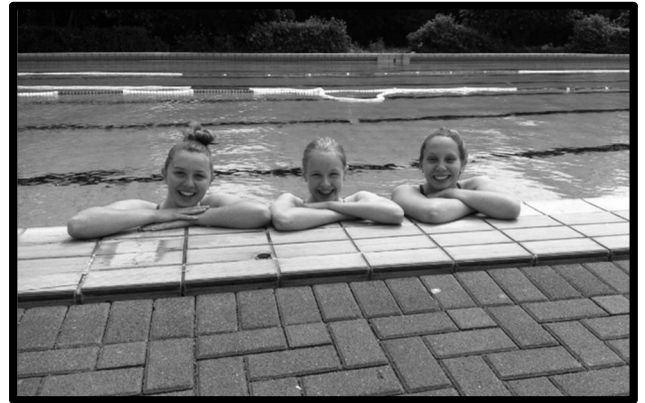
www.schwimm-club.de

AquaNews

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2017



Liebe Sportlerinnen und Sportler, Eltern und Freunde des RSC,

schön, dass Sie noch immer dem RSC verbunden sind. Es freut mich, Ihnen auch dieses Jahr wieder eine ganze Reihe positiver Entwicklungen berichten zu können.

Die Traglufthalle wurde nach einer Sitzung, zu welcher Oberbürgermeister Patrick Burghardt alle wassersporttreibenden Vereine eingeladen hatte, auch dieses Winterhalbjahr wieder aufgebaut. Das war eine gute Entscheidung, denn wie wir aus der Presse erfahren haben, verzögert sich die ursprünglich geplante Eröffnung des neuen Sport- und Freizeitbades von Dezember 2017 in Richtung März 2018, da wohl eine Firma nicht fachgerecht gearbeitet hat. Uns blieben dadurch Zeit und Kosten für Fahrten zu den Trainingsstätten außerhalb von Rüsselsheim, wie in den ersten Jahren nach der Hallenbadschließung, erspart.



Auf Grund dieser Info aus der Zeitung Anfang November konnten wir unsere Clubmeisterschaften 2017 nicht mehr im Dezember 2017 organisieren. Diese finden jetzt am 28. Januar 2018 statt und die Ausgabe der AquaNews 2017 erhalten Sie deshalb auch erst heute.

Unsere Mitgliederanzahl hat sich inzwischen bei rund 400 eingependelt. Gegenüber dem Vorjahr sind dies 40 mehr. Der Andrang „Schwimmen zu lernen“ und bei uns zu trainieren ist so groß, dass wir vom Vorstand aus einen Aufnahmestopp verfügen mussten. Dies ist zwar nicht so schön für die davon Betroffenen, anders lässt sich aber ein ordentlicher und qualitativ hochwertiger Trainingsbetrieb nicht aufrechterhalten. In diesem Zusammenhang suchen wir weiterhin Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Sprechen Sie uns an.

Ich finde nach wie vor, dass unser neuer Internetauftritt sehr gelungen ist. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und informieren sich über die Vereinsaktivitäten.

www.schwimm-club.de

Seit Oktober 2017 sind wir jetzt auch in den sozialen Netzwerken wie Facebook (@RuesselsheimerSC) und Instagram (@rsc_waterpolo) vertreten. Dies wurde von unseren „jungen Vorstandsmitgliedern“ mit viel Engagement eingerichtet und erweist sich schon jetzt als sehr erfolgreich.

Unser „Hessentag Orga-Team“ hat ganze Arbeit geleistet und unseren Verein am Hessentag hervorragend repräsentiert. Zudem hat diese Veranstaltung bewiesen, dass wir als Verein mit unseren Mitgliedern in der Lage sind, so eine Veranstaltung zu stemmen. Und, was keiner im Vorstand erwartet hatte: diese Veranstaltung hat sich auch noch auf unserem Bankkonto positiv ausgewirkt.

Unsere Wasserballerinnen und Wasserballer haben Ihre erste Saison in der Oberliga hinter sich. Auch wenn wirkliche Siege in dem ersten Jahr ausblieben, so war die Saison für die sportliche Entwicklung der Mannschaft zielführend. Es geht in die nächste Runde. Lassen wir uns überraschen, wie die Spiele ausgehen werden.

Die sportlichen Erfolge unserer Schwimmerinnen und Schwimmer sehen in 2017 wie folgt aus: 46 Kreismeistertitel, 1x Gold, 4x Silber und 8x Bronze bei den Bezirksjahrgangsmesterschaften, 4 Teilnehmer mit 16 Qualifikationen und Starts bei den Hessischen Jahrgangsmesterschaften auf der 50m-Bahn, 471 persönliche Bestzeiten, 2x Platz 4 und Klassenerhalt bei den DMS sowie 843 Starts in 2017 spiegeln die Leistung der Schwimmerinnen und Schwimmer wider und sind das Ergebnis einer qualitativ guten Trainerarbeit. Darauf kann der Verein wirklich stolz sein.

Wie jedes Jahr möchte ich 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.

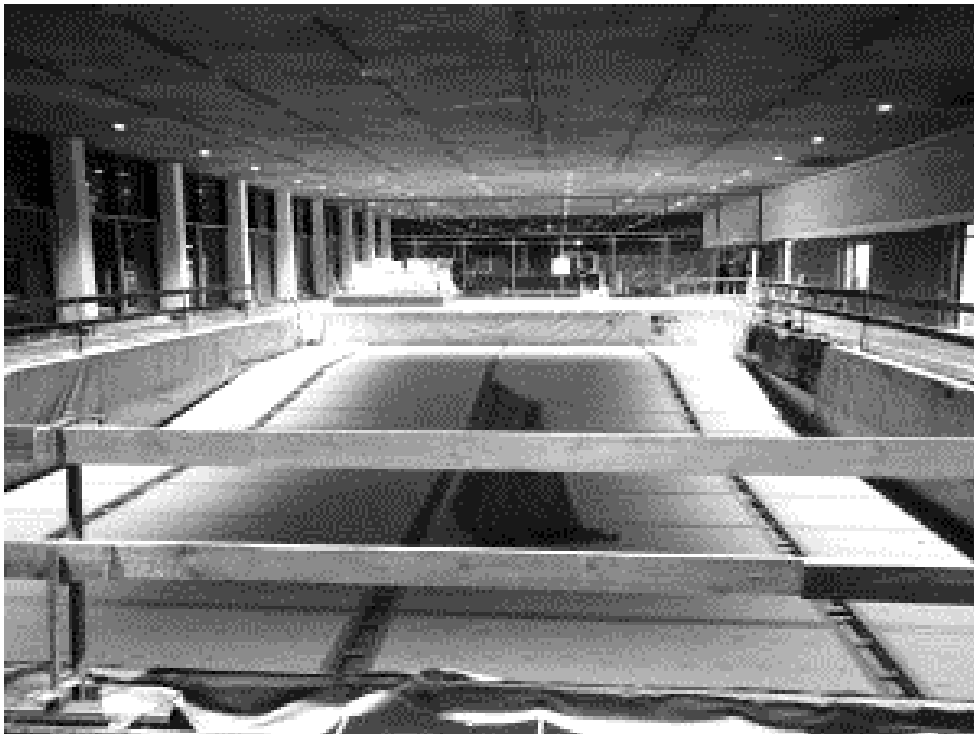
Allen Sportlerinnen und Sportlern, Ihren Familien und allen Freunden des RSC wünsche ich einen guten Start in ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2018 getreu unserem neuen Motto:

„Wir schwimmen wieder in Rüsselsheim“



Ihr Ingo Hühn

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



Ein Blick in das neue Hallenbad. (mg)

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion Ausgabe 2017:

Daniel Hupf (dh)
Antonia Hocks (ah)
Martin Steinborn (mt)
Marie-Louse Ganz (mg)

Auflage: 100 Stück

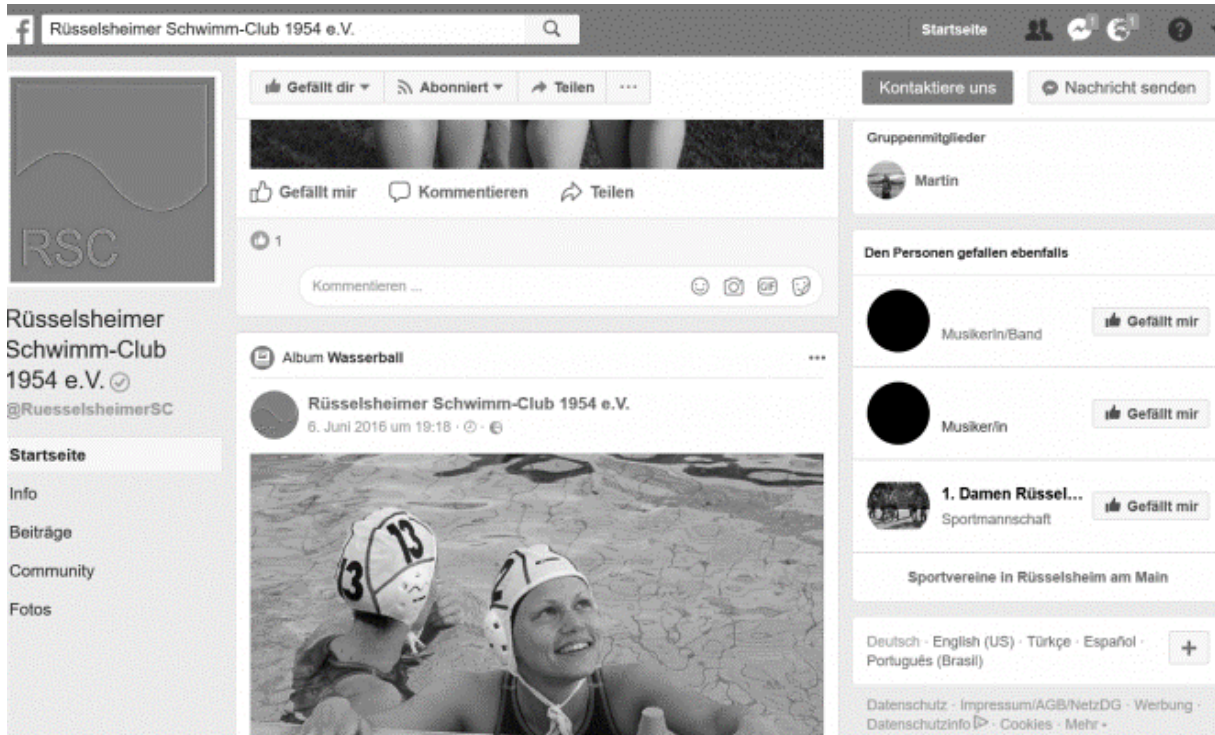
Redaktionsanschrift:

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)

RSC in Social Media? Na klar!

Schwimmclub auf Facebook und Instagram



Über die letzten Wochen und Monate habe ich mit vielen fleißigen Helfern beratschlagt, ob und wie wir den Verein in den Sozialen Netzwerken dieser Welt vertreten wollen. Was dabei herausgekommen ist, lässt sich sehen, und zwar seit heute.

Um es allen, die die Beiträge der Website immer lesen, noch einfacher zu machen, verbreiten wir diese nun auch auf Facebook, damit ihr immer top informiert seid. Zusätzlich laden wir euch dort gerne auf Veranstaltungen zum Mitmachen oder Zuschauen ein.

Doch soll es nicht nur etwas zu lesen, sondern auch etwas zu sehen geben. Deshalb gibt es ab jetzt eine Instagram-Seite der Wasserballer, auf der wir die besten Bilder hochladen, die ihr auch nur dort sehen könnt!

Wir freuen uns über jedes like, share oder wie es sonst auch immer heißen mag und freuen uns eure Meinung dazu zu lesen!

Facebook: [@RuesselsheimerSC](https://www.facebook.com/RuesselsheimerSC)

Instagram: [@rsc_waterpolo](https://www.instagram.com/rsc_waterpolo)

Martin Steinborn

Abzeichentag 2017

46 neue Schwimmbabzeichen vergeben

Wie auch im letzten Jahr fand für die Schwimmerinnen und Schwimmer des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs in der Traglufthalle im Lachebad der Abzeichentag statt. Hierbei konnten sowohl die Jugendschwimmbabzeichen in Bronze, Silber und Gold, sowie die Leistungsschwimmbabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden.



