



DSW 12

www.dsw-1912.de

Nachrichten



Unser Eisenmann: Patrick Lange wird Dritter beim welthärtesten Triathlon auf Hawaii Seite 16



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

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- 146285

Vorstand:

Vorsitzender: Thomas Kipp, Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt, Tel. und E-Mail über Geschäftsstelle
1. Stellv. Vors.: Lars Koppenhöfer, Tel. 06151-6640060, E-Mail: koppilars@gmail.com
2. Stellv. Vors.: Bernd Emanuel, Osannstr. 37, 64285 Darmstadt, Tel. 06151-2793817, E-Mail: berndemanuel@web.de
Schatzmeister: Peter Meisinger, Donnersbergiring 22, 64295 Darmstadt, Tel. 06151-360950
Geschäftsführerin: Anja Kipp, Alsfelder Str. 31, 64289 Darmstadt, Tel. und E-Mail über Geschäftsstelle

Abteilungen:

Schwimmen: Thomas Starkbaum, Im Hinterfeld 1, 64380 Roßdorf,
Tel.: 06071-7370833, Email: schwimmabteilung@dsw-1912.de
Triathlon: Dr. Uwe Faßhauer, E-Mail: uwe.fasshauer@dsw12.de
Volleyball: Lutz Gunder, Frankfurter Straße 85, 64293 Darmstadt, Tel. 06151-1 368646,
E-Mail: volleyball@dsw-1912.de
Wassersport: Johannes Kollmann, Im Strehling 12, 64342 Seeheim-Jugenheim,
Tel.: 06257-62450, 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.: 061 51-3 965727, Fax: 06151-3 965728, 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: 0160-1521282, 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



Lisa Tertsch und Patrick Lange lassen die Triathlonabteilung in hellem Glanz erscheinen

Nach dem Gewinn der Silbermedaille auf europäischer Ebene in Lissabon hat Lisa Tertsch jetzt auch bei der Weltmeisterschaft der Juniorinnen einen hervorragenden zweiten Platz belegt. Die Vorbereitung fand wieder in Potsdam statt, danach legte Sie eine noch größere Distanz zwischen sich und ihre Heimat und zog studienbedingt nach Boston weiter. Von dort war es nicht mehr so weit zur WM auf der mexikanischen Insel Cozumel. 750 m Schwimmen, 20 Kilometer auf dem Rad und 5 Laufkilometer waren zu absolvieren. Mit der besten Laufzeit aller Teilnehmerinnen gelang es ihr nach der Radeilstrecke das Feld zu distanzieren. Lediglich die Siegerin aus den USA, die sich auf dem Rad abgesetzt hatte, war nicht mehr einzuholen.

Wir gratulieren von Herzen, auch zu den anderen tollen Resultaten dieses Jahres, und wünschen Lisa alles Gute und viel Erfolg bei der Ausbildung und natürlich im Sport in ihrer neuen Heimat.

Bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii hat DSU-Triathlet Patrick Lange eine tolle Leistung gezeigt und gehörte zum

deutschen Trio auf dem Siegerpodest. Bei seiner ersten Hawaiierteilnahme war er nach dem Schwimmen und Radfahren jeweils unter den ersten dreißig Profiatleten platziert. Auf der Radstrecke hatte er jedoch erst einmal eine Zeitstrafe von 5 Minuten abzusitzen, Zeit sich zu sammeln vor seiner stärksten Disziplin, dem Marathonlauf. Bei einer Gesamtzeit von 8:11:14 lief er in 2:39:45 eine neue Rekordzeit für den Marathon auf Hawaii und überholte so viele Konkurrenten, daß er am Ende als Dritter ankam. Überglücklich überquerte er die Ziellinie und hatte im Freudentaumel noch die Kraft für einen Freudentanz. Groß war das Medieninteresse nach dieser beeindruckenden Leistung. Bei der Rückkehr fanden sich am Frankfurter Flughafen etwa dreißig Freunde und DSUler ein und bereiteten Patrick einen herzlichen, überraschenden Empfang.

Lieber Patrick, wir gratulieren Dir noch einmal zu diesem tollen Ergebnis!

Unterdessen setzt Marco Koch seine Siegesserie im Weltcup über 200 m Brust mit dem sechsten Erfolg fort.

Neubau des Nordbades ist endlich beschlossen

Am 29.09.2016 haben die Volksvertreter der Darmstädter den Neubau des Nordbades gemäß der Vorlage des Magistrats beschlossen. Der Abstimmung ging eine dem Investitionsvolumen von rund 40 Mio Euro (brutto bei Ansatz von ca. 50 % der Mehrwertsteuer) angemessene Debatte voraus, an der sich alle Fraktionen beteiligten.

Sportdezernent Reißer eröffnete die Aussprache und warb für die Magistratsvorlage. Er hob die Bürgerbeteiligung her-

vor, die mit dem Sprachrohr IG Nordbad zu einem Entwurf geführt hat, der den Anforderungen der Nutzer entspricht. Die hohen Kosten sind auch Ergebnis des angestrebten hohen Qualitätsstandards, der eine lange Haltbarkeit ohne frühzeitigen Reparaturaufwand gewährleisten soll.

Alle weiteren Redner stellten klar, dass an einem Neubau kein Weg vorbei führt und sie diesen unterstützen. Darmstadt als traditionelle Schwimmstadt mit vielen Schwimmern und dementsprechend gro-



ßen Wasserflächen und die sozialen Aspekte des Schwimmens wurden besonders hervorgehoben. Die vorab noch einmal ins Spiel gebrachte Sanierung war durch seitens des Magistrats dazu nachgereichte überzeugende Unterlagen kein Thema mehr. Kritik, die sich in den Ergänzungsanträgen der Opposition ausdrückte, gab es verständlicherweise wegen der hohen erwarteten Kosten und deren kräftigen Steigerung in den letzten Jahren.

Die Ergänzungsanträge behandelten die Eintrittspreise nach der Neueröffnung, die keine außergewöhnlichen Steigerungen erfahren sollen, sowie als sehr wichtigen Punkt die Einrichtung eines Kostencontrollings in der Bauphase. Diese Punkte erhielten eine Stimmenmehrheit. Abgelehnt wurde hingegen, die Kosten etwas unterhalb des prognostizierten Wertes zu deckeln.

Aus Sicht des DSW und der IG Nordbad ist die Ablehnung der Deckelung zu begrüßen. Auch wenn wir davon ausgehen, dass der Kostenrahmen ohne die enthaltenen Risikozuschläge eingehalten werden kann und daran auch tatkräftig mitwirken werden, wäre es fatal, wenn schlimmstenfalls in der Endphase des Projektes Sparmaßnahmen erforderlich würden, die die Qualität verschlechtern oder gar zu Reduzierungen der Umbauten im Bereich des Schwimmleistungszentrum führen würden, die erst am Ende der Bauzeit vorgesehen sind.

Nachdem also vorab Einigkeit in Details erzielt worden war, gab es in der Abstimmung keine Gegenstimmen. Wie erwartet enthielten sich SPD, UWIGA, FDP und AFD. B90/Grüne, CDU, UFF-BASSE und Linke stimmten mit JA.

Der Vorstand der IG Nordbad kann sich zu Gute halten, dass er in der kurzen Phase zwischen Veröffentlichung der Magistratsvorlage und der Abstimmung in der Stadtverordnetenversammlung einen Dialog

angestoßen hat, der letztendlich dazu führte, dass die Änderungsanträge so umformuliert wurden, dass es bei der Abstimmung eine absolute Mehrheit an JA-Stimmen und vor allem keine einzige Gegenstimme gab.

Bürgermeister Rafael Reißer und Manfred Rachut, Leiter des Eigenbetriebes Bäder, waren nach der Abstimmung erleichtert und hatten Grund zum Feiern. Sie hatten den Mut gehabt, eine Magistratsvorlage einzubringen, die ein Gesamtpaket als großen Wurf schnürt und nicht aus Bausteinen besteht, die je nach Kostensituation Optionen zur Streichung bieten.

Der Neubau des Nordbades wird die Darmstädter Bäderlandschaft neu ordnen und dem Schwimmsport in all seinen Ausprägungen in den nächsten 40 Jahren der zentrale Standort sein. Hier werden in Zukunft die 50 m Bahnen des alten Nordbades, die 25m Bahnen des Trainingsbades, jedoch erweitert um ein 3m Sprungbrett, ein vergrößerter Nichtschwimmerbereich und ein neu geschaffenes Therapiebecken zur Verfügung stehen. Außerdem wird die Freibadtechnik ersetzt, die DSW-Räumlichkeiten integriert und am alten Standort des DSW-Vereinsheims neue Umkleiden geschaffen sowie der Außenbereich zum Teil neu gestaltet. Das ist ein großartiges Geschenk der Darmstädter Bevölkerung an sich selbst, in dem dann über 400.000 Nutzer jährlich erwartet werden.

Eine wertvolle Entscheidung für den Darmstädter Sport wurde endlich getroffen.

Auf den DSW-Vorstand kommt jetzt viel Arbeit zu bei der Organisation und Gestaltung der Übergangsphase mit Winterbetrieb im SLZ mittels einer Tragluftp Halle, bei der Planung des integrierten neuen Vereinsheimes und bei der Vertretung der Nutzerinteressen im weiteren Planungsprozeß mit der IG Nordbad.

Thomas Kipp
Vorsitzender



AUS DEM INHALT

Schwimmen

Deutschen Rekord für die Lagenstaffel **6**

Schwimmen

Darmstädter Echo-Schwimmen **8**

Triathlon

Masters werden Hessenmeister in Bad Arolsen **21**

Triathlon

ÖtillÖ – Wettkampfbericht von Team frog'n'kraut **26**

Volleyball

Radtour an den Main **42**

Wassersport

Boat People So kann Integration gehen **50**

SCHWIMMEN

Schwimm-Weltcup:

Marco Koch Seriensieger über 200m Brust

Marco Koch war in den letzten Jahren regelmäßiger Teilnehmer an den Weltcup-Serien und so überraschte es wenig, dass er auch in diesem Jahr wieder seine Teilnahme ankündigte, trotz eines ziemlich geringen zeitlichen Abstands zu den Olympischen Spielen von Rio von nur knapp zwei Wochen.

Dieses Jahr kehrte der Weltcup nach einem Ausflug auf die Langbahn in 2015 wieder auf die bewährte Kurzbahn zurück. Auch war Berlin, nach einigen Jahren Pause, wieder Station auf der Tour. Ansonsten ist der Weltcup wie in den Jahren zuvor in drei Cluster á drei Stationen aufgeteilt. Gesamt-Wertungen (und Preisgeld) gibt es

Podiumsplatzierungen

Berlin
200m B 1. 2:01,92
400m L 2. 4:09,18
200m L 3. 1:55,98

Moskau
200m B 1. 2:01,94
400m L 3. 4:09,26

Peking
200m B 1. 2:03,21

Dubai
200m B 1. 2:03,41

Doha
200m B 1. 2:02,13

pro Cluster und für die gesamte Tour. Leider fiel der Start in die Serie für Marco wenig erfreulich aus. Am ersten Tag der ersten Station in Paris-Chartres konnte er morgens

noch seine Vorläufe absolvieren, sich über 200m Brust souverän für den Endlauf qualifizieren und musste dann aber seine weiteren Starts absagen und sich erstmal im Krankenhaus durchchecken lassen, wie er selbst auf seiner Facebook-Seite an seine Fans meldete. Zum Glück gab es kurz darauf Entwarnung und die Ankündigung, dass er in Berlin einige Tage danach wieder an den Start gehen würde.

Dieses Jahr hat sich Marco nicht nur seine Hauptlage Brust



ins Programm genommen, sondern auch die längeren Lagenstrecken (200m und 400m). In Berlin und Moskau konnte er hier auch mehrere Podiumsplätze einfahren und so Punkte für die Weltcupwertung sammeln.

Paradestrecke ist und bleibt aber die 200m Brust. Trotz teilweise sehr starker Konkurrenz wie dem US-Amerikaner Josh Prenot (Silber in Rio auf dieser Strecke) und dem Japaner Daiya Seto konnte Marco hier 5

Siege bei 5 Finalstarts einfahren. In Berlin, Moskau und Doha waren seine Siegeszeiten jeweils die (nach FINA-Punkten) drittbeste Männerleistung der Veranstaltung.

Beim noch ausstehenden dritten Cluster mit Wettkämpfen in Singapur, Tokio und Hongkong wird Marco auch an den Start gehen. Wer aktuell auf dem Laufenden sein will, dem sei der regelmäßige Besuch unserer Homepage und/oder unserer Facebook-Seite empfohlen.

Deutscher Rekord für die Lagenstaffel der Herren und viele DSW-Siege beim ISF in Mainz

Der deutsche Kurzbahnrekord für die DSW-Lagenstaffel war Höhepunkt und gleichzeitig Abschluss des Wochenendes im Mainzer Taubertsbergbad für die DSW-Mannschaft. Lukas Löwel, Marco Koch, Jan Fährmann und Julius Flohr verbesserten die Bestmarke des VfL Sindelfingen aus dem Jahr 2009 um knapp 2 Sekunden auf 3:36,64. Es war der Schlusspunkt eines überaus erfolgreichen Ausflugs in das benachbarte Mainz mit insgesamt 113 Siegen, 86 zweiten und 79 dritten Plätzen. Und damit nicht genug der Rekorde, Marco Koch konnte zwei Meeting-Rekorde (200m Brust, 200m Schmetterling) und Reva Foos den Meeting-Rekord über 400m Freistil verbessern.

DSW dominiert das ISF in Mainz auf der Kurzbahn in allen Altersklassen

Aber nicht nur die Cracks der ersten Mannschaft räumten kräftig ab. Auch die jüngeren Jahrgänge zeigten bei der ersten Standortbestimmung der Kurzbahn-Saison, dass sie viel vorhaben diesen Winter. Johanna Funk konnte in ihrem Jahrgang 2002 nicht weniger als acht Siege verbuchen. Jakob Werner (2006) und Marlene Hirschberg (2001) mit je sieben Siegen sowie

Felix Albers (2005) und Hubert Szablowski (2000) mit je sechs Siegen in ihren Jahrgängen waren fast genauso erfolgreich. Rücken-As Marlene Hirschberg konnte zudem gleich zweimal den Vereinsrekord über 50m verbessern. Die neue Marke steht jetzt bei 29,58 Sekunden und brachte ihr als achten Erfolg den Sieg in der offenen Klasse über diese Strecke.

Je zweimal in den Finals der offenen Klasse um die Sprintpreise erfolgreich waren dazu Marco Koch (50m Rücken und Brust) und Reva Foos (50m Schmetterling und Freistil). Dazu kamen noch ein Titel für Julius Flohr (50m Schmetterling) und DSW-Neuzugang Anna Elendt (50m Brust).

Marco konnte neben seinen Rekordrennen und Sprintsiegen auch noch die 400m Freistil und 200m Lagen gewinnen. In allen Rennen konnte er zeigen, dass er kurz vor den nächsten Weltcup-Stationen in guter Form ist.

Alles in allem eine überzeugende Vorstellung der großen DSW-Mannschaft, die damit auch völlig verdient die Mannschaftswertung vor den Mainzer Gastgebern für sich entschied.



DSW-Siege

Anna Elendt (2001)

100m B 1:11,41
200m B 2:40,20
50m B 0:32,78
offen: 50m B
0:32,53

Benjamin Kranz (2001)

100m L 1:04,76
100m B 1:13,82
100m R 1:05,49
50m B 0:33,01

Carolin Albers (2000)

100m L 1:10,45
100m S 1:09,96
50m F 0:27,61
100m F 0:59,87

Chiara Lausch (2002)

200m B 2:56,39

Emilia Manafov (2005)

100m F 1:09,13

Felix Albers (2005)

200m S 3:01,83
200m B 3:08,40
100m R 1:20,06
100m S 1:18,68
200m L 2:49,04
100m F 1:09,60

Finja Florentin Lang (2006)

50m S 0:40,83
100m S 1:30,12
400m F 5:50,96

Hubert Szablowski (2000)

100m L 0:59,13
100m B 1:03,21
50m S 0:26,02
200m B 2:18,14
50m B 0:29,38
200m L 2:10,11

Jakob Werner (2006)

100m L 1:25,16
100m B 1:38,49
100m R 1:24,09
200m F 2:40,03

100m S 1:25,99
400m F 5:37,45
100m F 1:13,09

Jan Fährmann (1998 u.ä.)

100m B 1:01,39

Johanna Funk (2002)

100m L 1:09,67
50m R 0:32,51
100m R 1:10,39
200m F 2:20,40
200m R 2:32,30
50m F 0:28,58
200m L 2:36,44
100m F 1:01,84

Jonathan Rimek (1999)

100m L 1:07,68

Julius Flohr (1998 u.ä.)

100m S 0:55,18
offen: 50m S
0:24,94

Kim Kremer (2002)

50m S 0:30,67
100m S 1:11,80

Lara Keuncke (2006)

100m L 1:25,83
100m B 1:34,96
200m B 3:31,16

Laura Schultes (2000)

100m B 1:17,99

Lea Lücke (1999)

200m R 2:28,57

Luis Herr (2007)

50m R 0:41,68

Lukas Löwel (1998 u.ä.)

100m R 0:55,63
200m R 2:06,01

Lutz Freytag (2006)

200m B 3:25,99
200m L 3:11,09

Marco Koch (1998 u.ä.)

200m S 1:56,77
50m R 0:25,59
50m S 0:24,36
200m B 2:04,80
50m B 0:27,72
400m F 3:58,67
200m L 1:56,30
offen:
50m R 0:24,93
50m B 0:27,44

Marlene Hirschberg (2001)

100m L 1:06,94
50m R 0:29,66 (VR)
50m S 0:29,60
100m R 1:06,87
200m R 2:22,37
50m F 0:28,30
200m L 2:24,93
offen: 50m R
0:29,58 (VR)

Melanie Albers (2003)

100m B 1:19,09

Melissa Siebenlist (2005)

100m B 1:24,44
200m B 3:04,26

Morgane Henninger (2003)

100m S 1:10,20

Paula Derieth (2002)

100m B 1:21,54
50m B 0:36,75

Paulina Fraszczak (2006)

50m R 0:40,70

Pauline Lilou Salomon (2006)

50m B 0:47,27
50m F 0:37,71

Rafael As (2007)

100m B 1:46,37

Reva Foos (1998 u.ä.)

50m R 0:30,49
50m S 0:29,00
200m F 2:01,79
400m F 4:15,47
100m F 0:56,37
offen:
50m S 0:28,57
50m F 0:26,29

Sebastian Schulz (2001)

200m B 2:45,90

Selina Celar (1999)

200m S 2:26,34
50m S 0:29,23
100m S 1:04,14

Susana Starkbaum (2001)

200m S 02:36,75
100m S 1:07,74

Tim Keuncke (2002)

50m S 0:27,96
50m F 0:25,48

Yimei Ma (2002)

200m B 2:56,39

Staffeln:

4x100m F m 3:25,84

Julius Flohr 0:50,45
Lukas Löwel 0:52,42
Jan Fährmann 0:52,52
Marco Koch 0:50,45

4x100m L m 3:36,64 (DR)

Lukas Löwel 0:54,82
Marco Koch 0:57,51
Jan Fährmann 0:54,89
Julius Flohr 0:49,42

4x100m L w 4:24,58

M. Hirschberg 1:05,89
Anna Elendt 1:12,77
Selina Celar 1:06,51
Reva Foos 0:59,41

VR – Vereinsrekord
DR – Deutscher Rekord
für Vereinsstaffeln



Echo-Schwimmen 1. und 2. Durchgang

Am 24. September startete das Echo-Schwimmen in seine 47. Saison, wie immer unter dem Motto „Schwimm mit um den Großen Preis des Darmstädter Echo“. Schwimmwettkämpfe in der Umgebung und das gute Wetter schmälerten das Teilnehmerfeld im Trainingsbad auf 55 Kinder ein. Die gebotenen Leistungen konnten sich aber mehr als sehen lassen. Mit einer sensationell guten Zeit von nur 0:28,91 wurde die erst elfjährige Delara Ditterich (SG EWR Rheinhessen Mainz) mit großem Abstand Tagesschnellste. Sie steigerte ihre persönliche Bestzeit um mehr als eine Sekunde und schwamm so schnell wie in diesem Jahr noch keine andere Elfjährige. In der ewigen Bestenliste des ECHO-Schwimmens, die nun seit 47 Jahren Bestand hat, sind bislang nur sieben Mädchen schneller gewesen. Die gleichaltrige Emilia Manafov vom DSW steigerte ihre persönliche Bestzeit um fast zwei Sekunden und gewann mit 0:30,69 die Silbermedaille. Auch die ein Jahr ältere Sophia-Theresa Herbsthoff (SG Weiterstadt) schwamm mit 0:31,72 schneller als je zuvor und wurde Drittschnellste des Tages.

