



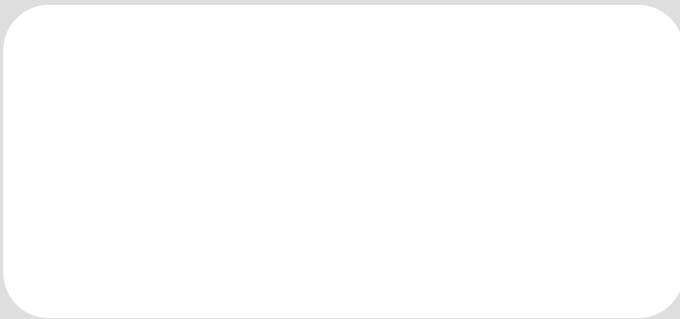
DSW 12

www.dsw-1912.de

Nachrichten



Qualifiziert: Noah Benzenhöfer, Till Schlösser und Jan-Erik Meyer



DSW 1912 e. V. · Alfelder Straße 31 · 64289 Darmstadt
Pressesendung · Deutsche Post AG · Entgelt bezahlt · 6987

Darmstädter Schwimm- und Wassersport-Club 1912 e. V.

Dieses Heft enthält die Mitgliedsausweise für die Saison 2016/2017, bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle, wenn die Ausweise fehlen!



Darmstädter Schwimm- und Wassersport-Club 1912 e. V.

Mitglied des Landessportbundes Hessen — Hessisches Schwimm-Leistungs-Zentrum (SLZ)

Clubheim: Alsfelder Straße 31, 64289 Darmstadt — Bootshaus am Altrhein, Riedstadt/Erfdelden

Geschäftsstelle: Anja Kipp, Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt, Tel. (0 61 51) 71 30 77, Fax (0 61 51) 78 30 43,
E-Mail: geschaeftsstelle@dsw-1912.de, Internet: www.dsw-1912.de
Öffnungszeiten: mittwochs von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Bankverbindungen:

Beitragskonto: VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG, IBAN: DE62 5089 0000 0004 0559 18, BIC: GENODEF1VBD
DSW-Spendenkonto: VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG, IBAN: DE55 5089 0000 0009 0485 37, BIC: GENODEF1VBD
Schwimmabteilung: VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG, IBAN: DE66 5089 0000 0001 4157 00, BIC: GENODEF1VBD
Wassersportabteilung: Sparkasse Darmstadt, IBAN: DE09 5085 0150 0000 5675 31, BIC: HELADEF1DAS
Volleyballabteilung: VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG, IBAN: DE47 5089 0000 0000 4052 05, BIC: GENODEF1VBD
Triathlonabteilung: VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG, IBAN: DE33 5089 0000 0001 6648 08, BIC: GENODEF1VBD

Ehrenvorsitzender: Gerhard Schulte, In den Gänsäckern 8, 64367 Mühlthal, Tel. (06151) 14 62 85

Vorstand:

Vorsitzender: Thomas Kipp, Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt, Tel. und E-Mail über Geschäftsstelle
1. Stellv. Vors.: Lars Koppenhöfer, Tel. (0 61 51) 66 400 60, E-Mail: koppilars@gmail.com
2. Stellv. Vors.: Bernd Emanuel, Osannstr. 37, 64285 Darmstadt, Tel. (0 61 51) 2 79 38 17, E-Mail: berndemanuel@web.de
Schatzmeister: Peter Meisinger, Donnersberg 22, 64295 Darmstadt, Tel. (0 61 51) 36 09 50
Geschäftsführerin: Anja Kipp, Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt, Tel. und E-Mail über Geschäftsstelle

Abteilungen:

Schwimmen: Thomas Starkbaum, Email: Schwimmabteilung@dsw-1912.de
Triathlon: Dr. Uwe Faßhauer, E-Mail: uwe.fasshauer@dsw12.de
Volleyball: Lutz Gunder, Frankfurter Straße 85, 64293 Darmstadt, Tel. (0 61 51) 1 36 86 46,
E-Mail: volleyball@dsw-1912.de
Wassersport: Johannes Kollmann, Im Strehling 12, 64342 Seeheim-Jugenheim,
Tel.: 0 62 57 - 62 4 50, E-Mail: wassersport@dsw-1912.de
Jugend: Verena Szagartz (Jugendwart), E-Mail: vereinsjugend@dsw-1912.de

Ältestenrat: Robert Herdt, Hans Hofmann, Thorsten Rasch, Heinz Steudle, Andreas Weber und Lieselotte Zimmerling

WVD '70:

1. Vorsitzender: Jens Sommerkorn, Stifterstraße 14, 64291 Darmstadt,
Tel. (0 61 51) 3 96 57 27, Fax (0 61 51) 3 96 57 28, E-Mail: h.sommerkorn@t-online.de
Konto: Sparkasse Darmstadt, IBAN: DE03 5085 0150 0000 5923 74, BIC: HELADEF1DAS
Spendenkonto: Sparkasse Darmstadt, IBAN: DE03 5085 0150 0010 0050 60, BIC: HELADEF1DAS

Impressum:

Herausgeber: Darmstädter Schwimm- und Wassersport-Club 1912 e. V., Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt
Redaktion/Anzeigen: Wiebke Sturm, Heymannstraße 65, 51373 Leverkusen, Tel. (0214) 31267835,
Mobil: 0160 1 52 12 82, E-Mail: wiebke@wiebkesturm.de
Druck: Die Drucker, Freiherr-vom-Stein-Straße 4, 64354 Reinheim, Tel. (06162) 914437
Erscheinungsweise: Ausgaben Januar/Februar; März/April; Mai/Juni; Juli/August; September/Oktober; November/Dezember
Redaktionsschluss: Jeweils der 21. des Vormonats, 18.00 Uhr.
ISSN: 1431-3707

AUS DEM INHALT

Schwimmen

Geglückter Auftakt
beim Entega-Cup **8**

Triathlon

Neuer Abteilungsleiter
Dr. Uwe Faßhauer **10**

Triathlon

Trainingslager Mallorca:
Ein Fest des Triathlonsports **17**

Volleyball

Nachwuchsspieler qualifizieren
sich für Hessen Meisterschaft **24**

Wassersport

Anpaddeln
rundum gelungen **27**

Wassersport

Zusammenfassung
Jahreshauptversammlung **30**

Jahreshauptversammlung: Ehrungen für langjährige Treue

25 Jahre Mitgliedschaft

Heiko Fassbender
Bruno Nettesheim
Waltraud Becker
Anna Herbst
Mathias Ebel
Laura Herbst
Mechthild Herbst
Stefan Müller
Heidi Kimmel
Stefanie Tonn
Uwe Göttmann

19

40 Jahre Mitgliedschaft

Markus Krause
Dennis Pfeifer
Dr. Ingo Zahn
Burkhard Lange
Prof. Dr. Karl Heinz Lillich

50 Jahre Mitgliedschaft

Dagmar Steinmetz
Brigitte Steingässer

60 Jahre Mitgliedschaft

Dr. Werner Geppert
Walter Becker

12



Erinnerung

Liebe Mitglieder, bitte denkt an die Jahreshauptversammlung am Mittwoch, 04. Mai 2016, um 19.30 Uhr im DSW-Clubheim, Alsfelder Straße 31, 64289 Darmstadt

Einladung

zur außerordentlichen
Mitgliederversammlung des Gesamtclubs
am Mittwoch, den 18.05.2016, um 19.30 Uhr im DSW-Clubheim,
Alsfelder Straße 31, 64289 Darmstadt

Tagesordnung

1. Änderung der Satzung

Streichung von § 1 Abs. 5 Satz 4 und Satz 5

(letzterer wird in den neuen § 1 Abs. 6 als Satz 3 übernommen).

- (5) Der Club ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. Er ist ein reiner Sportverein, der auf der Grundlage des Amateursports der Pflege der Leibesübungen, im Besonderen der sportlichen Heranbildung der Jugend dient. Die Einkünfte aus Beiträgen, Umlagen und Spenden sowie etwaige Überschüsse aus sportlichen und gesellschaftlichen Veranstaltungen dürfen nur zur Durchführung dieser Aufgaben verwendet werden. ~~Mitglieder des Clubs erhalten außer etwaigen Auslagen keine Zuwendungen. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Clubs fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.~~

Neuer § 1 Abs. 6:

- (6) Das Amt des Vereinsvorstands wird grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt. Abweichend hiervon kann die Mitgliederversammlung beschließen, dass den Mitgliedern des Vorstands im Sinne des 26 BGB (siehe § 10 Abs. 3 der Satzung) für seine Vorstandstätigkeit eine angemessene Vergütung gezahlt wird. Im Übrigen darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Clubs fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.“

Zur Information § 10 Abs. 3:

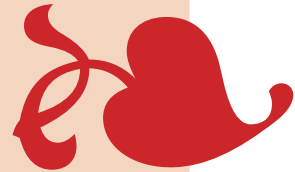
- (3) Vorstand im Sinne des § 26 BGB sind der Vorsitzende, der 1. stellvertretende Vorsitzende und der Schatzmeister, wobei die Vertretung des Clubs durch zwei der genannten Personen wahrgenommen werden kann.

2. Festsetzung der Vergütung für einzelne Vorstandmitglieder

Umsetzung der unter TOP 1 beschlossenen Satzungsänderung.

Für den geschäftsführenden Vorstand

Thomas Kipp (Vorsitzender)



SCHWIMMEN

TSG Schwimmtest am 19. Und 20. März 2016

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf – dies galt vor allem für die Schwimmerinnen und Schwimmer, die bereits zwei Wochen zuvor beim Entega-Cup gestartet waren. Hierbei ging es für die älteren Jahrgänge insbesondere um Qualifikationszeiten für die anstehenden Meisterschaften, während die jüngeren Athleten um neue Bestzeiten und Medaillen schwammen.

Die 50m Sprintstrecken waren die einzigen offenen Wertungen der Veranstaltung. Die Frauen konnten hier zwei Strecken für den DSW entscheiden. Selina Celar siegte über 50m Schmetterling in 0:29,39 und holte einen dritten Platz über 50m Freistil in 0:27,74. Einen Doppelsieg erzielten Chantal Noe in 0:33,79 und Laura Schultes in 0:35,61 über 50m Brust. Ihre Mannschaftskameradin Marlene Hirschberg war über 50m Rücken in 0:31,80 als Zweite erfolgreich.

Auch die Männer konnten zwei Siege für unseren Verein einfahren. Hubert Szablowski schlug über 50m Brust nach 0:30,78 Sekunden als Erster an, Lukas Löwel über 50m Rücken nach 0:27,91 Sekunden. Einen zweiten Platz gab es für Hubert zusätzlich auf 50m Schmetterling (0:26,57), ebenso wie für Adrian-Gabriel Balsler in 50m Freistil (0:25,12). Die Ergebnisse der offenen Wertung komplettierte Marcel Friedrich mit einem dritten Platz in 50m Freistil (0:25,50).

Neben den jahrelang erfahrenen Athleten starteten aber auch einige Wettkampfneulinge der Kindergruppen an diesem Wochenende in das Wettkampfgeschehen. So waren es die Kinder des Jahrgangs 2008, die ihre ersten Wettkampfmeter absolvierten.

Laura Grimm, Klara Keil, Sofia Jin Vascotto, Felix Fraszczak und Till Freytag meisterten diese Aufgabe mit Bravour und gewannen einige Medaillen für den DSW.

Für die ein Jahr älteren Schwimmer war es, zumindest für dieses Jahr, der erste Wettkampf. Bei den Mädchen holten Niovi Moutsatsos, Paula Paesler und Amelie Sophia Scheibel je einmal Edelmetall. Die gleichaltrigen Jungen beendeten all ihre Strecken in neuen persönlichen Bestzeiten. Rafael As holte zudem drei Gold- und eine Silbermedaille, Luis Herr gleich einen ganzen Medaillensatz mit einmal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze und Jan Landzettel konnte sich am Ende des Wettkampfes über zwei goldene und eine silberne Medaille freuen.