Anmeldung und ab ins Wasser

Zu Beginn haben Heike und Katja die Organisation übernommen und sich um alle Anmeldungen gekümmert. So lief alles schnell ab und die ersten Kinder konnten direkt mit dem bronzenen Abzeichen starten. Dafür mussten 200 m in 12 Minuten geschwommen werden, ein Sprung vom Startblock gehörte dazu und ein Ring musste aus zwei Metern Tiefe geholt werden. War dies geschafft, wurden noch die Baderegeln abgefragt. Hierbei wurde bei einigen sehr darauf geachtet, dass die Kinder wissen, wie sie sich selbst retten können, wenn im Wasser ein Bein krampft oder ihnen die Puste ausgeht.

Die Helfer wurden gut auf Trab gehalten

Viel Leerlauf hatten wir, die die Abzeichen abgenommen haben, nicht, es waren insgesamt 44 Kinder und auch Erwachsene gekommen, um sich an den Schwimmbabzeichen zu versuchen. Nach den Bronze Abzeichen folgt noch Silber und Gold. Hierbei ist die zu schwimmende Strecke um 200 m oder sogar 400 m länger, als beim bronzenen Abzeichen. Zudem muss eine gewisse Strecke unter Wasser getaucht werden (10 m oder 15 m). Der Ring musste mehrfach aus dem Wasser geholt werden und beim goldenen Abzeichen erwartete die Schwimmer zudem eine Sprintstrecke über 50 m Brust, sowie die Demonstration des Kraul- und Rückenschwimmens.

Zu guter Letzt auch noch Leistungsschwimmbabzeichen

Nicht nur die Jugendschwimmbabzeichen wurden abgenommen, auch die Leistungsschwimmbabzeichen fanden unter den aktiven Schwimmern einige Abnehmer. Da Heike die Zeiten für die Schwimmstrecken von den Wettkämpfen genommen hat, wenn es sich um eine Wettkampfstrecke handelte und diese innerhalb der letzten zwei Monate erbracht wurde, musste nur noch zusätzlich das Wasserball dribbeln ausgeführt werden. Dies konnte auch bei allen Schwimmern mit einem Erfolg verbucht werden, die Angaben wurden alle eingehalten (wobei das bei einigen sogar besser aussah, als bei manchen unserer Wasserballer). Lediglich die Wasserballer der U15-Nachwuchsmannschaft, von denen fast alle auch ein Abzeichen ablegten, sind auch geschwommen, da sie ja sonst nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

Insgesamt 46 neue Schwimmbabzeichen

Besonders motivierte Schwimmer haben sogar zwei Abzeichen an einem Tag abgelegt. So wurde direkt nach dem Seepferdchen noch das bronzenen Abzeichen abgelegt oder auch Bronze und Silber direkt hintereinander.

Wir können stolz sein auf 2 Seepferdchen, sowie 16 bronzene, 16 silberne und 5 goldene Schwimmabzeichen und 7 Leistungsschwimmabzeichen, davon 5 Mal Hai und 2 Mal Gold. In der Helen-Keller-Schule wurden zudem in diesem Jahr schon 63 Seepferdchen abgelegt sowie 27 Trixi-Abzeichen.

Tolle Aktion

Für mich war es das erste Mal, an so einer Aktion teilzunehmen und Abzeichen abzulegen. Obwohl es durchaus auch anstrengend ist, zweieinhalb Stunden am Becken hoch und runter zu laufen, nach Baderegeln zu fragen und den Ungeübteren zu erklären, wie sie am besten nach dem Ring tauchen sollten, hat es doch Spaß gemacht. Am schönsten waren die glücklichen Gesichter, die einen nach Bestehen der Prüfungen angestrahlt haben und die mit Stolz erfüllten Eltern, die sich vermutlich mehr über den Erfolg gefreut haben, als die Schützlinge selbst.

Herzlichen Glückwunsch

An dieser Stelle nochmal herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer, die erfolgreich ein Abzeichen abgelegt haben! Hoffentlich sehen wir uns nächstes Jahr wieder und ihr stellt euch der Herausforderung ein neues Abzeichen abzulegen!

Saskia



Wir suchen Sie!

Neuer Kassierer gesucht

Liebe Vereinsmitglieder, Liebe Externe,

der Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e. V. ist auf der Suche nach einer Nachfolgerin oder einem Nachfolger für das Ehrenamt des Kassierers im Vereinsvorstand. Der jetzige Amtsinhaber wird sein Amt spätestens auf der Jahreshauptversammlung 2019 niederlegen.

Wer ist und was macht die KassiererIn / der Kassierer im Rüsselsheimer Schwimm-Club?
Nachfolgend eine Kurzbeschreibung:

Die KassiererIn / der Kassier pflegt den Mitgliederbestand und zieht die Mitgliedsbeiträge ein. Weiterhin führt sie / er in diesem Zusammenhang allgemeine Verwaltungstätigkeiten aus, nimmt an den Vorstandssitzungen teil, ist Ansprechpartnerin / Ansprechpartner für Vorstand und Mitglieder in Mitgliedschafts-, Beitrags- und Datenschutzangelegenheiten und stellt regelmäßig zu den Vorstandssitzungen, aber auch auf Anfrage, Berichte und Statistiken zu Mitgliedern und Beiträgen zur Verfügung.

Sie oder er ist Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs 1954 e.V. Zusammen mit einem weiteren Mitglied des geschäftsführenden Vorstands ist sie / er im Namen des Vereins zeichnungsberechtigt und haftet im Rahmen von §26 BGB.

Falls Sie Interesse an dieser für den Verein sehr wichtigen Aufgabe haben, melden Sie sich bitte bei einem Vorstandsmitglied oder bei mir.

Es ist auf alle Fälle eine ordentliche Einarbeitung in die Aufgaben durch den jetzigen Amtsinhaber gewährleistet.

Ich würde mich freuen, Sie bald als Nachfolgerin oder Nachfolger für dieses Ehrenamt bei uns im Vorstand begrüßen zu können.

Mit sportlichem Grüßen,

Ingo Hühn



WE WANT YOU!

Hessentag 2017 in Rüsselsheim

Erfolgreiche Zusammenarbeit

Vom 9. bis 18. Juni 2017 fand in Rüsselsheim der Hessentag statt. Dank der Idee und Initiative von Bine hatte der Rüsselsheimer Schwimm-Club am Hessentag im Vereinsdorf einen Stand. Wir verkauften Weine vom Winzer Blümel aus Osthofen sowie Traubensaft und frisch gebackene Brezeln mit dem besten hausgemachten Spundekäs.

Schon im letzten Jahr begannen ersten Planungen und im Frühling wurden die Vorbereitungen intensiviert. Viele Vereinsmitglieder und Bekannte haben sich für den Standdienst gemeldet, um in den zehn Tagen sowie beim Auf- und Abbau mit anzupacken.



Viele Eindrücke

Aus einem einfachen Stand wurde mit viel Kreativität und sorgfältiger Arbeit der praktischste und am schönsten dekorierte Stand im Vereinsdorf.

Am ersten Tag waren trotz Hagel viele strahlende Gesichter an unserem Stand. Auch an den ruhigen Vormittagen und etwas volleren Nachmittagen im Vereinsdorf war unser Stand und der Bereich davor stets mit gut gelaunten Menschen gefüllt.

Abends war an unserem Stand meist viel los und sogar der Rüsselsheimer Oberbürgermeister kam vorbei. Gemeinsam mit seinem Besuch aus Frankreich genoss er an mehreren Tagen unseren Wein. Auch mit unseren Nachbarn der Griechischen Vereine und des SV Dersim haben wir Freundschaften geschlossen und viel Spaß gehabt.



Vielen Dank...

...an alle fleißigen und engagierten Helfer, die bereit waren für den Verein an diesem Event mitzuhelfen. Durch euch war eine gute Planung und ein super Ablauf der Tage an unserem Hessentagsstand möglich!

...an das Orgateam für die tolle Zusammenarbeit, die viel Spaß gemacht hat und unseren RSC-Stand zu einem erfolgreichen Vereinsprojekt gemacht hat!

...an jeden Besucher unseres Standes für die super Stimmung und Verkostung unserer köstlichen Speisen und Getränke!

...an alle, dass ihr dabei wart und den Hessentag zu solch einem tollen und unvergesslichen gemeinsamen Erlebnis gemacht habt!

Es hat sich gelohnt!

Jetzt ist der Hessentag schon eine Woche her und hat viele im RSC zusammengeschweißt und gezeigt, was für ein super Verein wir sind. Die Tage haben viel Spaß gemacht und wir konnten auch die Vereinskasse etwas füllen, es hat sich also in jeder Hinsicht gelohnt.

Antonia Hocks



Mairadtour 2017

Radler trotzen dem Regenwetter

Wie jedes Jahr hieß es am 1. Mai für alle RSC-Mitglieder „Auf zur Mairadtour!“. Wie es leider auch oftmals in den letzten Jahren der Fall gewesen ist, meinte es das Wetter nicht allzu gut mit uns. Treffpunkt war wie immer um zehn Uhr am Waldschwimmbad in Rüsselsheim. Doch schon zu Beginn fing es an zu nieseln. Dennoch waren (für die Wetterlage) erstaunlich viele Radler eingetroffen.

Normalerweise bieten wir zwei Touren an, einmal eine etwas größere und dann noch die sogenannte Spielplatzrunde. Diese fiel leider dem Regen zum Opfer. Außerdem waren gar nicht so viele ganze kleine Radler da, so wurde beschlossen beide Runden zusammenzulegen. Somit mussten die Größeren etwas weniger fahren als sonst und die Kleineren ordentlich in die Pedalen treten.

Da wir die meiste Zeit im Wald geschützt waren, bekamen wir den Nieselregen gar nicht wirklich mit. Hin und wieder legten wir eine Pause ein, um die Gruppe wieder zusammenzubekommen, schließlich fahren dann doch alle ein unterschiedliches Tempo. Aber so fährt mal immer mal wieder neben anderen und es entstehen nach jedem Rast neue, interessante Gespräche – und es geht niemand verloren...

Eine längere Pause legten wir an der Startbahn West ein, dort entstand auch unser Gruppenfoto. Danach war es nicht mehr weit bis zu unserem Ziel: dem Hundeplatz in Raunheim. Dort warteten ein paar Nichtradler auf uns, die mitgebrachten Salate wurden aufgetischt und es blieb nichts weiter übrig als auf die Sachen vom Grill zu warten. In der Zwischenzeit konnten die durchgefrorenen Fahrradfahrer sich schon einmal heiße Getränke in der Gaststube bestellen. Nach und nach trudelten auch immer mehr Radmuffel ein, die einfach zum netten Beisammensein vorbeischauten. Nach dem Grillen wurden noch die mitgebrachten Kuchen und Muffins verspeist, die Kinder und Jugendlichen spielten noch eine Runde Werwolf in der warmen Gaststube, dann fuhren die meisten auch schon nach Hause.

Der Nachhauseweg war für viele beschwerlicher, denn die Waldwege gingen so langsam an, etwas durchzuweichen. Außerdem hatte es etwas stärker zu regnen begonnen. Vermutlich war dann jeder glücklich im warmen Heim zu sein und sich erstmal wieder aufwärmen zu können.

Wir hoffen, dass das Wetter im nächsten Jahr uns nur Gutes beschert. Es ist immer schade, wenn Spiel und Spaß auf der großen Fläche des Hundeplatzes dem Regen zum Opfer fallen. Dennoch ist es immer wieder schön, die verschiedenen Gruppen an einem Event zusammenzubringen. Schließlich haben Wasserballer, Wettkampfschwimmer, Nachwuchsschwimmer und alte Hasen sonst nicht immer viel miteinander zu tun.



Maria Steinborn

Wochenende unter Schwimmerfreunden

Ausflug zum Edersee

Wie auch im vergangenen Jahr wurde 2017 wieder ein Wochenende unter Schwimmerfreunden geplant, um gemeinsam eine schöne Zeit mal außerhalb des Schwimmbeckens zu verbringen.

Aufgrund der vollgeplanten Wochenenden vor den Sommerferien ist in diesem Jahr die Wahl auf das Wochenende vor den Herbstferien gefallen. Insgesamt fuhren 17 aktive und ehemalige Schwimmer und Wasserballer mit und wir verbrachten zusammen eine tolle Zeit am Edersee.

Anreise am Freitag

Am 29.9.2017 sind wir nach Waldeck bei Kassel gefahren. Um kurz nach 17 Uhr haben wir uns am Parkplatz des Lachebades getroffen und sind bald darauf mit dem RSC Bus und zwei weiteren Autos losgefahren. Auf der Strecke hatten wir ziemlich viel Stau, aber irgendwann nach 20 Uhr waren letztendlich alle an der Jugendherberge. Dort angekommen haben wir zum Glück auch um kurz vor 21 Uhr noch ein warmes Abendessen bekommen und anschließend die Zimmer eingerichtet.