Der zwölfjährige David Schneider vom DSW war der schnellste Vereinsschwimmer des Tages. Er unterbot mit 0:29,66 als einziger Junge die 30-Sekunden-Marke. Ihm folgte der gleichaltrige Max Wameling (SG Weiterstadt) mit persönlicher Bestzeit von 0:31,31. Erst zehn Jahre ist Jakob Werner vom DSW, der mit 0:34,60 drittschnellster Junge des Tages wurde.

Die zwölfjährige Paulina Breitwieser aus Klein-Umstadt, die mit ihrer achtjährigen Schwester Alexia seit mehreren Jahren am ECHO-Schwimmen teilnahm, wurde mit einer für vereinslose Schwimmerinnen sehr guten Zeit von 0:41,66 Tagesschnellste. Schwester Alexia war in 1:02,01 drittschnellstes Mädchen. Die elfjährige Esther

Veith aus Ueberau konnte sie in 1:01,44 knapp schlagen.

Der zehnjährige vereinslose Schwimmer Louis Krüger aus Darmstadt brauchte nur 45,74 Sekunden für die 50 Meter und wies die erst achtjährigen Enzo Jeremin aus Ober-Ramstadt und Mika Möller aus Mühlthal auf die Plätze zwei (1:01,34) und drei (1:08,01).

Der zweite Durchgang des Echo-Schwimmens fand mit 97 Kindern den besten Zuspruch der letzten drei Jahre. Durch die Verteilung auf viele Jahrgänge konnten sich 70 Kinder mit einem Medaillenplatz für das große Finale am 10. Dezember qualifizieren.

Die schnellste Zeit des Tages schwamm erneut ein Mädchen, die elfjährige Melissa Siebenlist vom DSW in sehr guten 0:30,96. Ebenfalls für unseren Verein startet die ein Jahr ältere Lena Zimmerling. Als zweit-schnellste Starterin schwamm sie die 50 Meter in 0:31,34. Von der TSG 1846 Darmstadt erzielte die gleichaltrige Anna Theresa Grohmann mit 0:31,98 die drittschnellste Zeit der Vereinsschwimmerinnen.

Dem gastgebenden DSW Darmstadt gehören die drei schnellsten Jungen des Tages an. Drei Hunderstelsekunden schneller als der zwölfjährige Linus Forschler (0:31,06) schwamm der elf Jahre alte Felix Albers mit 0:31,03 Sekunden die schnellste Zeit der Jungen. Drittbester Vereinsschwimmer wurde Constantin Brussig mit 0:31,70. Sowohl die schnellsten Mädchen als auch die schnellsten Jungen erzielten persönliche Bestzeiten.

Insgesamt erkämpften die Vereinschwimmer 39 Medaillen, die sich Kinder aus sieben hessischen Vereinen teilten. Die erfolgreichsten Vereinsstarter waren die Kinder des DSW, die sich über zwölf Mal Gold-, sechs Silber- und zwei Bronzemedailien freuten.

Bei den Startern, die keinem Schwimmverein angehören, erzielte die zwölfjährige



Charlotte Bergmann mit 0:36,09 die beste Zeit. Zwei Jahre jünger ist Emma Renker, die die zwei Bahnen in 0:45,84 zurücklegte, gefolgt von der zwölf Jahre alten Svenja Hallstein aus Erbach (0:47,40). Erst zehn Jahre alt ist Timur Shakirov, der in 0:40,34 Schnellster bei den vereinslosen Jungen wurde, gefolgt von dem ein Jahr älteren Jonas Haßenpflug aus Michelstadt (0:40,72) und Konrad Kißling (0:43,26).

Beide Durchgänge wurden wieder von Brigitta Löwel und ihrem bewährten Helfer-Team organisiert. Lilo Zimmerling und Katharina Löwel, die auch als Zeitnehmer im Einsatz waren, nahmen die Anmeldungen entgegen. Die Zeiten wurden außerdem gestoppt von Carla Kipp, Heike Großmann-Damm, Aleko Konstantinov, Maren Bergmann, Carolina Forschler und Anke

Werner. Fritz Klemann, bzw. René Zimmerling riefen zu Starts und Siegerehrungen auf und René Zimmerling, bzw. Katharina Löwel schickte die Schwimmer ins Wasser. Für den schnellen Transport der Startkarten sorgten Franziska Paesler und Klara Renker. Für die elektronische Lauf-einteilung war Peter Feucht verantwortlich, dem der Triathlet Thomas Pignède und Lisa Langheinz assistierten.

Als Vertreter für das Darmstädter Echo haben Petra Roth und Anna-Sophie Rapp alle Medaillengewinner geehrt. Diese haben sich für das Finale qualifiziert. Alle anderen haben die Möglichkeit bei den ausstehenden beiden Durchgängen im Trainingsbad am 22. Oktober und 12. November (Anmeldung jeweils 15 Uhr bis 15.30 Uhr) gleiches zu erreichen. BRIL/HGR

Ergebnisse ECHO-Schwimmen 1. Durchgang

Vereinsschwimmerinnen

Jahrgang

- 2004: 1. Sophia-Theresa Herbsthoff (SG 1886 Weiterstadt) 0:31,72; 2. Monja Christmann (DSW 1912 Darmstadt) 0:32,60.
- 2005: 1. Delara Ditterich (SG EWR RheinHessen Mainz) 0:28,91; 2. Emilia Manafov 0:30,69; 3. Leni Zimmermann (beide DSW) 0:49,80.
- 2006: 1. Finja Florentin Lang 0:35,44; 2. Pauline Salomon 0:36,47; 3. Paulina Fraszczak 0:37,97; 4. Alessia Barberio (alle DSW) 0:39,83.
- 2007: 1. Leonie Sommerkorn 0:43,04; 2. Giuliana Condemi (beide DSW) 0:45,22.
- 2008: 1. Laura Grimm 0:41,77; 2. Sofia Jin-Vascotto 0:41,88; 3. Svea Lode 0:50,91; 4. Narjiss Labkakla 0:52,81; 5. Lucy Lewis (alle DSW) 0:58,34.
- 2009: 1. Anna Grimm 1:00,43; 2. Giovanna Vieten (beide DSW) 1:08,03.
- 2010: 1. Lisa Schader (DSW) 1:07,19; 2. Lilli Seiwald (TG 1875 Darmstadt) 1:56,97.
- 2011: 1. Vivien Pokorny (SV St. Stephan 1953 Griesheim) 1:35,37.

Vereinsschwimmer

- 2004: 1. David Schneider (DSW) 0:29,66; 2. Max Wameling (SG Weiterstadt) 0:31,31.
- 2005: 1. Leo Konstantinov (DSW) 0:36,07; 2. Benjamin Pokorny (SV St. Stephan) 0:39,06.
- 2006: 1. Jakob Werner 0:34,60; 2. Lutz Freytag 0:35,69; 3. Leopold Heuberger (alle DSW) 0:36,94; 4. Hatim Khattabi (TSG 1846 Darmstadt) 0:52,35; 5. Simon Theis (SC 1949 Heppenheim) 0:56,63.



- 2007: 1. Tobias Pokorny (SV St. Stephan) 0:43,62; 2. Michael Trapp (TSG) 0:50,03.
- 2008: 1. Till Freytag 0:42,54; 2. Quintin Schmid 0:42,91; 3. Felix Fraszczak 0:43,44; 4. Maximilian Zimmermann 0:50,76; 5. Theodor Heuberger 0:50,90; 6. Francesco Barberio (alle DSW) 1:03,28.
- 2009: 1. Luis Kerger 1:02,54; 2. Simon Jahn 1:08,31; 3. Sokrates Frutos Tzouvaras (alle DSW) 1:16,95.
- 2010: 1. Tom Howorka 1:00,50; 2. Anton Kaiser (beide DSW) 1:27,91; 3. Tobias Trapp (TSG) 1:42,54.

Vereinslose Schwimmerinnen

- 2004: 1. Paulina Breitwieser (Klein-Umstadt) 0:41,66.
- 2005: 1. Esther Veith (Ueberau) 1:01,44.
- 2008: 1. Alexia Breitwieser (Klein-Umstadt) 1:02,01; 2. Mia Runde (Mühlthal) 1:02,53.

Vereinslose Schwimmer

- 2006: 1. Louis Krüger (Darmstadt) 0:45,74.
- 2008: 1. Enzo Jeromin (Ober-Ramstadt) 1:01,34; 2. Mika Möller (Mühlthal) 1:08,01; 3. Ralf Schulte (Erbach) 1:10,41.
- 2009: 1. Tino Jeromin (Ober-Ramstadt) 1:13,94.
- 2010: 1. Mats Möller (Mühlthal) 1:49,13.

Ergebnisse ECHO-Schwimmen 2. Durchgang

Vereinschwimmerinnen

Jahrgang

- 2004: 1. Lena Zimmerling (DSW 1912 Darmstadt) 0:31,34; 2. Anna Theresa Grohmann (TSG 1846 Darmstadt) 0:31,98; 3. Lara Wernicke (TV 1862 Langen) 0:34,31; 4. Sara Ilievski (SV St. Stephan 1953 Griesheim) 0:36,43.
- 2005: 1. Melissa Siebenlist 0:30,96; 2. Anastasia Kireska (beide DSW) 0:34,42; 3. Sarah Reents (TV Langen) 0:49,35.
- 2006: 1. Lara Keunecke (DSW) 0:33,38; 2. Izabella Fekete 0:40,78; 3. Nina Löchel 0:45,49; 4. Julia Renner (alle SV St. Stephan) 0:46,87; 5. Selina Schymura (TV Langen) 0:51,47; 6. Zara Tanis (WSV Dieburg) 1:22,41.
- 2007: 1. Maja-Melina Volz (SG Weiterstadt) 0:37,37; 2. Paula Paesler (DSW) 0:39,84; 3. Katharina Beermann (TV Langen) 0:43,58; 4. Amelie Scheibel (DSW) 0:47,28; 5. Lena Sandner (SG Weiterstadt) 0:50,28; 6. Emilie Zacharias (SV St. Stephan) 1:00,40.
- 2008: 1. Sophia Ivanova 0:40,16; 2. Claudia Ventimiglia 0:46,96; 3. Mara Kutzer 0:47,72; 4. Alina Jesse (alle DSW) 0:50,25; 5. Julia Diez Bolbas (WSV Dieburg) 1:02,10.
- 2009: 1. Katharina Werner 0:59,03; 2. Tialda Grahl (beide DSW) 1:06,00; 3. Coralie Höppner (SV St. Stephan) 1:11,12; 4. Hannah Wallmichrath 1:13,62; 5. Eva Lynne Nijpwo (beide WSV Dieburg) 1:21,47.
- 2010: 1. Carolina Sturm (DSW) 1:07,44.
- 2011: 1. Larissa Grahl (DSW) 1:13,94.



Vereinschwimmer

- 2004: 1. Linus Forschler 0:31,06; 2. Constantin Brussig (beide DSW) 0:31,70.
- 2005: 1. Felix Albers (DSW) 0:31,03; 2. Silas Goet (SG Weiterstadt) 0:33,04; 3. Finn Aengenheyster (DSW) 0:34,07.
- 2006: 1. Peer Möller (TV Langen) 0:33,62; 2. Paul Anton Welisch (SV St. Stephan) 0:43,13; 3. Hatim Khattabi (TSG) 0:49,47.
- 2007: 1. Rafael As (DSW) 0:39,35; 2. Kai Wolfenstädter 0:46,28; 3. Fabio Sopp (beide WSV Dieburg) 0:49,94; 4. Benjamin Hektor (SV St. Stephan) 0:50,06; 5. Niklas Reckließ (TV Langen) 1:09,03; 6. Gabriel Witecki (WSV Dieburg) 1:18,45.
- 2008: 1. Marcell Shakirov 0:40,50; 2. Maximilian Zimmermann (beide DSW) 0:52,10; 3. Pascal Karplak (TV Langen) 1:01,24; 4. Leo Knörzer (WSV Dieburg) 1:03,63; 5. Simon Fincke (SV St. Stephan) 1:15,78; 6. Daniel Diez Bolbas (WSV Dieburg) 1:20,35.
- 2009: 1. Johannes Renker (DSW) 1:03,81; 2. Noah Fritsch (TG 1875 Darmstadt) 1:19,03.
- 2010: 1. Leander Goet (SG Weiterstadt) 1:08,03; 2. Nicolas Murolo 1:08,78; 3. Konstantin Wehmann (beide DJK/SSG Bensheim) 1:27,50.

Vereinslose Schwimmerinnen

- 2005: 1. Charlotte Bergmann (Darmstadt) 0:36,09; 2. Svenja Hallstein (Erbach) 0:47,40; 3. Johanna Pons (Gräfenhausen) 0:52,03.
- 2006: 1. Emma Renker (Alsbach) 0:45,84; 2. Celine Böhm (Groß-Umstadt) 0:48,72; 3. Majella-Joy Schwebel (Groß-Bieberau) 0:56,48; 4. Emily Patella (Weiterstadt) 1:13,22.
- 2007: 1. Luisa Haßenpflug (Michelstadt) 0:56,38; 2. Annika Harder (Langen) 0:57,99; 3. Amelie Sottong (Erbach) 1:06,91; 4. Daria Regman (Langen) 1:15,38.
- 2008: 1. Lilli Koniordos (Michelstadt) 1:00,31.
- 2009: 1. Enya Behr (Griesheim) 1:07,19; 2. Fabiola Böhm (Groß-Umstadt) 1:08,33; 3. Marla Beermann 1:09,18; 4. Junana Kheira Bouanani (beide Langen) 1:14,44.
- 2010: 1. Milena Karplak (Dreieich) 1:26,05; 2. Nadine Reents (Langen) 1:51,38.

Vereinslose Schwimmer

- 2005: 1. Jonas Haßenpflug (Michelstadt) 0:40,72.
- 2006: 1. Timur Shakirov (Darmstadt) 0:40,34; 2. Konrad Kißling (Michelstadt) 0:43,26; 3. Simon Lauffher (Groß-Zimmern) 1:08,63.
- 2007: 1. Daniel Bondarenko (Langen) 1:02,12; 2. Niklas Klar (Michelstadt) 1:05,20; 3. Sebastian Buschinger (Darmstadt) 1:21,37.
- 2008: 1. Max Che Roth (Langen) 1:04,41; 2. Daniel Hallstein (Erbach) 1:05,19; 3. Mika Patella (Weiterstadt) 1:20,47; 4. Andreas Galliardt (Langen) 1:25,53; 5. Erik Wernicke (Mörfelden-Walldorf) 1:31,44.
- 2009: 1. Yannick Lang (Michelstadt) 1:07,01; 2. Ole Lenkering (Griesheim) 1:09,44; 3. Jonathan Pons (Gräfenhausen) 1:26,06; 4. Jan Scheibel (Bensheim) 1:27,28.
- 2010: 1. Arvid Behr (Griesheim) 1:26,64.
- 2011: 1. Milan Lenneper (Reinheim) 2:27,15.
- 2012: 1. Maximilian Brunner (Reinheim) 1:52,34.



DSW stürmt mit 11 Mannschaften ins DMSJ-Hessenfinale

Die Mädchen und Jungen des DSW konnten beim DMSJ-Durchgang des Bezirk Süd im heimischen Trainingsbad in allen Klassen von A-Jugend bis E-Jugend der Konkurrenz aus Weiterstadt, Rödermark und Langen das Nachsehen geben. Allerdings war am Ende der Veranstaltung noch nicht klar, ob es damit für alle Teams auch für das Hessenfinale im November reichen würde, da die Bezirke Mitte und Nord erst eine Woche später ihre Durchgänge hatten. Nach Auswertung aller Bezirksergebnisse schließlich war aber nicht nur der Durchmarsch aller DSW-Siegerteams sichergestellt, sondern mit der 2. Mannschaft der weiblichen B-Jugend konnte sich sogar ein 11. Team des DSW für den Landesentscheid qualifizieren. Damit stellt der DSW Ende November in Frankfurt-Höchst so viele Mannschaften wie kein anderer hessischer Verein! Einen dicken Glückwunsch an alle Teams und ihre Trainer hierzu.

Deutsche Saisonbestzeit für Hubert Szablowski über 100m Brust

Die beste Leistung der Veranstaltung im Trainingsbad zeigte der A-Jugendliche Hubert Szablowski (2000), der als Startschwimmer der 4x100m Bruststaffel seine

Bestzeit auf 1:02,40 steigerte. In der Saison 2016/17 war in Deutschland zu diesem Zeitpunkt in seinem Jahrgang auf der Kurzbahn noch kein Schwimmer schneller.

Das komplette Protokoll kann, wie gewohnt, über unsere Homepage heruntergeladen werden.

DSW-Teams mit Chancen beim Hessenfinale

Einige der qualifizierten Teams können sich auf jeden Fall auch Chancen auf den Sieg auf Landesebene ausrechnen. So hat die männliche E-Jugend ihre Konkurrenz um mehr als 40 Sekunden distanziert. Die Mädchen aus dieser Altersklasse werden sich dagegen gewaltig steigern müssen, um ihre Konkurrenz aus Frankfurt und Eschborn einzuholen. In der D-Jugend ist die Konkurrenz der SG Frankfurt jeweils voraus, aber chancenlos sind auch hier beide Teams nicht. Letzteres gilt auch für die weibliche C-Jugend. Die DSW-Jungs in dieser Altersklasse müssen sich dagegen gewaltig steigern um hier auch nur aufs Podest zu kommen (1 Minute), geschweige denn in Siegnähe (2 Minuten).

Einen ganz heißen Kampf versprechen die Vorkampfergebnisse in der weiblichen B-Ju-



Jugend C weiblich – Platz 1 für die 1. Mannschaft, Platz 3 für die 2. Mannschaft





Jugend D weiblich - Platz 1 für die 1. Mannschaft - Platz 3 für die 2. Mannschaft

Die Ergebnisse und Platzierungen der qualifizierten DSW-Teams nach den DMSJ-Bezirksentscheiden

Jugend E weiblich (2007/08)

1. SG Frankfurt 13:22,09
3. DSW 1912 Darmstadt 14:06,45

Jugend E männlich (2007/08)

1. DSW 1912 Darmstadt 13:11,39

Jugend D weiblich (2005/06)

1. SG Frankfurt 24:11,53
2. DSW 1912 Darmstadt 24:54,59

Jugend D männlich (2005/06)

1. SG Frankfurt 25:29,35
3. DSW 1912 Darmstadt 25:48,19

Jugend C weiblich (2003/04)

1. SC Wiesbaden 1911 24:16,19
3. DSW 1912 Darmstadt 24:48,07

Jugend C männlich (2003/04)

1. SC Wiesbaden 1911 23:44,88
4. DSW 1912 Darmstadt 25:33,14

Jugend B weiblich (2001/02)

1. SG Frankfurt 23:08,01
2. DSW 1912 Darmstadt I 23:12,04
5. DSW 1912 Darmstadt II 24:48,77

Jugend B männlich (2001/02)

1. SG Frankfurt 22:03,91
5. DSW 1912 Darmstadt 22:49,45

Jugend A weiblich (1999/2000)

1. Hofheimer SC 22:54,04
2. DSW 1912 Darmstadt 23:13,80

Jugend A männlich (1999/2000)

1. DSW 1912 Darmstadt 20:39,55



Jugend D männlich: Platz 1



Jugend E weiblich: Platz 1



Jugend E männlich: Platz 1

gend. SG Frankfurt, DSW 1912 und der EOSC Offenbach liegen hier innerhalb von knapp 9 Sekunden. Härter wird es auch in dieser Klasse für die Jungen, es ist zwischen Platz 1 und 6 alles möglich.

In der A-Jugend war die Beteiligung insgesamt dünn. 3 Mannschaften bei den Mädchen und 5 bei den Jungen werden den Titel des Hessischen Meisters unter sich ausmachen. In beiden Klassen darf sich der DSW

auch hier Hoffnungen machen. Für die Mädchen ist der Rückstand gering und scheint aufholbar und die Jungen haben einen, allerdings nur knappen, Vorsprung auf die Konkurrenz aus Frankfurt und Wiesbaden.

Wir drücken allen Teams die Daumen und hoffen auf Steigerungen, gute Platzierungen und die eine oder andere Qualifikation für den DMSJ-Bundesentscheid Anfang 2017.