Bei den Jungen des Jahrgangs 2006 gab es eine wahre Medaillenflut und es schien niemand an dem DSW Trio Lutz Freytag, Jerome Kiefer und Jakob Werner vorbei zu kommen. Mit einem Dreifacherfolg über 50m Schmetterling, 200m Lagen und 100m Freistil ließen die Drei ihrer Konkurrenz keinerlei Chancen auf Edelmetall. Insgesamt gewann Jakob sechs Goldmedaillen, Jerome drei Gold- und vier Silbermedaillen und Lutz drei Gold- und vier Bronzemedaillen. Zudem war Leopold Heuberger mit einmal Silber und einmal Bronze erfolgreich. Lara Keunecke konnte im gleichen Jahrgang bei den Mädchen ebenfalls sechs erste Plätze belegen, Paulina Fraszczak einen ersten und einen dritten Platz.

Melissa Siebenlist konnte ihre erst zwei Wochen alten Bestzeiten vom Entega-Cup ein weiteres Mal steigern. Durch diese Verbesserung erzielte sie sechs erste und einen zweiten Platz. Auch ihre Mannschaftska-

meradin Emilia Manafov war gleich mehrfach erfolgreich. Felix Albers konnte sich über drei erste Plätze freuen und Anne Sophie Damm komplettierte mit einer Goldmedaille das sehr gute Ergebnis des Jahrgangs 2005.

David Schneider, Jakob Knoblauch und Finn Herr machten bei den Jungen des Jahrgangs 2004 die besten Platzierungen meist unter sich aus. Mit vielen persönlichen Steigerungen errang David vier Siege, zwei zweite und zwei dritte Plätze. Finn holte nahezu genauso viel Edelmetall mit viermal Gold und einmal Silber und Jakob runde-te dieses Ergebnis mit zahlreichen Verbesserungen seiner persönlichen Bestleistungen und vier Bronzemedailles ab. Monja Christmann, Clara Heuberger, Lea Jonas und Lena Zimmerling waren es bei den Mädchen des gleichen Jahrgangs, die




sich neben zahlreichen Bestzeiten über Medaillen freuen konnten.

Bei den älteren Schwimmerinnen und Schwimmern holte Marcel Kotzian (2001) fünf Goldmedaillen, Sebastiano Lanucara (2002) zwei. Melanie Albers, Jule Behrens, Mor-gane Henninger, Adelia Manafov und Kristien Paschold (alle 2003) waren vor allem in Punkto Bestzeiten sehr erfolgreich. Ebenso ihre Mannschaftskameradinnen Yimei Ma und Johanna Funk (2002).

Laura Schultes (2000) konnte viele ihrer beim Entega-Cup aufgestellten Bestleistungen ein weiteres Mal steigern. Besonders nennenswert ist ihre deutliche Steigerung über 200m Brust.

In der Mannschaftswertung war der DSW am Ende mit über 200 Punkten Vorsprung von der zweitplatzierten TSG und dem drittplatzierten EOSC nicht zu schlagen.

Wettkämpfe und Termine Mai/Juni 2016

Wann	Was	Wo
04.05, 19:30	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins	DSW-Clubraum 
05.-08.05	128. Deutsche Meisterschaften	Berlin
16.-22.05	Europameisterschaften	London
21.-22.05	Hessische Meisterschaften	Dillenburg
25.-29.05	Europameisterschaften Masters	London
04.-05.06	66. Süddeutsche Meisterschaften offen & ältere Jahrgänge	Nordbad Darmstadt 
04.-05.06	24. Süddeutsche Jahrgangsmesterschaften jüngere Jahrgänge	Wetzlar
19.06	Int. Hessische Meisterschaften der Masters	Gelnhausen
21.-25.06	Deutsche Jahrgangsmesterschaften	Berlin
30.06-03.07	Int. Deutsche Freiwassermesterschaften	Hamburg
Vorschau:		
01.-03.07	53. Internationales Schwimmfest um den Merck-Super-Pokal	Nordbad Darmstadt 

Geglückter Auftakt in die Langbahnsaison beim Entega-Cup

Mit 633 Aktiven aus 39 Vereinen, darunter auch internationale Beteiligung aus Luxemburg und Ägypten, stellte die diesjährige 16. Ausgabe des Entega-Cups die Organisatoren des DSW vor eine große Herausforderung. Dank zahlreicher Helfer aus allen Schwimmgruppen meisterte der Verein diese Aufgabe mit Bravour. Insgesamt weit mehr als 3000 Einzelstarts fanden in den beiden Wettkampftagen im Nordbad statt, bei denen zahlreiche Bestzeiten erzielt werden konnten. Zusätzlich konnten Schwimmer ausgeloster Läufe Prämien in Form von Sachpreisen gewinnen.

Über die Auftaktleistungen seiner Schwimmer in die diesjährige Langbahnsaison konnte sich Alex Kreisel freuen. „Vielen ist die Umstellung auf die 50m Bahn schon sehr gut gelungen. Man muss bedenken, dass jetzt nach 25m keine Wende kommt, sondern dass die Schwimmer die Geschwindigkeit, d.h. die Frequenz und die Zuglänge, über die doppelte Distanz aufrechterhalten müssen“, kommentierte er die erzielten Ergebnisse. Ein Großteil der offenen Veranstaltungswertungen ging an die Schwimmerinnen und Schwimmer seiner Mannschaft.

Die beste Einzelleistung der Frauen ging hierbei einmal mehr an Reva Foos, die 200m Freistil in 2:03,60 für sich entschied und hierbei nach der DSV-Punktliste die beste Wertung erhielt wobei sie nur knapp über ihrer Bestzeit lag. Auch 400m Freistil entschied sie klar für sich. Die ebenso lange Legendistanz gewann Bettina Fuhr in sehr guten 5:14,26. Den dritten Rang erzielte auf beiden 400m Strecken Selina Celar. Ebenso konnte sie zwei der vier 50m Sprintdistanzen gewinnen. Über die 50m Freistil siegte Selina vor Marlene Hirschberg und Chiara Lausch. Die 50m Schmetterling beendete sie schneller als Bettina Fuhr, die Rang zwei erzielte, und Marlene

Hirschberg, die sich über Platz drei freuen konnte. Die Rücken Sprintstrecke gewann Marlene Hirschberg in einer sehr guten Zeit von 0:31,39 Sekunden, die gleichzeitig einen neuen Vereinsrekord bedeuteten, deutlich vor Lea Lücke. Über die 50m Brust konnte einmal mehr Chantal Noe einen Sieg erlangen, die Bronzemedaille ging in neuer Bestzeit an Laura Schultes, die auch über die doppelte Brustdistanz eine deutliche Leistungssteigerung verzeichnen konnte.

Auch die Männer des DSW entschieden viele Wertungen für sich. Allen voran Jan Fährmann, der über alle drei Brustrecken dominierte und bis auf wenige Hundertstelskunden an seine jeweiligen Bestmarken heranschwamm. Über 50m Rücken gewann Lukas Löwel vor seinem Teamkollegen Adrian Gabriel Balsler, der Rang drei belegen konnte. Die Schmetterlingsprintstrecke gewann Julius Flohr und über die 50m Freistil Strecke fuhr Adrian Gabriel Balsler einen Sieg für den DSW ein.

Als Mixed Teams konnten unsere Schwimmerinnen und Schwimmer einen Doppelsieg über 4x100m Freistil erzielen.

Sehr zufrieden zeigte sich Alex Kreisel auch mit der Leistung von Christian Funk, der bei acht Starts ebenso viele Bestmarken erzielte und einen großartigen Entwicklungssprung nach oben machte. Auch Ante Dany zeigte sich sehr leistungsstark und stellte einige neue Bestzeiten auf, ebenso wie Clemens Konieczny, der die Messlatte seiner Leistungen gleichfalls deutlich höher hängen konnte.

Aber nicht nur die Leistungen der älteren Schwimmer konnten sich sehen lassen. Auch die Aufbau-gruppe von Trainer Uwe Jacobsen zeigte sehr gute Leistungen. Im Jahrgang 2005 absolvierte Melissa Siebenlist ein sehr umfangreiches Programm. Mit ihren Starts über 100 und 200m Freistil, 100 und 200m Brust, 100 und 200m Rücken

cken sowie 200m Lagen legte sie 1.100 Wettkampfmeter zurück, erzielte sieben neue persönliche Bestzeiten und gewann drei Gold-, drei Silber- und eine Bronzemedaille. Auch die Geschwister Adelia (2003) und Emilia Manafov (2005) konnten bei jeweils sechs Starts ebenso viele Bestmarken setzen. Dabei gewann jede von ihnen eine Bronzemedaille, Adelia über 200m Schmetterling, Emilia über die gleichlange Rückenstrecke. Bei den Jungen fischte Felix Albers (2005) je eine Silbermedaille über 100m Rücken, 100m Schmetterling, 200m Brust und 200m Lagen aus dem Wettkampfbecken sowie eine Bronzemedaille auf 200m Freistil. Bei jedem einzelnen der von ihm absolvierten sieben Starts, konnte sich Felix deutlich steigern. Im Jahrgang 2004 absolvierten die Schwimmer Constantin Brussig und Finn Herr ebenfalls sieben Starts und konnten sich bei jeder Strecke über eine neue persönliche Bestzeit freuen. Constantin gewann über die Strecken 200m Rücken,

100m Rücken und 200m Lagen einen ganzen Medaillensatz, Finn jeweils Silber auf 200m Schmetterling, 200m Rücken und 400m Freistil sowie Bronze auf 100m Schmetterling und 100m Rücken. „Der Entega-Cup war für die Schwimmerinnen und Schwimmer unserer Gruppe ein gelungener Wettkampf“, bilanzierte Uwe Jacobsen am Ende der Veranstaltung.

Die diesjährig jüngsten Teilnehmer waren die Schwimmerinnen und Schwimmer des Jahrgangs 2006. Bei den Jungen war hier Jakob Werner erfolgreichster Athlet, der bei neun Starts, neun Bestzeiten erzielte und fünf Goldmedaillen gewann. Die gleichaltrige Lara Keunecke erzielte ebenfalls bei jedem ihrer acht Starts eine neue Bestmarke und konnte sich am Ende des Wettkampfes über einen kompletten Medaillensatz freuen.

Alles in Allem war der Entega-Cup dank zahlreicher toller Leistungen und einer gelungenen Organisation eine sehr erfolgreiche Veranstaltung für den DSW.



Anstrich • Verputz • Tapeten • Altbausanierung • Fassadenreinigung
 Betonschutz • Trockenbau • Wärmedämmung

seit 1847

*Ihr Malermeister
in Darmstadt*

steingässer

Im Tiefen See 75 64293 Darmstadt
 Fon 06151-89 86 11 • Fax 89 86 13 • www.maler-steingaesser.de

TRIATHLON

Uwe Faßhauer ist neuer Abteilungsleiter der Triathlonabteilung

Nach einem knappen Jahr ist die vakante Position des Abteilungsleiter wieder besetzt – bei der gestrigen Jahreshauptversammlung wurde Uwe Faßhauer einstimmig zum neuen Vorsitzenden der Triathlonabteilung gewählt. Uwe ist langjähriges Mitglied unserer Triathlon-Abteilung und war schon als Beisitzer im Vorstand aktiv. Daher kennt er bereits die diversen Vereinsaufgaben und auch die weiteren Personen des Vorstands. Die bisherige gute Zusammenarbeit im Team und das ihm entgegengebrachte Vertrauen der Mitglieder haben ihn überzeugt, und wir sind uns sicher dass er ein würdiger und erfolgreicher Vertreter unserer Abteilung sein wird. Beruflich ist Uwe Faßhauer Professor



Uwe Faßhauer

für Berufspädagogik an der Hochschule Schwäbisch Gmünd.