Spiele am Abend

Obwohl alle von der langen Fahrt recht müde waren, haben wir noch ein paar Kennenlernspiele in der Runde gespielt und hatten dabei sehr viel Spaß. Zum Glück waren keine anderen Gäste auf unserer Etage, sodass nur diejenigen aus unserer Gruppe, die früher ins Bett gegangen sind mit der Lautstärke Probleme hatten.

Viele Aktivitäten am Samstag

Am nächsten Tag sind wir pünktlich aufgestanden und es gab um 8 Uhr Frühstück. Wir packten uns Lunchpakete für den Tag und vor lauter Tatendrang wurde schon auf dem Parkplatz der Jugendherberge noch die Frisbee ausgepackt, bevor es überhaupt los ging. Als alles geklärt war, sind wir auf die Sommerrodelbahn gefahren, dort angekommen haben wir aber erst noch mal Frisbee und außerdem Wikingerschach gespielt, da sie erst ab 10 Uhr geöffnet war.

Sommerrodelbahn

Wir sind dann also auf die Sommerrodelbahn gegangen und sind drei oder sogar vier Runden gefahren. Ob wir wohl Spaß dabei hatten? Nachfolgend ein paar Eindrücke...



Erlebnisinigolf

Anschließend haben wir noch neben der Sommerrodelbahn Minigolf gespielt. Teils sehr löchrige und holprige Parcours sorgten für große Herausforderungen und eine Menge Spaß.



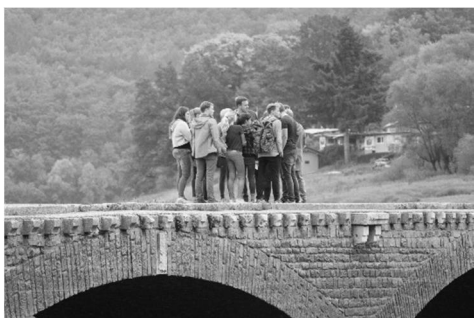
Maislabyrinth

Nachdem alle Lunchpakete aufgegessen waren sind wir zu einem Maislabyrinth gefahren. Der Eingangsbereich ließ direkt in allen großen und kleinen Kindern die Spiellust erwachen, es wurde ins Maisschwimmbad gesprungen, geschaukelt und gewippt. Nach einem Gruppenfoto ging es ab ins Labyrinth. Manch einer kam auch mal vom Weg ab und viele landeten in Sackgassen, aber letztendlich schafften es alle wieder raus. Nun wurde der Barfußpfad erkundet, Trampolin gesprungen und wie verrückt Kart und Bobbycar gefahren oder alternativ wurde sich entspannt und das Geschehen beobachtet.



Aseler Brücke

Da das Wetter weiterhin gut war sind wir am Nachmittag noch an den Stausee gefahren. Aufgrund des niedrigen Wasserstandes war die Aseler Brücke sichtbar und wir konnten darüberlaufen, uns von Daniel dazu ein paar Infos geben lassen und viele Fotos machen.



Der Tag ist noch nicht vorbei

Genau passend, als es anfang zu regnen, waren alle in den Autos und wir sind wieder in die Jugendherberge gefahren. Einige haben geduscht und die Jungs haben den Grill angemacht und unser Abendessen gegrillt.

Frisch gestärkt war wieder genug Energie da für weitere abendliche Aktivitäten in der Jugendherberge. Wir haben in drei Gruppen aus 20 Spaghetti und Kreppband Türme gebaut, die auf der Spitze ein Marshmallow halten mussten. Zu Anfang dachten alle: „Eine Stunde, so lange brauchen wir dafür doch niemals!“ Aber es reizten doch alle Gruppen die Zeit ziemlich aus und konnten stolz auf die Ergebnisse sein.

Danach haben wir noch mit allen das perfekte Chaos und Werwolf gespielt. In kleinen Gruppen wurden Kartentricks gemacht und „Wer bin ich?“ gespielt, sodass wir irgendwann überrascht feststellten, dass es schon fast 2 Uhr nachts war. Das erklärte die Müdigkeit, die sich breit gemacht hatte, und so nach und nach suchten wir alle unsere Betten auf.

Am Sonntag schon wieder zurück

Nach einer weiteren kurzen Nacht ging es um 8 Uhr wieder zum Frühstück. Allerdings waren einige noch ziemlich müde und kaputt vom Vortag, sodass diejenigen am Frühstückstisch nicht ganz ansprechbar waren. Nichts desto trotz hieß es nach dem Frühstück direkt die Taschen packen, da wir bis halb 10 unsere Zimmer räumen mussten.

Sperrmauer

Nachdem alle drei Zimmer geräumt und sauber waren und wir ausgecheckt hatten, verteilen wir uns nach einer kleinen Partie Fußball auf dem Parkplatz wieder auf den RSC-Bus sowie auf die zwei Autos und fahren zur naheliegenden Sperrmauer. Dort angekommen liefen wir gemeinsam über die Mauer, machten Bilder, begutachten und betrachten die Sperrmauer. Auf der anderen Seite des Sees beschlossen wir einstimmig, dass wir auf Grund des unerwarteten schönen sonnigen Wetters einen Abstecher zum Wildtierpark machen wollten, um dort unseren Vormittag zu verbringen.



Wildtierpark

Gesagt getan, nach einer sehr kurzen Autofahrt erreichten alle 17 RSCler den Wildtierpark. Am Anfang gingen wir gemeinsam als Gruppe zu Marias geliebten Luchsen, da dort gerade die Fütterung begonnen hatte, sowie von den Wölfen nebenan. Auf dem Weg bekamen wir auch noch einen Teil einer Vogelschau mit und konnten den Ausblick auf den etwas niedriger gelegenen Edersee genießen. Nach der „Fütterung Delux“, wie wir sie auf dem Weg dahin taufte, verteilten wir uns beliebig in kleinen Gruppen und machten uns auf eigene Faust auf den Weg, um verschiedene Wildtiere zu sehen wie zum Beispiel Wisents, Wildschweine, Rehe, Hirsche und Fischotter. Während unserer kleinen Wanderung durch den Wald lernten wir zudem noch das ein oder andere Neue über die unterschiedlichen Tiere im Park.



Heimreise

Bevor es wieder Richtung Heimat ging, stärkten wir uns nach dem Rundgang durch den Wildtierpark am Mittag mit einer Portion Pommes mit Bratwurst/Chicken Nuggets oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Nach einer entspannten Heimfahrt ohne Stau auf der A5 oder Umleitungen in unbekanntenen Orten kamen wir gegen 16 Uhr auf dem Lachebad Parkplatz in Rüsselsheim an.

Fazit

Es waren definitiv drei sehr schöne Tage mit vielen Erlebnissen und Erfahrungen. Ich freue mich schon auf das nächste gemeinsame Wochenende im hoffentlich neuen Jahr!

Auch hier nochmal ein riesen Dankeschön an unsere Jugendwarte Jasmin und Daniel für dieses top organisierte, vielfältige und spaßige Wochenende in Waldeck am Edersee! Sowie ein Dankeschön an unsere drei Fahrerinnen Toni, Jessi und Jasmin, die sich zur Verfügung gestellt haben, mit ihren Autos und dem RSC-Bus die Truppe an die gewünschten Ziele zu bringen!

Kathi, Kim und Toni

Schwimmen

Wettkampf in Rödermark

RSC-Nachwuchs sammelt Wettkampf-Erfahrung



Am 30. April hat der RSC mit zehn Aktiven am Nachwuchswettkampf und mit drei Schwimmerinnen und Schwimmern am Kindgerechten Wettkampf in Rödermark teilgenommen.

Auf diesen beiden schönen Wettkämpfen können neue Schwimmer ins Wettkampfgeschehen einsteigen und etwas Erfahrene können hier Neues ausprobieren.

Staffeln

Besonders schön sind immer die Staffeln, bei denen die Kinder auch mal Schwimmen als Mannschaft erleben.

Medaillen

Das hat wieder unheimlichen Spaß gemacht und die Teilnehmer durften dann stolz ihre Medaillen entgegen nehmen.



Heike Gehlhoff

Kreismeisterschaften

Gemeinsame Meisterschaft der Landkreise Groß-Gerau und Darmstadt-Dieburg

Am 27.05.2017 fanden in Griesheim die Kreismeisterschaften der Landkreise Groß-Gerau und Darmstadt-Dieburg statt. Mit 30 Teilnehmern und 159 gemeldeten Starts war der Rüsselsheimer Schwimm-Club mit einer erfreulich großen Gruppe am Start.

Super Leistung

Als Zugabe für die Schwimmer war der RSC auch mit 7 Staffeln vertreten und die Trainer sind mit den geschwommen Zeiten bei fast 60 Prozent Bestzeiten und 50 Kreismeistertitel zufrieden. Hinderlich für noch bessere Zahlen war die hohe Ausbeute an Disqualifikationen (nicht nur bei uns), wobei sich die Schwimmer alle Mühe gaben, verschiedene Gründe dafür zu finden: Frühstart, Wenden, Zielanschlag, im falschen Lauf am Start, gar nicht am Start usw. Es muss an der Hitze im Hallenbad gelegen haben, die allen sehr zugesetzt hat.

Das nächste Ziel ist die Vorbereitung auf die Hessischen Jahrgangsmesterschaften Ende Juni in Rotenburg an der Fulda, für die sich 4 Schwimmer auf 12 Einzelstrecken qualifiziert haben. Das Dutzend vollgemacht haben Laura Steinke über 200m Lagen in 2:51,59 und Daniel Esquilas-Wanka über 200m Brust in 3:55,04. Mit ihnen können Nadia Haßfeld und Benjamin Treber die Reise nach Nordhessen antreten.

Zurück im Kreis Groß-Gerau lässt uns der zweite Platz in der Mannschaftswertung mit 646 Punkten für das nächste Jahr hoffen. Die Stimmung in der Mannschaft war super und auch das gute Wetter hatte zu einem erfolgreichen Wettkampf und bester Laune bei der Siegerehrung im Freien beigetragen.

Nächstes Jahr in Rüsselsheim

Ebenso freuen wir uns über die Gelegenheit, nach der Eröffnung des neuen Hallenbades die Kreismeisterschaften wieder in Rüsselsheim ausrichten zu können.

Marie-Louise Ganz



28. Internationale Masters

Acht RSC-Masters erfolgreich in Ingelheim unterwegs

Am Samstag des vergangenen Wochenendes, den 14.01.2017, starteten acht Schwimmer der Mastersmannschaft des Rüsselsheimer SC bei den 28. Internationalen Masters des SSV Ingelheim in der Rheinwelle in Gau-Algesheim.

Das Training zahlt sich aus

Die RSC Schwimmer konnten auch während der Weihnachtsferien in der Traglufthalle trainieren und somit fit ins neue Jahr starten. Sie schwammen etliche Male auf's Podest. Insgesamt konnten sich die Rüsselsheimer 15 erste Plätze sichern und sich als Siegprämie eine Flasche Wein einheimen.

Lagenstaffel

Die 4 x 50 m Lagen Staffel mit Gaby Klein, Christian Kaulfuss, Kerstin Wollbeck und Dirk Langmann in der Altersklasse 160+ konnte ebenfalls mit einer Zeit von 2.17.8 min auf dem 1. Platz landen.

Tolle Leistung!

In der Pokalwertung landeten die Rüsselsheimer Damen auf dem 3. Platz.

Eine tolle Leistung aller Schwimmerinnen und Schwimmer. Am Start waren Celia Herault, Dirk Langmann, Gaby Klein, Kerren Drews, Christian Kaulfuss, Kirsten Maurer, Phillip Klaus und Kerstin Wollbeck.

Gaby Klein



DMS 2017 in Viernheim

Bericht von den Wettkämpfen der Bezirksliga Süd

Der Rüsselsheimer Schwimm-Club ist am 11.02.2017 in der Bezirksliga Süd des Deutschen Mannschaftswettbewerbs Schwimmens (DMS) in Viernheim mit einer Frauenmannschaft und einer Männermannschaft angetreten.

Ob Seesterne denken, dass Fische fliegen können?

Unser Spruch dieses Jahr wurde wie auch in den letzten Jahren durch die Schwimmer und Schwimmerinnen ausgewählt. Wie auf dem Mannschaftsfoto zu sehen, sind wir auch dieses Jahr wieder mit passenden T-Shirts am Mannschaftswettkampf aufgelaufen. Vielen Dank an Anamarija, Kyra und Eltern für das Organisieren der T-Shirts, sie sind wieder super gelungen.