Doppelte Bezirksmeister: Szablowski und Foos auch auf den langen Strecken stark

Traditionell finden seit Jahren zusammen mit dem DMSJ-Bezirksentscheid die Bezirks- und Bezirksjahrgangsmesterschaften der Langen Strecken statt. Geschwommen werden 400m Lagen sowie 800m und 1500m Freistil. Auf 800m der Herren und 1500m der

Damen gibt es nur eine offene Wertung, sonst wird jahrgangweise bis zur Juniorenklasse (1997/98 dieses Jahr) und in der offenen Wertung geschwommen. Da es auf diesen Strecken sonst relativ wenige Möglichkeiten gibt, sich zu testen oder Qualifikationszeiten für höhere Aufgaben zu erzielen, war das Teilnehmerfeld bei dieser Veranstaltung durchaus hochkarätig.

Wieder einmal erwies sich der DSW in sportlicher Hinsicht (aber hoffentlich auch nur in dieser Hinsicht) als „schlechter Gastgeber“ und behielt alle Titel der offenen Klasse am Woog. Erfolgreichste Teilnehmer der Veranstaltung in der offenen Wertung waren Freistil-As Reva Foos (800m und 1500m) und der 16-jährige Hubert Szablowski (1500m und 400m Lagen), die jeweils 2 Titel gewannen. Die weiteren Titel gewannen Julius Flohr über 800m der Männer und Rücken-Spezialistin Marlene Hirschberg über 400m Lagen. Reva Foos konnte über 1500m ihren ältesten Vereinsrekord (aus dem Jahr 2013) mit 17:09,07 gleich um gute 16 Sekunden verbessern.

Es konnten zahlreiche Bestzeiten erzielt werden und angesichts der Tatsache, dass für viele Teilnehmer nicht nur 2-3 dieser langen Kanten, sondern eben für viele auch noch 4-5 Staffeleinsätze bei der DMSJ auf dem Programm standen, einen doppelten Glückwunsch an alle.

Alle DSW-Sieger*innen

Offen:

Reva Foos : 1500m F 17:09,07 (VR),
800m F 8:54,62
Marlene Hirschberg : 400m L 5:04,56
Hubert Szablowski : 1500m F 16:57,51,
400m L 4:36,28
Julius Flohr : 800m F 8:26,74

Jahrgangswertungen:

Marlene Hirschberg (2001): 400m L 5:04,56;
800m F 9:36,63
Carolin Albers (2000): 400m L 5:23,26;
800m F 9:32,85
Selina Celar (1999) 400m L 5:17,38;
800m F 9:32,99
Finn Herr (2004) 1500m F 20:12,58;
400m L 5:53,81
Laurent Kiefer (2003) 1500m F 19:28,09
Phil Aldick (2003) 400m L 5:41,23
Sebastiano Lanucara (2002) 1500m F 18:46,96;
400m L 5:13,41
Frederic Brussig (2001) 1500m F 19:52,77;
400m L 5:14,31
Hubert Szablowski (2000) 1500m F 16:57,51,
400m L 4:36,28
Jan-Moritz Franke (1999) 1500m F 17:59,01
Jonathan Rimek (1999) 400m L 5:10,60



Entega Vereinsaktion 2016

Liebe Mitglieder und Freunde des DSW, die DSW-Schwimmabteilung nimmt am Wettbewerb Entega Vereinsaktion 2016 teil! Hierbei können wir dringend benötigte Fördergelder für unsere Arbeit gewinnen. Aber dazu benötigen wir Eure/Ihre Hilfe. Denn wir müssen uns in einer öffentlichen Online-Abstimmung gegen unsere Konkurrenz durchsetzen. Die Abstimmung läuft von 2. November bis 30. November und jeder kann einmal täglich für uns stimmen. In der ersten Phase bis 28. November werden dabei keinerlei persönliche Daten verlangt. In der Finalphase in den letzten 3 Tagen muss lediglich die Mailadresse angegeben werden. Wichtig ist hierbei, dass unsere Unterstützer so oft wie irgend möglich, am besten täglich, Ihre Stimme abgeben.

Was können Sie/können Ihr jetzt schon tun um uns zu unterstützen? Ganz einfach: In un-

sere Mailingliste eintragen, entweder über unsere Homepage oder einfach eine Mail an entega2016@dsw-1912.de mit dem Betreff „Eintragen“. Wir sammeln die Adressen und werden sie ausschließlich im Rahmen dieser Aktion verwenden und danach wieder löschen. Alle registrierten Empfänger erhalten während der Aktion eine tägliche Erinnerungsmail von uns mit dem Link zur Abstimmung und ggf. aktuellen Infos zum Stand der Dinge. Und keine Angst, selbstverständlich kann sich auch jeder jederzeit wieder austragen. Dazu einfach wieder eine Mail an entega2016@dsw-1912.de mit dem Betreff “Austragen” schicken.

Weitere Infos zu unserer Bewerbung bei der Entega Vereinsaktion gibt es auf den Wettbewerbsseiten der Entega unter der URL <https://vereinsaktion.entega.de/profile/dsw-1912-darmstadt-e-v-schwimmabteilung/>.

Wettkämpfe und Termine November/Dezember 2016

Wann	Was	Wo
5. / 6.11	Hessische Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften Kurzbahn	Baunatal
12.11	20. DMS der MASTERS - Bundesentscheid	München
12.11	Echo-Schwimmen 4. Durchgang	Schul- und Trainingsbad
17. - 20.11	Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften 2016	Berlin
19. / 20.11	5. Volksbank-Cup	Schul- und Trainingsbad
19.11	Int. Hessische Meisterschaften der Masters – Kurzbahn	Battenberg
25. – 27.11	7. DKM der MASTERS	Hannover
26.11	64. Süddeutscher Jugendländervergleich	Oberursel
27.11	DMSJ Hessischer Endkampf	Frankfurt-Höchst
3. / 4.12	Hessische Jahrgangsmeisterschaften (2004-2006 w, 2002-2006 m) Kurzbahn	Wiesbaden
6. – 11.12	13. Kurzbahn-Weltmeisterschaften	Windsor, Ontario (Kanada)
10.12	Echo-Schwimmen Finale	Schul- und Trainingsbad

DSW-Veranstaltung

DSW-Veranstaltung

DSW-Veranstaltung



TRIATHLON



„Das ist wie
tausend
Geburtstage,
Weihnachten
und Ostern
zusammen
in zehn
Sekunden.“
Patrick Lange



Patrick Lange Dritter beim Ironman Hawaii

3,86KM SCHWIMMEN //



Wahnsinn, uns fehlen schlichtweg die Worte für das was wir in der Nacht vom 8. Auf den 9. Oktober erleben durften. Wir wussten, dass Patrick richtig was drauf hat und er an einem guten Tag womöglich auch besser als seine anvisierte Top-15 sein könnte.

Doch damit hat wohl trotzdem absolut keiner gerechnet, und selbst er kann so kurz nach dem Rennen sicherlich noch kaum realisieren, dass er nun endgültig zu den ganz ganz Großen gehört:

Patrick komplettiert hinter Weltmeister Jan Frodeno und kurz nach Sebastian Kienle das Podium und macht somit den deutschen Dreifach-Erfolg perfekt!

Der längste Tag auf Big Island hatte für Patrick gut begonnen und alles lief nach Plan. Mit der ersten größeren Gruppe aus dem Wasser und im dichten Profi-Feld auf dem Rad souverän vorne dabei. Doch dann bekam er für ein misslungenes Überholma-

növer nach eigener Aussage eine nicht unberechtigte 5-minütige Zeitstrafe. Scheinbar ließ sich Patrick davon nicht beirren und konzentrierte sich von da an zu 100% auf sein eigenes Rennen. Er stieg als 23. vom Rad und machte sich mit einer unglaublichen Pace auf Überholjagd. Nach dem berühmten berüchtigten Energy-Lab passierte dann das unfassbare – auf dem Rückweg in Richtung Kona lag er auf einmal auf Platz 3. Diesen sollte er bis zum Schluss nicht mehr abgeben und fast wäre er noch für Sebastian Kienle gefährlich geworden...

Mit der Wahnsinnslaufzeit von 2:39:45 pulverisierte er den uralten Marathon-Rekord der Legende Mark Allen und überquerte nach 8:11:14 völlig überwältigt die Ziellinie am Ali'i Drive!

Patrick, wir verneigen uns vor Dir und bedanken uns für eines der aufregendsten Ironman-Rennen, bei dem wir mitfiebern





Fotos: Ingo KUTSCHE

180KM RADFAHREN // 42,2KM LAUFEN

konnten. Das ehrlichste Interview und den schönsten Zieleinlauf hast eindeutig Du hingelegt :-). Wir freuen uns schon sehr darauf, Dich bald in der Heimat empfangen zu könn-

en und wünschen Dir zunächst ganz viel Spaß beim Feiern! Vermutlich wird Dir das Grinsen auch nach dem Abflug von der Lava-Insel immer noch nicht vergehen :-)



DSW-Delegation empfängt ihren siegreichen Top-Athleten Patrick Lange in der Heimat mit Blumen, Transparent und DSW-Flagge.



Schale aus dem Paradies



Nicole gewinnt AK beim Dublin Triathlon

Am Sonntag, den 14. August war Nicole Best beim IM 70.3 Dublin dabei, dieses Mal mit etwas kälteren Temperaturen als in Budapest. Morgens um 6:50 Uhr sind die Profis auf die 1,9 km Runde ins Meer geschickt worden, danach alle 15 Minuten die einzelnen Startgruppen ins 13 Grad kalte Wasser!

Ohne Einschwimmen mussten die Athleten eine Steinrampe runterlaufen und direkt starten, da kam zunächst der Kälteschock. Dieser hat eine Weile gedauert, aber Nicole konnte dann als zweite ihrer Gruppe das Meer verlassen: "Es ist doch was ganz anderes als in einem Becken zu schwimmen. Man hat kaum eine Orientierung mit den Wellen und dazu kommt noch das Salzwasser..."

Dann ging es vom Meer mit dem Rad durch die abgesperrte Innenstadt von Dublin. Auf dem Bike-Kurs regnete es leider drei mal, sodass man in den Kurven etwas vorsichtiger fahren musste, und dazu noch Linksverkehr. Aber entschädigt wurde man durch eine wunderschönen Landschaft um Dublin.

Nicole fühlte sich sehr gut auf dem Rad und konnte ihr hohes Tempo halten. Durch den anschließenden Halbmarathon im Phoenix Park (größter europäischer City Park) konnte sie mit einer Endzeit von 4:44:34 ihre Altersklasse gewinnen und zudem 9. Frau insgesamt (inklusive der Profifrauen) werden.

Mastersliga Rodgau Triathlon oder "Mein erstes mal im Penalty Zelt"

Nun ist es also doch passiert: ich sitze das erste mal in einem Penalty Zelt, um eine Zeitstrafe abzusitzen.

Wie konnte es dazu kommen? Am Sonntag fand die 15. Ausgabe des Rodgau Triathlon statt in dessen Rahmen auch die Masters und Senioren des DSW starteten.

Hatte ich die beiden ersten Masters Rennen noch wegen Verletzung bzw. "unabgestimmter" Urlaubsplanung verpasst, stand heute mein Debüt bevor. Neben mir sollten noch die Seriensieger Udo, Uwe und Oli starten. Ich war mir meiner Rolle also von Anfang an bewusst: die Notfallversicherung, falls bei den anderen dreien irgendwas schief läuft. Der Homepage des Veranstalters konnte ich noch entnehmen, dass die Wettkampfbesprechung um 9:30 Uhr stattfinden soll. Bis wann man eingeeckelt haben musste, habe ich auf Anhieb nicht in Erfahrung bringen können. Da wir erst um 11:20 Uhr starten sollten, vermutete ich aber,

dass es reicht, wenn ich um 9:30 Uhr vor Ort bin. Dass ich mit meiner Vermutung falsch liege, wird mir schlagartig bewusst, als mein Handy klingelt und ich von Oli gefragt werde, wo ich denn bleibe und dass die Wechselzone mittlerweile geschlossen sei. Vielleicht ließen sie mich noch rein, wenn ich irgendwas von Autopanne faselte würde.

Also die Schrittfrequenz deutlich erhöht und dem Kampfrichter mit trauriger Stimme erklärt, dass ich eine Reifenpanne gehabt und es deshalb nicht früher geschafft habe. Er lässt mich zwar noch in die Wechselzone rein, erklärt mir aber gleichzeitig, dass ich eine zwei Minuten Strafe aufgebürdet bekomme, die ich nach dem Radfahren im Penaltyzelt zu verbüßen habe.

Meine Mitstreiter wollen mir die Story, wonach auf der Homepage nichts zu den Eincheckzeiten stand, nicht so ganz abnehmen und als ich im Penaltyzelt vorspreche, um mich nach den Modalitäten zu erkundi-



gen, steht nur eine einzige Startnummer auf dem BÜßerzettel – meine.

Meine Ausrede verliert schlagartig an Glaubwürdigkeit. Zugleich wird mir aber erklärt, dass ich “nur” eine Minute abzusetzen habe. Wenigstens etwas...

Nachdem wir den Jedermännern und -frauen bei ihren Starts zugehört haben, sollten wir also um 11:20 Uhr selbst an den Start. Vorsorglich ordnete ich mich mal wieder etwas weiter hinten ein, da ich mein Schwimmtraining in den letzten Wochen doch ein wenig vernachlässigt hatte.

Mit dem Startschuss ging dann ein wildes Gekloppe los, mit dessen Intensität ich so nicht gerechnet hatte und das mich immer wieder zurückstecken ließ. Erst nach ca. 300 Metern wurde es langsam ruhiger, was wohl auch daran lag, dass ich mittlerweile weit genug zurückgefallen war. Als ich nach 1400 Metern endlich aus dem Wasser komme, ist es hinter mir erstaunlich leer.

In der Wechselzone brauche ich dann eine gefühlte Ewigkeit, um endlich aus dem Neo zu kommen.

Endlich auf dem Rad – die Disziplin, die ich in diesem Jahr bislang am wenigsten vernachlässigt hatte. Zu fahren sind drei Runden à 14 Kilometern auf nicht für den Verkehr gesperrten Straßen. Die Strecke ist topfeben, dafür macht einem der Wind stellenweise ziemlich zu schaffen.

Der Vorteil meiner Genuss-Schwimmerei ist, dass ich reihenweise andere Athleten überhole. Abermals in der Wechselzone angekommen, ziehe ich mir die Laufschuhe an, und nehme im Penaltzelt Platz.

Nach einer netten Unterhaltung mit einer Kampfrichterin (Getränke durften leider nicht gereicht werden) habe ich mich auf die abschließenden 10 km Laufen gemacht.

Zu laufen ist eine Wendepunktstrecke, die einmal weitläufig um den Badensee geht und ihren Wendepunkt direkt neben dem Ziel hat. Hier konnte ich also sehen, ob noch alle meine Mitstreiter im Rennen sind und

wie groß mein Abstand ist.

Die gute Nachricht: alle drei sind mir entgegen gekommen. Die (für mich) schlechte Nachricht: auch ohne Zeitstrafe wäre mein Rückstand immer noch riesig gewesen.

Endlich im Ziel angekommen, hatte ich wenigstens mein Minimalziel erreicht: unter 2:30 Stunden zu bleiben.

Dies wurde übertroffen durch die Nachricht, dass wir (also die anderen drei) mit der Mannschaft den Tagessieg errungen haben. Auf's Treppchen durfte ich trotzdem mit drauf – das nennt man Teamgeist :-)

Die Ergebnisse im Einzelnen:

1. WEINMANN, Udo	02:05:50.39
3. MUNDT, Uwe	02:13:39.14
6. EL BORG, Oliver	2:17:26.22
13. FRIEDRICH, Thoralf	2:28:02.46

Komplettiert wurde der erfolgreiche Tag durch den dritten Platz unseres Seniorenteams rund um Markus Lohnes, Thomas Kötting, Walter Kirchgeßner und Alex Borsch.

3. LOHNES, Markus	2:13:52.48
16. KÖTTING, Thomas	2:23:38.80
25. KIRCHGEßNER, Walter	2:29:00.50
30 BORSCH, Alexander	2:33:04.29

Und natürlich darf an dieser Stelle auch nicht versäumt werden, Maren Grimm zu ihrem AK Sieg zu gratulieren. Saustarke Leistung mit einer Gesamtzeit von 2:27:29!

Weitere Platzierungen Olympische Distanz:

8. TM45 Ingo Grössl	2:26:32
10. TM55 Thomas Grimm	2:41:40
7. TW35 Franziska Hofmeister	2:56:25

Jedermann Distanz (400m – 14km – 4km):

4. TM50 Dietrich Beck	0:55:58
1. J-AF Paula Leisurs	0:57:11
10. TW45 Bettina Beck	1:07:51

THORALF FRIEDRICH



Zweiter Platz für Horst Reichel bei der Challenge Norway

Unser Langdistanz-Profi Horst Reichel erlebte in der letzten Wochen des Augusts wohl ein ziemliches Wechselbad der Gefühle: nach seinem kältebedingten Ausstieg beim Ironman Copenhagen saß der Stachel natürlich ziemlich tief... doch am 29.08 bewies Horst in Tonsberg auf der Mitteldistanz eindrucksvoll, dass sich das harte Training gelohnt hat und er tatsächlich gut in Form und erfolgshungrig ist!

Auf dem Rad in Führung liegend wurde er nach 75 km fehlgeleitet und kam dadurch mit über 2 Minuten Rückstand in die Wechselzone. Beim abschließenden Halbmarathon auf einer "ultraharten, steilen" Laufstrecke mit 100 Treppenstufen konnte er jedoch mit der schnellsten Zeit



Horst auf der Erfolgsspur in Norwegen

den zweiten Rang zurückerobert und überquerte nach 4:05:44 glücklich die Ziellinie.

Patrick Lange siegt in Viernheim, starkes Rennen auch von Steffen Kundel!

Beim 33. V-Card Triathlon in Viernheim bestritt Langdistanz-Profi Patrick Lange seinen letzten Test vor dem Ironman Hawaii, nachfolgend sein Rennbericht:

„Am Sonntag, 28.08, ging ich ein letztes Mal vor dem Ironman Hawaii an die Startlinie, um aus dem vollen Training heraus ein letztes Rennen unter harten Bedingungen hinsichtlich des Ironman Hawaii zu absolvieren. Obwohl der Startschuss bereits um 9:00 Uhr fiel, waren die Temperaturen hawaii-ähnlich, auf der Laufstrecke waren es vormittags schon über 35 Grad.

Beim Schwimmen setzte ich mich in der Spitzengruppe fest, die von den Kurzstreckenspezialisten angeführt wurde. Ich musste ziemlich aufs Tempo drücken um die Füße zu halten und war umso erstaunter als ich beim Landgang nach 1200 Metern sah, dass in unserer kleinen 4 „Mann“ Gruppe mit Carina Brechters die führende Frau mitschwamm. Ein etwas verpatzter

Wechsel führte dann aber auch zu einem kleinen Rückstand nach dem Radaufstieg. Nach und nach gelang es mir an Position zwei liegend Sekunde um Sekunde aufzuholen, bis ich auf einer Kreuzung in den Feldwegen in die falsche Strasse geleitet wurde. Zum Glück bemerkten alle Beteiligten den Fehler schnell und ich verlor nur ca. 25 Sekunden. Generell merkte ich auf dem Rad deutlich das Training in der Hitze der vergangenen Tage, es fehlte im Vergleich zu Wiesbaden etwas der „Punch“ um meine volle Leistungsfähigkeit zu zeigen. Als ich mein Rad in Viernheim im Waldstadion abstellte, betrug der Rückstand nach vorn ca. 50 Sekunden.

Beim Laufen hatte ich dann wieder meine guten Beine zurück und konnte von Beginn an richtig Druck machen. Bereits nach 2,5 km hatte ich den Rückstand egalisiert und übernahm die Führung. Diese gab ich dann bis in Ziel nicht mehr ab und



gewann am Ende mit 4 min Vorsprung.

Ab der nächsten Woche geht dann mein Trainingslager in Texas los und von dort geht es am 28.9. „rüber“ nach Big Island. Die Form stimmt, ich habe Lust und werde bereit sein für den Ironman Hawaii!”

Vom Triathlon Team DSW Darmstadt war außerdem Lokalmatador und Serien-Stadtmeister Steffen Kundel sehr zufrieden mit seinem Wettkampf:

“Am heutigen Sonntag konnte ich endlich mal wieder eine gute Leistung abliefern und den fünften Gesamtrang beim Viernheimer Triathlon ergattern. In einem

starken Feld konnte ich mit schwachem bis solidem Schwimmen, ordentlichem Radfahren und gutem Laufen eine mutmachende und motivierende Generalprobe für die am kommenden Sonntag anstehende Europameisterschaft über die Mitteldistanz bei der Tyrol Challenge Walchsee-Kaiserwinkl abliefern. Ebenfalls konnte ich meinen 8. Stadtmeisterschaftstitel in Folge erreichen, bei super Wetter und toller Stimmung im Viernheimer Waldstation. Ich möchte die super Verpflegung bei den harten sommerlichen Bedingungen auf der Laufstrecke nochmals sehr loben. Top!“

Hessenmeister – Masters haben in Bad Arolsen den Sack zugemacht

31.08.2016 – Mit einem weiteren souveränen Tagessieg über die olympische Distanz am herrlichen Twistesee haben unsere Masters im vierten und letzten Rennen der Saison erstmal seit 2011 wieder den Hessenmeistertitel nach Darmstadt geholt.