Darüber hinaus wurde gestern auch ein weiterer Stellvertretender Vorsitzender gewählt: Steven Zimmermann wird die letzte offene Position im Vorstand übernehmen. Steven ist Diplom Betriebswirt und arbeitet bei der Software AG. Seit 2011 ist er Mitglied beim DSW und seit letztem Jahr startet er auch in der 4. Hessenliga.

Wir sind sehr froh dass unser Abteilungsvorstand wieder voll besetzt ist. Wir wünschen Uwe und Steven viel Erfolg bei der Bewältigung der anfallenden Vereinsaufgaben und natürlich auch viel Spaß bei der Zusammenarbeit mit den anderen Mitgliedern!

Jugend-Trainingslager in Cesenatico

Radtourist Huß berichtet

Zum zehnten Mal macht derzeit der jugendliche und junggebliebene Triathlon-tross des DSW Darmstadt im italienischen Cesenatico Halt, um sich gebührend auf die kommende Wettkampfsaison vorzubereiten. Nachdem ich mich zum Ende letzten Jahres in die sportliche Frührente begab, stehen für mich dieses Jahr weniger sportliche Ziele, als vielmehr der Spaß am Radfahren und der via Zapfhahn aus der Wand strömende Wein im Mittelpunkt des Inte-

resses. Nach vier Tagen lässt sich bilanzieren: Auch ertragbar.

Der erste von drei Trainingsblöcken konnte bei bestem Wetter absolviert werden, sogar bei den morgendlichen Schwimmeinheiten blieb die, während der Osterfeiertagen übliche, Verwirrung bezüglich der Öffnung des Bades aus, so dass auch hier effizient und ambitioniert trainiert werden konnte. Wurde mir zumindest so erzählt.

Auch wenn sich nach all den Jahren eine, zumindest den Cesenaticoerfahrenen, bekannte Routine eingespielt hat, gab es bisher doch schon einiges an Innovation zu bemerken. So wurde das erste Mal auf der Herfahrt nicht der Film „Höllentour“ gezeigt, sondern die ebenso lebensnahe und gleichfalls der Wettkampfspsychologie zugewandte Sportdokumentation „Rocky IV“ kam zur Vorführung. Da aber ein Trainingslager ohne „Höllentour“, ob virtuell oder real, eben kein echtes Trainingslager ist, lief der Film während des gestrigen Kickerturniers.

Morgen beginnt der zweite Trainingsblock mit einer harten Laufeinheit und endet am Freitag mit der Königsetappe, bevor im letzten Abschnitt durch das traditionelle Teamrace Chancen zu Ruhm und Ehre winken. Auch hiervon wird berichtet werden, bis dahin sportliche Grüße aus dem sonnigen Italien!

Am ersten Ruhetag wurde, unter der kompetenten Leitung von Guido R., die Finalrunde des Kickerturniers ausgespielt. Die bei den Buchmachern als Favoriten geführten Dominatoren der Vorrunde, Füssler und Huß, konnten sich im Halbfinale souverän gegen den ewigen Jens Kleinert sowie Uwe Drescher durchsetzen, im Finale musste man sich jedoch geschlagen geben. Das Team „Kumpel Kundel“, bestehend aus Steffen Kundel sowie dem Kundel sein Viernheimer Kumpel – besser bekannt unter dem Decknamen „Kai Eric“ – konnte ein hochklassiges Finale für sich entscheiden. Dennoch gewannen wir, ebenso wie die Erstplatzierten, einen Sechserträger feinsten italienischer Hopfen-Malz Produkte. Ein gutes Pferd springt eben nur so hoch wie es muss. Im Spiel um den letzten Platz setzten sich nach hartem Kampf die beiden Kneipenlegenden Benjamin Knoblauch und Reinhardt „Bobo“ Pospischil gegen das Vater-Sohn Team von Frank und Frederic Brüssig durch.

Am darauffolgenden Tag stand eine harte Laufeinheit sowie ein 5km Teamzeitfahren an, beide Einheiten wurden von allen diszipliniert und konsequent durchgezogen und am nächsten Tag hieß es dann: Königs-etappe! Da das Wetter sich verschlechtern sollte, war diese vorgezogen worden und in den unterschiedlichen Radgruppen wurde so gefahren wie die 98er Fußball spielen: hoch, weit, kampfbetont aber effektiv. Eine kleine Gruppe machte sich daran die Nove-Colli zu bezwingen, was letztlich allerdings nur Steffen Kundel und Luca gelang. Ich gab meinen Versuch aufgrund miserabler Beine und hedonistischer Gesamtausrichtung auf und trudelte nach „nur“ fünf Bergen und 145km gemeinsam mit Matthias Stücher im Hotel ein.

In den folgenden Tagen entwickelte sich das Wetter wie die Stimmung: Schlechter, aber akzeptabel. Ist es gemeinhin schon Tradition, dass ab Mitte des zweiten Trainingsblocks die Gespräche in den Radgruppen abnehmen, und man ergeben seinem Schicksal – bestehend aus langen Kilometern, hohen Bergen, hartem Athletiktraining, schnellen Anschlussläufen und einem Sprung ins Wasser um 7:00 Uhr in der Früh – entgegen pedaliert, betrübte sich dieses Jahr auch ein wenig der Himmel.

Dennoch blieben wir vom Regen verschont und konnten auch unser Teamrace ohne Probleme durchziehen. Dieses wurde als Kriterium über 40km ausgefahren, mit samt Schüler und Frauen Wertung, siegreich war das Team um Capitano Julius Gatermann.

Einmal mehr war es ein gelungenes Trainingslager, in dem Liga- und Jugendathleten effektiv an ihrer Form arbeiten konnten. Für mich persönlich war eher Gesundheitssport auf dem Programm, immerhin kürzte ich das übliche Pensum um 50% zusammen. Nur zwei Einheiten am Tag, in Cesenatico zählt sowas ja bereits als Urlaub.

OLI „DE GRINGO“ HUSS

Vorschau erste und zweite Bundesliga

Cheftrainer Benjamin Knoblauch legt vor dem Saisonauftakt in der 1. Triathlon Bundesliga und der 2. Triathlon Bundesliga Süd die Ziele für das Triathlon Team DSW Darmstadt fest: In der 1. Bundesliga ist die Vorgabe ein Platz in der Top Ten, in der 2. Bundesliga soll der Sprung aufs Treppchen wieder gelingen. „Wir gehen wieder einmal mit einem jungen Team ins Rennen“, so Knoblauch. Viele Athleten sind beim DSW groß geworden, sie werden von ausländischen Nachwuchs-Athleten unterstützt: „Neben einer guten Mannschaftsplatzierung steht für uns die Weiterentwicklung unserer Athleten im Mittelpunkt.“ Schließlich ist es das Ziel, junge Nachwuchskräfte aus der Region aufs Niveau der höchsten deutschen Triathlonliga zu bringen.

In der ersten Bundesliga wird weiterhin auf das bewährte Konzept aus eigenen Athleten, Steffen Kundel, Finn Andt, Julius Gatermann, Luca Füssler, verstärkt mit ausländischen Nachwuchsathleten gesetzt. Unsere eigenen Athleten werden dieses Jahr von dem ungarischen U23 Athleten Mark Devy, und den zwei spanischen Nachwuchsathleten Fernando Lopez de Sagredo und Alejandro Canas del Palacio unterstützt. Das Bundesliga Team wird außerdem wieder von Philipp Weber und neu Lennart Sievers aus Norddeutschland ergänzt.

Die Rennen der ersten Triathlon Bundesliga:

04.06. Kraichgau

12.06. Ingolstadt

26.06. Düsseldorf

24.07. Tübingen

Die zweite Bundesliga hat dieses Jahr einen frühen Saisonauftakt:

24.04. in Neckarsulm

05.06. Woogsprint Triathlon Darmstadt

25.06. Rothsee

24.07. Tübingen

04.09. Baunatal

In der 2. Bundesliga drängen eine Menge neuer Athleten, ins besonders jüngere Athleten aus unserer Jugend ins Team. Die altbewährten Athleten Steffen Kundel, Julius Gatermann, Finn Arndt, Luca Füssler und Thomas Pignede bekommen Unterstützung von Uwe Drescher, Thomas Ott, Michael Helis und Marcel Brümmer. Die jungen Athleten sollen im Laufe der Saison an die Liga ran geführt werden, und so Erfahrungen sammeln, welches unserer Philosophie entspricht.

Saisoneinstand für Andreas & Sara Bund in Cannes

Andreas: 4:42:28 Std. bedeuten Gesamtplatz 231 (bei ca. 850 StarterInnen) und Platz 91 in der Kategorie Master M.

Sara: 4:53:30 Std. bedeuten Gesamtplatz 333 und Platz 10 in der Kategorie Senioren F.

Nachdem Patrick Lange aus Sicht des Profis ja schon über den Cannes International Triathlon berichtet hat, hier nochmal die Amateursperspektive.

Gestählt (oder ausgelagert?) durch das Trainingslager auf Mallorca hatten Sara und ich uns nur eine knappe Woche später den Saisoneinstand auf der Mitteldistanz in Cannes/Frankreich vorgenommen. Also Freitagmittag ins Auto gestiegen und abends im Hotel eing_checked. Den Samstag verbrachten wir bei schönstem Wetter (Sonne und 24 Grad) damit, über die “Expo Village”

und durch Cannes zu schlendern und schließlich die Startunterlagen abzuholen.

Am Sonntag, den 17. April, 8 Uhr fiel der Startschuss. Auf dem Programm standen 2 Km Schwimmen im Mittelmeer, 80 Km Radfahren im bergigen Hinterland von Cannes (mit ca. 1100 Hm) und 16 Km Laufen an der Croisette entlang. Das Wetter war nun leider bedeckt, wenn auch nicht allzu kalt. Das nasse Ende sollte erst noch kommen...

Schwimmen

Das Mittelmeer erweist sich nicht so kalt wie befürchtet, mit Neo ist es durchaus auszuhalten. Mit dem Startschuss beginnt eine ziemlich schlimme Prügelei, bis zur ersten Boje ist eigentlich nur Wasserballkraul und Brustschwimmen angesagt, erst dann wird es allmählich besser. Mein Plan, mich an Patrick Lange dranzuhängen, erweist sich als Fiasko. Plan B sieht vor, dem Feld mit angemessenem Abstand hinterher zu schwimmen, und das klappt – wieder einmal – sehr gut! Sara behauptet sich weiter vorne, ich weiß auch nicht, wie sie das immer macht. Ich schwimme über einen Taucher mit Kamera hinweg. Sehr gut! Da mein Unterwasserzug sowieso aussieht als würde ich jemandem zuwinken, gibt das nette Bilder! An einer Stelle ist der Kurs so eng gesteckt, dass sich Schwimmer auf dem Hin- und Rückweg frontal ins Gehege kommen. Mich betrifft das nicht, weil ich zu weit hinten bin, aber für Sara wird es kurzzeitig ziemlich heikel...

Nach 39:56 Min. steige ich aus dem Wasser, Sara schwimmt 36:18 Min. Das klingt ziemlich lau (ist es wohl auch), aber ich bin damit im Mittelfeld platziert und Sara im erweiterten Vorderfeld.