Alle waren mit dabei

Die Mannschaften des RSC waren wieder aus allen Trainingsgruppen zusammengesetzt. Schwimmer aus der ersten und zweiten Wettkampfmannschaft sowie der Mastersmannschaft und der Wasserballmannschaft waren vertreten. Dieses Jahr reichte das Alter von 10 bis 34 Jahren und alle haben sich gefreut, gemeinsam als Verein und als Mannschaft antreten zu können. Es ist toll, dass aus allen Bereichen des Vereins Schwimmerinnen und Schwimmer zu den DMS mitgekommen sind. Auch Eltern, Freunde und Verwandte waren wieder als Unterstützer am Beckenrand dabei, damit wir wie Fische durch das Schwimmbecken fliegen können.

Unsere Ersatzschwimmer

Die Aufteilung der Strecken wurde mit Eifer von den Trainern geplant und optimiert. Natürlich hieß es wie jedes Jahr in den Wochen vor dem Wettkampf fit bleiben und hoffen, dass alle Schwimmer am Wettkampftag gesund sind und das Ergebnis des fleißigen Trainings präsentieren können. Bei den Mädels hat das dieses Jahr auch super funktioniert, sodass unsere Ersatzschwimmerinnen Anamarija und Erea zwar bis zum Ende bereit sein mussten, noch als Starterinnen einzuspringen, aber bis auf das einschwimmen nicht mehr nass wurden. Natürlich nur, wenn man von den Spritzern absieht, die sie beim Anfeuern vom Beckenrand und Reinhalten der Tafeln für die 800 m und 1500 m Freistil abbekommen haben. Unser Ersatzschwimmer Benny wurde in der Jungsmannschaft gebraucht, da Magnus leider krank war. So schnell kann es also passieren, dass umgeplant werden musste und Benny kam gleich für die langen 1500 m Freistil zum Einsatz.



Ziele erreicht

Wir hofften im Voraus auf viele neue persönliche Bestzeiten und einen spannenden Wettkampftag mit viel Zusammenhalt und Freude. Das ist auch gut gelungen, insgesamt können wir uns über 24 persönliche Bestzeiten freuen. Unser sportliches Ziel aus Sicht der Trainer war es, mit unserer Mannschaftsleistung den Verbleib in der 1. Bezirksliga Süd zu sichern, in der sowohl bei den Jungs als auch bei den Mädchen 6 Teams qualifiziert waren. Darüber hinaus war es für uns vereinsintern das Ziel, in der Gesamtwertung des Tages mehr Punkte als im vergangenen Jahr zu schwimmen und das hat die Mädchenmannschaft auch geschafft. Wir erhöhten unsere Punktzahl von 8573 auf 8739 Punkte, während die Jungsmannschaft in diesem Jahr wegen zeitlicher Überschneidungen mit anderen Terminen und Krankheit mancher Schwimmer mit 7331 Punkten nicht ganz an die Leistung des letzten Jahres mit 7656 Punkten herankam. Einen tollen Tag hatten wir auf jeden Fall und den Klassenerhalt haben beide Mannschaften gesichert.

Die DMS-Schwimmerinnen waren in diesem Jahr Elisa, Kathi, Kim, Kyra, Laura, Madlen, Maria, Nadia und Toni. In der Jungsmannschaft schwammen Arsenii, Benny, Christian, Martin K., Martin S., Robin, Serghei und Sebi.

Gemeinsames Abendessen

Im Anschluss an den Wettkampf sind die meisten Schwimmer und Schwimmerinnen mit den Trainern als Ausklang Abendessen gegangen. Leider ließen sich zu unserer Reservierung nicht mehr genügend Plätze hinzufügen, sodass ein paar Eltern währenddessen noch in ein anderes Restaurant gegangen sind.



Ein großes Dankeschön

...an alle drei Trainer Heike, Helmut und Marie-Louise für die tolle Vorbereitung im Training, Planung der Zusammenstellung für die DMS und Koordination beim Wettkampf.

...an Anamarija, Erea und Lavinia für die Ausdauer am Beckenrand, toll dass ihr unsere Mannschaften so gut den ganzen Wettkampf unterstützt habt.

...an alle Eltern, Geschwister, Freunde und Fans, die uns die ganze Zeit über motiviert und angefeuert haben.

...an alle die mit dabei waren und mit zur guten Stimmung und den guten Ergebnissen beigetragen haben.

Antonia Hocks

Offene Süddeutsche Meisterschaften des HBRS

Sportler mit und ohne Handicap auf einem Wettkampf

Bei den Offenen Süddeutschen Meisterschaften der Schwimmer mit und ohne Handicap waren 135 Athleten aus 35 Vereinen gemeldet. Wir hatten für diesen Wettkampf vier Schwimmer der zweiten Mannschaft gemeldet, leider war Benjamin krank und fehlte. Da die Meisterschaft international offen ausgeschrieben ist, reiste auch eine Mannschaft aus Österreich an. Die erfolgreichsten Teams an diesem Tag waren der Behindertensportverband Berlin und das Paralympische Schwimmteam Nordrhein-Westfalen. Darunter waren einige Teilnehmer der Paralympischen Spiele von Rio de Janeiro, die sehr regelmäßig zwischen Becken und Siegerehrung pendelten.

Medaillen gab es in der gemeinsamen Jugendwertung der Jahrgänge 2008-1999, für die offene Masters- und in der offenen Wertung aller angetretenen Schwimmer.

Zum zweiten Mal wurden die Meisterschaften auch inklusiv ausgetragen, das heißt Schwimmer mit und ohne Behinderung traten gegeneinander an. Die Sieger im Nordbad wurden über ein Punktesystem ermittelt, so dass die Athleten ohne Handicap nicht in der Favoritenrolle waren. Die geschwommenen Zeiten wurden mit einem Schlüssel verrechnet, der sich unter anderem aus der Art des Handicaps ergibt. Über die so ermittelten Punkte gelten faire Vergleichsmöglichkeiten für alle. Bei diesem Wettkampf startete unsere Schwimmerin Katharina Ganz für den VSG Darmstadt. Über ihre Startklasse S14 wurden die geschwommenen Zeiten der lernbehinderten Schwimmerin entsprechend gewichtet.

Von der Möglichkeit der Inklusion machte außer uns auch der VFS Rödermark Gebrauch. In beiden Vereinen trainieren inklusiv Athleten mit Handicap. Nachdem beide Mannschaften schon das zweite Mal im Behindertensportwettkampf mit dabei waren, wunderten sich beide Teams, dass nicht noch andere Vereine in der Region die Chance auf einen entspannten Wettkampf auf der langen Bahn nutzen. Denn an diesem Samstag konnte man auf der einen Seite absolute sportlichen Spitzenleistungen und auf der anderen Seite noch die Freude vieler Athleten über das „Dabeisein ist alles“ erleben. Einfach ein wohltuend anderer Wettkampf.

Sehr positiv waren auch die persönlichen Leistungen aus Rüsselsheimer Sicht, auch wenn es aufgrund der international schwimmenden Konkurrenz nicht für Medaillen reichte. Insgesamt freuen sich die Schwimmer und Trainer über 15 neue Bestzeiten auf der langen Bahn bei 21 Starts. Alle Ergebnisse zum Nachlesen auf der Homepage des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs unter Wettkampfinfos.

Marie-Louise Ganz



Ausflug zum Escape-Room

Teamevent der 1. und 2. Wettkampfmannschaft

Am Sonntag, den 19.03.2017 sind 19 RSC-Mitglieder der ersten und zweiten Wettkampfmannschaft gemeinsam nach Frankfurt in einen Escape-Room gefahren.



Weihnachtsgeschenk

Das Team-Event war das Weihnachtsgeschenk an die Trainer Helmut, Marie-Louise und Heike im letzten Jahr. Auf dem Bild sieht man die drei bei den Clubmeisterschaften, als sie ihre Weihnachtskarten mit einem rückwärts geschriebenen Rätseltext versuchen zu verstehen. Trotz vielem Rätseln blieb es für die Trainer bis zur Ankunft unklar, was sie denn überhaupt geschenkt bekommen hatten.

Der Escape-Room

Wir trafen uns am Schwimmbadparkplatz in Rüsselsheim und fuhren von dort aus zum Escape-Room. Obwohl ein paar von uns schon mal dagewesen sind, war es für alle sehr aufregend, vor allem natürlich für die Trainer. In Frankfurt angekommen haben wir uns in drei Gruppen aufgeteilt und haben in verschiedenen Räumen viele Rätsel gelöst, um innerhalb der Stunde, die wir Zeit hatten aus den Räumen rauszukommen.

MysticRoom

Meine Gruppe mit Kim, Maria, Laura, Marie-Louise und Heike, die in den MysticRoom ging, musste das Rätsel eines hoch angesehenen Mathematikprofessors lösen. Die Vorlesungen des Professors waren immer sehr überfüllt, weil es unter den Mathestudenten hieß, dass jeder, der seine Prüfungen besteht, alles in der Welt der Mathematik erreichen kann. Der Professor wusste, welch hohes Ansehen er hatte und er wollte nur die besten Studenten unterrichten. Deshalb stellte er den Studenten ein Rätsel, das sie in kleinen Gruppe innerhalb einer Stunde lösen sollten. Jede Gruppe, die das schaffte, durfte an seiner Vorlesung teilnehmen.

Die Galerie

Die mutige Gruppe mit Helmut, Paul, Anamarija, Magnus und mir musste in der Galerie in 60 Minuten den Schlüssel finden, da sonst ein Wärter kommen und die Gruppe ins Gefängnis bringen würde. Die größte Schwierigkeit dabei war, dass der Raum dunkel war und nur zwei Lampen und eine Schwarzlichtlampe benutzt werden durften. Es war kompliziert aber am Ende gingen die 60 Minuten schon schnell vorbei.

Das U-Boot

In meiner Gruppe waren außer mir noch Kathi, Kyra, Antonia, Erea und Lavinia. Der nette Mann, der die Einführung leitete, erzählte uns die Geschichte zum U-Boot. Er sagte, dass wir in einem alten Forschungs-U-Boot unterwegs seien und dass während unseres Tauschgangs die Sauerstoffzufuhr ausgefallen sei. Da das schon mal passiert sein soll, haben die Vorgänger glücklicherweise Hinweise hinterlassen, damit auch wir die Ventilatoren wieder zum laufen bringen können. Wow, ganz schön spannend! Aber genauso spannend waren auch die Rätsel, die wir lösen mussten. Am Anfang waren die Rätsel einfach, aber je mehr wir uns dem Ziel näherten, desto schwieriger und kniffliger wurden auch die Rätsel. Es hat einfach so viel Spaß gemacht, mit meiner Gruppe die Rätsel zu lösen, jeder hat jeden ergänzt. Wir haben alle an einem Strang gezogen und nur deswegen haben wir es auch gepackt, die Ventilatoren anzubekommen.

So war der Heimweg nicht geplant

Nach diesem rasanten Abenteuer dachten wir, wir fahren nun gemütlich nach Hause. Nichts da, das lief leider nicht so glatt. Nach der ersten Nachricht an die Eltern, dass wir in einer halben Stunde wieder in Rüsselsheim sein würden musste bald die nächste Nachricht geschickt werden, dass es wohl doch noch etwas länger dauern würde.

Der RSC-Bus war als erstes losgefahren und stand somit als erster an der Ampel. Die Ampel wurde grün und Helmut wollte los fahren, aber der Bus war ausgegangen und sprang leider nicht mehr an. Also stiegen wir alle aus dem Bus aus und Helmut rief den ADAC an. Ein paar Schwimmer/innen holten sich eine Pizza, um die Wartezeit zu überbrücken. Der ADAC war zwar schnell zur Stelle, allerdings hieß es, der Abschleppdienst käme erst in 90 Minuten. Glücklicherweise haben wir ein Elternteil gefunden, das extra nach Frankfurt gefahren ist, um die Schwimmer und Trainer sicher zurück nach Rüsselsheim zu bringen. Wir verteilten uns also auf die Autos und fuhren, bis auf Helmut, der sich um den Bus kümmerte und auf den Abschleppdienst wartete, zurück nach Hause.

Madlen, Luis und Chiara

Hessische Meisterschaften

Bericht aus Rothenburg

Am 24. und 25.06.2017 fanden in Rothenburg an der Fulda die Hessischen Jahrgangsmesterschaften auf der Langbahn statt.

Für diesen Wettkampf qualifizierten sich Daniel, Benni, Nadia und Laura. Daniel und Laura reisten freitags schon an und blieben das Wochenende über in einem Hotel. Benni und Nadia kamen dann jeweils samstags und sonntags extra angereist. Am Samstag war Helmut als Betreuer da, am Sonntag Marie-Louise.