Um 11:10 bei schon hochsommerlichen Temperaturen fiel der Startschuß zur 34. Ausgabe dieses Triathlons. Zusammen mit der offenen Klasse wurden die Masters auf die Reise durch den durch Gegenwind welligen Twistesee geschickt. Ohne Neopren zu schwimmen hat uns in die Karten gespielt und schon früh auf ein prima Rennen hingedeutet.

Auch der wellige Radkurs mit 650 Höhenmeter auf 41 Kilometern – es geht entweder Vollgas nach unten oder kriechend nach oben – sowie die wellige 2-Runden-Laufstrecke mit einer Rampe, die den ein oder anderen Athleten zu Gehpausen gezwungen hat (uns natürlich nicht), war offenbar wie auf uns zugeschnitten.

Unsere Platzziffer 7 bringt die Stärke unsere Teams an diesem Tag zum Ausdruck:

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Udo Weinmann | 2:23:13 |
| 2. Oliver Elborgi | 2:36:08 |

4. Uwe Mundt	2:36:28
--------------	---------

11. Alex Borsch	2:59:58
-----------------	---------

Die Hessenmeister 2016: Oli Elborgi (4 Einsätze), Udo Weinmann (4), Achim Hundsdorf (2), Uwe Mundt (2), Jochen Basting (1), Alexander Borsch (1), Thoralf Friedrich (1) und Thomas Rupp (1).

In eigener Sache an meine Teamkollegen: Vielen Dank an alle, die in diesem Jahr mit mir in der Mastersliga an den Start gegangen sind. Wir hatten ein Ziel und wir haben es geschafft. Hat mir viel Spaß in dieser Saison mit Euch gemacht.

Oli, du hast Dich kontinuierlich in der Saison gesteigert. Trotz Deiner Vorbereitung auf den IM Frankfurt und auf Hawaii bist Du in allen Rennen gestartet. Ich drücke Dir die Daumen für Hawaii und wünsche Dir ein tolles Rennen auf der Insel.

Achim, vielen Dank für die beiden Rennen zu Beginn der Saison. Auch Du hast Dich hauptsächlich auf den IM in Frankfurt vorbereitet und hast trotzdem die beiden Rennen zu Beginn der Saison auf Dich genommen. Deine frühe Form hat uns schon wichtige Punkte beschert. Urlaubsbedingt



konntest Du nicht in Rodgau starten und in Bad Arolsen warst Du bereit in der Hessenliga auszuhelfen.

Uwe, verletzungsbedingt konntest Du nicht gleich ins Renngeschehen mit eingreifen und hast Dich dann in den beiden letzten Rennen in beeindruckender Weise

wieder zurückgemeldet. Du hast in den beiden letzten Rennen auch alles gegeben und damit den Titel gesichert.

Alex, Jochen, Thomas und Thoralf, vielen Dank für Eure Bereitschaft in der Mastersliga kurzfristig einzuspringen und zu starten.

UDO WEIMANN



Die Tagessieger in Bad Arolsen, (v. l.): Uwe Mundt, Oli Elborgi, Alex Borsch und Udo Weinmann. Links daneben, die Tagesdritten, Vorjahres-Hessenmeister und Vize-Hessenmeister 2016 aus Seligenstadt.

Triathlon Festival Rheinhessen – Podium für Mareike Kessler

Bei der Jubiläumsveranstaltung des Triathlon Festivals Rheinhessen in Wörrstadt sicherte sich Mareike Kessler den dritten Gesamtplatz bei den Frauen über die Olympische Distanz.

Das Quellwassers des Neuborn Freibades verließ Mareike Kessler als dritte Athletin und wechselte schnell aufs Rad. Auf der welligen und windanfälligen 40 km langen Radstrecke durch das rheinhessische Hügelland

bauten die spätere Erstplatzierte Kerchensteiner-Steuenthaler und Zweitplatzierte Mangelsdorf die Führung aus. Mareikes Beine fühlten sich beim abschließenden 10 km Lauf auf der hügeligen Strecke gut an. Sie konnte den Rückstand auf die 2. Frau bis auf 87 Sekunden verkürzen. Nach 2:17:30 Stunden erreichte die Triathletin vom Triathlon Team DSW Darmstadt glücklich und zufrieden das Ziel.



Unsere Mannschaften in der HTL waren am letzten Sonntag im August alle im Einsatz...

Mammutwoche für das Triathlon Team DSW Darmstadt in den hessischen Triathlon-Ligen – in Bad Arolsen mussten die Männer aus der 1. und 2. HTL und unsere Senioren ran, in Viernheim starteten beide Frauenmannschaften sowie das Herrenteam der vierten Liga.

Nachfolgend die zum allergrößten Teil hochehrreichen Ergebnisse:

1. HTL Frauen, Tagesplatzierung in Viernheim 2.
 2. Nicole Best 2:27:20
 8. Maren Grimm 2:33:43
 11. Sara Bund 2:35:49
 15. Mareike Kessler 2:38:19

Mit nur noch einem Punkt Vorsprung vor Spiridon Frankfurt werden unsere Serienmeisterinnen beim Saisonfinale in Baunatal alles in die Waagschale werfen müssen, um die Mission Titelverteidigung erfolgreich abzuschließen...

2. HTL Frauen, Tagesplatzierung in Viernheim 5.
 9. Anne Hauck 2:49:52
 19. Lotta Novotny 2:56:37
 21. Julia Knapp 2:57:33
 29. Edith Heinrich 3:05:44

Dies bedeutet in der Tabelle nach drei von vier Wettkämpfen aktuell einen sehr soliden vierten Rang. Dabei war für Anne, Lotta und Julia bei ihrem ersten Liga-Einsatz die Feststellung überaus erfreulich, mehr als konkurrenzfähig zu sein.

1. HTL Männer, Tagesplatzierung in Bad Arolsen 1.
 3. Daniel Pittich 2:20:47
 6. Felix Kirmaier 2:25:05
 7. Tobias Zöller 2:26:01
 18. Christian Mokros 2:31:16
 19. Sascha Petermann 2:32:05

Damit liegt die erste Herrenmannschaft vor dem abschließenden Rennen in Baunatal mit 2 Punkten Vorsprung etwas überraschend

auf Rang eins und hat kommendes Wochenende alles selbst in der Hand, um Hessenmeister zu werden!

2. HTL Männer, Tagesplatzierung in Bad Arolsen 9.
 22. Achim Hundsdorf 2:38:37
 32. Hendrik Friedrichs 2:44:39
 36. Nils Döbel 2:48:29
 38. Jens Kleinert 2:49:38
 47. Patrick Leder 3:14:08

Leider befinden wir uns derzeit auf dem letzten Platz in der Tabelle und mit 3 Punkten Rückstand wird beim Abschlusswettkampf ein mittelgroßes Wunder nötig sein, um den Abstieg doch noch abzuwenden.

2. hessische Seniorenliga, Tagesplatzierung in Bad Arolsen 3.
 9. Thoralf Friedrich 2:48:32
 15. Thomas Kötting 2:53:49
 19. Thomas Rupp 3:00:35
 25. Walter Kirchgeßner 3:04:15

Mit dem Ende der vierten Veranstaltung können wir zufrieden feststellen, dass sich die Rückkehr in die Seniorenliga gelohnt hat. Dritter in der finalen Gesamtwertung müsste meines Wissens auch den Aufstieg in die 1. Seniorenliga bedeuten.

4. HTL Männer, Tagesplatzierung in Viernheim 5.
 5. Hannes Meister 2:21:17
 16. Leon Frankenberger 2:29:48
 24. Andreas Bund 2:36:11
 29. Lukas Baumgartner 2:44:17
 36. Steven Zimmermann 2:54:54

Nach einem holprigen Saisonstart hat dank zwei überzeugender Auftritte bei den letzten beiden Rennen die Zitterpartie ein positives Ende gefunden. Die Sorgen um den Klassenerhalt sind endgültig weggeffegt, denn wir beenden die Saison souverän als siebter mit 6 Punkten Vorsprung auf die Abstiegsränge.



Die DSW-Jugend rockt in Viernheim

Trotz oder dank der Sommerferien starteten am letzten Samstag im August viele Nachwuchsathleten unserer Abteilung beim Viernheimer Triathlon und lieferten richtig starke Ergebnisse, mit einer ganzen Palette an Podiumsplatzierungen. Bevor die Schule wieder losging, trugen die zwei Wochen "Trainingslager" in Darmstadt unter der Leitung unserer Trainer Frank Brussig

und Benny Knoblauch offensichtlich Früchte.

Es ist schön zu sehen, dass Motivation und Form unserer Jugend auch gegen Ende der Saison weiterhin ungebremst ist. Dies bestätigt, dass wir mit unserer Nachwuchsarbeit auf einem richtig guten Weg ist, der uns optimistisch in die Zukunft schauen lässt – macht weiter so!

Schüler C

2. Luis Herr 0:11:12

Schülerinnen B

3. Charlotte Uherek 0:18:17

Schüler B

17. Anton Beck 0:18:37

Schülerinnen A

1. Johanna Uherek 0:39:52

8. Maja Kaltepoth 0:42:31

Schüler A

1. Max Tertsch 0:37:00

5. Finn Herr 0:41:01

8. Constantin Brussig 0:42:15

10. Moritz Hoschek 0:42:21

Jugend B weiblich

1. Finja Schierl 0:38:35

3. Marie Tertsch 0:39:38

6. Anuschka Knoblauch 0:40:49

7. Clara Uherek 41:13

Jugend B männlich

1. Luca Schmitt 0:33:36

2. Robin Schüssler 0:34:00

3. Frederic Brussig 0:34:41

Jugend A weiblich

2. Lucie Kammer 1:10:27

11. Anna Aldick 1:30:12

Jugend A männlich

4. Nicolas Beck 1:07:11

5. Thomas Ott 1:08:55

Geiles Wetter", so die DSW-Jugend in Trebur

Für unsere Nachwuchsathleten stand im Rahmen des HTV-Cups vergangenes Wochenende, 3. und 4.09, ein weiterer Wettkampf in Trebur auf dem Programm. Beim Start um 10 Uhr war die Lage vor dem

Rennen eigentlich "Regen satt", doch davon ließen sich unsere DSW'ler überhaupt nicht beeindrucken und lieferten durchweg ebenso "geile Ergebnisse" (Zitat Frank Brussig), die den Trainer sehr zufriede-

mJB

1. Luca Schmitt

2. Robin Schüssler

3. Frederic Brussig

8. Philip Eichfelder

11. Levi Bleuer

wJB

1. Marie Tertsch

3. Finja Schierl

4. Clara Uherek

wSA

1. Jule Behrens

2. Johanna Uherek

4. Maja Kaltepoth

mSA

5. Constantin Brussig

wSB

1. Charlotte Uherek



Vizemeisterschaft für die Mannschaft der 2. Bundesliga

Vor dem letzten Saisonrennen der zweiten Bundesliga schien die Ausgangssituation für uns klar zu sein: vier Punkte Rückstand auf das führende Team aus Neckarsulm und vier Punkte Vorsprung auf die Göppinger auf Platz drei. Deshalb war unser Ziel, den zweiten Platz in der Tabelle zu halten. Bei teilweise widrigen Bedingungen sollte das beim Teamsprint in Baunatal aber nicht so einfach werden.

In der Besetzung Reinhard Becker, Daniel Pittich, Julius Gatermann, Finn Arndt und Uwe Drescher galt es zunächst, auf den 750m im Schwimmbad eine gute Ausgangsposition für das anschließende Verfolgungsrennen mit Radfahren und Laufen zu schaffen. Mit hohem Anfangstempo gestartet fanden wir schnell einen guten Rhythmus und schlugen nach 9:46 Minuten an, was einen starken fünften Platz mit nur 30 Sekunden Rückstand für den Rest des Rennens bedeutete.

Eine gute Stunde später stand dann das Verfolgungsrennen auf dem Programm. Mittlerweile hatte der Himmel seine Schleusen geöffnet: Es regnete in Strömen und

auch der böige Wind machte das Radfahren im Team zu einer schwierigen Angelegenheit. In einigen Kurven war die Fahrbahn spiegelglatt. Wir fanden eine gute Mischung aus Angriff auf den Geraden und Vorsicht in den Kurven und konnten uns bis auf Platz zwei nach vorne schieben. Als dann auch noch das Team aus Neckarsulm stürzte, schien sogar die Meisterschaft kurz möglich zu sein.

Beim Laufen kristallisierte sich dann schnell Jo als viertstärkster Läufer heraus, den wir mit großem Schiebeaufwand schnellstmöglich in Richtung Ziel trieben. Leider mussten wir dabei noch drei Teams vorbeiziehen lassen, sodass schlussendlich auf Rang fünf ins Ziel kamen.

Das reichte jedoch, um die Saison auf einem tollen zweiten Platz in der Tabelle abzuschließen. Für mich persönlich war das ein unvergessliches Triathlonjahr mit einer wunderbaren Mannschaft mit der ich alle Höhen und Tiefen des Sports erleben durfte. Nächste Saison greifen wir wieder an!

UWE DRESCHER

Der DSW ist zweifacher Hessenmeister!

09.09.2016 – Doppelte Freude für das Triathlon Team DSW Darmstadt – am letzten Rennwochenende der Hessenliga sicherten sich sowohl (wie erwartet) unsere Damen als auch (etwas überraschender) unsere Herren aus der ersten Hessischen Triathlon Liga den Titel!

Beim Saisonfinale in Baunatal galt es nochmal alle Kräfte zu mobilisieren und eine möglichst homogene Mannschaft aufzustellen, denn der letzte Wettkampf wurde als Teamsprint ausgetragen. Bei den Frauen legten Lucie Kammer, Katrin Stücher, Sara Bund und Maren Grimm mit dem Tagessieg die letzten Zweifel ab und

verteidigten zum x.-ten Mal in Serie souverän den Titel. Nach dem vorletzten Rennen in Bad Arolsen fanden sich die Männer auf einmal auf Rang 1 der Tabelle wieder und somit die Meisterschaft in greifbarer Nähe. Damit hätte am Anfang der Saison keiner so richtig gerechnet, doch jetzt waren Felix Kirmaier, Matthias Stücher, Sascha Petermann, Michael Helis und Udo Weinmann bis in die letzten Haarspitzen motiviert, den Pokal nach Hause zu bringen. Mit Tagesplatz 2 in Baunatal und drei Punkten Vorsprung in der Abschlusstabelle gelang ihnen das am Ende sogar relativ deutlich.



Für unsere beide siegreichen Mannschaften bedeutet dies zugleich der (verpflichtende) Aufstieg in die Regional-Liga Mitte und es ist schön, dass sie weiterhin gemeinsam zu den Wettkämpfen fahren werden können. In der zweiten Hessenliga wurden Julia Knapp, Silvia Huget, Stefanie Erath und Edith Heinrich ebenfalls beim als Teamsprint ausgetragenen letzten Rennen fünfte und beenden die Saison auf einem sehr guten vierten Rang.

Das erfolgreiche Wochenende aus Sicht des DSW wurde lediglich etwas durch den

Abstieg der Herren in der 2. HTL getrübt. Tagesplatz sieben in Baunatal reichte am Ende nicht für Andreas Bund, Matthias Euler, Nicolas Beck, Tobias Zöller und Stefan Picard. Als zehnte in der finalen Wertung müssen wir zwar den Gang in die 3. Hessenliga antreten, das Motto im nächsten Jahr kann also nur Mission Wiederaufstieg lauten... bis dahin werden sich unsere Männer aus der 4. HTL freuen, dass sie nicht mehr ganz alleine sondern gemeinsam zu den Wettkämpfen fahren und um Punkte bei den Rennen kämpfen werden ;-)

Ötillö SwimRun World Championship – Wettkampfbericht von Team frog'n'kraut

12.09.2016 – Am Montag, den 5. September, Punkt 6 Uhr war es soweit – der Startschuss zur Ötillö Weltmeisterschaft, die Mutter aller SwimRuns erfolgte auf der Insel Sandhamn in den Stockholmer Schärengärten. Das Ziel lag 26 Inseln und 75km weiter südlich auf der Insel Utö, die schwimmend (in Summe 10km) und laufend (insgesamt 65km) im Zweierverbund erreicht werden musste. Mit 52 Wechsel zwischen den Disziplinen, 13 Grad kaltem Wasser, Schwimmen mit Trailshuhen und Laufen im Neoprenanzug eine echte Herausforderung!

Und mitten drin statt nur dabei unser Team frog'n'kraut mit dem Franzosen Thomas Pignede und dem Langdistanzler Felix Haupt. Hier könnt ihr lesen wie es ihnen bei ihrem absoluten Saisonhighlight erging:

Schon während der zwei Stunden auf der Fähre von Stockholm zur Startinsel wurde uns klar, dass hier ein ganz anderer Wind weht als bei den meisten Qualiwettkämpfen. Im Vergleich zu unserem Ötillö Vorbereitungsrennen im Juni auf den Isles of Scilly schienen die meisten anwesenden Teams ziemlich durchtrainiert, ambitioniert und professionell ausgestattet zu sein. Doch

auch wir fühlten uns gut vorbereitet: wir hofften die richtigen Schlüsse aus unseren Erfahrungen in England gezogen zu haben, hatten unser Material optimiert und die letzten langen Schwimm- und Laufeinheiten stimmten uns positiv bzgl. unserer Form. Auch Felix schien die Belastung drei Wochen zuvor beim Embrunman gut weggesteckt zu haben. Dann Ankunft auf Sandhamn, Begrüßung, Startunterlagenausgabe, ein kurzer Sprung ohne Neo ins eiskalte Wasser, Race-Briefing, Abendessen, Zurechtlegen des Equipments, Packen des restlichen Gepäcks (welches direkt mit dem Boot zur Zielinsel gebracht würde) und ab ins Bett.

Mein Schlaf ist unruhig und ich werde jetzt richtig nervös. Noch nie habe ich annähernd so etwas Langes gemacht. Kann ich das überhaupt durchstehen? Vor allem die 65km Laufen bereiten mir Sorgen, denn ich bin noch nie mehr als 33km am Stück gelaufen. Verkraften das meine Beine? Klappt das mit der Verpflegung? Hält der Magen dicht? Und ich mental auch? Dann noch die unbekannte Strecke, das kalte Wasser mit Wellen und Strömung... Felix ist deutlich



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 Vorstandarbeit 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.



gelassener, und seine Zuversicht beruhigt mich glücklicherweise ein bisschen. Kurz vor 4 Uhr stehen wir auf, schnell zum Frühstück, dann aufs Klo. Race-Equipment anziehen, Taschen zum Boot bringen, nochmal aufs Klo. Zeitmesschip registrieren und ab zum Startbereich. Der Blick in die Gesichter der anderen ist ein ähnlicher Mix aus Aufregung, Müdigkeit, Vorfreude und eine gewaltige Portion Respekt vor dem was uns gleich bevorsteht. Noch 5 Minuten bis zum Start, die Anspannung steigt nun gewaltig, ich habe das Gefühl ich bräuchte gleich wieder ein Dixi, dann noch eine Minute, bei allen ist die Spannung auf dem Höhepunkt und wir können kaum noch still halten, und jetzt fällt endlich der Schuss. Endlich geht es los, der Moment auf den wir so lange hingearbeitet, gebangt und uns natürlich auch gefreut haben!

Eigentlich sind die ersten 2km bis zum längsten Schwimmabschnitt neutralisiert, doch schon fangen die Positionskämpfe an um möglichst weit vorne die 1750m Schwimmen in Angriff zu nehmen. Sofort wird uns klar dass es wie angekündigt das erwartet schnelle Rennen wird. Die Leistungsdichte ist vermutlich so hoch wie nie. Titelverteidiger, Streckenrekordhalter, ehemalige Profis wie der Finne Mika Luoto und der große Faris Al-Sultan – alle sind sie da und werden sich den ganzen Tag lang nichts schenken. Außerdem sind die äußeren Bedingungen nicht so widrig wie im Vorjahr. Es ist windig aber nicht stürmisch, und der Wind kommt größtenteils von hinten. Mit 19 Grad Außentemperatur ist es fast schon ein Hitzerennen, besonders weil beim Laufen im Neopren die Gefahr der Überhitzung höher ist. Aber die wunderschöne Landschaft der Schären strahlt unter dem Sonnenschein umso eindrucksvoller.