Radfahren

Das schlimmste ist für mich vorbei, jetzt kann es richtig losgehen! Zunächst geht es an der Küste entlang, dann biegen wir

rechts ab ins Hinterland. Der erste und längste Aufstieg (bis auf knapp 500 Meter) lässt nicht lange auf sich warten. Ich kann nun stetig Plätze gut machen – läuf! Sara hol' ich am Ende dieses ersten Aufstiegs ein und rufe ihr natürlich ein paar aufmunternde Worte zu. Die folgende Abfahrt ist super – bester Asphalt, schöne Kurven – und nochmal sind ein paar Plätze drin. Nach der gewohnt üppigen Verpflegung meines gesamten Fahrradrahmens mit meinen Gelvorräten, will ich gerade die nächsten Hügel angehen, als es anfängt zu regnen. Erst leicht, aber schnell immer stärker. Bald steht das Wasser auf der Straße und es wird gefährlich, vor allem natürlich auf den Abfahrten. Zweimal rutscht mein Hinterrad weg und ich kann mich gerade so auf dem Fahrrad halten. Jetzt werde ich zum "Schisser", klicke in Kurven sogar zweimal aus, um auf Nummer sicher zu gehen. Als es endlich wieder runter nach Cannes geht, wird es richtig chaotisch: Zum Regen kommt jetzt starker Autoverkehr auf der nicht abgesperrten Strecke dazu; man muss sich links und rechts an den Autos vorbeiwinden. Ich mache mir Sorgen um Sara und hoffe, dass sie alles heil übersteht. Am Ende bin ich froh, das Fahrrad abstellen zu können, und das kommt sonst eigentlich nicht so häufig vor...

Nach 2:38 Std. steige ich vom Rad, nicht so doll, aber platzierungsmäßig habe ich mich verbessert. Sara ist nach 2:50 Std. da, und ich bin wirklich froh, als ich sie gesund auf der Laufstrecke sehe!

Laufen

Mit dem Laufen kommt die Sonne wieder. Ich komme ganz gut ins Rollen und laufe die vier Runden an der Croisette im regelmäßigen 4:40 Min/Km-Tempo. Das ist für meine Verhältnisse ganz ordentlich, aber ganz sicher auch dem Umstand zu verdanken, dass man die letzten 30 Km auf dem Rad nicht mehr richtig drücken und somit

Körner sparen konnte. Sara kommt mir regelmäßig entgegen und sieht entspannt und gut aus.

Die abschließenden 16 Km absolviere ich in 1:15 Std., Sara kommt nach 1:19 Std. ins Ziel. Das bringt uns beide nochmal etwas nach vorne.

Fazit

Der Triathlon in Cannes gibt es jetzt im vierten Jahr. Wenn die Organisatoren wenigstens Teile der Radstrecke gesperrt be-

kommen und etwas mehr Zuschauer an die Laufstrecke kommen, wird das eine schöne Veranstaltung! Pluspunkte sind ganz klar die Stadt und ihr Hinterland, von dem man beim Radfahren eine Menge zu sehen bekommt. Das schriftliche Briefing (sehr ausführlich, aber nur in Französisch) und das Expo Village waren auch toll.

Bleibt am Schluss die Frage: Wozu das ganze? Ja nee, is' klar. Weiß ich auch nicht so genau...

ANDREAS

Patrick Lange beim Cannes International Triathlon

Ein aufregender Monat liegt hinter mir. Im Augenblick befinde ich mich im Flugzeug auf der Rückreise vom Cannes International Triathlon. Ein guter Zeitpunkt das Rennen und auch die letzten Wochen zu rekapitulieren.

Seit 4 Wochen bin ich nun ständig auf Achse. Mein Trainingslager in Fuerteventura war für mich sehr wichtig, als letzter Baustein in der Vorbereitung auf den Ironman in Texas – meine erste Langdistanz. Im Camp selbst konnte ich alles umsetzen – wie von meinem Coach Al Sultan geplant. Lediglich einige kleinere Blessuren nach der hohen Belastung trübten meine Stimmung etwas.

Im Trainingslager selbst war vor allem der Wind und das Profil der Insel sehr anspruchsvoll. Das Training konnte ich aber größtenteils mit ebenfalls vor Ort trainierenden Profis absolvieren. Es wurde nie langweilig. Von lockeren Radeinheiten über harte Bergetappen und schwimmen im Meer,... es war alles dabei. Gegen Ende des Trainingslagers kam auch noch mein Trainer selbst und forderte mich besonders auf dem Rad. Alles in allem war es eine sehr erfolgreiche Trainingszeit, die mich hinsichtlich des wichtigen Wettkampfes in Amerika weiter gebracht hat. Um den Reiz aber kom-

plett zu machen und abschließend einen harten Test zu absolvieren schickte mich Faris zum Wettkampf nach Cannes. Hier warteten starke Konkurrenz und ein hartes Streckenprofil auf mich. Dennoch wurde auch im Training zuvor kaum Zurückhaltung geübt – Cannes eben als Trainingspitze, um mir alles abzuverlangen. Donnerstag reiste ich nach Deutschland, um dann am Freitag nach Cannes zu fliegen. Das war dann auch schon die "Erholung" die mir mein Trainer zugestanden hat... :)

Zum Rennen am Sonntag war ich dennoch nervös und voll motiviert. Wie fit und spritzig konnte ich noch sein? Was ist mein aktueller Leistungsstand im Vergleich zur Weltelite? Wie würde ich mit der anspruchsvollen Strecke zurechtkommen?

Start

Um 8:00 Uhr fiel der Startschuss an der Côte d'Azur. Im schwimmen wollte ich bereits einen Akzent setzen. Doch diese Chance verpasste ich: für die ersten harten 500m fehlte mir die Spritzigkeit. So schwamm ich mit Vizeweltmeister Andreas Raelert Schulter an Schulter die 2 km und verließ das Wasser mit einer Minute Rückstand auf die Spitzengruppe.

Rad: das Hinterland von Cannes

Nach dem Wechsel folgte der anspruchsvolle 80 km Radkurs. Ich war mir sicher, dass ich vor allem mit den Bergen gut klar komme und so drückte ich die ersten 20 km im Flachen so fest es ging drauf und konnte schnell die Lücke nach vorn schließen. Lediglich Vorjahressieger Molinari holte ich nicht ein. Mit Ca 30 sek Vorsprung auf die Verfolger um Raelert und Dimunsch ging es ab in die Berge. Die Radstrecke ist mit 1200 hm sehr anspruchsvoll und führte schön gelegen durch das Hinterland von Cannes. Gerade auch an diesem ersten, harten und langen Anstieg fehlte mir dann doch das letzte Fünkchen Spritzigkeit – an der Kuppe dieses Berges hatten meine Verfolger bereits wieder aufgeschlossen. Zu Dritt (Raelert, Dimunsch und ich) machten wir ab hier gemeinsame Sache und so fuhren wir den Rest der Strecke zusammen. Zwischendurch wurden wir noch vom Österreicher Steger überholt, der später aber seinem hohen Tempo Tribut zollen musste. In einer rasanten Berg- und Tal-fahrt fuhren wir zurück an die Côte d'Azur.

Der Regenlauf von Cannes

Die Gesamtdistanz betrug 16 km. Pünktlich zum Laufen setzte Regen ein und verwandelte die Laufstrecke in eine Rutschbahn. Zu Beginn legte Dimunsch einen Blitzstart

hin und war bald außer Sicht. Er rannte sogar noch auf Platz eins vor. Bis zum ersten Wendepunkt liefen Andreas Raelert und ich zusammen. Hier rutschte ich auf der glitschigen Strecke aus und konnte mich gerade noch so mit den Händen abfangen. Ab hier war ich auf mich alleine gestellt. Und so lief ich lange ohne wirklich in Tritt zu kommen auf Rang 5. Erst in der letzten Runde konnte ich meine Beine wieder etwas sortieren und überholte noch einen Athleten.

Ein Fazit aus Cannes

Am Ende bleibt das gute Gefühl einen ordentlichen und harten letzten Trainingsblock absolviert zu haben. Gleichzeitig bleibt ein fader Beigeschmack: da wäre mehr drin gewesen mit etwas mehr Regeneration in den Tagen davor und einer früheren Anreise. Doch genau das erlaubt mein straffer Zeitplan bis zu meiner ersten Langdistanz nicht.

Ich weiß nun, dass ich auf dem richtigen Weg zur Langdistanz bin, werde die Kleinigkeiten die ich an diesem Rennwochenende gelernt habe noch verbessern und dann fit und ausgeruht in Texas an der Startlinie stehen.

Vielen Dank für den tollen Support an alle meine Unterstützer und Freunde.

Sportliche Grüße, Euer Patrick

Jan Sibbersen gewinnt den Freedom Swim South Africa

Jan Sibbersen, ehemaliger Weltklasse-Schwimmer mit zahlreichen "First out of Water" bei Ironman-Wettbewerben und Gründer/Geschäftsführer unseres Sponsors saïlfish bewies in seiner zweiten Heimat Südafrika, dass er nach wie vor sein Handwerk eindrucksvoll beherrscht: im 14 Grad kalten Wasser schwamm er die 7750m vom World Heritage Site Robben Island bis zum Bloubergstrand vor der Küste Kapstadts (übrigens ein Areal mit erhöhtem Aufkom-

men an weißen Haien...) als schnellster!

Auch wenn der zwischenzeitliche Vorsprung von 400m gegen Ende noch mal auf 40m schrumpfte, gab Jan die Führung nicht mehr ab und setzte sich in einer Zeit von 1:43:16 (Schnitt etwa 1:20/100m) souverän gegenüber der Konkurrenz durch.

Starkes Ding Jan, die Early Birds Schwimmgruppe freut sich schon auf Deine Rückkehr, auch wenn wir nur noch Deine Füße sehen werden!

Patrick wird zweiter beim Ironman 70.3 Subic Bay

Auf den Philippinen gelang unserem Langdistanz-Profi Patrick Lange ein nahezu optimales Rennen: eine Minute Vorsprung beim Schwimmen erarbeitet, schnellster Radsplit (!) und Rang zwei nach dem Halbmarathon hinter keinem geringeren als der mehrfache Hawaii-Champion Craig Alexander – sowas nennt man wohl einen Saisonauftakt nach Maß auf der Mitteldistanz.

Kurzbericht von Patrick

“YEAH – 2. Platz beim Ironman 70.3 Subic Bay! Das war ein hartes Stück Arbeit. Beim Schwimmen konnte ich mich mit Sam Betten und Jonathan Ciavattella vom Feld lösen und hätte mir beinah die Schwimmprämie geholt... :-)) Dann gings auf Rad. Unfassbar, ich sah die Lücke und wollte nicht wie meine Verfolger warten

und trat einfach mal voll drauf! Das Falco Bike ist schnell, dass ich aber hier die schnellste Radzeit mit 2:04 h abbrennen hätte ich nicht gedacht. Mit 3:30 min Vorsprung ging es in die Laufschuhe. Hier schlug mich die Hitze fast um! 35 Grad oder mehr und kein Schatten. Überlebenskampf. Crowie (Craig Alexander) kam von hinten angeflogen und ich hatte nach 14 km Leiden keine Chance an ihm dran zu bleiben. Auch um den zweiten Platz musste ich kämpfen. Von hinten drückte Vorjahressieger Tim Reed brutal, aber ich konnte bis zum Ende fighten und kam als zweiter ins Ziel. Scheint mir zu liegen dieses Hot&Humid Ding... danke für den Support von zuhause, ich weiß dass einige extra aufgeblieben sind. Und danke auch an Coach Faris Al Sultan!”

Trainingslager und Wettkampf in der arabischen Wüste

Die Wüste

2016 – die neue Saison steht vor der Tür. Anstelle Training im kalten Deutschland, auf Mallorca oder den Kanaren, gab es für mich ein Training in einer völlig anderen Umgebung. Denn: Meinen Trainer Faris Al Sultan zog es schon immer in die Wüste der Vereinigten Arabischen Emirate. Genauer gesagt nach Al Ain. In der von ihm jahrelang erprobten Umgebung fanden wir top Bedingungen und ein fantastisches Wetter vor. Weitere Unterstützung im Training erhielt ich von meinem Freund Aljoscha Willgosch, der mit uns sehr fleißig Kilometer sammelte.

patrick.blog

Die härteste Triathlon-Trainingseinheit: Wettkampf

Zu Beginn des Trainingslagers kam die Frage auf ob man am Ende des Camps am

Olympischen Triathlon „Yas Tri“ in Abu Dhabi teilnehmen sollte. Sofort war klar, dass wir mit diesem Rennen den großen Trainingsblock beenden werden.