Zusammen 16 Mal am Start

Bei seinen ersten Hessischen Jahrgangsmesterschaften hatte sich Daniel gleich für zwei Dreikämpfe qualifiziert. Ein Dreikampf besteht aus der 100 und 200 Meterstrecke, für die er sich vorab qualifizieren musste, sowie über 50m Beinarbeit in dieser Lage. Daniel ging über alle Brust- und Rückenstrecken an den Start und sammelte seine ersten Erfahrungen auf den „Hessischen“. Erfreulich war, dass er über 100 Meter Brust in 1:53,11 eine neue persönliche Bestzeit schwamm, im gesamten Wettkampf Nervenstärke zeigte und trotz schwieriger Bedingungen fehlerfrei durch beide Tage kam. Auch Benni schwamm bei starken Böen, die immer wieder durch das Tal fegten, beide Rückenstrecken – verzichtete jedoch aufgrund der spät terminierten Rückenbeine im letzten Wettkampfabschnitt auf den Dreikampf.

Laura war an beiden Tagen insgesamt sieben Mal im Wasser. Sie startete im Brust und Schmetterling-Dreikampf und über 200 Meter Lagen. Laura überzeugte vor allem mit einer neuen Bestzeit über 200 Meter Schmetterling in 3:11,89 und zeigte auch auf den anderen Strecken eine konstant gute Leistung. Mit dem sechsten Platz im Schmetterling Dreikampf sorgte sie für den positiven Abschluss der HJM für den Rüsselsheimer Schwimm-Club. „Damit hat sie sich für die vielen Trainingseinheiten in der letzten Saison selbst belohnt“, meinen ihre Trainer. Ebenso ihre Trainingspartnerin Nadia Haßfeld, die sich nach fleißigem Training über 200 Meter Schmetterling qualifizieren konnte und am frühen Sonntagmorgen ins kalte Wasser sprang.

Viel Spaß trotz Wetter und rutschiger Startblöcke

In Rothenburg war das Wetter am Samstag sehr angenehm. Am Sonntag jedoch war es bewölkt und zwischendurch auch sehr windig. Im Schwimmbad gab es eine große Liegewiese auf der alle Platz fanden.

Da die Startblöcke komplett aus Metall bestanden und keine Antirutschschicht hatten, konnte man sehr leicht abrutschen. Das war sehr ärgerlich. Obwohl wir nur eine kleine Gruppe waren war die Stimmung gut und wir hatten viel Spaß.

Vorfreude auf das neue Hallenbad

Insgesamt fiebert das ganze Team des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs dem neuen Hallenbad entgegen und möchte nächstes Jahr wieder mit einer größeren Mannschaft an den Start gehen.

Laura und Marie-Louise

Bezirk Lange Strecke und DMSJ

Zwei Tage, zwei Wettkämpfe

Am 23. und 24. September 2017 fanden im Schul- und Trainingsbad am Woog in Darmstadt die Bezirks- und Jahrgangsmeisterschaften Lange Strecken und die DMSJ Staffelmeisterschaften statt.

Bezirks- und Jahrgangsmeisterschaften Lange Strecken

Bei den Bezirks- und Jahrgangsmeisterschaften Lange Strecken, ausgerichtet vom DSW Darmstadt, waren von uns Erea, Nadia, Laura, Katharina, Kim, Benny und ich am Start. Lukas musste leider erkrankt passen.



Samstag Vormittag Bezirk Lange Strecken

Am Samstag standen die 400 m Lagen für die Mädels und 1500 m Freistil für die Jungs auf dem Programm. Am Sonntag fanden dann die 400 m Lagen für die Jungs und die 800 m Freistil statt.

Zum ersten Mal wurde in Darmstadt nicht im Nordbad geschwommen, da dieses ebenfalls einem Neubau weicht und das Freibad, wie in Rüsselsheim mit einer Traglufthalle überdacht wurde. So schwammen wir die langen Strecken auf der 25 m Bahn im Trainingsbad am Woog. Die Stimmung am Sonntag war großartig und mit meinen Leistungen bei den Lagen war ich sehr zufrieden, die 800 m wollte ich eigentlich schneller schwimmen. Helmut/Marie-Louise, was ist da los???

Ergebnisse

Unsere Ergebnisse bei den Bezirk Lange Strecken im jeweiligen Jahrgang:

400 m Lagen weiblich

Laura	5. Platz	6:05,02
Nadja	9. Platz	6:34,90

1500 m Freistil männlich

Benny	3. Platz	25:57,43
-------	----------	----------

400 m Lagen männlich

Robin	2. Platz	5:31,83
-------	----------	---------

800 m Freistil weiblich

Erea	6. Platz	13:56,49
Laura	5. Platz	11:33,72
Nadja	6. Platz	11:38,20
Kim	3. Platz	11:29,40
Katharina	4. Platz	11:37,39
Robin	3. Platz	10:34,08

Robin

Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend

Am selben Wochenende ist der Rüsselsheimer SC mit Laura Steinke, Madlen Kolar, Katharina Ganz, Antonia Hocks, Nadia Haßfeld und Kim Scharning auf den DMSJ in der offenen Wertung geschwommen.

Guter Start der DMSJ am Samstagnachmittag

Am Samstagnachmittag wurden die 4x100 m Freistil und 4x100 m Brust Staffeln geschwommen. Die Staffeln wurden besser geschwommen als erwartet. In der Mannschaft war andauernd gute Laune und es gab immer etwas zu lachen. Sobald jemand von uns geschwommen ist wurde kräftig angefeuert. In der Mittagspause waren wir draußen an der frischen Luft.

Nadia

Sonntagvormittag: DMSJ mit Pannen

Am 24.09. wurden die Rücken, Delfin und Lagen Staffeln geschwommen. Es gab heiße Diskussionen über die Technik, wie man seine Brille aufzieht, weil diese heute mehreren Schwimmern weggerutscht ist. Außerdem gab es eine kleine Panne von unserem Zeitnehmer bei den 4x100 m Lagen. Unsere Leistungen waren (mit und ohne Schwimmbrille oder Panne) gut.

Madlen

Ergebnisse

4x100 m Freistil	Nadia, Katharina, Madlen, Antonia	4:44,92
4x100 m Brust	Laura, Katharina, Madlen, Antonia	5:56,17
4x100 m Rücken	Antonia, Laura, Madlen, Katharina	5:22,61
4x100 m Schmetterling	Laura, Nadia, Kim, Madlen	5:35,06
4x100 m Lagen	Antonia (R), Laura (B), Madlen (S), Kim (F)	5:17,81

Insgesamt belegten wir den zweiten Platz hinter der Mannschaft des DSW Darmstadt und vor dem VFS Rödermark in der offenen Wertung und haben uns darüber sehr gefreut.

Antonia

Fazit der DMSJ

Insgesamt war es ein schönes Wochenende mit Spaß und Teamgeist. Wir sind froh, dass wir unseren Verein auf den DMSJ 2017 vertreten konnten.

Madlen

Erste Einsätze als Kampfrichterin

Am Samstag, 23.09., war es endlich so weit, ich hatte nach unserem erfolgreichen Kampfrichterlehrgang in Mai nun meinen ersten Einsatz als Kampfrichterin. Ich war am Anfang ein bisschen aufgereggt und habe mir Gedanken gemacht, welche Position ich gerne machen möchte, und kam letztendlich zum Entschluss, Schwimmrichter zu machen. Nachdem ich nach dem ersten Abschnitt vom Schiedsrichter gelobt wurde, dass er sonst niemanden sieht, der bei einer 25 Meter Bahn immer hoch und runter läuft, um zu schauen das die Schwimmer nicht ihre Schwimmlage verlassen, hatte ich umso mehr Motivation für den zweiten Abschnitt!

Kim



Kraftraumputzaktion

Alles wieder blitzblank!

Wie letztes Mal, fand dieses Jahr im Frühling wieder das große Kraftraumputzen statt. Erneut übernahmen diese Aufgabe die Schwimmer der ersten und zweiten Wettkampfmannschaft. Da nach dem Traglufthallenabbau eine trainingsfreie Zeit entstanden war, nutzten wir die Trainingszeit am Montag den 29.05., um alles sauber zu machen.

Alles raus

Nachdem wir uns vor dem Schwimmbad getroffen hatten, liefen wir bewaffnet mit Eimern und Putzlappen zum Kraftraum. Zu allererst räumten wir die überaus schweren Geräte nach draußen und widmeten uns anschließend den kleineren Dingen wie beispielsweise vertrockneten Gummibärchen.

Putzen was das Zeug hält

Nun fuhren wir die härteren Geschütze auf und saugten mit dem Staubsauger, welcher nicht ganz seine versprochenen 2000 Watt einhielt, den von Staub befallenen Boden sauber. Danach begannen wir mit der Tiefenreinigung der Geräte, mit Putzlappen und Eimer.

Alles wieder rein und Belohnung

Letztendlich stellten wir alles wieder rein und bestellten Pizza. Während der Wartezeit erfrischten wir uns mit einem Sprung ins kühle Wasser, mit Klamotten! Auch eine Runde Frisbee auf der Freibadwiese blieb nicht aus. Währenddessen brachten Madlen und Kim die Pizzen ins Schwimmbad. Nun hatten wir drei große Familienpizzen vor uns, welche wir mit großem Hunger aßen.

Ein paar Schwimmer blieben auch noch als Zuschauer für das letzte Heimspiel der Wasserballer im Schwimmbad, um sich anschließend auf den wohlverdienten Schlaf zu freuen.

Frühjahrsputz erledigt, jetzt kann der Sommer kommen!

Paul



Nikolausschwimmen

Jahresabschluss in der Helen-Keller-Schule

Am Nikolausmittwoch fand für den Nachwuchs in der Helen-Keller-Schule kein gewöhnliches Schwimmtraining statt. Nachdem sich die Kinder der verbleibenden drei Bahnen warmgeschwommen hatten – die Kurse der WK3 und WK4 sind seit kurzem mit Heike in die größere TLH gezogen – hieß es für alle Kinder Aufstellen am Beckenrand. In verwirrte Gesichter blickend wurde der Nachwuchs bunt durchmischt auf zwei Bahnen aufgeteilt. Daraufhin holte Bianca zwei Nikolaus-Mützen und erklärte den Plan für die restliche Stunde.



Staffeln zum Nikolaus

Es sollten Staffeln geschwommen werden. Da es eine ungerade Anzahl an Kindern war, durfte Daniel sich einem Team anschließen und – natürlich unter Handicaps – mitschwimmen. So durften beispielsweise beim Freistil nur Beine geschwommen werden. Bei anderen Aufgaben dann nur mit einem Arm oder einem Bein.

Dabei hatten es die Staffeln in sich: Was damit begann nur die Nikolaus-Mütze zum folgenden Team-Kameraden zu bringen und zu tauschen, brachte im Laufe der Zeit immer mehr Schwierigkeiten auf. Auf einem Brett mussten ein Weihnachts-Stoffelch und Geschenke, getarnt als Reifen, von Seite zu Seite transportiert werden, ohne ins Wasser zu fallen. Um sich auch richtig anzustrengen und ordentlich zu schwimmen, gab es einen kleinen Ansporn, denn sollte etwas auf der Strecke verloren gehen, hätte das gesamte Team von vorne beginnen müssen. Schließlich mussten auch eine Schwimmmudel, ein Ring, ein Ball und an Armen und Beinen befestigt Reifen mittransportiert werden. Wenn dann doch mal die ein oder andere Sache vom Brett fiel, kniffen Bianca und Robert aber hin und wieder auch ein Auge zu.



Belohnung für alle Schwimmer

Zum Schluss versammelten sich alle Mitschwimmer noch zu einem Gruppenfoto im Becken. Es sah zwar etwas chaotisch aus, wurde am Ende dann aber trotzdem ein lustiger Schnappschuss. Nach der obligatorischen Spielzeit in den letzten fünf Minuten durfte sich jeder fleißige Schwimmer noch aus einem Korb gefüllt mit Schoko-Nikoläusen bedienen.

Daniel Willmann

Schwarzlichthelden-Minigolf

Minigolf-Ausflug zur Weihnachtszeit

Am 10.12.2017 war es mal wieder so weit. Auch beim Rüsselsheimer SC wurde wieder Weihnachten gefeiert.

In diesem Jahr ging es zu den Schwarzlichthelden nach Mainz, um Minigolf zu spielen. Anders als bei „normalem“ Minigolf wird dieses mit einer speziellen Brille in einer mit Schwarzlicht beleuchteten Halle gespielt. Durch diese Brille wurden Elemente hervorgehoben und die Farben intensiviert.