Zurück zum Rennen: wir steigen also ins Wasser um die längste Schwimmpassage in Angriff zu nehmen. Und oh Wunder, ich fühle mich richtig gut, fast könnte ich sagen

dass das Wasser eine angenehme Temperatur hat. Die ersten Züge, die Arme sind frisch, ich habe Druck auf der Hand und komme gut voran. Ich schaue ein paar Mal nach hinten und freue mich zu sehen, dass Felix an meinen Beinen ohne Probleme mithalten kann. Wir sind zwar nicht ganz so schnell wie die ersten Teams vorne, aber der Rückstand wird nicht so groß wie gedacht. Nach vermutlich 25 Minuten kommen wir zur ersten Insel. Wir steigen über rutschige Felsen aus dem Wasser und wundern uns: wo ist der Weg? Weit und breit ist kein Pfad zu entdecken und in der Tat laufen bzw. klettern und balancieren die anderen Starter einfach über die Felsen und Steine entlang der Insel. Wir versuchen ihnen zu folgen, müssen aber schnell feststellen dass es ganz schön schwer ist deren Tempo mitzugehen. Zu häufig rutschen wir über die glitschigen Algen und können uns gerade noch so auffangen um uns nicht sämtliche Knochen zu brechen. “Jetzt nicht schon gleich am Anfang blöd stürzen und verletzen, der Tag wird noch lang genug” sagen wir uns und finden einen einigermaßen passenden Kompromiss zwischen zu hohem Risiko und peinlichem Krabbeln auf allen Vieren. Einige Teams überholen uns spielerisch leicht wie Gazellen. Die Rutschpartie macht ihnen scheinbar gar nichts aus. Dann kommt die nächste, kürzere Schwimmpassage und die nächste Insel. Dort geht es nicht außenrum über die glitschigen Algen sondern querfeld-ein durch den Wald, Hügel hoch, Hügel runter, über diesen Baum, unter jenem Ast, durchs Gebüsch und Gestrüpp. Das alles auf wechselndem Untergrund bestehend aus Moos, Erde, Sand, Steinen, Matsch oder Wasser.

So geht es zunächst ein paar Mal abwechselnd weiter und wir müssen erkennen dass wir den technischen Aspekt der Strecke vielleicht etwas unterschätzt haben. Bzw die Trails in der Darmstädter Umgebung sind einfach ein Witz gegenüber dem, was in



Schweden von uns abverlangt wurde. Allerdings fällt uns hier rückblickend auch keine Gegend in der Nähe ein, wo wir uns entsprechend auf ein solches Terrain hätten vorbereiten können. Die schwedischen SwimRunner sind dort klar im Vorteil, denn, wie sie uns später erzählten, verbringen sie fast jedes Wochenende in der Gegend um Stockholm. Dadurch sind sie diese besondere Art des Traillaufens gewohnt und kennen darüber hinaus große Teile der Originalstrecke auswendig. Sollte der gesamte Parcours genau so technisch anspruchsvoll bleiben, wird dies für uns ein deutlich längerer Tag werden als gedacht...

Glücklicherweise kommt dann bald der erste längere Laufabschnitt von 8km auf größtenteils schönen, richtigen Waldwegen. Wir haben sehr gute Beine, können sofort auf die Konkurrenz viel Boden gut machen und überholen so auf dieser Insel eine handvoll anderer Teams. Nun läuft es und wir müssen aufpassen, dass wir vor lauter Euphorie nicht eine zu hohe Pace einschlagen um später die Quittung dafür zu bekommen.

Dies geht die nächsten Stunden so weiter, eine längere Schwimmpassage von etwa 1000m, wir fühlen uns im Wasser nach wie vor super. Dann viele kleinere technisch sehr anspruchsvolle und kletterlastige Trails unterbrochen von kürzeren Schwimmabschnitten und erneut ein längerer Lauf über 8km, wo wir wieder am meisten unsere Stärke ausspielen können. Wir fühlen uns weiterhin ziemlich gut, haben bis jetzt viel Spaß am Rennen und können sogar die beeindruckende Kulisse genießen. Nach mittlerweile ca 5 Stunden Renndauer kommen wir zum berühmten-berühmten "pig swim", ein 1400m langer Schwimmabschnitt in ungeschütztem offenen Gewässer. Und in der Tat schaukelt es ganz schön. Meterhohe Wellen und die langsam einkehrende Müdigkeit machen das Vorwärtkommen zunehmend schwieriger. Das erste Mal wird uns gegen Ende des Schwimmens richtig kalt. Endlich

erreichen wir die nächste Insel und dank der nächsten kürzeren Laufabschnitte wird uns schnell wieder warm. Allerdings fangen meine Oberschenkel langsam an müde zu werden, da wir unser technisches Defizit beim Klettern und Balancieren über die Felsen häufig mit sehr viel Kraftaufwand kompensieren müssen. Während der letzte langen Schwimmstrecke von 1000m übernimmt nun Felix auch im Wasser die Führungsarbeit, die er bis zum Ende nicht mehr abgeben wird.

Und dann sind wir auch schon auf Ornö, wo die wohl härteste Herausforderung des Tages auf uns wartet. Mittlerweile haben wir etwas mehr als zwei Drittel der Gesamtstrecke bereits hinter uns, doch der Ötillö hat noch ein kleines Geschenk für uns vorbereitet: mit knapp sieben Stunden und fast 50km Schwimmlaufen in den Knochen müssen wir nun einen Halbmarathon absolvieren. Das Gelände besteht zwar hauptsächlich aus Waldwegen und Asphalt, meine Oberschenkel machen aber immer mehr zu. Meine Schritte werden kürzer und die Schmerzen größer. Konzentrieren, Schritt für Schritt, einfach weitermachen, nicht aufhören. Ich bekomme nicht mehr viel von außen mit, befinde mich regelrecht im "Tunnel". Dann kommt irgendwann auf halber Strecke die Verpflegungsstation. Trinken, Gels, Magnesium, Iso und weiter. Felix motiviert mich und hilft, den Fokus nicht zu verlieren. Wir machen dennoch ein, zwei Plätze gut, und nach einer gefühlten Ewigkeit haben wir die 21km geschafft. Hier treffen wir auf Anne, die als Streckenposten für die Zeitnahme vor dem nächsten Schwimmeinstieg aufbauende Worte für jeden Teilnehmer hat. Nach diesem qualvollen Halbmarathon auch bitter nötig. "Ihr seid auf Platz 15 und Faris ist nur 10 Minuten vor Euch. Es geht ihm nicht viel besser, und vor allem – es ist nicht mehr weit". Gut, hoffentlich können wir die Top-20 Platzierung halten und bis ins Ziel retten. Die letzten Streckenabschnitte sind nicht



mehr so lang und noch nie habe ich mich so sehr auf das Schwimmen im kalten Wasser gefreut. Mit meinen Oberschenkeln ist Laufen auch kaum noch möglich. Besonders die immer noch hochanspruchsvollen technischen Passagen sind eine Tortur, hochklettern schwierig, runterklettern eine Qual, die mich fast bei jedem Schritt aufstöhnen lässt. Ich überlege ob es nicht sinnvoller wäre um die Inseln zu schwimmen. Noch drei, dann zwei, dann eins, und tatsächlich sind wir auf Utö angekommen. Jetzt folgen nur noch 3km Laufen auf einer asphaltierten Straße bis zum Ziel. Zwei Männerteams haben uns überholt, wir müssten also 17. sein. Aber auch drei Mixed Teams sind vor uns, insgesamt also auf Rang 20. Den möchte ich um keinen Preis abgeben und ich schaffe es, die letzten Reserven aus mir herauszuholen. Felix schiebt mich immer mal wieder ein paar Schritte und die Teams hinter uns sind langsamer. Ein letzter 500m langer Anstieg und dann ist sie da, die Ziellinie... wir haben es geschafft! Erlösung, Freude, Stolz, totale Erschöpfung und vor allem riesige Schmerzen in meinen Beinen. Ich kann mich kaum bewegen – wie konnte ich überhaupt die 65km zum Schluss noch so durchziehen? In jedem Fall war der Ötillö mit Abstand das härteste, was ich je gemacht habe und auch durchleiden musste. Drei Tage lang nach dem Rennen kann ich fast gar nicht gehen, Treppen und Hügel sind noch weniger möglich... ich muss danach beim Sightseeing in Stockholm eine lustige Figur abgegeben haben. Es beruhigt mich aber, dass es den allermeisten anderen Finisher ähnlich ergeht. Man erkennt sie schon von weitem wie sie humpelnd und mit steifen Oberschenkeln langsame Schritte machen. Nur Felix scheint die Belastung nicht so viel ausgemacht zu haben. Er spaziert gemütlich durch die Altstadt und beschwert sich nicht wenn es in der U-Bahn mal wieder keine Rolltreppe gibt. Wir sind gesamt zwanzigster geworden, Platz 17 unter den Männerteams, 10

Minuten langsamer als Faris, der von ziemlich ähnlichen Erfahrungen wie wir berichtet. “An sich kann ich hart schwimmen und auch schnell laufen, aber ich habe ewig gebraucht um ins Wasser rein- und rauszukommen, und auf den technischen Passagen war das eher ein vorsichtiges Gehen”. Unsere Endzeit von 9:30:16 Stunden hätte all die Jahre zuvor für eine Top-10 Platzierung gereicht und 2012 wären wir damit sogar als dritter aufs Podium gestiegen. Die Leistungsdichte ist in diesem Jahr schlichtweg explodiert, alle Streckenrekorde wurden pulverisiert. Auch wenn die Siegerzeit von 7:59:04 uns wie eine Leistung von einem anderen Stern erscheint, blicken wir mit etwas Abstand doch hochzufrieden auf unser Rennen zurück und können es besser einordnen, als uns zunächst die nüchterne Betrachtung der Platzierung vermuten ließ. Die wichtigste Erkenntnis: viel mehr wäre nicht drin gewesen. Wir haben was Material, Verpflegung, Vorbereitung und Renntaktik angeht keine großen Fehler gemacht. Dort wo wir am meisten verloren haben (rutschige Felsen und glitschige Algen), hätten wir eigentlich nur vernünftig durch ein Trainingslager direkt vor Ort uns entscheidend verbessern können. Wir waren mit die besten Rookies. Einige Schweden waren sehr beeindruckt dass wir beim ersten Mal gleich unter 10 Stunden gefinisht haben, denn das war ihnen selbst nicht gelungen, bevor sie bei ihrer dritten oder vierten Teilnahme dann die 9 Stunden geknackt haben.

Aber beim Ötillö geht es um mehr als nackte Zahlen und Rangfolgen. Von vielen für härter als ein Ironman empfunden, ist es in erster Linie aus unserer Sicht einfach etwas total anderes und einmaliges. Ein atemberaubendes Abenteuer und hautnahes Naturerlebnis in der Wildnis, bei welchem trotz der anspruchsvollen Strecke irgendwie erstaunlich wenige Unfälle passieren. Wir sind sehr froh dass wir nun wissen, worum es hier letztendlich geht. Für jeden Teilneh-





Frog'n'kraut im Ziel.

mer, egal ob nach 8 oder 14 Stunden, ist es definitiv eine Grenzerfahrung, die von einem alles abverlangt und ihn an sein Limit bringen wird. Und auch das gemeinsame Durchbeißen mit seinem Teampartner ist etwas ganz besonderes. Ob wir hier nochmal teilnehmen werden? Hmm... zunächst einmal wird der Qualifikationsmodus immer schwieriger werden, da die Sportart rasant wächst und die Starteranzahl begrenzt ist. Unser Anspruch wäre natürlich das nächste Mal besser zu sein, und sicherlich würde uns die diesjährige Erfahrung dabei helfen. Aber bei Felix' anstehender Masterarbeit und meinem Berufseinstieg ist es nicht so einfach. Besonders das Erlernen und Verbessern unserer technischen Fähigkeiten für die Trails würde einen großen Aufwand bedeuten. Ob es das wert ist, um am Ende 20 Minuten schneller zu sein? Wir wissen nicht so recht, ob dies das Abenteuer Ötillö großartig verändern würde oder unser Fazit am Ende das selbe bleiben würde. Wie auch immer: we will see... !

Zum Schluss möchten wir uns noch für alle Motivationsnachrichten vor und Glück-

wünsche nach dem Rennen bedanken. Wir waren überrascht über die Resonanz und Anzahl an Freunden und Bekannten, die online das Geschehen live verfolgt haben. Das hat uns definitiv nochmal nach vorne gepusht! Weiterhin geht ein besonderer Dank an Anne für ihren großartigen Support vor Ort als Volunteer. Trotz der rauen Umgebung und des ausgedehnten Streckenverlaufs ist der Ötillö nicht zuletzt dank der Kompetenz und des Einsatzes der freiwilligen Helfer eine der am besten organisierten und perfekt durchgeführten Sportveranstaltungen, bei der wir mitgemacht haben... am meisten hat uns allen aber sicherlich die familiäre Atmosphäre gefallen. Auch wenn diese Trendsportart derzeit ziemlich wächst, ist der Ötillö bis jetzt noch ein relativ kleines Event geblieben, bei dem gegenseitige Unterstützung, Anerkennung von der Leistung eines jeden Konkurrenten unabhängig seines Niveaus, Achtung der uns umgebenden Natur sowie die gemeinsame After-Race Party die wahren Werte sind, die dort wirklich gelebt werden.

So long, thomas alias le frog



Saisonabschluss für die DSW Jugend

Beim Triasathlon sowie beim Schülerduathlon in Münster hieß es für unsere Nachwuchsathleten nochmal alle Kräfte zu mobilisieren, bevor sie nach einer langen, überaus erfolgreichen Saison in die wohlverdiente Pause gehen. Wie gewohnt zeigten dabei unsere Schüler- und Jugend-Athleten Top-Leistungen und belegten wieder zahlreiche Podiumsplatzierungen:

In Münster gewannen Robin Schübler (Jugend B) und Johanna Uherek (Schüler A) ihre Jahrgangswertung, die Brüder Finn (Schüler A) und Luis Herr (Schüler C) wurden vierter und siebter.

Gleich acht der besten zehn Triathleten im

Jugendrennen des Triasathlons kommen vom DSW und untermauerten die regionale Dominanz! Lucie Kammer und Frederic Brussig siegten, genauso wie Jule Behrens und Frederic's Bruder Constantin beim Schülerrennen.

Wir gratulieren unseren Nachwuchsathleten für eine tolle Saison! Es ist super wie viel Spaß und Einsatz sie im täglichen Training an den Tag legen – die Ergebnisse sprechen dann sowieso für sich. Glückwunsch und Danke auch an unsere Jugend-Trainer Frank Brussig und Benny Knoblauch für deren Engagement und die hervorragende Arbeit!

Katrin und Matthias Stücher beim TransVorarlberg Triathlon

Kurzbericht:

23.09.2016 – Triathlon durch Vorarlberg: 1,2km schwimmen, 93km Rad, 12km laufen; Katrin: 11. Frau gesamt, Matthias: 15. Platz gesamt

Fazit: sportlich absolut zufrieden, atemberaubende Kulisse, Top Organisation, einmaliges Erlebnis

Erlebnisbericht:

Zur Organisation und zum Rennformat

Wie der Name Transvorarlberg-Triathlon schon sagt, bewegt man sich schwimmend, radelnd und laufend einmal durch das österreichische Bundesland Vorarlberg. Konkret bedeutet das 1,2km schwimmen im Bodensee, anschließend 93 km Rad von Bregenz nach Lech (am Arlberg), hinreichend bekannt durch hochqualitativen- und preisigen Wintertourismus, wo die abschließenden 12 Laufkilometer bewältigt werden mussten. Dadurch, dass in Vorarlberg das Wort „Berg“ steckt, versteht sich von selbst, dass sowohl Radstrecke (2100hm inkl. Hochtannbergpass), als auch

die Laufstrecke (270hm inkl. Trail und Wiese) ein durchaus herausforderndes Profil aufzuweisen haben.

Zum Rennen

Bereits eine halbe Woche im Vorfeld stellte sich bei uns eine gewisse Entspannung ein. Grund dafür war nicht in erster Linie die eigene sportliche Form, sondern vielmehr die positive Wettervorhersage. Anders als in den letzten vier Jahren, in denen die Teilnehmer mit Temperaturen von unter 10 Grad und zum Teil Schnee auf der Pashöhe zu kämpfen hatten, waren überaus heiße Temperaturen für die Region Vorarlberg gemeldet. Somit traten wir freitags mit guter Laune und wenig Stau die Reise Richtung Bregenz an, um die Startunterlagen zu holen und das Rad einzustecken. Anschließend fuhren wir weiter zu unserer Unterkunft in Lech (dem Zielort). Dort inspizierten wir noch kurz die Laufstrecke, ehe die letzten Sonnenstrahlen bereits gegen 20.00 Uhr hinter den Berggipfeln verschwanden. Glückli-



cherweise fanden wir schnell in einen ruhigen Schlaf, da uns der Wecker bereits um 04.15 Uhr aus den Träumen riss. Nach einem kleinen Frühstück konnten wir in völliger Dunkelheit und einem wunderbaren Sternenhimmel zum Sammelpunkt des Shuttlebusses, der vom Veranstalter gestellt wurde, spazieren und waren letztendlich um kurz vor halb sieben bei unseren Rädern im Startbereich in Bregenz. Nach den üblichen Vorbereitungen blieb noch etwas Zeit die beeindruckende Seebühne zu begutachten, ehe wir uns zum Start aufmachten, um die 1,2km Schwimmen, diesmal ohne Neopren, im wunderschönen, klaren Wasser des Bodensees anzutreten.

Zum Schwimmen

Matthias: Trotz einer guten Startposition habe ich den Start leider etwas verschlafen und somit die „optimalsten“ Füße verfehlt. Dennoch konnte ich konstant in einer Gruppe schwimmen, das Wasser genießen und hatte zu keiner Zeit Probleme.

Die Zeit hätte etwas schneller sein können, aber unter Strich wollte ich vor allem keine unnötige Energie verschwenden.

Katrin: Da es in meiner Leistungsklasse beim Schwimmen immer sehr unorthodox zugeht, war ich froh als das Chaos vorbei war. Mit dem Blick auf die Uhr konnte ich jedoch feststellen, dass die Zeit in Ordnung war und mein Rennen nun (auf Platz 17) losgehen konnte.

Zum Radfahren

Matthias: Der Wechsel auf Rad ging zügig und bereits am ersten Berg nach ca. 2km merkte ich, dass die Beine heute zumindest nicht schlecht sind. Schnell konnte ich schnellere Schwimmer(innen) überholen und kam mit dem welligen Terrain bis Kilometer 50 gut zurecht. Trotz des anspruchsvollen Kurses boten sich immer wieder fantastische Blicke über die grünen Wiesen und Berge Vorarlbergs. Im an-

schließenden Zwischenbereich fiel es mir zusehends schwer, die nötige Power aufs Pedal zu bringen. Hinzu kam, dass ich leider von einigen Gruppen, die wie im großen Stile des Mannschaftszeitfahrens an mir vorbeifuhren, überholt wurde. Mit Beginn des Hochtannbergpasses fand ich jedoch immer besser in den Rhythmus und konnte die besagten Teamzeitfahrer wieder ein- und überholen. Die abschließende kurze Abfahrt nach Lech nutzte ich zur aktiven Erholung, um beim Laufen voll anzugreifen. Mit der Zeit von 3h 09min bin ich sehr zufrieden.

Katrin: Da dies mein erster Wettkampf war, der länger als eine olympische Distanz ging, hieß es nun die Füße still zu halten. Dies gelang mir aus Angst vor dem abschließenden Hochtannbergpass einigermaßen und ich konnte dennoch immer wieder vor mir platzierte Athleten/innen einsammeln. Die Zeit verging wie im Flug und so kam ich mit noch einigermaßen guten Beinen am Hochtannbergpass an. Dank einiger Radtouren an Pässen in Norditalien konnte ich auch erstaunlich gut diesen Pass hochpedalieren und sammelte Mann für Mann ein. Mit einer Zeit von 3h 30min war ich sehr zufrieden, hatte 6 Damen eingesammelt und war auch immer noch in meinem anvisierten Zeitfenster. Sicherlich hilfreich war auch das optimierte Equipment. Danke an Felix H. und Daniel P. für eure Leihgaben!