YAS TRI Schwimmen

Auf der Formel 1 Rennstrecke in Abu Dhabi fand der Wettkampf am 26. Februar 2016 statt. Geschwommen wurde direkt zwischen den im Hafen liegenden Yachten. Trotz kleinerer Startschwierigkeiten, kam ich nach 500 m gut in den Rhythmus und konnte sehr gut aufs Gas drücken.

Mit Kontakt an die Spitze des Feldes ging ich als 5. aus dem Wasser.

Rad

Ab hier wurde die Strecke völlig verrückt. 7 Runden um den F1 Kurs waren zu absolvieren und es war sehr windig. Ein extrem

cooles Gefühl mit meinem Bike in vollem Tempo auf dem Kurs zu heizen, wo sonst Sebastian Vettel und Kollegen Vollgas geben. Schnell war klar, dass wir zu Viert das Feld anführen werden. Zusammen mit Patrick Dirksmeier, Jan Van Berkel und Rüdi Wild führte ich das Feld an. Nach 23 km attackierte Jan, jedoch konnten wir ihn in Schach halten. Kurz danach versuchte es Rüdi und ihn mussten wir nach einer stark platzierten Attacke fahren lassen. Zu Dritt kamen wir mit ca 1:10 Minuten Rückstand in Wechselzone 2.

Lauf

Beim Laufen war ich selbstbewusst genug, um hier sofort voll aufs Gas zu drücken.

Ich setzte mich an Position zwei und startete die Verfolgung von Rüdi. Für meinen Zustand nach dem harten Camp hatte ich gute Beine und holte stetig auf, kam allerdings nicht mehr an den Sieger des Tages heran. Mit 30 Sekunden Rückstand kam ich ins Ziel und war happy damit, dass mein Training der letzten Monate erste Früchte zeigte. Hier gilt meinem Coach Al Sultan ein Riesen Dank!

Und jetzt?

Nun habe in Dubai noch ein paar Tage weiter alleine trainiert, bevor die nächste Reise nach Cebu in den Philippinen anstand. Dazu in den nächsten Tagen bald mehr. :)

Euer Patrick

Trainingslager Mallorca 2016

Die ersten drei Tage: Ein Fest des Triathlonsports

Über 20 Athleten des DSW – allesamt wichtige Leistungsträger des Vereins – befinden zur Zeit auf Mallorca, um sich angemessen auf die neue Saison vorzubereiten. Untergekommen sind wir erneut im Playa Esperanza in Alcudia, wo wir ein gewohnt gutes Frühstücks- und Abendbuffet genießen können und auch sonst beste Bedingungen haben.

Der Trainingsplan von Benny sieht in 11 Tagen insgesamt 9 Rad-, 8 Lauf- und 4 Schwimmeinheiten vor – ein volles Programm also! Leider mussten wir schon erste Änderungen vornehmen: Am Ankunftstag (Freitag) regnete es bei sehr kühlen Temperaturen beständig, so dass wir auf das 2-3stündige Einrollen verzichten mussten und nur ein Lauftraining absolvieren konnten. Zuvor hatte auch die Übergabe der Mieträder sehr lange gedauert. Am nächsten Tag ging es dann aber los – Morgens ein lockerer 10 Km-Lauf, dann auf dem Rad 115 Km mit 1000 Hm (Randa)

und schließlich noch ins Wasser. Für das Radfahren wurden 3 Gruppen gebildet, zwei Leistungsgruppen, die die gleichen Strecken fahren, und eine dritte Gruppe, die mit geringerer Geschwindigkeit andere Touren fahren. Leider gab es bei dieser ersten Radausfahrt in beiden Gruppen gleich die ersten Stürze: Nach der obligatorischen Pause in Sineu stürzte erst Thomas Kn. in einer scharfen Kurve, in der sich ein Wasserrinnsal quer über die Straße zog, und kurze Zeit später erwischte es in der anderen Gruppe aber an der selben Stelle auch Silvie H. und Christoph Sch.. Silvie möchte ihren Sturz als Akt der Solidarität, wenn nicht als Liebesbeweis verstanden wissen. Mit welchen tieferen Absichten Christoph gestürzt ist, ist nicht bekannt. Die Touren an den folgenden zwei Tagen verliefen glücklicherweise ohne besondere Vorkommnisse, für die nötigen Höhenmeter der jeweils um die 120 Km langen Touren sorgten ein Nebengipfel des San Salvador und der Orient. An der Spitze fuhr meist Achim H., leicht an seiner großen Gestalt

und der zeitgemäßen (jedenfalls für Anfang der neunziger Jahre...) Radsportbekleidung zu erkennen.

Der erste Ruhetag hatte neben einem Schwimmtraining und einer "Stabi"- und Dehneinheit mit Sara B. erstmals ein "Schrauberseminar" mit dem Meister aller Schrauber Thomas Kö. zu bieten, der uns zeigte, wie man Schaltungen fachgerecht und sauber einstellt (mit gutem Grund, denn unsere Mieträder sind zwar allesamt nagelneu, aber die Schaltungen hakeln bei vielen!). Danke, Thomas! Jetzt wissen wir, an welchen Schrauben wir drehen müssen, damit die Kette noch schneller vom Fahrrad fällt!

Für die nächsten Tage ist sogar der Generalsekretär des Zentralkomitees der... ähhh unser neuer Abteilungsvorsitzender Uwe F. optimistisch (und dafür ist er wahrlich nicht bekannt!).

ANDREAS B.

Zweiter Kurzbericht; 11.04.2016

Schon erstaunlich, wie es unser Cheftrainer Benny geschafft hat, schon vor Wochen das Wetter hier auf der Insel so exakt vorauszusehen, dass der heutige (Fr.) Ruhetag im Wortsinne ins Wasser fällt. Nicht, dass uns eine Trainingspause bei schönem Wetter gelangweilt hätte. Aber wenn es draußen ordentlich plätschert, entspannt es sich doch viel besser und mit ruhigem Gewissen. Kein anstrengendes Liegen am (sehr schönen) Hotelpool oder gar Shoppen in der Altstadt von Alcudia, sondern einfach mal Abhängen im Hotel – chillen nennen das wohl die unter 50-jährigen.

Da die meisten von uns hier aber den gehobenen Seniorensport pflegen, haben etliche dann doch ins Kleingedruckte von Benny's Programm geschaut und dort eine Laufeinheit und Athletik entdeckt; beides von der hochmotivierten und hochmotivierenden Sara umgesetzt.

Vereinzelte hat man auch Athlet*innen ins Schwimmbad gehen oder in der Partner-

werkstatt unseres Radvermieters rumlungern sehen. Letzterer hat sich durch nachlässige Montagen an vielen Rädern richtig beliebt gemacht, denn auch das gehört zum Triathlon dazu: wie gehe ich mit nervigen technischen Problemen um, ohne den Fokus zu verlieren. Das können wir hier lernen (ein Dankeschön an den launigen Schrauber bei Bike-Medic mit dem Faible für Südstaaten-Crunch!)

Davon sowie von Sturm (Mi. und Do.) und Regen (Fr.) unbeeindruckt zieht Tobi seine langen Kurse über die Berge der Insel. Schon am zweiten Tag 190 KM mit ca. 2.800 HM und heute im Solo die Küstenklassik – und das auch noch schnell. Riesenrespekt von allen für den dreifachen Trondheim-Oslo-Fahrer und im Juli dann hoffentlich Ironman-Finisher.

In bewährter Weise sind wir die Radtouren in drei Gruppen angegangen. Gestern den Klassiker nach Sa Calobra. Eine Gruppe extra für die Alcudia 70.3 Starter auf der Wettkampfstrecke bis Kloster Lluc (und später dann die Abfahrt nach Caimari). Es waren allerdings noch sehr sehr viele andere auf die gleiche Idee gekommen. Auf der Straße ging es wie am Anfang einer RTF. Um dem Gedrängel unten in Sa Calobra zu entgehen, sind zwei Gruppen kurz vorher nach Sa Tuent abgebogen. Eine immer noch malerische Bucht praktisch ohne Tourismus. Nur ein paar handvoll Radler wählen diese Variante – zum Glück. Eine unserer Gruppen konnte der Versuchung nicht widerstehen, und ist gegen alle Vorsätze und sportwissenschaftlichen Ratschläge in ein wunderschön oberhalb des Wassers gelegenes Restaurant/Cafe eingekehrt (siehe Foto). Getreu dem Motto: Man muss Versuchungen nachgeben, man weiß nicht, wann sie wiederkommen.

Für die nächsten drei Trainingstage stehen nun eine längere Radeinheit (Sa.) und die Königsetappe (So.) an. Es ist super

Wetter vorhergesagt und es wird wieder ein Fest des Triathlonsports werden. UWE

Die letzten drei Tage: So geht Triathlon

Wenn unser Ironman Achim H. die Menge vor dem Abendbuffet mit den Worten "Lassen Sie mich durch, ich bin Arzt!" zu teilen versucht, dann lässt sich erahnen, wie sehr die letzten Tage an die Substanz gegangen sind. Und tatsächlich: Die Gesichter sind dünner, die Körper fast schon ausgemergelt. Der letzte Dreierblock begann mit einer recht schnell gefahrenen 120 Km-Tour, gefolgt von einem Anschlusslauf (1 Km Wettkampftempo, 5 Km locker) sowie – schneller Wechsel! – einem Schwimmtraining.

Zu erwähnen ist, dass Achim H. an diesem Tag endlich wieder mit seinem schwarz-bunten Rad-Einteiler fuhr. Wie vieles aus den Neunzigern ist das jetzt schon wieder Kult. Alle warten drauf und kommentieren es freundlich. Zum Beispiel: "Man muss es tragen können" (kann er!) und "Wie schnell doch so ein Jahr vergeht!" oder "Ich hab' das mal als Sofabezug bei Seegmüller gesehen. Damals gab es aber die DDR noch!"

Die heutige Königsetappe wurde zunächst von allen gemeinsam begonnen. Erst bei Km 60 – kurz vor dem Einstieg in die Tramontana-Berge hieß es: "Jeder fährt sein Tempo, bildet homogene Kleingruppen, wir sehen uns in Cafés oder spätestens im Hotel". Und so kam es. Die ganz harten Kerle (Achim H., Georg S.) fuhren die 160 bis 170 Km durch, die meisten anderen steuerten ein Café kurz vor dem Puig Major und irgendwann danach an. Um Punkt 9 Uhr gestartet, kamen die meisten zwischen 16 und 17 Uhr wieder im Hotel an, übrigens bei bestem Wetter!

Morgen lassen wir das Trainingslager mit einer ruhigen Ausfahrt und einer Lauf-einheit ausklingen.

Abschließend kann von einem erfolgrei-

chen Trainingslager gesprochen werden: Alle Teilnehmer waren motiviert dabei, haben die meisten oder alle Trainingseinheiten absolviert und das Wetter war – v.a. in der zweiten Hälfte – sehr gut. Damit sollte der Grundstein für eine erfolgreiche Saison 2016 gelegt sein! Und: Es gab keine schlimmen Stürze oder Unfälle. Alle kommen gesund wieder nach Hause!

Ein großes Dankeschön gilt unseren Tour-Guides: Thomas Kö. (der auch einen Großteil der Organisation des Trainingslagers übernommen hat), Uwe F. und Jimmy. Wir alle wissen, wie aufwändig die Tourenplanung ist und welche Verantwortung damit verbunden ist, eine Gruppe Radfahrer sicher über die Insel und wieder in das Hotel zu lotsen! Ein ebenso großes "Danke" auch an Sara B., die sich um die Schwimm- und Athletikeinheiten gekümmert hat, und auch alle immer wieder zum Laufen motiviert hat!