Mal anders als im Wasser

Um 10 Uhr waren alle 31 Schwimmer und Wasserballer pünktlich in der Minigolf Halle, um auch ihr Bestes an Land zu geben. Bei so einer großen Truppe mussten wir uns in kleine Teams aufteilen, um auch alle 18 Löcher bespielen zu können. Für manch einen, wie mich, war es nicht ganz so einfach, da manche Objekte durch die Brille an einem anderen Ort waren als in der Realität. Mit Bällen kennen zumindest die Wasserballer unter uns sich aus und Zielsicher sind wir meistens auch, doch bei diesem Spiel landete so manch ein Ball nicht im Ziel. Was allerdings nicht schlimm war, denn wir konnten uns alle über Erfolge und Misserfolge freuen und darüber lachen.

Weißer Ausklang

Nach gut zwei Stunden, einer Menge Spaß und neuen sportlichen Erkenntnissen ging es wieder an die frische Luft. Dank des starken Schneefalls am Vormittag, gab es noch eine zum Minigolf passende Mini-Schneeballschlacht und ging im Anschluss zurück ins heimische Hessen.

Paul



Wasserball

Spiel gegen Darmstadt III

Die Lernkurve steigt steil



Nach der Heimleite gegen Friedberg vor zwei Wochen mussten sich die Rüsselsheimer Wasserballer am 30.01.2017, wieder zu Hause, gegen Darmstadt III behaupten.

Neue Tore, neue Herausforderungen, neue Gegner

Vor dem Spiel wurden die neuen Befestigungen für die Tore bewundert, die fast maßgeschneidert in die Halle transportiert wurden. Da die Halterungen in den Wänden fehlen, müssen wir unsere neuen Tore mit Blechen im Wasser befestigen. Doch trotz der Umstände klappt das Aufbauen viel schneller als sonst, wir sind halt inzwischen ein eingespieltes Team.

Nach dem Aufwärmen ging es auch zügig los, etwas zu zügig für mich, denn ich habe leider das Anschwimmen verpasst, und so lief der erste Angriff gegen uns. Doch unkoordiniert wie die Darmstädter begonnen hatten, hatten wir keine Probleme den Angriff abzuwehren. Ein blitzschneller Wechsel und schon schepperte es auf der anderen Seite im Tor, Christoph hatte für uns zum 1:0 getroffen. Von da an lief es bei uns super, das 2:0 folgte eine Minute später durch eine Überzahl nach der ersten Rausstellung für die Darmstädter. Doch es kam wie es kommen musste, Darmstadt drehte auf, und glich zu einem 2:2 aus und den Gästen gelang kurz vor Ende des ersten Viertels die Führung zum 2:3.

Trotz des sehr positiven ersten Viertels, das einigermaßen ausgeglichen war, dominierten die Gäste das zweite Viertel klar. Die Darmstädter drehten auf, scheinbar waren sie in der Pause ordentlich zurechtgestutzt worden, denn es folgte Tor auf Tor. Unser Torwart Joachim Kohl, bei den meisten Angriffen chancenlos, war der einzige der die Gegner noch in Schach halten konnte. Da wir den Ball nicht sicher im Angriff führten, verloren wir nicht nur unsere Chancen auf eigene Tore, sondern riskierten auch mehr Konter durch die Gegner. So stand es am Ende des zweiten Viertels 2:12.

„Was ist denn los mit euch, ihr habt so gut angefangen!“

Seitenwechsel, endlich. Unser Trainer, der heute leider Protokoll schreiben musste, kam um das Spielfeld gerannt und hat nochmal eine ordentliche Ansprache gehalten, doch leider bewirkte sie nicht so viel wie gehofft. Nach knapp 16 torlosen Minuten für uns, war der Damm endlich wieder gebrochen, und Christoph traf zum 3:15. Wir fanden wieder in das Spiel hinein, und Darmstadt fiel es immer schwerer das Tor zu treffen, nicht nur weil unser Torwart eine Parade nach der anderen machte, sondern auch weil unsere Mannschaft deutlich besser zusammenarbeitete als die Spiele davor. Doch es half alles nichts, auch das vierte Viertel konnte Alex den Ball nur noch einmal mit einem 9-Meter-Hammer in das Tor versenken und es blieb dann beim 4:22.

Fazit

Aus der ganzen Mannschaft kam jedoch positives Feedback zum Spiel, nicht nur hatten wir die Schwierigkeiten des zweiten Viertels erfolgreich überwunden, sondern hatten vielmehr gezeigt, dass wir seit dem letzten Spiel gegen Friedberg alle an uns selbst gearbeitet hatten. „Die Lernkurve ist steil gestiegen seit dem letzten Spiel“, stimmten nach dem Spiel alle Antonia zu, und jemand meinte, „wenn wir so weiter machen, spielen wir Ende der Saison besser als alle anderen.“ Das ist vermutlich ein wenig zu optimistisch, aber es reicht ja, wenn wir gegen Ende der Saison besser spielen als jetzt – denn dann hätten wir gezeigt, wie viel eine unerfahrene Mannschaft in so kurzer Zeit lernen kann.

Ein Fan meinte danach zu mir: „Das erste Viertel war so schön, es hat richtig Spaß gemacht zuzuschauen,“ da kann man nur zurück geben: Es war schön zu spielen, auch weil wieder viele Zuschauer anwesend waren, die uns leidenschaftlich angefeuert haben. DANKE!

Martin Steinborn

U15 Trainingsturnier

Anstrengend, aber es hat Spaß gemacht

Am 12.02.2017 fand das erste Trainingsspiel für unsere U15 in Darmstadt statt. Dabei mussten sich die Jugendlichen gegen den Heidelberger Nachwuchs, die Frauen- und die U15-Mannschaft aus Darmstadt behaupten. Gespielt wurden 2×10 Minuten mit ca. fünf Minuten Pause in der Mitte.

Aufgeregt, aber noch etwas verschlafen, ging es morgens am Schwimmbad mit dem Vereinsbus los. Vorort ging dann alles ziemlich zügig, einschwimmen, einwerfen und schon kam das erste Spiel, bei dem wir erstmal Zuschauer waren. Da wir noch nie die Möglichkeit hatten mit einem Schiedsrichter zu spielen, erklärte ich schnell noch die verschiedenen Handzeichen, Pfiffe und ein paar neue Regeln. Mit dem neuen Wissen ging es dann direkt gegen die stärkste Mannschaft Vorort los, die Damen aus Darmstadt. Ziemlich chancenlos haben wir angefangen, doch in der Mitte der ersten Hälfte konnten wir auch endlich ein Tor erzielen. Etwas niedergeschlagen ging es in die Pause, doch ich versuchte den Kleinen Mut zu machen, denn die Darmstädterinnen spielten auf einem ziemlich hohen Niveau. Da kam es ganz gut, dass wir Unterstützung von den Jungs von Darmstadt bekommen haben, die uns sehr geholfen haben.

Erstes Spiel verloren, aber an Erfahrung gewonnen, war die Devise

Das zweite Spiel, diesmal gegen Darmstadt, verlief deutlich besser für uns, nicht nur konnten wir mehr Tore erzielen, wir spielten auch super als Team zusammen! Nicht mehr, warf man aus 10 Meter Entfernung auf das Tor, wie es im Training nur zu oft vorkommt, sondern es wurde gepasst bis jemand eine gute Position zum Werfen hatte. Mir hat es viel Freude bereitet, zu sehen, zu was die Jungs in der Lage sind, und wie schnell sie gelernt haben.

Auch das dritte und letzte Spiel gegen Heidelberg verlief gut für uns, gewonnen haben wir trotzdem nicht, aber damit hatte ich auch zu Beginn des Tages nicht gerechnet.

Um das Ganze zusammenzufassen; es war wichtig zu sehen, an was ich mit den Kleinen noch arbeiten muss, und was wir schon können. Denn wir wollen ja an unseren Herausforderungen wachsen, um irgendwann zu den Großen zu gehören. Aber jetzt heißt es erstmal Zweikampftraining und viel Spielerfahrung sammeln.

Martin Steinborn



Schulsport

MPS-Schüler lernen Wasserballsport kennen

In den vergangenen Wochen war eine kleine Gruppe der Wasserballer vom Rüsselsheimer Schwimm-Club zu Gast in den Schwimmstunden der Max-Planck-Schule. Dabei wurde immer in einer Doppelstunde die Sportart Wasserball den Schülern näher gebracht. Organisiert wurde das Ganze von Antonia Hocks, nachdem die Idee auf einer Mannschaftssitzung aufkam. Ziel der Aktion war es, neuen Nachwuchs zu finden und Interesse bei den Schülern zu wecken.

Generell wollten wir Wasserball vorstellen, da es sich in jedem Fall um eine Randsportart handelt. Keiner der Schüler hatte je zuvor Wasserball gespielt, und auf die Frage, was die Schüler sich unter Wasserball vorstellten, kam meistens die Antwort „Wasserball ist wie Handball – nur im Wasser“. Das ist zwar nicht falsch, Handball kommt Wasserball tatsächlich am nächsten, allerdings sind die beiden Sportarten dann doch etwas verschieden.



Zu Besuch im Schulsport

Dank des Engagements von Frau Denise Wiepen, die Schulsportleiterin an der Max-Planck-Schule ist, stellten wir recht schnell einen Plan auf, der sowohl eine Gruppe aus der Oberstufe, als auch alle neunten Klassen der MPS beinhaltete. Die erste Gruppe, deren Unterricht wir besuchten, war der Q2-Sport-Prüfungskurs von Frau Wiepen.

Für uns war das recht angenehm, da die Klasse sehr klein war, lediglich zehn Schüler waren an dem Tag mit uns im Wasser. Wir teilten die Schüler in zwei Gruppen auf: eine erlernte im flachen Bereich der Traglufthalle das Werfen und Fangen, während die andere im Tiefen das Wassertreten erklärt bekam. Werfen und Fangen war für die Schüler kein Problem, schließlich hatten wir einen Großteil Handballer im Prüfungskurs. Wassertreten stellte die Schüler hingegen vor größere Probleme. Selbst für geübte Schwimmer ist Wassertreten Neuland. Dabei handelt es sich um den wechselseitigen Beinschlag, der im Wasserball essentiell ist. Sowohl um auf der Stelle über Wasser zu bleiben, als auch im Zweikampf, in der Verteidigung und beim Werfen wird das Wassertreten benötigt. Im Anschluss zeigten wir den Schülern noch das Wasserballkraulen. Das freute viele, denn wir Wasserballer lassen den Kopf über Wasser, was das Kraulschwimmen natürlich deutlich vereinfacht. Zum Abschluss konnten wir noch die Tore aufbauen und ein kleines Spiel machen. Da merkten alle, dass Wasserball ganz schön anstrengend ist; immer hin und her schwimmen, nie ausruhen. Da kam es schon öfter vor, dass die Schüler sich an den Beckenrand flüchteten um mal kurz zu verschlafen. Besonders in den 9ten und 6ten Klassen war das ein häufig beobachtetes Phänomen.

Neben den Oberstufenschülern von Frau Wiepen besuchten wir noch alle 9ten Klassen. So lernten wir auch viele Sportlehrer der MPS kennen. Zu unserer Freude waren alle begeistert von unserem Wasserball-Programm. Da wir hauptsächlich am Aufbau der Nachwuchsmannschaft interessiert waren, legten wir sogar noch einen Powertag ein; am Freitag, den 24. März, hatten alle fünf 6ten Klassen der MPS in insgesamt drei Blöcken Schulschwimmen. Mit insgesamt sechs Wasserballern der Oberligamannschaft organisierten wir uns, sodass wir das Wasserballspielen allen 6ten Klassen an einem Tag vorstellen konnten. Das war recht anstrengend, denn die Akustik in der Traglufthalle ist nicht die beste und zwei Klassen auf einmal sind fast 50 Schüler gleichzeitig. Dennoch waren die Schüler begeistert, den Aufbau der Unterrichtseinheit änderten wir für die Jüngeren etwas ab; nur noch Werfen und Fangen wurden vorgestellt und das Spielen durfte natürlich nicht zu kurz kommen. Zudem teilten wir die Sechstklässler immer in zwei Gruppen auf, die etwas mutigeren und besseren Schwimmer spielten auf die Tore im Tiefen, während sich die etwas unsicheren Schwimmer im flachen Wasser stehend austoben konnten. So kamen alle auf ihre Kosten. Am Ende jeder Doppelstunde gab es noch Flyer mit Infos von uns Wasserballern, vielleicht überlegt sich der ein oder andere ja mal bei uns im Training vorbeizuschauen.