Zum Laufen

Matthias: Das Tückischste an der Laufstrecke, welche aus zwei Runden à 6km bestand, war, dass bereits unmittelbar nach dem Wechsel die erste Rampe von ca. 40hm wartete. Während ich diese in Runde 1 noch gut bewältigen konnte, hatte ich auch bedingt durch die steilen Bergabpassagen, welche die Muskulatur zusätzlich extrem forderten, in Runde 2 echte Probleme überhaupt noch laufen zu können. Spätestens also ab Kilometer 7 ging es nur



noch darum, sich auf Beine, Arme, Atmung zu konzentrieren, um einen möglichst schnellen und sauberen Laufstil aufrecht zu erhalten. Glücklicherweise hat die selektive Strecke jedoch den Vorteil, dass die zwei Runden sehr kurzweilig erschienen und ich den letzten Kilometer, der leicht bergab ging, genießen konnte, um nach einer Laufzeit von 50 min (5. schnellste Zeit des Tages) in den Zielkanal einzubiegen. Als der Sprecher mich als 15. Gesamtrang begrüßte war ich dann doch etwas überrascht. Damit hätte ich nicht gerechnet. Mit der Gesamtzeit von 4h24min konnte ich mein persönliches Ziel von einer Endzeit unter 4.30h erfüllen und mich, nach einem kurzen Bad im eiskalten Fluss, unterstützt von diversen Kaltgetränken im Finisherbereich, ganz der Anfeuerung von Katrin widmen.

Katrin: Obwohl das Laufen eigentlich nicht zu meinen Stärken gehört, war ich mir nicht so sicher wie mir das dieser harten Radstrecke gelingen konnte. Da es in Lech nun sehr heiß war, galt es sich immer wie-

der gut zu kühlen. Leider verpasste ich die erste Getränkestation, da ich noch mit meiner eigenen Verpflegung beschäftigt war, sodass ich die ersten Kilometer stark mit der Hitze zu kämpfen hatte. Ich konnte mich dank der Gedanken an den Schneefall der letzten Jahre zumindest mental „unterkühlen“ und kämpfte mich zur nächsten Getränkestation. Dort halfen mir Schwämme und einige Becher Wasser wieder zu gewohnter Laufstärke zu finden. Als weiterhin 11. Frau und 3. in meiner Altersklasse erreichte ich nach 5h 02min das Ziel. Das Ziel von unter 5 Stunden habe ich zwar leider verpasst, aber dennoch bin ich sehr glücklich und zufrieden bei meiner ersten „Mitteldistanz“ so gut durchgekommen zu sein.

Abschluss

Top organisiert, familiär, entspannt, nicht zu kommerziell, fantastische Bergeindrücke, gute Location an Start und Ziel, absolut empfehlenswert, nur das Wetter wird wohl nie mehr besser!

Lisa Tertsch ist Vize-Weltmeisterin!

19.09.2016 – Paukenschlag bei der Junioren WM auf Cozumel in Mexico: unser Nachwuchs-Star Lisa Tertsch muss sich nur der US-Amerikanerin Taylor Knibb geschlagen geben und wird mit der schnellsten Laufzeit des Tages glänzende zweite! Bei der Hitzeschlacht kam Lisa offensichtlich gut mit den äußeren Bedingungen zurecht und fand sich nach einem kleinen Rückstand beim Schwimmen im Meer schnell in der Hauptgruppe wieder. Während die spätere Siegerin vorne auf dem Rad eine einsame Solofahrt ablieferte, konnte Lisa auf ihre Laufstärke vertrauen und lief bei der Abschlussdisziplin allen anderen davon. Nach dem Silberrang bei der Junioren-EM bedeutet dieser zweite Platz vielleicht den bisher größten Erfolg ihrer jungen Karriere. Ihre

deutsche Konkurrentin Lena Meißner (Neubrandenburg) wurde starke siebte.

Gratulation und unsere herzlichsten Glückwünsche, liebe Lisa. Wir wünschen Dir abseits des Triathlons auch eine gute Zeit beim Studium in den USA (in Boston)!



Lisa ist Vize-Weltmeisterin!

FOTO VON DEUTSCHE TRIATHLON UNION



Uwe's Saisonrückblick

zum Vizemeister-Titel in der 2. Bundesliga

26.09.2016 – Wir staunten nicht schlecht als unser Trainer Benni bei der ersten Mannschaftsbesprechung in Cesenatico den Titelgewinn als Saisonziel für die zweite Bundesliga ausgab. Für mich als Neuling beim DSW Darmstadt bedeutete das, dass ich mich von jeden Ambitionen für Starts in der zweiten Liga verabschiedete. „Die schwimmen doch alle viel zu schnell“, dachte ich mir und freute mich auf eine entspannte Saison mit den Jungs aus der Hessenliga, doch es sollte anders kommen.

Eine Woche vor dem ersten Zweitligarennen in Neckarsulm informierte mich Benni, dass ich dort starten sollte. Als ich mich daraufhin mit der Ausschreibung für dieses Rennen beschäftigte wurde mir klar, dass in Neckarsulm alles andere als ein gewöhnlicher Triathlon ausgetragen werden sollte. Am Morgen stand zunächst ein Swim & Run (500/1,25) auf dem Programm, am Mittag sollte dann ein kompletter Triathlon mit Jagdstart ausgetragen werden (600/20/5). Kurz zusammengerechnet ergab das 1.100 Meter Schwimmen, bevor ich mich endlich aufs Rad setzen durfte – verdammt viel!

Trotzdem reisten wir zwar als Außenseiter, aber dafür mit umso besserer Laune nach Neckarsulm. Neben mir sollten Jo Gattermann, Steffen Kundel, Luca Füssler und mein Trainingspartner Finn Arndt für den DSW an den Start gehen. Eine tolle Truppe, die schon im Trainingslager super harmoniert hatte. Es war Ende April und das Wetter hatte nochmal umgeschlagen, sodass uns Neckarsulm mit eisigen 7 C Außentemperatur und leichtem Schneeregen empfing. Zum Glück fand das Schwimmen im warmen Hallenbad statt. Los ging's mit dem Swim & Run, Einzelstart mit einem Abstand von 15 Sekunden. Als letzter Darm-

städter durfte ich auf den Startblock, Startsprung und ab geht's. Zu meiner eigenen Überraschung wurde ich beim Schwimmen nur von einem Athleten überholt und beim Laufen machte ich sogar noch zwei Plätze gut. Nach gut zehn Minuten war der Spuck schon wieder vorbei, Platz 46, gar nicht so schlecht. Meine Teamkollegen waren mit ihren Rennen leider nicht zufrieden. Kein Darmstädter hatte sich in den Top 10 platzieren können.

Vor dem Verfolgersrennen war die große Frage, ob wir uns angesichts der kalten Temperaturen Windjacken oder sogar Handschuhe in der Wechselzone legen sollten, damit wir beim Radfahren nicht auskühlen. Kollektiv entschieden wir uns, ohne Kälteschutz zu starten und bildeten damit im Feld die absolute Ausnahme. Ein Risiko das sich später auszahlen sollte, denn während viele andere Athleten beim Wechsel vom Schwimmen aufs Rad unnötig Zeit verloren, konnten wir sowohl Zeit als auch Plätze gutmachen. Als ich an Position 50 aus dem Schwimmbad stürmte, rief mir Benni zu: „Jetzt beginnt dein Rennen!“ und das nahm ich mir zu Herzen. Schon am ersten Anstieg konnte ich scharenweise Konkurrenten abhängen, sodass ich bereits zu Beginn der zweiten von vier Radrunden zu Luca und Steffen auffuhr. Jo lag zu diesem Zeitpunkt in der Spitzengruppe, Finn in der Verfolgergruppe und wir anderen drei auch nicht weit dahinter. Nicht so schlecht, vielleicht werde ich ja doch nicht das Streicheergebnis, dachte ich mir, als ich mich am letzten Anstieg zusammen mit Steffen von unserer Gruppe lösen konnte. Dann ging's auf die Laufstrecke und auch die hatte es in sich. Steffen machte das Tempo, ich hinterher. So sammelten wir weitere Athleten ein und am Ende konnten wir sogar an Finn vorbeizie-



hen. Im Ziel lag Jo sensationell auf Platz 4, Steffen, ich und Finn auf den Plätzen 7 bis 9 und Luca mit Platz 11 schon das Streichergebnis, Wahnsinn, Tagessieg, Tabellenführung und eine riesige Motivation für die nächsten sechs Wochen bis zu unserem Heimrennen am Woog.

In der Vorbereitungsphase für das zweite Saisonrennen beim Darmstädter Woogsprint entwickelte sich in unserer Trainingsgruppe ein unglaublicher Spirit. Jeder war bis in die Haarspitzen motiviert, gab in jeder Trainingseinheit alles und auch die Jungs aus der Hessenliga zogen großartig mit. Sowa habe ich vorher noch nie erlebt.

Dann war er da, unser großer Tag, die gleiche Aufstellung wie in Neckarsulm, alle Jungs in Topform, tolles Wetter, viele Zuschauer. Der Startschuss fiel, Sprung ins Wasser und schon nach wenigen Metern fand ich mich in einer riesigen Prügelei wieder. Auf Platz 57 kam ich nach einer indiskutabel schlechten Schwimmleistung aus dem Wasser und auch die geplante Aufholjagd auf dem Rad war schon nach einigen Kilometern beendet. Vor mir gingen einige Athleten zu Boden, sodass ich dem Sturz nicht mehr ausweichen konnte. Das Rennen beendete ich natürlich, allerdings abgeschlagen auf dem letzten Platz. Zum Glück zeigten meine Teamkollegen eine weitaus bessere Leistung. Angeführt von einem bärenstarken Finn konnten sie geschlossen zwischen Platz 10 und 15 finishen. Das reichte erneut zum Tagessieg, Heimrennen gewonnen, Tabellenführung ausgebaut. Da war auch der Frust über das eigene Katastrophenrennen recht schnell vergessen.

Drei Wochen später gings am Rothsee weiter. In der Tabelle führten wir mittlerweile mit zwei Punkten vor den Lokalrivalen aus Griesheim und vier Punkten vor dem Team aus Neckarsulm. Bei uns wurde Steffen Kundel durch Frank Kalbfleisch ersetzt, der sein Debüt in der zweiten Liga geben durfte. Für mich gings darum, vor

allem im Schwimmen eine bessere Leistung als beim Woogsprint zu zeigen. Der Rothsee präsentierte sich uns als die perfekte Location für einen tollen Triathlonstag. Super Wetter, eine schöne Strecke und eine tolle Atmosphäre. Das Schwimmen lief bei mir besser, sodass ich mich nach hartem Radfahren zum Ende des Radparts in einer großen Verfolgergruppe zusammen mit Finn, Luca und Frank wiederfand. Jo befand sich nach erneut starker Schwimmleistung in der Spitzengruppe. Leider konnte er diese gute Ausgangsposition nicht nutzen und fiel beim Laufen weit zurück. Auch Finn, Frank und ich konnten keine ideale Laufleistung zeigen. Da machte sich meine erste Mitteldistanz in der Vorwoche doch deutlich bemerkbar, sodass ich am Ende auf Platz 30 ins Ziel kam. Einzig Luca konnte auf der Laufstrecke überzeugen und lief sich noch in die Top 10. Das reichte in der Tageswertung nur zu einem enttäuschenden sechsten Rang, wodurch auch die Tabellenführung an Neckarsulm verlorenging. Entsprechend sauer machten wir uns auf den Heimweg, wobei es für Luca und Jo direkt weiter nach Düseldorf ging, wo sie am nächsten Tag in der ersten Bundesliga starten sollten.

Rennen vier in Tübingen fand dann ohne mich statt. Nachdem wir alle nach den anstrengenden Wochen im Mai und Juni ziemlich platt waren, hatte Benni zunächst mal einen Grundlagenblock eingeplant, um uns fit für die zweite Saisonhälfte zu machen. Von meinem Urlaub in Kanada aus machte ich die Nacht zum Tag, um im Liveticker zu verfolgen wie sich Jo, Finn, Luca, Steffen und Frank in Tübingen schlugen. Leider konnten die Jungs keine absolute Topleistung abrufen (immer einfach zu sagen, wenn man selbst nicht dabei ist), sodass Luca am Ende der einzige Darmstädter in den Top 10 war. Das reichte in der Tageswertung zu Platz vier und damit weiterhin den zweiten Platz in der Tabelle.



Anfang September stand dann in Baunatal das Finale der Zweitligasaison auf dem Programm. Wegen einiger Ausfälle mussten wir die Mannschaft komplett umbauen. Neben Finn und Jo kamen Reinhard Becker und Daniel Pittich ins Team und auch ich musste trotz Verletzung im Knie nochmal ran. In Baunatal wurde ein Teamsprint ausgetragen, wobei das Schwimmen am Morgen getrennt vom Radfahren und Laufen absolviert werden musste. Hier war echter Teamgeist gefragt, denn die Mannschaftsmitglieder mussten während des gesamten Rennens zusammenbleiben. Nachdem wir sowohl das Schwimmen als auch das Radfahren im Team bereits in der Vorwoche geübt hatten, wähten wir uns gut vorbereitet. Als dann der Startschuss fiel, schwammen Reinhard und Finn aber mit so einem hohen Tempo vorneweg, dass Daniel und ich kaum dranbleiben konnten. Schließlich kämpfte ich mich dann doch durch und konnte als vierter Mann in sensationellen 9:46 Minuten anschlagen. Das bedeutete für mich die beste Schwimmleistung meines Lebens und eine gute Ausgangssituation für das abschließende Verfolgungsrennen. Es ist aber schon frustrierend zu sehen, dass man selbst voll am Limit schwimmt, während die Kollegen bei gleichem Tempo ein paar Züge auf dem Rücken absolvieren können.

Für den Bike & Run Teil sollte dann das Wetter eine entscheidende Rolle spielen. Starker Regen machte die Straße zum Teil spiegelglatt, was einigen Mannschaften auf dem Rad zum Verhängnis wurde. Wir fanden eine gute Mischung aus hohen Geschwindigkeiten auf den Geraden und absoluter Vorsicht in den Kurven und schoben uns mit der besten Radzeit des Tages bis auf Platz zwei nach vorne. Als dann auch noch der Tabellenführer aus Neckarsulm stürzte, schien kurzzeitig sogar der Meistertitel für den DSW möglich zu sein. Auf der Laufstrecke gaben wir dann alles um Jo, unseren vierten Mann, schnellstmöglich ins Ziel zu schieben. Ein paar Teams mussten wir dabei noch vorbeiziehen lassen, sodass wir auf Platz fünf der Tageswertung ins Ziel kamen. Hauchdünn reichte das, um unseren zweiten Platz in der Gesamtwertung zu behalten. Entsprechend ausgelassen war die Stimmung bei allen DSWlern, zumal wir auch noch den Sieg in beiden Hessenligen zu feiern hatten.

So geht also eine einzigartige und erfolgreiche Saison zu Ende.

An dieser Stelle vielen Dank an das komplette Team aber besonders an Coach Benni, der trotz Staus, vergessener Laufräder oder verlorener Zeitnahmechips nie die Geduld verloren und uns immer toll unterstützt hat.

UWE DRESCHER

Frog & Friends bei Frommage in Fronkreisch

Dass Frösche in Frankreich gefährlich leben, ist bekannt, und so ist es verständlich, dass sich "Le Frog" Thomas Verstärkung mitnahm bei der Reise in das Land seiner genetischen Wurzeln, um hier einen gelungenen Saisonabschluss zu (üb-)erleben. Neben ihm bestand die Reisegruppe Frog & Friends aus seinem Bruder Antoine, dem Französischwunder Daniel, der frän-

kischen Anne und dem frankophilen Tobi. Wir machten uns auf in die Provence um am Ekiden (Anne) respektive Natureman (Rest) teilzunehmen.

Perfekt ausgestattet mit einem gemieteten Mercedes Vito, der nicht nur genug Platz für uns 5 mitsamt Rädern und Gepäck hatte, sondern durch seinen Tempomat und das Automatikgetriebe sogar theoretisch



die Möglichkeit zum fliegenden Fahrerwechsel auf der Autobahn bot. So erreichten wir bereits 3 Tage vor dem ersten Rennen entspannt unser Reiseziel, das großelterliche Haus von Thomas und Antoine in Digne-les-Bains, ca. 1 Fahrstunde nördlich des Wettkampforts Les-Salles-sur-Verdon am Lac de Sainte Croix.

Die sportlichen Aktivitäten in den Tagen vor dem Wettkampf lassen sich mit 1-2 lockeren Laufeinheiten, 3 moderaten Schwimmeinheiten, einer dreistündigen entspannten Radausfahrt und einem fordernden Décathlon-Besuch zusammenfassen.

Kulinarisch ging es spannender zu. Jeden Abend wurden unter fachkundiger Anleitung von Dr. Pittich exzellente Speisen zubereitet. Für eine kontinuierliche Käsezufuhr war durch ein reichhaltiges Reservoir auch jederzeit gesorgt :-)

Natürlich wurde auch der Flüssigkeitshaushalt nicht vernachlässigt. Das Edelweißbier war leider eine große Enttäuschung, das Kronenburger (0,25 l) taugte Thomas und Daniel immerhin als Trainingsgetränk für bierathletische Aktivitäten und war nach rund 5,3 Sekunden vernichtet. Geschmacklich restlos überzeugen konnten die meisten der französischen Weine ebenso wie der aus Deutschland importierte Bierlikör!

Ja, und dann war es auch schon Samstag und die Reisegruppe brach geschlossen zur ersten Tour nach Les-Salles-sur-Verdon auf, um Anne bei Ihrem Wettkampf, dem Ekiden zu unterstützen. Leider war es nach 3 Tagen mit Dauersonnenschein der erste Tag, an dem es zeitweise ordentlich regnete. Obwohl der Wettkampf erst um 11 Uhr startete, waren wir schon gegen 9 Uhr vor Ort und hatten so noch entspannt Zeit für einen Kaffeebesuch und gute Ratschläge für Anne. Für sie verständlich auf fränkisch übersetzt lautete die Devise für's Radfahren: „Nauf ballern und nunder gnalln!“ Nach den 750 m Schwimmen im

20°C warmen Lac de Sainte Croix ging es auf dem Rad vom Start weg gleich recht ordentlich zur Sache mit einem rund 10 km langen Anstieg auf knapp 900 m und anschließend wieder runter zum See und den letzten Teil der 25 km dann recht flach zurück zur Wechselzone. Der abschließende knapp 5km lange Lauf bot dann alles, was man auf so einer Strecke unterbringen kann: Asphalt, Trails und Treppen. Das Ziel lag rund 30 m höher im Ortskern.

Wir mussten am Schwimmausstieg nicht allzu lange auf Anne warten, unter den Top 100 erreichte sie die erste Wechselzone, zu schnell um es fotografisch festzuhalten. Auch auf dem Rad sahen wir sie nur in der letzten Abfahrt zur Wechselzone an uns vorbeirauschen, machten ihr dann aber beim Laufen nochmal Beine, wo wir sie immerhin dreimal erwischten! Als 166. der über 500 Teilnehmer und 5. Ihrer Altersklasse erreichte sie nach 1:37:33 h das Ziel und wirkte kurze Zeit später schon wieder sehr erholt.

Den Aufbruch gestalteten wir dann zügig. Wir holten noch unsere Startunterlagen für den Natureman ab und dann ab die Post! Auf dem Heimweg nahmen wir noch ein landschaftliches Highlight mit, eine Tour durch die Gorges du Verdon. Auch wenn der Himmel immer noch recht verhangen war, boten sich uns grandiose Ausblicke über steile Schluchten und weite Hochebenen!

Bei der Rückkehr nach Digne klapperten Daniel und Thomas dann noch die Apotheken der Stadt ab, um das Schüsslersalz Nr. 7 aufzutreiben, das gegen Daniels plötzlich auftretende Rückenschmerzen helfen sollte. Natürlich ziemlich bescheiden, am Tag vor einem langen Wettkampf gebückt durch die Gegend zu schleichen wie ein alter Mann. Antoine und ich bekamen von Thomas und Daniel noch eine wertvolle Lektion in Sachen Wettkampfernährung und Thomas spendete jedem von uns



glücklicherweise 5 High5-Gels, die zusammen mit 2 Powerbar Gels in einer Flasche mit Wasser aufgelöst meine Wettkampfernährung bilden sollten.

Sonntags ging's dann noch früher aus dem Bett als am Vortag, denn gegen 06:50 Uhr starteten wir schon wieder Richtung Les Salles, hatten dann aber entspannt Zeit unsere Plätze in der Wechselzone einzurichten. Anne stellte ihre außergewöhnlichen Betreuerfähigkeiten unter Beweis und nahm all unsere Vorstartbekleidung entgegen, die wir aufgrund der morgendlichen Kühle möglichst lang trugen. Zum Schwimmstart standen wir dann in einer breiten Reihe am Seeufer aufgereiht, Thomas wohl recht weit innen (mit theoretisch kürzerem Weg zur ersten Boje), Daniel und ich fast ganz außen. Meine Intention war vor allem, wilden Schlägereien bei Bedarf nach außen ausweichen zu können.