Eine tolle Saison 2016 Euch allen und bis nächstes Jahr!

ANDREAS B.

Capuccino trinken war auch dabei

Da nicht alle Teilnehmer/innen am Trainingslager 2016 Ausdauer gestählte Athleten waren, gab es auch eine dritte Gruppe, die das Ganze etwas gemächlicher anging – die „Capuccinogruppe“. Wobei gemächlich nicht unbedingt mit 15km/h durch die Landschaft gondeln bedeutete, sondern eher auch mal einen Cortado oder Capuccinostopp in den ruhigen Cafés und Bars im Landesinneren, abseits der üblichen Lokalitäten. Auch Tierbeobachtungen waren für die Gruppe immer mal wieder kein Tabu. „Oh wie süß“, die schwarzen mallorquinischen Schweine – oder auch die Lämmchen – und und und. Es gab viel zu sehen.

Aber natürlich sind wir in den 12 Tagen auch Rennrad gefahren, wobei passenderweise die Ruhetage sich mit den Regentagen prächtig ergänzt haben. So sind wir an 8 Tagen auf Achse gewesen, zwischen 750

und 900km sowie bis zu 10000hm gefahren. Viele der bekannten Anstiege waren dabei: Randa, Kloster Lluc, Orient, Ermita de Bonany, Cap Formentor und auch Sa Calobra durfte nicht fehlen, was die Damen anfangs mit Schrecken quittierten, aber es dank der Überredungskünste von dem „Personal Guide“ Jimmy M. dann doch

wagten und schließlich auch bravourös meisterten.

Alles in Allem hat es viel Spaß gemacht, zusammen zu fahren und trotz der Cafes und sonstigen Stopps beachtliche Leistungen zu erbringen. Gute Besserung an A. und D., die ein paar geprellte Rippen mit nach Hause brachten.

JIMMY M.

Lisa löst das Ticket für die Jugend-EM

Beim DTU Leistungstest in Potsdam überragte Lisa Tertsch einmal mehr mit einer starken Leistung: gegen unsere C-Kader Athletin hatte die Konkurrenz keine Chance, am Ende bedeuteten 9:55 min über 800 m Schwimmen und 16:54 min über 5000 m Laufen den Gesamtsieg unter allen weiblichen Starterinnen. Damit sicherte sich Lisa bereits im Frühjahr die Qualifikation für die EM der Juniorinnen! Respekt

und Gratulation, Lisa, wir schon jetzt gespannt auf den weiteren Saisonverlauf ;-)

Vom Triathlon Team DSW Darmstadt startete außerdem Thomas Ott zum ersten Mal bei der Leistungsüberprüfung der DTU. Bei den Junioren und Jugend-A belegte er den 28. Platz (10:23 min Schwimmen, 16:29 min Laufen). Ebenfalls Glückwunsch zu einem soliden Ergebnis bei Deiner ersten Teilnahme, Thomas!

EM-Gold für Lisa Tertsch im Duathlon

Erneut überragender Auftritt von unserer Nachwuchsathletin aus dem DTU-Kader: bei der Heim-EM in Kalkar (NRW) wurde Lisa Tertsch mit fast einer Minute Vorsprung Junioren-Europameisterin!

Von Beginn an in der Spitzengruppe vertreten, bestimmte Lisa fast durchweg das hohe Tempo, attackierte immer wieder und konnte sich schlussendlich nach 5km Lau-

fen (17:59min) und 20km Radfahren (34:37min) bei dem abschließenden 2.5km (9:04min) Lauf entscheidend von der Konkurrenz absetzen. Nach 1:03:08 stand damit also ihr erster Europameister-Titel offiziell fest!

Phänomenaler Sieg, liebe Lisa, und weiter so – wir sind schon sehr gespannt was die noch junge Saison alles bringen wird!

Horst Reichel beim Triathlon Portocolom Mallorca

Zum Abschluss seines Trainingslagers auf Mallorca absolvierte unser Langdistanz-Profi Horst Reichel einen kleinen Formtest über die 50.5 Distanz in Portocolom. Mit der schnellsten Schwimmzeit als erster aus dem Wasser gestiegen, bog Horst beim Radfahren einmal falsch ab und musste zu-

sätzlich eine 3km Extraschleife fahren... dennoch landete er nach einer rasanten Aufholjagd zufrieden auf Platz 4!

Die nächste Station lautet für Horst der legendäre Triathlon Buschhütten. Wir wünschen viel Erfolg für die letzte Phase der Saisonvorbereitung!

Frankfurter Halbmarathon

Am Sonntag den 13. März nahmen auch einige Athleten vom Triathlon Team DSW Darmstadt in Frankfurt bei sonnigen, aber

frischen Bedingungen die halbe Marathon-Distanz in Angriff. Nachfolgend die erfreulichen Ergebnisse:

25.	Rolf Ciesielski,	1:18:03
6.	Petra Wassiluk,	1:25:09
141.	Martin Fleischhauer,	1:25:49
33.	Sara Bund,	1:33:51
808.	Gert Blumenstock,	1:39:11
948.	Michael Rosemann,	1:41:16
1093.	Oliver Treusch,	1:43:11
1136.	Ingo Grössl,	1:43:41
126.	Katharina Horsch-Littig,	1:44:24
262.	Franzi Mederer,	1:51:13
777.	Anne Hauck,	2:06:41

VOLLEYBALL

Abteilungsversammlung am 21. März 2016

Zusammenfassung

- Anwesend: **10** stimmberechtigte Abteilungsmitglieder (6% !!!)

Sportlich:

- zwei Abstiegen (1.F. und 2.F.) steht der Aufstieg der 4. F. gegenüber
- einzelne Jugendmannschaften qualifizieren sich für die Hessischen Meisterschaften

Finanziell:

- leicht defizitärer Abteilungsetat, kein Handlungsspielraum des Vorstands

Personell:

- Jugendwart Jens Frank legt aus persönlichen Gründen alle Ämter nieder
- Neue Kassenprüferin ist Lale Artun (1.F.)

Organisatorisch:

- Einsatz von Spielern mit Spielerpass aber ohne Vereinszugehörigkeit kann zu Spielverlust führen !!!

(Anmerkung: Der Spieler bestätigt mit seiner Unterschrift im Spielerpass, dass er Mitglied im Verein ist)

MANFRED KROLZY^K

Die letzten Ergebnisse der Saison 2015/2016

1. Männer: Oberliga Hessen

– Bergshausen	3:2
– ET Wiesbaden	3:0
– Orplid Darmstadt	3:2
– Rodheim II	3:1

1. Frauen: Oberliga Hessen

– Bergshausen	1:3
– Marburg	0:3
– Bad Homburg	0:3
– Bad Soden II	0:3

2. Männer: Landesliga Süd

– Bommersheim	0:3
– Brensbach	3:0
– Naurod	0:3

2. Frauen: Bezirksoberliga Süd

– Zeilhard	1:3
– Babenhausen	2:3
– Erbach	1:3
– Wald-Michelbach	0:3

3. Frauen: Bezirksliga West

– Biebesheim I	3:0
– Rüsselsheim II	2:3
– Eberstadt	3:1

4. Frauen: Kreisliga Ost

– Breuberg	3:0
– Steinberg	3:1
– Dreieichenhain III	3:0
– Langen	3:0



DSW U12 männlich qualifiziert sich für die Hessen Meisterschaft!

Am Samstag, den 12.03.2016 sind drei Nachwuchsspieler aus der Jugendtruppe von Trainer Timm Lemmert zu ihrem ersten gemeinsamen Wettkampf nach Rüsselsheim gereist! Noah Benzenhöfer, Till Schlösser und Jan-Erik Meyer stellten sich in der U12 Qualifikation für die hessischen Meisterschaften einer geballten Konkurrenz von fünf Rüsselsheimer Teams. Obwohl die drei DSW Spieler noch nie in dieser Konstellation im Wettkampf angetreten sind - und teilweise zum allerersten Mal überhaupt ein offizielles

Punktspiel bestritten - konnten sie mit einer tollen Mannschaftsleistung und viel Kampfgeist überzeugen! Nach spannenden Spielen mit tollen Ballwechsellern erreichte der DSW einen guten vierten Platz. Aufgrund der Zusammensetzung der teilnehmenden Mannschaften sichert diese Platzierung die Teilnahme an der Hessen Meisterschaft, die voraussichtlich im Mai ausgetragen wird. Gratulation an unseren Nachwuchs und Dank an Timm für seinen tollen Einsatz in der Vorbereitung der Jungs!

2. Frauenmannschaft – Abschied aus der Bezirksoberliga

Nach langjähriger Zugehörigkeit zur Bezirksoberliga hat es uns in dieser Saison erwischt. Mit gerade einmal 9 Punkten müssen wir als Tabellenletzter die Klasse verlassen.

Von Anfang an lief es in dieser Saison nicht rund. Entweder war es die unglückliche Besetzung an einzelnen Spieltagen oder die Anwesenden bekamen die PS nicht auf die Straße - sprich das Spielfeld. Die jungen Gegnerinnen waren uns mit harten Aufschlägen und druckvolleren Angriffen deutlich überlegen und unsere Stärken der Vergangenheit wie Routine,

Nervenstärke, Kampfgeist und Teamgeist waren nicht in ausreichendem Maße abrufbar. Auch wenn der Erfolg ausblieb, die Trainingsteilnahme der Spielerinnen war immer vorbildlich.

Für die neue Saison gilt es nun die Weichen zu stellen. Der Kader ist noch zu dünn besetzt, der eine oder andere Neuzugang würde uns gut tun. Neben der sportlichen Eignung sollte eine neue Spielerin auch den zahlreichen geselligen Aktivitäten der Mannschaft positiv gegenüber stehen.

MANFRED KROLZYK

Die Abschlusstabellen der Saison 2015/2016

1. Männer: Oberliga Hessen

1. Leeheim	63
2. Wehlheiden	48
...	
7. DSW Darmstadt	34

1. Frauen: Oberliga Hessen

1. Klarenthal	45
2. Bergshausen	35
...	
10. DSW Darmstadt	7 (Abstieg)

2. Männer: Landesliga Süd

1. ET Frankfurt II	40
2. Bommersheim I	39
...	
7. DSW Darmstadt II	18

2. Frauen: Bezirksoberliga Süd

1. Zeilhard	41
2. Ober-Roden	35
...	
9. DSW Darmstadt II	9 (Abstieg)

3. Frauen: Bezirksliga West

1. Rüsselsheim II	38
2. Auerbach II	29
...	
4. DSW Darmstadt III	20

4. Frauen: Kreisliga Ost

1. DSW Darmstadt IV	42 (Aufstieg)
2. BSC Offenbach	32
3. Langen	29



Kreis der Förderer des Schwimmsports

Auch in der heutigen, wirtschaftlich sehr schwierigen Zeit gibt es immer noch eine ganze Reihe von Personen und Unternehmen, die ihr „Herz für den Sport“ und insbesondere den Schwimmsport noch nicht verloren und erkannt haben, dass soziales Engagement in einem erfolgreichen Traditionsverein, wie ihn der DSW 1912 Darmstadt darstellt, lohnend ist.

Das beste Beispiel hierfür stellt ein Kreis von Förderern dar, der sich gebildet hat, um die Schwimmabteilung finanziell und materiell tatkräftig zu unterstützen, und somit dazu beiträgt, dass die vielfältigen und natürlich kostenintensiven Aufgaben bewältigt werden können.

Dieses Engagement weiß die Schwimmabteilung sehr wohl zu würdigen, zumal es unseren sowohl im Spitzenleistungs- als auch im Nachwuchsbereich erfolgreichen Schwimmern ermöglicht, stets beste Trainingsbedingungen zu erhalten. Daher wird der Kontakt der Schwimmabteilung zu diesen Förderern und natürlich der Kontakt der Förderer untereinander in Zukunft ein zentrales Thema der Vorstandsarbeit sein. Die Schwimmabteilung bedankt sich an dieser Stelle bei den nachstehenden Förderern nochmals auf das herzlichste für die Unterstützung und das gezeigte außergewöhnliche Engagement.