Einige Lehrer waren so angetan von unserem Projekt, dass sie uns sogar für nächste Woche nochmal zu einer Doppelstunde für zwei Klassen der E-Phase eingeladen haben. Mit den zwei Klassen werden wir unser kleines Projekt dann abschließen und vielleicht verirrt sich in Zukunft ja mal ein neues Gesicht zu uns ins Training, sei es zum Nachwuchs oder zu den Großen.



Fazit

Wir sind sehr zufrieden mit dem Ablauf des Projekts. Wir hoffen, dass wir so unsere Sportart ein wenig bekannt gemacht haben. Zudem freuen wir uns, denn viele der Schwimm-Muffel haben plötzlich etwas mehr Elan gezeigt, als ein Ball im Spiel war. Den Schülern so das Schwimmen etwas schmackhafter zu machen ist ein netter Nebeneffekt.

Zudem müssen wir ein großes Dankeschön an Frau Wiepen aussprechen, die sich wirklich von Anfang an mit Begeisterung dafür eingesetzt hat, dass unser kleines Projekt zu Stande kommt. Hoffentlich können wir diese Zusammenarbeit auch in Zukunft fortsetzen.

Maria Steinborn

34. internationales Wasserballturnier

Vollbepackt nach Bielefeld

Am dritten Mai-Wochenende fuhren neun Wasserballer des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs nach Bielefeld zum 34. internationalen Wasserballturnier, veranstaltet vom SV Dornberg und der SG Wasserball Bielefeld. Das Turnier zählt mit über 25 teilnehmenden Mannschaften zu den größten Turnieren in Deutschland. Obwohl es tatsächlich mal die Kategorie „mixed“ gab, mussten wir dennoch bei den Herren mitspielen. Für „mixed“ hätten vier Mädels immer auf dem Feld sein müssen, da wir aber nur drei Mädels sind, konnten wir diese Bedingung demnach nicht erfüllen. Bei den Herren war das Feld sehr durchmischt, von den Bundesligisten bis zu den Bezirksligisten waren alle vertreten. Neben der „mixed“-Kategorie waren noch einige Jugendmannschaften dabei, diese beiden Gruppen wurden zusammengelegt.

Anfahrt

Spannend wurde es direkt bei der Abfahrt am Schwimmbad. Da der Vereinsbus noch nicht wieder zur Verfügung stand, mussten wir in Privatautos fahren. Das erste Auto wollte gegen sechs am Lachebad losfahren, aber nachdem wir das alte Wasserball-Mannschaftszelt in den Kofferraum gehievt hatten, wurde klar, dass das einpacken noch ein wenig länger dauern würde. Nach sehr ermutigenden Kommentaren wie „Das bekommen wir niemals alles in den Kofferraum“ und „Das können wir vergessen, das sieht man doch, dass das net passt“, fasste Bambi Mut, es uns zu zeigen und begann unsere Isomatten, Schlafsäcke, Taschen und diverse andere Campingutensilien nach dem Tetris-Prinzip im Auto einzuschichten. Zwischendurch wurden noch die Jungs aus dem zweiten Auto, die eine Stunde später fahren wollten, verzweifelt angerufen, ob bei ihnen im Kofferraum noch Platz wäre. Dies wurde bejaht – doch, oh Wunder, irgendwie hatte es Bambi tatsächlich in der Zwischenzeit geschafft, alles im Auto zu verstauen. Ein paar Dinge mussten dennoch mit auf der Rückbank untergebracht werden, sodass die Fahrt auch angenehm kuschelig wurde. Statt um sechs ging es dann halt erst 45 Minuten später los...



Nachdem wir in der Pause noch den anderen unseren Standort mitteilten, hatten diese uns auch überraschend eingeholt und hatten zudem dieselbe Route gewählt. Gerade als wir weiterfahren wollten, bogen die anderen auf dem Rasthof ein, sodass wir dann noch ein paar Minütchen länger blieben. Auch konnten wir es natürlich nicht lassen, die ein oder andere Tasche von der Rückbank den anderen aufzudrücken.

Ankunft war dann statt um halb zehn erst gegen elf – der Einpackaktion und vollen Autobahnen sei Dank. Da die anderen Teams so voraussichtig waren und es sich um elf Uhr natürlich schon auf dem Freibadgelände gemütlich gemacht hatten, hatten wir dafür Platz mit dem Auto aufs Gelände draufzufahren und abzuladen. Die Zelte mussten wir dann bei Nieselregen und in finsterner Nacht aufbauen. Diejenigen von uns, die von alten Zelten mit ungewöhnlicher Aufbauweise weniger Ahnung hatten, konnten dann dennoch mithelfen – nämlich als Taschenlampehalter. Gegen Mitternacht hatten wir dann das Mädelszelt und das große Mannschaftszelt für die Jungs aufgebaut.

Dann ging es ab ins große Partyzelt, schauen, was die anderen Mannschaften so machten. Da Chris früher länger in Bielefeld gespielt hatte und dort viele Leute kannte, wurden uns noch etliche vorgestellt. Auch einen zusätzlichen Spieler, der uns am nächsten Tag unterstützen würde, war dabei.

Samstagvormittag

Am Samstagmorgen beschlossen irgendwelche verrückten Menschen gegen halb acht ihre Megafone unbedingt testen zu müssen. Nachdem wir dann eh wach waren, schälten wir uns auch aus den Betten. Aus dem Zelt luzend, konnte man feststellen, dass das Wetter einwandfrei war: strahlende Sonne und angenehme Temperaturen. Nachdem klar war, wann unser erstes Spiel sein würde, fuhren die Mädels noch einkaufen. Schließlich würden wir zwei Tage satt werden müssen. Pünktlich zum ersten Spiel waren wir wieder da, auch Martin, der erst Samstagmorgen nachkommen wollte, kam pünktlich zum Anpfiff. Gleich das erste Spiel gewannen wir, sodass die Stimmung noch besser war, als ohnehin schon. Unser Neuzugang war nicht nur sehr nett, er war dazu noch ein sehr guter Spieler. Auch das zweite Spiel wurde gewonnen.

Regularien

Gespielt wurden nur zwei Mal fünf Minuten mit durchlaufender Zeit. Schiri und Protokoll musste jede Mannschaft mal machen. Rausstellungen wurde anders gehandhabt als normalerweise: statt 20 Sekunden zu warten und vom Protokolltisch wieder reingewunken zu werden, musste man nur einmal unter der Leine durchtauchen und durfte direkt wieder ins Spiel zurück. Das Feld war auch wesentlich kürzer als sonst, was uns anscheinend zu Gute kam.

In der Herrenrunde gab es drei Gruppen: A, B und C. Wir waren in der C-Gruppe mit fünf anderen Teams. Man spielte jeweils gegen alle in der Gruppe, danach spielten die Gruppenersten aller drei Gruppen gegeneinander, die Gruppenzweiten gegeneinander, usw.

Samstagnachmittag

Um sich die Zeit zwischen den Spielen zu versüßen, spielten wir unter anderem Wikingerschach, Frisbee und sogar eine Runde Doppelkopf. Das dritte und vierte Spiel gingen leider verloren. Dann waren wir mit Wasserball durch für den Tag und auch ganz schön froh darüber – schon gegen sechs Uhr kostete es einiges an Überwindung ins Wasser zu springen... Andere Mannschaften hatten das Vergnügen noch um neun Uhr spielen zu müssen. Um die Uhrzeit wird es bekanntlich nicht wärmer, von daher hatten wir schon Glück mit dem Spielplan. Kurz nach unserem letzten Spiel waren wir dann auch mit Protokoll dran. Das übernahmen Bambi und Martin; Chris fungierte als Schiri – und man muss echt sagen, es machte definitiv Spaß bei den drei Partien zuzuschauen... Allein weil zum zweiten Spiel, das wir pfeifen mussten, von einer Mannschaft lediglich zwei Spieler zum Anpfiff anwesend waren. Da die Turnierregeln vorgeben, dass angepiffen wird, egal wie viele Spieler von welcher Mannschaft anwesend sind, startete die Partie etwas ungleich. Nach und nach trudelten aber noch ein paar Mitspieler ein, verloren ging die Partie dennoch.

Abends konnten wir von den Essener Wasserballern, die ihr Zeltlager neben dem unseren aufgeschlagen hatten, ihren Grill ausleihen, sodass wir gemütlich nach dem letzten Spiel beisammen sitzen und essen konnten. Später gab es dann noch Marshmallows von Daniel und als es dunkel wurde, diente das Feuer als Wärmespende.

Sonntag

Da wir Samstagabends kein Spiel mehr hatten, mussten wir dementsprechend Sonntagmorgen recht früh ins kalte Nass. Schon um halb zehn war unser erstes Spiel angesetzt. Allerdings blieb uns das Kämpfen um den Sieg erspart, denn die gegnerische Mannschaft war nicht anwesend. Anscheinend wurde dem Ausschlafen höhere Priorität gewidmet... Uns brachte das Nichterscheinen einen 5:0- Sieg ein, auch das war in den Turnierregeln so festgelegt.

So endete die Gruppenphase... Leider stellten wir später fest, dass unser erstes Spiel falsch eingetragen wurde, nämlich statt einem 4:3 für uns, wurde ein 3:4 vom Protokolltisch eingetragen. Ärgerlich. Somit wurden wir nicht Gruppendritter, sondern lediglich vierter. Das bedeutete, dass wir um die Plätze 10 – 12 spielten. Da wir ein Spiel noch gewannen, und eins verloren, wurden wir 11 von 18 Mannschaften. Wäre das erste Spiel richtig eingetragen worden, hätten wir stärkere Gegner bekommen und wahrscheinlich beide Partien verloren, dennoch hätte das einen 9. Platz bedeutet. Naja, kann man nichts machen – es geht ja eh um den Spaß und die Mannschaft.

Die Rückreise und das Abbauen der Zelte verliefen unspektakulär. Gegen halb sieben waren wir dann wieder zuhause. Ganz schön platt, mit dezentem Schlafmangel und einem hübschen Sonnenbrand; aber alles in allem sehr glücklich nach einem tollen Wochenende. Bielefeld war unser erstes Turnier mit der Mannschaft – wir spielen ja erst wieder um die zwei Jahre gemeinsam, aber es war bestimmt nicht das letzte. Gleich in zwei Wochen werden wir in Darmstadt beim Pfingstturnier dabei sein, das ist quasi direkt vor der Haustür. Zudem kennt man dort einige der hießigen Mannschaften. Mal schauen, wo es uns im nächsten Jahr so hinverschlägt...

Maria Steinborn



Kanuwochenende

Teamevent auf der Lahn

Donnerstag, 25. Mai: Anreise

Über das lange Christi Himmelfahrtswochenende führen die großen Wasserballer zu einem Teamevent zum Kanufahren an die Lahn. Vollbepackt mit drei Autos und dem Mannschaftsbus, inklusive Anhänger, ging es am Donnerstagmittag pünktlich los auf die einstündige Fahrt. Abgesehen von einer ungewollten Stadtrundfahrt durch Solms kamen wir bei bestem Wetter auf dem Zeltplatz an, wo wir auch sehr herzlich empfangen wurden. Um nicht zu viel von dem schönen Tag zu verpassen, begannen wir direkt mit dem Aufbau der Zelte und der mitgebrachten Bierzeltgarnituren und verstaute unsere zahlreichen Speisen und Getränke. Nach ein paar Runden Wikingerschach und anderen sportlichen Aktivitäten war es Zeit für eine kleine Einführung in das Kanufahren im Allgemeinen und was uns in den nächsten Tagen erwarten würde. Anschließend war das Fertigmachen des Essens angesagt. Bine war zuhause schon fleißig und bereitete zwei große Töpfe Chili vor, einmal con carne, und einmal vegetarisch für Maria, das auch sehr lecker war. Obwohl wir wussten, dass der nächste Tag früh beginnen und lang dauern würde, wurde es abends am Lagerfeuer doch noch ziemlich spät.

Freitag, 26. Mai: erste Etappe von Dolar nach Solms

Am nächsten Morgen war Toni schon früh auf den Beinen, um beim Bäcker im Ort die vorbestellten Brötchen abzuholen, denn die Abfahrt zur ersten Etappe war bereits für 9 Uhr vorgesehen. Um kurz vor 9 kamen dann sehr pünktlich auch noch unsere Nachzügler Alex, Dorian und Yessim dazu. Nach ausgiebigem Frühstück und gründlichem Eincremen mussten wir zunächst etwa 20 Minuten Autofahren, um von Flusskilometer 23,1, an dem unser Zeltplatz lag, zu Kilometer 5 zu gelangen, wo unsere Etappe beginnen sollte. Bine konnte sich für diesen Tag das heißbegehrte Einer-Kajak sichern.