Die Start sirene ertönte dann ähnlich spontan wie beim Rennen am Tag zuvor und dann stürzten sich rund 1100 Triathleten in den See. Daniel hatte ich direkt aus den Augen verloren, ich hielt mich dann auf den ersten ca. 300 m zur ersten Boje weit außen. Anschließend ging es in einer langen Geraden zu einem kurzen Landgang nach gut 1 km, wo ich dann doch etwas ins Gewühle kam und ein bisschen zurückstecken musste. Danach ging es etwas kürzer zurück, sodass die 2000 m voll wurden. Am Ende zog sich das Schwimmen und ich war sehr froh, als ich es endlich hinter mich gebracht hatte. Thomas war zu diesem Zeitpunkt schon lange aus dem Wasser, er kam mit der 7. Schwimmzeit nach 26:11 min aus dem Wasser und machte seinem Spitznamen damit wieder mal alle Ehre. Auch Daniel nahm mir immernoch rund 3:30 min ab und kam als 48. aus dem Wasser. Nach einem mäßigen Wechsel (ungünstiger Platz in der Wechselzone und viel zu weites Startnummernband) war ich froh auf dem Rad zu sitzen und freute mich auf

den ersten Anstieg um gleich mal Plätze gut zu machen. Da kam aber erstmal Ernüchterung auf. Ich überholte zwar einige Fahrer aber dafür hämmerten andere an mir vorbei als gäbe es kein morgen mehr. Und das berghoch, wo ich doch eigentlich auch flott unterwegs bin! Nach der ersten Abfahrt zurück nach Salles sur Verdon starteten wir auf die Runde um den See und endlich lichtete sich das Feld vor mir. Ich beobachtete das gleiche Phänomen wie Thomas und Daniel: In den Anstiegen ballerten die Franzosen verdammt zügig hoch, im Flachen und bergab ließen sich dann wieder Plätze gut machen. Insgesamt empfand ich es als eine sehr angenehme Radstrecke und das Wetter war mit Temperaturen knapp über 20°C auch perfekt. Bei der Einfahrt Richtung Wechselzone am Ende der 92 km entdeckte ich Daniel kurz hinter Kilometer 1 beim Laufen, was mich darauf schließen ließ, dass ich nicht allzu schlecht im Rennen lag, auch wenn ich natürlich nicht wusste, wie es mit seinem Rücken ging.

Der nächste Wechsel ging dann flott und angespornt von Annes Zuruf („Jetzt kommt eine Laufstrecke zum Genießen“) ging es ans Einsammeln. Bisher war es mir noch nie gelungen in einem Triathlon meine Laufstärke einmal wirklich unter Beweis zu stellen, aber diesmal lief es ordentlich. Auf Trails mit zum Teil kurzen aber giftigen Steigungen und sehr unebenem Untergrund ging es zunächst immer in der Nähe des Seeufers entlang bis zu einem Wendepunkt bei ca. km 7,5. Dadurch traf ich auch auf Thomas, der zu diesem Zeitpunkt noch etwa 150 m vor Daniel lag, der ganz offensichtlich schnellen Schrittes unterwegs war. Während Richtung Wendepunkt fast nur Athleten und Streckenposten unterwegs waren, änderte sich das Bild wieder deutlich mit Erreichen des Start-Ziel-Bereichs in Les Salles sur Verdon. Dort war sehr ordentliche Stimmung, die einen auch auf



einem kurzen Treppenstück ordentlich Beine machte. Am Ende war noch eine kürzere Runde vom Ortskern runter zum See und wieder zurück zu absolvieren. Im Ziel lagen wir drei DSWler dann fast gleichauf, Thomas kam als 42. nach 4:41:57 ins Ziel, Daniel folgte auf Platz 47 nach 4:44:50 und ich weitere 15 Sek später auf dem nächsten Platz. Könnte man als gute mannschaftliche Geschlossenheit betrachten, auch wenn Daniel ohne sein Rückenleiden sicherlich noch etwas schneller unterwegs gewesen wäre. Etwas beeindruckt waren wir dann alle von Thomas Bruder Antoine, dessen Ausrüstung und Trainingsphilosophie si-

cherlich nicht der modernen Wissenschaft entsprechen, der aber ziemlich genau 1 h nach uns das Ziel erreichte und in 1:37:46 einen sehr ordentlichen abschließenden Lauf hinlegte!

Den gelungenen Abschluss unserer Reise bildete dann das abendliche eigenhändig zubereitete Pizzabuffet mit ein paar Flaschen Wein, bei dem besonders Anne wahnsinnigen Spaß hatte! ;-)

Es war ein toller Ausflug nach Südfrankreich, vielen Dank an Daniel für die Autobeschaffung und an Thomas und Antoine für die perfekte Unterbringung!

TOBI ZÖLLER

Oliver El Borgi's längster Tag des Jahres auf Big Island

Kupa'a – Der Mythos Hawaii lebt. Die Stärke der Insel, des Rennen und der Athleten war einem immer gegenwärtig. Kona, das eher unauffällige kleine Touristenstädtchen, mutierte innerhalb einer Woche zur Hauptschlagader der Triathlonwelt. Hier wird Triathlon gelebt. Man konnte sich dem nicht entziehen. Schon nach der Ankunft, wenn man den Highway am Energy Lab entlang fährt, die Palani Road hinunter, rein in den Ali'i Drive, Namen die man zigmal in den Reportagen gehört und gelesen hat, ist man emotional ergriffen. Man ist nun mittendrin und erlebt den Traum wahrscheinlich eines jeden Triathleten.

Am Renntag ist man von der Atmosphäre elektrisiert, aber auch voll konzentriert und voller Respekt auf das, was einem bevorsteht. Bestleistungen standen nicht in meinem Fokus, schon die Hoffnung auf ein Daylight Finish, aber vor allem einen schönen Wettkampf zu erleben und ohne große Probleme gut durch zu kommen. Dementsprechend habe ich mich beim Schwimmen eher abseits der

Ideallinie, in den vorderen Reihen in der Mitte des Feldes eingereiht, und bin auch einigermaßen ohne all zu großes Hauen und Stechen in meinen Rhythmus gekommen. Auf einer einzigartigen Schwimmstrecke, deren Unterwasserwelt ich schon die Tage vorher genießen konnte. Nach einer Stunde und einer Minute bin ich zufrieden aus dem Wasser und voller Adrenalin aufs Rad gewechselt. Beflügelt durch die vielen Zuschauern bin ich viel zu schnell auf dem Parcours durch Kona gefahren. Puls war deutlich über Vorgabe, aber drosseln fiel in dieser Phase schwierig, zudem hier wirklich jeder wie von der Tarantel gestochen rein getreten hat. Nachdem man auf den Highway eingebogen ist, hat es sich jedoch einigermaßen beruhigt und ich konnte mich meinen Pulsbereich nähern. Wenn man sich nicht am Radrennen beteiligt hat, ja leider macht Drafting auch vor diesem ehrwürdigen Rennen nicht halt, war man relativ schnell allein. Hier fing auch das Überholen bzw. das überholt werden an. Gefühlt ist das gesamte Feld an mir vorbei geflo-



gen. Stand man Tage vorher auf dem 4.000 Meter hohen Vulkan Mauna Kea im Schneeregen, zeigte sich die Insel an diesem Tag von seiner schönsten Seite. Die Sonne brannte mit voller Wucht und Erinnerungen an das Hitzerennen in Frankfurt 2015 wurden wach. Nichtsdestotrotz habe ich die Strecke mit dem tollen Blick auf die Berge, die Lavafelder und das Meer genossen. Auch mit dem Gedanken, dass es dieses besondere Event ist und man jetzt ein Teil davon ist.

Da auf dem Hinweg der angekündigte Gegenwind eingesetzt hatte, hat man sehnsüchtig auf die entgegen kommende Spitze gehofft. War dies das Zeichen, dass die Wende nicht mehr weit ist. Als es dann soweit war, hat sich der Anstieg nach Hawi dann doch noch ziemlich hingezogen. Umso schneller ging es dann wieder von Hawi herunter, aber trotz weniger Böen hoch konzentriert, um nicht Opfer der kräftigen Seitenwinde zu werden. Mit der Erkenntnis, dass man doch nicht ganz hinten lag, ist man freudig Kona entgegen gerollt, bis dann überraschend wieder Gegenwind eingesetzt hat. Leider hat dann die Pulsanzeige verrückt gespielt, sodass ein kontrolliertes Fahren nicht mehr möglich war. Gefühlt war man etwas drüber, aber noch nicht beim sich Abschießen. Als dann Kona nach doch leider etwas langsamen 5:51 endlich erreicht wurde und man angepeitscht von den Zuschauern und noch voller Elan viel zu schnell angelaufen ist, wurde mir schnell bewusst, dass ich nicht mehr viel mit dem Tempo beim Laufen variieren konnte. Nichtsdestotrotz habe ich mich auf dem Ali'i Drive einigermaßen gefangen und bin zumindest in ein gleichmäßiges Tempo gekommen. Ich konnte die Atmosphäre und die Anfeuerungen der Zuschauer aufnehmen und mit einem Shaka Gruß (besser bekannt als "Hang Loose") und einem Grinsen erwidern. Als man jedoch kurz vor der Hälfte

die Palani Road hoch gelaufen und auf dem Highway eingebogen ist, war man plötzlich allein und die ersten wirklichen Schwächephasen kamen. Ist man vorher an den Verpflegungsstellen noch flüssig durchgelaufen, hat man diese nun für Gehpausen genutzt. Der Weg bis zur Abbiegung in das Energy Lab hat sich hingezogen und wollte nicht enden. Als diese endlich erreicht war, hatte ich mich einigermaßen erholt und profitierte von den Vorteilen der Langsamkeit, dass es zu dieser Zeit im Energy Lab kein Glutofen mehr war. Wieder zurück auf dem Highway galt es nun sich weiterhin trotz widerwilligen Magen entsprechend mit Energie und Flüssigkeit zu versorgen. So hat man sich von Station zu Station bis zur letzten Welle hoch zu der Abbiegung hinan in die Palani Road gekämpft.

Als dann Berg runter wieder Zuschauer, die einen weiterhin anfeuern, und die sehnsüchtigen und freudigen Augen meiner Frau zu sehen waren, war es auch um mich geschehen. Ich bin den letzten Kilometer mit einem leuchtendem und glücklichen Strahlen im Gesicht dem Ziel durch die Zuschauergassen entgegen gerannt und habe die letzten Meter im Zielkanal euphorisch genossen und bin schlussendlich dankbar durchs Ziel gegangen. Auch wenn der Marathon mit 4:24 und die Gesamtzeit mit 11:26:02 doch langsamer als erhofft waren und es schon dämmerte, war ich glücklich und zufrieden. Ich habe es mir auch nicht nehmen lassen, nach einer kurzen Erholung und einer Dusche, mit Freunden und meiner Frau, bis Mitternacht an der Ziellinie zu feiern. Die Party und Stimmung war sensationell und dem Anlass würdig. Nach all den vorangegangenen 15 Ironmännern, war das der absolute Höhepunkt. Zudem ich ein Tag vorher meinen fünfzigsten Geburtstag feiern durfte. Von daher sage ich Aloha und Mahalo Hawaii.

OLI EL BORGHI



VOLLEYBALL

Zweite Frauenmannschaft: zwölf kleine Spielerinnen die radeln an den Main ...

Prolog

Wir schreiben Samstag den 3. September anno 2016. Es ist morgendliche acht Uhr und die Sonne versucht sich durch die Wolkendecke zu quälen. Einsame Bahnsteige rund um Darmstadt werden von sportiven Damen in Radlerkleidung belagert. Worauf warten sie bloß um diese unchristliche Zeit?

Des Rätsels Lösung: Es ist wieder mal Zeit für die traditionelle Radtour der 2. Frauenmannschaft nebst Trainer. Veranstaltungswartin Birgit hat in diesem Jahr den Main-Radweg für würdig befunden, von uns beradelt zu werden. In diesem Jahr sind wir mit eigenen Rädern unterwegs, da im Vorjahr die Leihräder nicht ganz so ideal waren.

Die Anreise

Nachdem die VIAS-Huschebahn die Bahnfahrerinnen in Eberstadt, Da-Süd, Da-Nord, Da-Ost und Ober-Ramstadt eingesammelt hat, zuckeln wir gemächlich Richtung Startort. Höhepunkt der Einstiegsorgie ist der Nordbahnhof, als vier Spielerinnen ihre Räder gleichzeitig unterbringen wollen und Kims Fahrrad „bockt“.

Selbstverständlich sind wir uns nicht zu schade, während der gesamten Fahrt den Wagen mit einem ordentlichen Geräuschpegel zu versorgen. Wer will schon um diese Zeit vor sich hindösen. Auch Manni scheitert mit seinem Plan, die FAZ zu lesen, kläglich. Glücklicherweise ist außer uns nur ein weiterer Radler unterwegs, sonst wäre es mit den Stellplätzen eng geworden.

Der Treffpunkt

Am Bahnhof Höchst (natürlich das Höchst im Odenwald!) erwartet uns die Versorgungsgruppe Stehling-Zanger mit Schnittchen, Sekt und Osaft, also mit allem, was

der müde Körper so braucht. Getränketechnisch sind wir sehr gut ausgerüstet, zu schlecht ist die Erinnerung ans Vorjahr, als die Gruppe mit klebrigen Mündern kurz vor dem Verdursten war.

Zudem steht Helgas Göttergatte Dirk bereit, um einige Gepäckstücke ins Hotel vorzufahren. Einzelne Spielerinnen verstehen es meisterhaft, Gepäckteile unauffällig anderen Reisenden unterzububeln.

Nicht unerwähnt bleiben soll, dass auch an diesem lauschigen Ort eine Übernachtungsmöglichkeit bestanden hätte („Hotel Lust“). Einige Spielerinnen fühlen sich bei diesem Anblick an ihr Übernachtungstrauma „Habermanns Kreuz“ erinnert.

Erstmals wird die Gruppe von einem extra engagierten Guide geführt. Hilles Bahnkollege Willi hat sich bereit erklärt, die Gruppe bis nach Seligenstadt zu führen. Dafür wird der Güterverkehr bei der Bahn in dieser Zeit etwas langsamer laufen!

Die 1. Tagesetappe nach Aschaffenburg

Um Punkt 10 Uhr geht es los. Die Tachos und Tacho-Apps werden scharf gemacht und auch die radelnde Sensationsreporterin Agnes mit ihrem Photoapparat ist bereit. Trotz Digitalisierung hat sich auch eine analoge Karte vom analogen Manni eingeschlichen.

Von den Höhen des Odenwalds (Höchst liegt auf 156m üNN) führt Willi die zwölf Spielerinnen nebst Aperol-Werksfahrer in Richtung Main. Es geht stetig abwärts und die Wetterlage kann man als ideales Radlerwetter bezeichnen (leicht bedeckt, trocken, wenig Wind). Sehr diszipliniert warnt sich die Gruppe vor heimtückisch aufgestellten Mittelpfosten. Zu deutlich sind noch die Erinnerungen an Steffis Stunt vor zwei Jahren. Wir lassen es ruhig angehen, es gibt reich-



lich Pausen für allerlei Bedürfnisse und wenn sie nur der Entspannung der Pomuskulatur dienen. Brunnen mit frischem Quellwasser stehen am Wegesrand und lassen manchen mitgeführten Wasservorrat wirklich übertrieben erscheinen. Selbst für Shoppinggelüste wäre gesorgt, aber wir lassen den staubigen Flohmarkt in Oberburg zügig hinter uns.

Bei strahlendem Sonnenschein baut sich viele Kilometer später die Kulisse des Aschaffenburg Schlosses auf. Hier soll es die erste richtige Rast geben. Davor hat der Fahrradgott aber noch einen Tour-de-France würdigen Anstieg Richtung Altstadt vorgesehen. Da wird es zum ersten Mal ernst und die kleinsten Gänge müssen bemüht werden (oder es wird eben geschoben). Unser Ziel – die Brauerei „Schlappeseppel“, nicht zu verwechseln mit einem schlappen Sepp!!!! Hier gibt es rustikales und flüssiges zum Auffüllen der Kohlenhydratdepots.

Die 2. Tagesetappe bis Seligenstadt

Nach einer guten Stunde geht es weiter Richtung Seligenstadt, wo uns geballte Touristenströme erwarten, selbst eine Hochzeit ist von der Reiseleitung vorbereitet worden. Unser Outfit passt nicht ganz, also begnügen wir uns mit Eis vom Eis-Kaiser und dann endlich gibt es auch einen Aperol Sprizz.

Das Übernachtungsziel: Hanau

Derart motiviert geht es weiter zum Tagesziel Hanau. Um den Unterhaltungsfaktor zu erhöhen, geht es bei Großkrotzenburg sinnloserweise über die Staustufe, d.h. mühsam das Fahrrad steile Treppen hoch- und runterschieben. Und weil es so einen Spaß gemacht hat, gleich nochmal zurück, weil sich der Weg als falsch erweist. Katjas Knie wird dafür von Ihrem Fahrrad getreten.

Als nächstes Orientierungsproblem erweist sich die direkte Anfahrt zum Hotel. Wir sind zwar nicht mehr weit entfernt, aber sicherheitshalber lassen wir uns den Weg digital über Hanau Hauptverkehrsstraßen weisen. Das ist mit einer so großen Gruppe garnicht so einfach. Aber alle kommen wohlbehalten am Hotel Residence an. Eine

bedingt freundliche Empfangsdame nimmt uns in Empfang oder das, was Sie darunter versteht.

Nachdem wir endlich die Räder in der Tiefgarage unterbringen können, geht es kurz aufs Zimmer zur Revitalisierung. Die Ausstattung der Zimmer ist einheitlich sehr gut, sie unterscheiden sich nur durch die Ausrichtung. Entweder geht es zum Hof oder zur Partyzone nach vorne, was für die Nachtruhe nicht unerheblich sein sollte. Da nutzen auch die beiden verlosteten Luxus-Suiten nichts. Allen gemein sind die direkten Überflüge Richtung Rhein-Main Airport.

Der Abend in Hanau

Unser Abendmahl nehmen wir in einer schönen Pizzeria in der Nähe von Schloss Philippsruhe ein. Trotz malträtiertes Hintern fahren wir mit dem Rad. Wir sitzen in einem schönen lauschigen Garten an einer langen Tafel und finden auch gleich Anschluss, nämlich einen jungen Mann, der sofort bereit ist, ein Gruppenphoto zu machen. Wir füllen die Kohlenhydratspeicher mit allem auf, was der Magen begehrt. Auch die Getränkeauswahl ist nach unserem Geschmack. Wir trinken auf Hilles neue berufliche Aufgabe und auch das Wörtchen „Aufstieg“ wird ganz verschämt gesäuselt. Nachdem sich das Lokal beträchtlich geleert hat, alle Desserts und Digestifs vertilgt sind, machen auch wir uns auf den Heimweg. Gut, dass wir mit dem Rad da sind. Laufen wäre jetzt echt mühsam. Nachdem alle Schäfchen das Hotel erreicht haben, ziehen die Nachteulen zu nachtschlafender Zeit (23 Uhr!) nochmal in die Partyzone vorm Hotel.

Tag 2

Überpünktlich sind alle zum Frühstück anwesend. Das Büfett ist reichlich und gut und auch die Servicekraft ist nicht mit der Kollegin vom Vortag zu vergleichen. Leider ist das Wetter nicht so gut. Es beginnt zu nieseln und zur geplanten Startzeit (10 Uhr) gießt es in Strömen. Da können wir noch ein bisschen mit Bodo plaudern, der seine Tina kniebedingt abholen muss. Da sind es nur noch 11 kleine Radlerinnen! Aber manch-



mal hat so ein Zwangsaufenthalt ja auch etwas Gutes! Nach Tinas Abreise können wir ihn aller Ruhe Ihr Geburtstagslied texten, bzw. Tonia textet und der Rest blödeln rum. Aber die Stimmung ist jedenfalls bestens und so positiv gestimmt, bessert sich auch das Wetter. Um 11 Uhr hört der Regen auf.

Die 1. Tagesetappe nach Frankfurt:

Wir starten unverzüglich Richtung blauem Himmel. Erster Zwangsstopp ist am Schloss Philippsruhe, wo der Main-Radweg wegen des Bürgerfestes unterbrochen ist. Also heißt es außen herum. Dieses Mal gelingt der Übergang über den Main auf Anhieb und wir radeln mit Blick auf die Skyline von Frankfurt. Einzelne Einkehrmöglichkeiten wie die Gerbermühle werden von der Spitzengruppe schlankweg übersehen, sodass wir dann irgendwo am Main besprechen müssen, wie es denn nun mit der Rast aussieht. 12 Personen sind ungefähr 13 Meinungen, also geht es weiter bis zum Klinikum, wo wir uns von Micha verabschieden, die ihrem Körper zuliebe Richtung Süden abkürzt. Da sind es nur noch 10!