- B&W Kopiertechnik Service & Vertriebs GmbH, Darmstadt
- Darmstädter Brauerei
- Darmstädter ECHO
- DATRON AG, Muhlthal
- Entega, Darmstadt
- Merck KGaA, Darmstadt
- Rosbacher, Bad Vilbel
- Sparkasse Darmstadt
- STEMAK Energiesparhaus Weiterstadt
- Unger Ingenieure, Darmstadt
- VOLKSBANK Darmstadt-Südhessen eG

Natürlich steht der Kreis der Förderer jedem offen, der uns unterstützen möchte. Wir sind gemeinnützig und können Ihnen eine Spendenbescheinigung zukommen lassen.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen die Geschäftsstelle des DSW,
Tel. (06151) 71 30 77 gerne zur Verfügung.

Ausgemistet: Entrümpelung im SLZ

Impressionen





Welches Ziel Sie auch anstreben:
Starten Sie gleich zu uns.

 Sparkasse
Darmstadt

Wir haben seit Generationen nur ein Ziel: die Versorgung unserer Privat- und Firmenkunden mit allen fortschrittlichen Finanzdienstleistungen. So holen wir auch für Sie manchen Vorsprung heraus. Wir räumen mögliche Hindernisse aus dem Weg und sorgen bei Bedarf für eine bessere finanzielle Kondition. Kommen Sie schnell zu uns. Dann unternehmen wir für Sie zielstrebig die richtigen Schritte! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

WASSERSPORT

Rundum gelungen

Regen und Sturm. Das Thermometer zeigt nur sechs Grad. Schnell noch ein Blick auf den Kalender. Steht dort: „Schnee- und Eisfahrt“? Nein, für den 17. 4. ist eindeutig „Anpaddeln“ eingetragen. Also los zum Bootshaus. Auch dort trübe Stimmung, lange Gesichter unter den Unentwegten, die sich eingefunden haben, um gemeinsam mit den anderen Vereinen am Altrhein offiziell die Wassersportsaison 2016 einzuläuten. Die heftigen Niederschläge während der ganzen Nacht sind inzwischen in Nieselregen übergegangen, über dem Wasser wabern Nebelschwaden und die Temperaturen liegen gefühlt auch nur knapp über dem Gefrierpunkt. Typisches Aprilwetter eben, also nicht gerade besonders

einladend für einen Ausflug im Boot. Daher hat sich wohl mancher nach einem Blick aus dem Fenster fürs Weiterschlämmern entschlossen, nach dem Motto: Lieber Bettdecke als Spritzdecke. Doch echte Wassersportler sind es gewohnt, nass zu werden. Außerdem ist Regen für uns durchaus etwas Angenehmes, denn schließlich muss das viele Wasser, auf das wir immer hoffen, ja irgendwoher kommen. Und so lockt an diesem Tag immerhin der recht hohe Wasserstand doch einige Kanuten in die Boote, außerdem versprechen der kräftige Wind und auch der Wetterbericht eine allmähliche Besserung. Bis zehn Uhr haben sich schließlich fünfzehn Wassersportfreunde im Bootshaus eingefun-





den, so dass neben dem Großkanadier auch einige Paddelboote zu Wasser gelassen werden können. Die Ruderer haben es dieses Mal vorgezogen, zu Hause zu bleiben. Verständlich, denn für sie gibt es ja auch keine Spritzdecken.

Nach und nach lichten sich die Wolken und die Sonne kommt heraus, so dass die gut verpackten Bootsbesatzungen bald nass vor Schweiß anstatt vom Regen sind. Auch dieses Jahr führt die traditionelle Strecke den Altrhein abwärts auf die andere Rheinseite, wo sich ein Teil der Kanuten zusammen mit den Mitgliedern anderer Vereine im Bootshaus der Wassersportfreunde Guntersblum trifft. Eine zweite Gruppe macht es sich beim „Blüm“ gemütlich und studiert die Speisekarte des unter neuer Leitung wiedereröffneten Traditionslokals.

Frisch gestärkt besteigen wir am Nachmittag wieder die Boote. Nach einem guten Schoppen lässt sich bei blauem Himmel und Sonnenschein das Paddel doch gleich viel besser schwingen. Des-



halb beschließen die meisten Paddler, nicht auf direktem Weg zurück zum Bootshaus zu fahren, sondern über die Südspitze. So wird das zaghafte „Anpaddeln“ doch noch zu einer ausgewachsenen Tour rund um den Kühkopf.

Vielleicht können wir Wassersportler die Launen des Wettergottes an diesem Tag als gutes Zeichen dafür deuten, dass uns eine Saison mit genügend Wasser und bestem Wetter bevorsteht.



Kieshüwelfest 2016

Wie in jedem Jahr laden wir euch zum traditionellen Sommerfest ins Bootshaus auf dem Kieshüwel ein. Bei Sport, Spiel, gutem Essen und Lagerfeuer lässt es sich trefflich „Paddlergarn“ und „Rudererlatein“ spinnen.

Die Gesangsgruppe ist schon eifrig am Planen. Auch die Taufe neuer Boote wird nicht zu kurz kommen.

Am 25.06.2016 ab 15.00 Uhr ist es wieder soweit. Wir freuen uns auf viele Besucher.

P.S.: Salat und Kuchenspenden sind gerne gesehen. Zur besseren Planung bitte vorher in die Liste am Bootshaus eintragen oder melden bei Mechthild Herbst 06158/4100 oder Birgit Norgaard 06161/2786291

Ohne Helfer in Küche und Bar lässt sich kein Fest organisieren. Die Helferliste hängt im Bootshaus aus oder melden bei Mechthild Herbst.

Liebe Sportkameraden und Kameradinnen,

die Wassersportsaison hat begonnen. Viele werden jetzt wieder häufiger am Bootshaus ihre Freizeit verbringen. Es ist für alle angenehmer ein aufgeräumtes Haus vorzufinden.

Deshalb die Bitte. Nichts in Küche, Aufenthaltsraum und Umkleieräumen liegen lassen. Über liegen gelassene Fundstücke bitte nicht ärgern, sondern sie einfach in die entsprechenden Behälter in der großen Halle legen. Bis zum nächsten Gemeinschaftsdienst besteht die Möglichkeit sie hier wiederzufinden.

Für benutzte Bootsplatten dürfen gerne die Haken hinter dem Tor benutzt werden. Hier trocknen sie entschie-

den besser und müffeln nicht vor sich hin. Ordentlicher aussehen tut es allemal.

Richtig aufgeräumte Spritzdecken, Paddel, Skulls oder Riemen erleichtern dem nächsten Nutzer das auffinden und den Start ins Sportvergnügen.

Beim Verlassen sollte jeder darauf achten dass nichts mehr auf der Wiese liegt, dass die Rollläden heruntergelassen und alle Türen abgeschlossen sind.

Wenn alle ein wenig mithelfen, steht einem angenehmen Aufenthalt im Bootshaus nichts entgegen.

Euer Vorstand

Jahreshauptversammlung der Wassersportabteilung

Am 13.04.2016 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Abteilungsvorsitzender Johannes Kollmann begrüßte die Anwesenden. Er dankte zu Beginn dem Vorstand für die gute Zusammenarbeit und die tatkräftige Unterstützung in seinem ersten Amtsjahr.

Sein besonderer Dank ging an Sigrid Draudt für ihre Protokollarbeit und an Bent Norgaard für die vielen Angebote die er eingeholt hat und die vielen Sonderaufgaben, die er übernommen hat. Er dankte auch allen Mitgliedern, die mitgeholfen haben das Vereinsleben zu bereichern. Waltraut Becker für die gute Organisation der Bootshausdienste, etwa 20 Aktiven die sich bei den Gemeinschaftsdiensten engagierten, den Organisatoren von Vereinsfahrten und Veranstaltungen, Markus Haas für die Gymnastik im Winter und den Teilnehmern an Lehrgängen zur Fahrtenleiterlizenzen und Trainerausbildung.

Wie in jedem Jahr wurden auch einige Aktive für besondere Dienste mit einem Präsent geehrt. Dieter Giese für fünf- undzwanzig Jahre Organisation der Feuerzangenbowle, Markus und Daniela Voss für ihr Engagement beim Kenterrollentraining, Uli Thomas für seine Gesangsdarbietungen und Werner Ihl für das Kulturprogramm im Winter.

Johannes Kollmann teilte mit, dass der Wassersportabteilung zurzeit 210 Mitglieder angehören, 164 Paddler und 46 Ruderer.

Themenschwerpunkte des Vorstandes im vergangenen Jahr waren: Mitgliederwerbung, Steganlage oder wie kommen die Boote ans Wasser, Umfangreiche Arbeiten am und um das Bootshaus, Anschaffung von Booten, Erstellen einer Ruderordnung, Überarbeitung der Sicherheitsregeln. Der Vorstand stellte

sich auch die Frage, wie man Flüchtlinge in das Vereinsleben einbinden kann.

Nach dieser ausführlichen Darstellung der Vorstandsarbeit fasste sich Werner Ihl in seinem Sportbericht recht kurz. Ein ausführlicher Bericht wurde bereits im Clubheft März/April 2016 und auf der Homepage veröffentlicht. Er berichtete, dass die Statistik von Sven Lange erstellt wurde. Insgesamt waren 112 Mitglieder 2015 ins Boot gestiegen. Es wurden 6.415 km gerudert und 23.208 km gepaddelt. Dies ist weniger als im Jahr 2014. Geschuldet ist dies vermutlich dem niedrigen Wasserstand im vergangenen Jahr. Die meisten Paddelkilometer hatte Markus Haas (1.450 km) und die meisten Ruderkilometer Björn Norgaard (961)

Ludwig Störker, Anika Haulsen und Björn Norgaard vertraten die Abteilung bei verschiedenen Regatten.

Ausgezeichnet für ihre sportlichen Leistungen wurden die Jugendlichen Anika Haulsen und Björn Norgaard für mehr als 300 gefahrene Kilometer. Bei den Erwachsenen wurde Markus Haas, Winfried Herbst, Renee Escosura-Karger, Burkard Lange, Birgit Reich und Reinhard Henke für mehr als 1000 gefahrene Kilometer ausgezeichnet.

Es folgte der Bericht der Kassenwartin Edda Haulsen mit anschließender Aussprache. Nach dem Bericht der Kassenprüfer, vorgetragen von Heinz Steudle, beantragte Helga Glumann die Entlastung des Vorstandes. Diese erfolgte fast einstimmig (eine Nein-Stimme). Zu wählen war in diesem Jahr ein Kassenprüfer als Nachfolger für Christine Glumann. Einstimmig wurde Birgit Reich gewählt.

Es lag ein Antrag zum Thema Leis-

tungssport in der Wassersportabteilung vor. Er wurde ausführlich diskutiert. Die Ergebnisse sind im Protokoll zur Jahreshauptversammlung nachzulesen.

Edda Hausen stellte danach den Haushaltsplan für 2016 vor.

Unter dem Punkt Verschiedenes wurden noch einige Anregungen zum Betrieb am Altrhein besprochen.

Johannes Kollmann dankte den Anwesenden für ihr Erscheinen und schloss die Jahreshauptversammlung.