Lediglich ein Boot hat die Auffassung einer kalten Erfrischung ein wenig missverstanden. Daniel und Yessim kenterten. Grund hierfür war ein kleiner Zusammenstoß zweier Boote. Aus einer Ramm-Laune heraus schafften es Maria und Dorian direkt zu Beginn das Kanu von Yessim und Daniel zum Kentern zu bringen, woraufhin Yessims Sonnenbrille leider mit baden ging. Man merkte den beiden ihr Bedauern an. Nach der Sicherung des restlichen Treibgutes durch das aufmerksame Team, wurde zwangsläufig eine weitere Pause eingelegt um das halbvoll gelaufene Boot ans Ufer zu bringen und es, durch auf den Kopf stellen, vom restlichen Wasser zu befreien. Nach kurzem Verweilen konnte unsere Fahrt über die Lahn fortgesetzt werden. Trotz des kleinen Zwischenfalls fuhren wir mit guter Laune und ausgelassener Stimmung weiter. Wir Wasserballer waren zu keinem Zeitpunkt in Lebensgefahr, denn Wasser ist nun mal unser Element!

Nachdem wir die Hälfte der 18 km geschafft hatten, war es auch mal Zeit für eine kleine Mittagspause vor einer Schleuse. Wir aßen unsere eingepackten Brötchen, außerdem gab es noch Kekse und ein bisschen Obst durfte natürlich auch nicht fehlen. Der zweite Teil der Tour zog sich phasenweise leider ein wenig, daher waren viele froh, als wir kurz vor Ende endlich ein bisschen schnelleren Strom hatten, der unsere Kanus über's Wasser trug, mitten durch einen wahren Teppich aus kleinen Fliegen, die über dem Fluss schwirrten. So endete schließlich die Fahrt am Freitag.

Wieder am Zeltplatz angekommen, entschlossen sich einige dazu, gegen die Strömung der Lahn anschwimmen zu wollen. Tatsächlich gelang es einige wenige Meter gegen den Strom anzukommen, bevor man sich erschöpft auf den Rücken fallen ließ oder bei ein paar Zügen Kraul feststellte, dass es flussabwärts doch irgendwie leichter war, voranzukommen.

Ein Teil der Gruppe hatte anschließend noch Lust auf ein bisschen Volleyball, andere spielten Frisbee oder genossen die Sonne. Am frühen Abend begann Freddy damit das Feuer für den Abend vorzubereiten, denn diesen Abend sollte gegrillt werden. Zusätzlich gab es viele mitgebrachte Salate und Toni hat noch Stockbrot-Teig vorbereitet. Als es dunkel war, verbrachte ein Großteil der Gruppe den Abend wieder am Feuer, wo wir lustige neue Spiele wie ‚21‘ kennenlernten, bis es irgendwann, wieder mit der Absicht auf zu wenig Schlaf, in die Zelte ging.

Samstag, 27. Mai: zweite Etappe von Solms nach Weilburg

Der zweite Tag unseres Vereinsausfluges begann mit zwei Mann mehr, denn am Freitagabend waren noch Dirk und Johnny zu uns gestoßen. Zunächst konnte sich die Mannschaft gemeinsam mit einem reichhaltigen Frühstück für die zweite, 16,4 km lange, Etappe der Kanutour stärken, um mit neuen Kräften in den Tag starten zu können. Vom Campingplatz in Burgsolms aus, begannen wir bei bestem Kaiserwetter, mit einem weiteren Boot, besetzt mit den Neuzugängen, unsere Tour. Ziel dieser Etappe war das Weilburger Schloss, welches wir nach knapp 4 Stunden erreichen sollten.



Nach rund der Hälfte der zu bewältigenden Strecke, legten wir eine kleine Pause ein um eine weitere Stärkung zu uns zu nehmen und mit frischem Elan den Trip zu vollenden. Die Sonne strahlte den gesamten Tag bei tiefblauem, wolkenlosem Himmel auf uns hinab, somit war Sonnencreme Pflicht und der Griff nach dem ein oder anderen gekühlten Getränk erforderlich. Zu den Klängen der Natur mischte sich der Gesang unserer vereinsinternen Kerweburschen, welche wir tatkräftig unterstützten. Jedes Lied, welches man lautstark und ohne große Textsicherheit mitgrölen konnte, wurde zum Leidwesen unserer Stimmbänder als auch dem einen oder anderen Kanufahrer angestimmt. Nachdem wir die Schleuse Löhnberg passiert hatten, beendeten wir einen weiteren, erlebnisreichen Tag auf der Lahn.

Zurück auf dem Campingplatz in Burgsolms wurde das restliche Grillgut der Vorabende von den hungrigen Sportlern vernichtet. Um 19 Uhr ging es jedoch für einige schon weiter um das Pokalfinale zwischen der Eintracht Frankfurt und der Borussia Dortmund in einem ortsansässigen Lokal zu verfolgen. Nach dem Ende des packenden Spieles, welches die Eintracht bedauerlicherweise mit 1:2 verlor, wurden wir von Toni und Joachim abgeholt und zurück zur Gruppe gebracht, um den letzten Abend gemeinsam ausklingen zu lassen.

Sonntag, 28. Mai: Abreise

Nach einer langen Nacht kam es der Mannschaft recht, dass ausgeschlafen werden konnte, da für den Sonntag kein Programm anstand. Somit konnte ausgiebig gefrühstückt werden um die letzten Überreste der vergangenen Tage zu beseitigen. Nach dem Frühstück mussten lediglich die Zelte, sowie die Taschen gepackt und in den Autos verstaut werden. Atoweise wurde die Heimreise angetreten.

Als Fazit lässt sich sagen, dass unser Kanu-Trip am Himmelfahrtswochenende alles in allem perfekt gewesen und ohne große Zwischenfälle verlaufen ist. Nur durch den Sieg der Eintracht Frankfurt im Pokalfinale hätte dieses Wochenende gekrönt werden können.

Daniel und Freddy

Trainingsspiel gegen Offenbach

Flutlichtpartie bringt ersten Sieg

Den ersten Sieg in den sommerlichen Trainingsspielen holten die Rüsselsheimer Wasserballer am 25. August gegen das Team des EOSC Offenbachs. Nachdem schon nachmittags erste Nachfragen kamen, ob das Spiel denn überhaupt stattfinden würde, da es stark gewittern sollte, waren dann alle recht froh, als es gegen halb acht am Lachebad nach Offenbach losging. Während der Fahrt blitzte es im Himmel noch fröhlich vor sich hin, sodass wir In Offenbach angekommen nochmals eine halbe Stunde warten mussten, bis wir ins Wasser konnten.



Da das Spiel erst um neun angepfiffen wurde, spielten wir die komplette Zeit unter Flutlicht. Unter diesen Bedingungen hatte wir bisher noch kein Spiel absolviert, an sich ist es aber eine ganz schöne Atmosphäre. Vom Wasser stieg leichter Dampf auf – quasi extra Special Effects... Nur Joachim beschwerte sich, dass es als Torhüter irgendwann in den ganzen Nebel- und den Lichtverhältnissen schwierig wurde, die Kappenfarben auseinanderzuhalten.

Die Offenbacher spielten mit einer jüngeren Mannschaft und hatten zudem noch das Pech nur zu acht zu sein. Demnach versuchten sie beim Anschwimmen gar nicht erst den Ball zu holen, sondern ließen uns in Ruhe den ersten Angriff machen. Das Spiel lief gut; wir gewannen jedes Viertel (1:3, 2:4, 4:7, 3:5). Endstand 10:19.

Im Spiel gegen Offenbach klappte vieles besser als zuvor – das Zusammenspiel funktionierte gut und man merkte, dass wir vor den Offenbachern keine Angst hatten. Das sah beispielsweise gegen die Frankfurter Herren anders aus. Auch unsere Neuen konnten sich gut im Team integrieren.

Wir freuten uns natürlich über den ersten Sieg, besonders da wir bisher noch sieglos geblieben waren. Auch gegen die Aschaffener, gegen die wir sonst gewonnen hatten, kassierten wir in diesem Sommer eine knappe Niederlage. Auch die Niederlagen gegen Frankfurt und Friedberg waren nur recht knapp. Das Spiel gegen Wiesbaden wurde verlegt und findet voraussichtlich erst nach dem Traglufthallenaufbau statt oder vorher als Auswärtsspiel in Wiesbaden.

Für uns sind die Trainingsspiele in diesem Sommer wichtig gewesen, da viele Neuzugänge sich ausprobieren konnten. Viele konnten erste Spielerfahrungen sammeln und auch das eingespielte Oberliga-Team profitierte von der Spielpraxis. Zudem haben wir seit ein paar Wochen einen neuen Trainer – durch die Trainingsspiele konnte sich Jürgen in Ruhe anschauen, was wir können und wo die Schwächen liegen. Jetzt hoffen wir, dass wir bis Dezember fit für die Oberliga werden, bis dahin steht aber zum Glück noch einiges an Training an.

Torschützen: Dorian Schäfer (6), Sebastian Opitz (4), Martin Steinborn (3), Antonia Hocks (2), Pascal Kloos (2), Martin Kohl, und Magnus Schäfer.

Maria Steinborn

Aquagymnastik

Wolltest du schon immer mal ausprobieren, denn du bewegst dich gerne im Wasser?

Hallo. Ich bin Pia Bosche, die Trainerin der Aquagymnastik Gruppe, Wir sind eine Gruppe von 25 Teilnehmer/innen und treffen uns dienstags in der Zeit von 18:30-19:30 Uhr (1. Kurs Einsteiger) und 19:30-21:00 Uhr und freitags 20:00-21:00 Uhr (2. Kurs Fortgeschrittene) in der Helen-Keller-Schule in Königstättien. Wir sind eine gemischte, lustige Truppe und halten uns mit viel Bewegung im Wasser mit Musik fit.

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle, Stangen oder Gewichten. Im Sommer runden wir unser Programm durch Walking ab. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz. Beim Wandern oder einem Sommerfest lernt man sich schnell kennen.

Komm doch einfach mal vorbei! Derzeit haben wir noch freie Plätze im Einsteigerkurs. Wir freuen uns auf dich.

*Habt Ihr Fragen? Ruft mich einfach an:
06142-71161 oder per mail boschepia@googlemail.com*



AquaNews-Rückblick

Der RSC im Jahr 2007

Jahreshauptversammlung 2007: Der neue Vorstand ist gewählt. Ingo Hühn wird neuer Erster Vorsitzender.



Nico Hammen
Hess. Jahrgangsmeister über
200m Brust

HSV Süd - DMS Bezirksliga I in Rüsselsheim : Die Damen belegen den 5. Platz



Bild: v.L. 1. R. Bianca Kolar, Maria Steinborn, Franziska Thuy
2. R. Helmut Hammen, Dana Gäbler, Jasmin Czych, Nina Hempel, Annika Stickford
3. R. Ann-Kathrin Lanzrath, Laura Roßmann, Begüm Kombal
(nicht im Bild, weil nachträglich eingesetzt Selina Dindorf)

HSV Süd - DMS Bezirksliga II in Viernheim: Die RSC Herren steigen auf !



Bild: v. L. 1. R: Ingo Hühn, Nico Hammen, Trainer- Helmut Hammen
2. R: Jan Gäbler, Robert Gehlhoff, Sebastian Opitz, Gerhard Weber
3. R: Benjamin Schröder, Daniel Hupf, Martin Kohl, Dorian Schäfer, Roman Mukhin

Vereinsmeister Damen

1. Begüm Kombal (2061 Punkte)
2. Annika Stickfort (1989)
3. Jasmin Czych (1898)

Vereinsmeister Herren

1. Nico Hammen (2270)
2. Roman Mukhin (2184)
3. Dorian Schäfer (1891)

Kontakt und weitere News

Geschäftsstelle des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs 1954 e.V.:

Im Steinigrod 22

65428 Rüsselsheim

06142 / 3 01 76 76

E-Mail: geschaeftsstelle@schwimm-club.de

1. Vorsitzender:

Ingo Hühn

E-Mail: 1.Vorsitzender@schwimm-club.de

Kassierer:

Frank Becker

06142 / 738698

E-Mail: kassierer@schwimm-club.de

Sportliche Leiterin Schwimmen/Wettkampf:

Heike Gehlhoff

06145 / 5461082

E-Mail: training@schwimm-club.de

Wasserballwart:

Martin Steinborn

E-Mail: wasserball@schwimm-club.de

Alle News und Artikel aus dem Jahr 2017, wichtige Ankündigungen, Trainingszeiten und vieles mehr auf:

www.schwimm-club.de

*Der Rüsselsheimer Schwimmclub wünscht
allen Mitgliedern und ihren Familien ein
erfolgreiches Jahr 2018!*