Termine Mai und Juni

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Zuständig
05.-08.05.16	-----	Himmelfahrt: Bezirks - WW - Tour nach Mittenwald	Bezirk
05.-08.05.16	-----	Himmelfahrt: Bezirksfahrt auf dem Rhein von Kehl nach Erfelden	Bezirk/Jürgen Krämer
14.-16.05.16	-----	Pfingsten: Internationale Biesboschtochten, Hank, NL 3 Tagestouren: 15, 35 und 15 km Anreise: Fr, 13.05. und Rückfahrt: Di, 17.05.2016	Reinhard Henke
14.-16.05.16	-----	Pfingsten: Bezirksfamilienfahrt / Trier / Mosel und Saar	Bezirk
18.05.16	20:30	Vorbesprechung / Fronleichnam / Bootshaus	Johannes Kollmann
22.05.16	-----	Rheinmarathon / WSF Guntersblum	Bezirk
26.-29.05.16	-----	Fronleichnam: Naab und Nebenflüsse	Johannes Kollmann
26.-29.05.16	-----	Fronleichnam: Bezirks - WW - Tour nach Zweisimmen.	Bezirk
26.-29.05.16	-----	Kanusportwoche beim TSV Pfungstadt.	Bezirk
03.-05.06.16	-----	54. HKV - Wanderfahrertreffen bei der TSG.	HKV
04.06.16	09:00	Sicherheitsschulung Touring.	Bezirk/Jürgen Krämer
12.06.16	10:00	Rudern und Paddeln für Mitglieder der anderen DSW-Abteilungen	Vorstand
17.-18.06.16	16:00	Vorbereitungstreffen für die Kanutour in Schweden.	Johannes Kollmann
18.06.16	09:00	Ruder- und Paddeltour: Bootshaus - Ginsheimer Altrhein	Winfried Herbst
22.06.19	20:30	Vorbesprechung / Sommerfahrt / Bootshaus	Reinhard Henke
25.06.16	15:00	Kieshüwelfest am Bootshaus. Aufbau am 24.06.16 ab 17:00 Uhr. Vorstand	
26.06.16	-----	HKV: Praktische Wanderfahrschulung in Marburg	Bezirk
09.07.16	-----	KCD - Sommerfest mit Kanuthlon.	Bezirk

Übrigens ...

- auch für die Wassersportsaison 2016 gilt: Beim Verlassen des Bootshauses Kompost entsorgen, Küche aufräumen, Lebensmittel- und Getränkereste mit nach Hause nehmen.
- sind alle Türen und Fenster des Bootshauses, der Bootshallen und des Jugendraums beim Verlassen des Geländes ordnungsgemäß zu verschließen, auch die Stahltüren. Bei der Schiebetür ist darauf zu achten, dass sie tatsächlich abgeschlossen ist. Dies gilt auch beim Verlassen auf dem Wasserwege.
- ist darauf zu achten, dass beim Verlassen des Bootshausgeländes der Außenwasserhahn abgedreht ist.
- bitten wir die Mitglieder, die Räume des Bootshauses für private Zwecke nutzen wollen, dieses Vorhaben etwa drei Monate vor dem beabsichtigten Termin als Antrag bei unserem Vorsitzenden Johannes Kollmann einzureichen. Der Vorstand wird das Anliegen in einer darauffolgenden Vor-

standssitzung besprechen und dem Antragsteller eine Rückmeldung zukommen lassen.

- weisen wir darauf hin, dass Änderungen von Adressen oder Bankverbindungen umgehend nicht nur der Abteilung, sondern besonders auch der Geschäftsstelle des Gesamtclubs mitzuteilen sind. Änderungen von E-mail-Adressen bitte an den Vorstand der Wassersportabteilung weiterleiten (edith.herber@dsw12-wassersport.de).

Beiträge für die DSW-Nachrichten

Mai/Juni 2016 bis

15.06.2016 senden an:

mecchthild@family-herbst.de;

Bilder bitte in digitaler Form und in

Druckqualität vorlegen!

Sommertraining vom 18. April bis zum 28. Oktober 2016

Montag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Rudern im Gigboot
Dienstag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Rudern für Anfänger Betreuer: Winfried Herbst
Mittwoch	17:30 Uhr	Ruder- und Paddeltreff am Altrhein
Donnerstag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Rudern im Rennboot (Fortgeschrittene)
Freitag	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Paddeltreff für Kinder, Jugendliche und Anfänger; Betreuer: Jan Haulsen/Bent Norgaard



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

- ... unserem Clubkameraden **STEFAN KILP** zum **50.** Geburtstag am **24.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **GUIDO TRENSCH** zum **50.** Geburtstag am **27.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **DENNIS PFEIFER** zum **50.** Geburtstag am **05.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **NORBERT REICH** zum **60.** Geburtstag am **31.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **ARMIN SCHMIDT** zum **70.** Geburtstag am **30.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **WALTER GERDES** zum **71.** Geburtstag am **21.06.2016**
- ... unserer Clubkameradin **WALTRAUD BECKER** zum **71.** Geburtstag am **22.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **EBERHARD WALTHER** zum **73.** Geburtstag am **21.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **DR. HANS SCHOPPER** zum **73.** Geburtstag am **31.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **MICHAEL KLAMMT** zum **73.** Geburtstag am **19.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **WERNER SCHRÖTER** zum **73.** Geburtstag am **23.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **DR. ECKART KUPHAL** zum **74.** Geburtstag am **09.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **HEINZ JÜRGEN SCHÄFER** zum **74.** Geburtstag am **15.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **ROLF MÜNCH** zum **76.** Geburtstag am **29.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **ROLF-UDO RHEINHOLT** zum **77.** Geburtstag am **24.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **ROBERT WANOSCHEK** zum **78.** Geburtstag am **06.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **JOACHIM BURZYNSKI** zum **78.** Geburtstag am **22.05.2016**
- ... unserer Clubkameradin **GERDA HILDE STEUDLE** zum **78.** Geburtstag am **29.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **HANS KÖHLER** zum **80.** Geburtstag am **21.06.2016**
- ... unserem Clubkameraden **HANS HOFMANN** zum **81.** Geburtstag am **11.06.2016**
- ... unserer Clubkameradin **RUTH LIPPERT** zum **87.** Geburtstag am **28.05.2016**
- ... unserem Clubkameraden **HEINRICH LORENZ** zum **94.** Geburtstag am **04.06.2016**

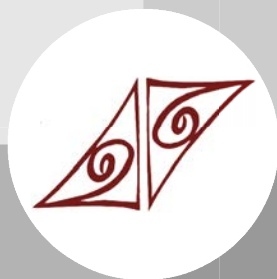
physioMENTAL - Praxiseröffnung in Mühlthal

Neue Kurse ab Oktober und November 2015

Motivationstraining | Sporthypnose | Life-Kinetik® | Stressbewältigung durch Entspannung | Mentales Gesundheitstraining für Krebskranke und chronisch Kranke | Spezialkurse für Diabetiker | Sporternährungsberatung u. a.

Sportmentaltraining

Entspannungstraining



Gesundheitstraining

Infovortrag

02.10.15

18.00 -19.30 Uhr

- > Programme kennenlernen
- > Praxis anschauen

Alexandra Albert | Fliednerweg 7 | 64367 Mühlthal | www.physiomental-training.de

AUSZÜGE AUS DER SATZUNG (STAND: 28. April 2003)

Die vollständige Satzung kann in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten eingesehen werden.

- § 1 Abs. 2 Der Club verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung. Zweck des Clubs ist die Pflege und Förderung des Sports, besonders des Schwimm- und Wassersports sowie des Volleyballspiels und Triathlons.
- § 3 Abs. 3 Mit dem Eintritt in den Club erkennt jedes Mitglied die Bestimmungen der Satzung und der Ordnungen des Clubs sowie die Beschlüsse der Mitgliederversammlung als für sich bindend an. Die Satzungen, Sportordnungen und Wettkampfbestimmungen übergeordneter Sportorganisationen, denen der Club angehört, gelten für alle Clubmitglieder, soweit sie davon betroffen sind.
- § 4 Abs. 1 Die Mitgliedschaft beträgt mindestens 12 Monate.
- Abs. 2 Die Mitgliedschaft endet:
- a) mit dem Tod des Mitglieds
 - b) durch freiwilligen Austritt
 - c) durch Streichen aus der Mitgliederliste
 - d) durch Ausschluss aus dem Club
- Abs. 3 Der Austritt ist nur zum 30.6. oder zum 31.12. eines Geschäftsjahres durch schriftliche Erklärung gegenüber dem geschäftsführenden Vorstand möglich. Die Austrittserklärung muss bis zum 31.5. bzw. 30.11. des Geschäftsjahres der Geschäftsstelle zugegangen sein; der Clubausweis ist beizufügen.
- Abs. 4 Ein Mitglied kann durch Beschluss des Gesamtvorstands aus der Mitgliederliste gestrichen werden, wenn er trotz zweimaliger Mahnung ohne Angabe von Gründen den Clubbeitrag nicht entrichtet hat. Die Streichung ist ihm und der Abteilung mitzuteilen.

SAISONKARTE UND BEITRÄGE

Saisonkarten für die Benutzung des DSW-Freibades werden mit den Club-Nachrichten verschickt bzw. in der Geschäftsstelle ausgegeben unter der Voraussetzung, dass die fälligen Beiträge bezahlt sind.

Mitgliedsgruppen	Gruppe	Beitrag (mtl.)	Badumlage (mtl.)	Abteilungsbeiträge		
				Schwimmen (mtl.)	Triathlon (jähr.)	Volleyball (mtl.)
1. Beiträge:				<small>rückwirkend ab 01.01.2013</small>		<small>rückwirkend ab 01.01.2013</small>
Mitglieder ab 18 Jahre	M	8,50	1,50	8,00	70,00	5,00
Ehepartner, Witwen und Witwer	E	6,50	1,50	5,00	20,00	4,00
Kinder, die die Schwimmschule besuchen	Siehe separate Angebote/Preistabelle der DSW-Schwimmschule					
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren:						
1. Kind	K1	6,50	1,00	8,00	60,00	–
weitere Kinder, je Kind	K2	5,00	1,00	5,00	20,00	–
Mitglieder von 18-26 Jahren* in Ausbildung:						
1. Kind	B1	6,50	1,00	8,00	60,00	3,75
weitere Kinder, je Kind	B2	5,00	1,00	5,00	20,00	3,00
Familien und Auswärtige						
Familien (mit Kindern unter 18 Jahren bzw. von 18-26 Jahren in Ausbildung)	F	15,50	2,50	12,00	80,00	9,00 (5,00 bei 1 Erw.)
Auswärtige Mitglieder (jährlich)	A	42,00 <small>p.a.</small>	–	36,00 p.a.	50,00	–
2. Aufnahmegebühren						
Einzelmitglieder: 30,00 Euro - Familien: 50,00 Euro						
3. Sonderbeiträge						
Wassersportabteilung: Miete für Bootsplatz						
Schwimmabteilung-Aktivenumlage (zusätzlich zur Abteilungsumlage) je nach Gruppenzugehörigkeit und Beschluß der Jahreshauptversammlung der Abteilung						
Stand 18.04.2014						

Die Beiträge werden grundsätzlich halbjährlich abgerechnet (Januar und Juli eines jeden Jahres) und sind im voraus fällig. Der Verein bitte seine Mitglieder darum, die Beiträge per Lastschrift einziehen zu lassen und die Rechnungsstellung per E-Mail-Versand vornehmen zu dürfen. Hierzu sind die Übermittlung der Bankverbindung und der E-Mail-Adresse an die Geschäftsstelle eine Grundvoraussetzung.

*) B1 und B2 letztmalig im Kalenderjahr, in dem das Mitglied 26 Jahre alt wird.

„DA
schlägt
mein Herz
höher.“



Jetzt
Lilien-
BankCard
bestellen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.



Wir machen den Weg frei.

Zeigen Sie allen, für wen Ihr Herz schlägt und sichern Sie sich exklusive Fan-Vorteile, wie Ticketverlosungen zu den Heimspielen, Vergünstigungen in der Lilienschänke, im Fan- und Ticketshop am Merck-Stadion am Böllenfalltor oder im KINOPOLIS Darmstadt. Weitere Informationen unter www.volksbanking.de/lilien

Volksbank
Darmstadt-Südhessen eG 