Die 2. Tagesetappe Richtung Flughafen

Für die 10er-Gruppe geht es nun weiter Richtung Schwanheim. An einer Kleingartenanlage lockt uns ein Schild „Biergarten mit Schnitzel“ alias „zum Nußbaum“ an. Wir entschließen uns einheitlich (!) hier eine Rast zu machen. Es ist düster um uns herum, die Sonne hat erstmal ihre Strahlen eingepackt. Weil der Laden zu voll ist, müssen wir es beim Trinken belassen und verzichten auf das XXL-Schnitzel (500gr.), auch wenn einige es gerne mal gesehen hätten: „So ein Schwein gibt's doch garnicht“. Pünktlich zur Abfahrt beginnt es nun endlich ordentlich zu regnen. Zu unserem Glück dauern diese Phasen aber nie lange an und zwischenzeitlich scheint sogar die Sonne. Mittlerweile haben wir uns entschlossen, hinter dem Flughafen den Mainradweg zu verlassen und gen Süden zu fahren. Nun geht es nur noch durch den Wald, die Fahrräder werden nun richtig eingesaut und manches

Schutzblech wird schmerzlich vermisst, auch von den dahinter fahrenden!

Schlussrast Mönchbruch

Unser neues Ziel ist nun der Biergarten „Mönchbruch“ südlich der Startbahn-West. Schnurgerade führt der Weg durch den nasen Wald, was manche Radlerin dank fehlender Schutzbleche naturbelassener aussehen lässt. Parallel zu uns starten die Flieger und übertönen den Geräuschpegel der Gruppe und das will was heißen. Doch oh Schreck, die schlimmsten Befürchtungen angesichts leerer Mägen werden wahr – der Biergarten ist geschlossen.

Und nun? Unser Aussehen lässt uns nicht gerade als geeignetes Publikum für das benachbarte schnuckelige Restaurant erscheinen. Agnes geht vor und es gelingt Ihr doch tatsächlich, dass man uns einlässt und sogar eine extra Tafel für uns aufbaut. Und alles wird gut - sehr freundliches Personal und alles was die Frau so begehrt, vom Kuchen bis zum Schnitzel, findet den Weg in den Magen.

Die letzte Etappe

Um 17 Uhr brechen wir auf zur letzten Radetappe Richtung Süden. Nach einigen Kilometern entlassen wir Tonia Richtung Trebur, da sind es nur noch 9! Kurz vor Klein-Gerau spaltet sich dann eine Vierergruppe (Agnes, Katja, Ingrid, Kim) ab und fährt Richtung Osten. Und schon sind es nur noch 5! Die verbliebene Gruppe erreicht dann den Bahnhof Klein-Gerau und hat das Glück, dass gerade die „Kloa-Gerer Kerb“ tobt. Wir sehen zwar „etwas anders“ aus wie die Einheimischen, aber egal, die Hauptsache, es gibt was zu trinken. Helga wird von Ihrem Dirk abgeholt, da sind es nur noch 4! Die letzten Mohikanerinnen (Lütte, Birgit, Hille, Eva) plus Manni haben dann auch ausreichend Platz im Zug und erreichen Darmstadt gegen 18.30 Uhr.

Epilog

So gehen zwei wunderschöne gemeinsame Tage zu Ende. Insgesamt haben wir pannen- und unfallfrei 135km (75+60) hinter uns ge-



bracht. Wieder einmal hat unsere Veranstaltungswartin Birgit ganze Arbeit geleistet. An Ihrer Wiederwahl besteht daher kein Zwei-

fel. Die nächsten Vorschläge liegen auch schon auf dem Tisch. Sie reichen vom Neckar bis zum Amazonas! MANFRED KROLZYK

Ergebnisse

1. Männer: Oberliga Hessen (4 Punkte / Platz 8)

– Cölbe	2:3
– Langen	0:3
– Kassel	3:1
– ET Frankfurt II	0:3

1. Frauen: Landesliga Süd (8 Punkte / Platz 3)

– Bad Soden III	2:3
– Zeilhard	3:0
– Auerbach	2:3
– HVV-Auswahl	3:0

2. Männer: Landesliga Süd (11 Punkte / Platz 2)

– Auerbach	3:2
– Mörlenbach	3:1
– ET Wiesbaden	3:0
– HVV-Auswahl	3:0

2. Frauen: Bezirksliga West (10 Punkte / Platz 2)

– Griesheim II	3:1
– Eberstadt I	3:1
– Groß-Gerau	2:3
– Wolfskehlen	3:1

3. Frauen: Bezirksliga West (11 Punkte / Platz 1)

– Weiterstadt	3:2
– Eberstadt I	3:0
– Eberstadt II	3:1
– Wolfskehlen	3:1

4. Frauen: Bezirksliga Ost (8 Punkte / Platz 2)

– Neu-Isenburg	3:2
– Dreieichenhain II	3:1
– Zeilhard II	3:1

Die Heimspiele im November und Dezember (Besuch ist herzlich willkommen)

Samstag 12. November

15.00 Uhr **Kasinhalle**: DSW 3. Frauen gegen Mörfelden II/Groß-Gerau

15.00 Uhr **Kasinhalle**: DSW 4. Frauen gegen Hausen/Wacker Offenbach

18.30 Uhr **Kasinhalle**: DSW 1. Männer gegen Vellmar

Sonntag 20. November

13.00 Uhr **BSZ**: DSW 2. Männer gegen Goldstein/TGB Darmstadt

14.00 Uhr **BSZ**: DSW 1. Frauen gegen Ober-Roden/Mörfelden

15.00 Uhr **Kasinhalle** (**Das DERBY!!!**): Orplid Darmstadt – DSW 1. Männer

Samstag 10. Dezember

15.00 Uhr **Kasinhalle**: 2. Frauen gegen Weiterstadt/DSW III (auch ein DERBY!!)



WASSERBALL



Lichtenbergschule Ober-Ramstadt und Hirschbachschule Reinheim gewinnen ENTEGA Wasserballcup für Schulteams

Darmstadt, 9. Oktober 2016. Die Hirschbachschule Reinheim und die Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule Ober-Ramstadt haben den ENTEGA Wasserballcup für Schulteams gewonnen. Am Freitag, dem 7. Oktober spielten rund 75 Kinder in 11 Teams (vier Grundschulteams und sieben Teams aus weiterführenden Schulen) um den ENTEGA Wasserballcup für Schulteams. Der Wasserball-Verein Darmstadt hatte dazu mit Unterstützung des Sportkoordinators beim Staatlichen Schulamt, Herrn Schorr, und mit finanzieller Unterstützung von ENTEGA in das Trainingsbad am Woog in Darmstadt eingeladen.

Das Team der Hirschbachschule setzte sich gegen gleich drei Teams der Carl-Ulrich-Schule Weiterstadt durch und belegte überlegen Rang 1. Die Weiterstädter allerdings traten mit der größten Schülerzahl einer Schule an. Daher erhielten auch alle Spielerinnen und Spieler der Carl-Ulrich-Schule ein Sieger-T-Shirt vom WVD. Ein schnell noch organisiertes Sonderspiel der Hirschbachschule gegen eine Auswahl der drei Teams der Carl-Ulrich-Schule endete 2:0 für die Reinheimer.

Bei den weiterführenden Schulen siegte die Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule aus Ober-Ramstadt mit einem klaren Final-



sieg gegen das Team Melibokusschule 1. Die Melibokusschule aus Alsbach-Hähnlein hatte ebenfalls drei Teams geschickt und erlang außer dem Vizetitel noch die Plätze 5 und 6 vor dem zweiten Team der Viktoria-schule Darmstadt. Das erste Team der Viko besiegte aber im kleinen Finale ein starkes Team der Georg-Büchner-Schule aus Darmstadt und wurde so Dritter.

Der Wasserball-Verein Darmstadt bedankt sich bei den Unterstützern der Veranstaltung und bei den Lehrern, welche die Teams organisiert hatten. Jugendtrainerin Fabienne Andrae zeigte sich beeindruckt von den Leistungen der Kinder, von denen die meisten zum ersten Mal überhaupt Wasserball spielten. Sie sagte: „Die haben wirklich um jeden

Ball gekämpft und richtig Spaß gehabt.“

Die Siegerteams erhielten T-Shirts zur Erinnerung und die Siegerschulen einen Wasserball vom WVD, damit sie auch im Schulsport gelegentlich Wasserball spielen können. ENTEGA überraschte zudem alle Kinder mit einer Sporttasche samt Trinkflasche.

Der erste ENTEGA Wasserballcup für Schulteams stellte mit elf Teams, die 22 Spiele auf zwei Feldern in einem kleinen Bad machten, eine organisatorische Herausforderung dar. Doch dank zahlreicher Helfer und der Kooperation der Betreuer und Lehrer lief die Veranstaltung reibungslos. Daher steht einer Neuauflage im nächsten Schuljahr nichts im Wege. DR. MARTIN DIEHL

Dritter Platz für U13 bei DM Vorrundenturnier

Darmstadt, 2. Oktober 2016. Die U13 Jugend des Wasserball-Verein Darmstadt hat am Wochenende beim Vorrundenturnier um die Deutsche Meisterschaft den dritten Platz unter vier Teilnehmern errungen. Das reicht leider nicht für ein Weiterkommen. Dennoch zeigten sich die Jugendtrainer und Vereinsverantwortlichen hochzufrieden über das beste Resultat eines Darmstädter Teams vielen Jahren.

Im Auftaktspiel am Samstag spielte der WVD gegen Poseidon Hamburg. Darmstadt ging nach einigen Fehlversuchen durch Tore von Dennis Ntampakis und Nikolas Diehl mit 2:0 in Führung. Leider gab ihnen das keine Sicherheit. Die Kinder agierten sehr nervös mit einfachen Fehlern. Am Ende des ersten Viertels stand es 2:2. Nach der kurzen Pause stabilisierte sich das Spiel der Darmstädter etwas und man ging mit 3:2 in Führung. Die Spannung blieb erhalten, leider auch die Fehler auf WVD-Seite. Kein eigenes Überzahlspiel wurde zu einem Tor verwertet. Hamburg glich aus und ging im dritten Viertel sogar mit 3:4 in Führung. Doch nun wuchs der Kampfgeist der Darm-

städter. Man glich noch im dritten Viertel aus und ließ dann im vierten Viertel nichts mehr zu. Die Defensivarbeit wurde besser und Torwart Clemens Scheufler rettete mit starken Paraden und schnellem Abfangen weitere Pässe. Und mit zwei weiteren Toren siegte der WVD mit 6:4.

Am Sonntagmorgen spielte der WVD gegen die SG Neukölln Berlin, die am Vortag von SV Bayer Uerdingen mit 18:3 besiegt worden waren. Uerdingen hatte auch Hamburg (25:10) besiegt. Dadurch schien klar, dass es sich nun bereits um ein Entscheidungsspiel um Platz zwei handeln dürfte. Der WVD entpuppte sich als starker Gegner für die Hauptstädter. Darmstadt ging in Führung und hielt zum Ende des ersten Viertels ein 4:4. Im zweiten Viertel zeigte sich jedoch eine Anfälligkeit des WVD gegen schnelles Umschaltspiel, weil Berlin auf einigen Positionen schneller besetzt war. Und leider konnten sieben eigene Überzahlspiele nur in zwei Tore gemünzt werden. Trotzdem schien bei einem Rückstand von 6:9 zur Halbzeit das Spiel noch nicht entschieden. Aber in der



zweiten Halbzeit gelangen dem WVD keine Tore mehr und durch leichtfertige Ballverluste lud man ein ums andere Mal den Gegner zu Kontertoren ein. Das Ergebnis von 6:20 überzeichnet sicher das relative Stärkeverhältnis etwas, ist aber insgesamt verdient für die Berliner. Die SG Neukölln Berlin festigte am Sonntagnachmittag ihren zweiten Platz mit einem souveränen 18:4 Sieg über Hamburg, obwohl sie nicht mehr in Bestbesetzung spielte.

Das letzte Spiel des Turnieres, SV Bayer Uerdingen 08 gegen WV Darmstadt 70, muss aus Sicht des WVD unter der Rubrik „An Erfahrung gewonnen“ verbucht werden. Das Uerdinger Team spielt technisch und taktisch in einer anderen Liga und bestraft kleine Fehler gnadenlos effektiv. Schwimmerisch konnte zumindest die Darmstädter Startmannschaft mithalten. Natürlich hat auch der WVD gute Einzelspieler, denen es auch gelang, einzelne starke Spieler der Uerdinger aus dem Spiel zu nehmen. Aber die Leistungsdichte bei Uerdingen ist so hoch, dass dafür andere die Tore erzielten. Das erste Viertel endete aus Darmstädter Sicht 1:10. Im zweiten Viertel obsiegten der WVD gegen die zweite Uerdinger Garde mit 1:0, um dann die letzten beiden Viertel mit 0:4 und 1:10 zu verlieren. Das sehr zahlreiche Publikum feierte beide Teams für ein niveau-

volles Jugendspiel. Die unterlegenen Darmstädter erhielten für jede gelungene Aktion und vor allem für drei schöne Tore den Beifall von den Rängen.

Damit endet die Saison 2015/2016 für die U13 des WVD nach dem Sieg in der Hessenrunde und dem dritten Platz auf den Süddeutschen Meisterschaften mit dem dritten Platz auf dem Vorrundenturnier zur Deutschen Meisterschaft. Man ist damit gleichsam unter die besten zwölf deutschen Teams gekommen. Jugendtrainer Markus Rieken sagte: „Ich bin sehr zufrieden mit der Leistung. Das Team hat gezeigt, dass es nicht unverdient so weit gekommen ist.“ Für den Cheftrainer des Vereins, Hossein Nassim, ist es sehr wichtig, dass Darmstadt wieder einmal Austragungsort eines nationalen Wasserballevents war. Er erinnerte an große Spiele des Vereins im Nordbad etwa im Pokal gegen Spandau Berlin. Er sagte: „Wir haben ein großes Turnier und unsere Kinder haben gut Wasserball gespielt. Mit unserer Jugendarbeit sind wir seit einigen Jahren auf sehr gutem Weg. Wir haben jetzt schon eine junge Erste Mannschaft und in einigen Jahren noch mehr Verstärkung.“

Der Verein bedankt sich bei der Stadt für die Nutzung des Nordbades am Wochenende und bei allen Helfern, die das Turnier möglich gemacht haben.

DR. MARTIN DIEHL



Nikolas beim Torwurf.





Das WVD-Team (Turniertore in Klammern):

Hinterere Reihe: Jugendtrainer Steffen Krebs, Frederick Britz, Marc Treue, Philipp Riefling,

Liam Karaca, Jeronimo Gutierrez, Niklas Hölscher, Jugendtrainerin Fabienne Andrae.

Mittlere Reihe: Jugendtrainerin Isabel Andrae, Dennis Ntampakis (8), Fynn Klaffke, Nikolas Diehl (6), Daniel Schweinfurth (1), Tom Leonhard Siegenbruk, Henning Spandick (leider verletzt), Jugendtrainer Markus Rieken.

Vordere Reihe: Maria Wallerer, Chiara Geraci, Josephine Stelter, Clemens Scheufler.



Unser Torwart Clemens wächst über sich hinaus.



WASSERSPORT

Boat People

Wer die schrecklichen Bilder von überfüllten Schlauchbooten sieht, in denen Flüchtlinge versuchen, nach Europa zu gelangen, wird verstehen, warum viele von ihnen so traumatisiert sind, dass sie freiwillig nie wieder ein Boot besteigen wollen. Dennoch hat die Wassersportabteilung des DSW sich schon seit längerem mit der Frage beschäftigt, ob nicht auch wir, dem Aufruf des Landesportbundes folgend, etwas für die Integration von Flüchtlingen tun können. Auf Initiative einzelner Mitglieder, die Flüchtlingsfamilien mit zum Bootshaus brachten, konnten vor allem die Kinder am Wochenende ab und zu ins Boot steigen.

Eine erste Möglichkeit, einen größeren Kreis anzusprechen, bot sich beim Schnupperpaddeln Anfang Mai. Zusammen mit ihrer Betreuerin waren an diesem Samstag eine ganze Reihe in Stockstadt untergebrachte Flüchtlinge gekommen, die sich auf den Altrhein wagen wollten. Leider stellte sich schnell heraus, dass ein Teil von ihnen nicht schwimmen konnte und deshalb aus Sicherheitsgründen nicht aufs Wasser durfte. Die anderen bekamen ein Paddel in die Hand gedrückt und konnten unter Anleitung im Großkanadier erste Kanu-Erfahrungen sammeln. Die Nichtschwimmer winkten vom Ufer aus und



machten fleißig Handyfotos, denn solch eine aufregende Aktion musste schließlich dokumentiert werden.

Inzwischen waren bereits zweimal Flüchtlingsgruppen aus Seeheim-Jugenheim mit am Altrhein und hatten ihren Spaß beim Kanufahren. Ein erster Ausflug führte im Kanadier zur Nordspitze, wo sich am Strand der Knoblauchsau auch Gelegenheit fand, ein kühles Bad im Rhein zu nehmen. Dass ein Boot voller dunkelhäutiger Paddler auf dem Altrhein eher ungewöhnlich ist, merkte man an den staunenden Blicken und den aufmunternden Zurufen der anderen Wassersportler. Jedenfalls gefiel den jungen Männern diese Art der Freizeitbeschäftigung so gut, dass sie gerne wiederkommen wollten. Das konnten sie Ende August tun. Dieses Mal wurde das Kajakfahren geübt. Schon das Einsteigen ins schwankende Boot war

nicht so einfach, und so dauerte es auch nicht lange bis zur ersten Kenterung. Kein Problem jedoch, denn alle waren geübte Schwimmer. Nach einer ersten Runde in kleinen Wildwasserbooten ohne Steuer waren einige aber doch etwas frustriert, weil sie sich immer nur im Kreis drehten. Ein zweiter Versuch in Kajaks mit Steuer verlief erfolgreicher. Jetzt konnte man sich besser auf das Drehen des Paddels konzentrieren und dabei gleichzeitig die Richtung halten. So schafften es die „Flusskapitäne“ immerhin bis kurz vor Stockstadt. Abwärts mit der Strömung war die Stimmung dann ganz ausgelassen. Zurück am Bootshaus bei Kaffee und Kuchen fand Lemlem aus Äthiopien für seine Begeisterung die richtigen Worte: „Sehr gut gefällt mir heute!“ So kann Integration gehen.

JOHANNES KOLLMANN

Paddeln mit russischen Freunden vom 4. bis 13.8.2016 auf Unstrut, Saale und Leipziger Gewässern

„Wer weiß, wozu es gut ist!“ Werner verletzte sich vorher seinen Fuß und humpelte auf Krücken. So fand er ausreichend Zeit, die 14. gemeinsame Reise sehr gewissenhaft vorzubereiten und ausreichend zu genesen. Der Osten Deutschlands birgt so manches uns Westlern noch wenig bekannte Paddelparadies, was Werner vor einigen Jahren herausfand.

Am 22.7. trafen sich die DSW-ler bei Helga in Darmstadt, um den letzten Stand von Teilnehmern und Programm zu erfahren und um Boote mit Zubehör sowie Transport festzulegen.

Am Donnerstag (4.8.) fuhren Edith und Helga sowie Burkardt, Dieter, Klaus und Werner zum Bootshaus am Altrhein, um die Boote auf 2 Anhänger und 3 Pkws zu verladen. Unsere beiden Damen hatten be-

reits vorher alles vorbereitet und durften daher ohne Last und im Wohnmobil auf die lange Reise gehen. Gegen Mittag startete die kleine Pkw-Karawane und erreichte nach 6 Stunden unseren 1. Standort beim Kanuclub Naumburg an der Saale, gegenüber der Unstrut-Mündung. Unsere Damen sowie die russischen Autofahrer erwarteten uns bereits mit einer Stärkung und halfen beim Aufbau der Zelte.- Der Platzwart auf Zeit kommt aus Guntersblum und verbringt hier regelmäßig seinen Urlaub im großzügigen Areal mit gutem Bootshaus, mitten in einem Naturschutzgebiet, direkt am Wasser.

Am Freitag (5.8.) traf der Rest der Startmannschaft ein, die Russen mit öffentlichen Verkehrsmitteln und die Mitarbeiter der Firma Marbach (Bernd und Alexander)



mit Pkws. Alexander (Wolgadeutscher aus Kasakstan, 28 Jahre alt, ledig, Hans Dampf in allen Gassen) ist unser Dolmetscher, der sich aber auch um alles kümmert, wo es was zum Helfen gab. - Wir erkundeten die Platzmöglichkeiten und seine nähere Umgebung. Wir liegen mitten in einem schon zu DDR-Zeiten beliebten Fremdenverkehrsgebiet mit weitläufigem und ruhigem Campingplatz sowie Kanu- und Fahrradverleih. Wir haben direkte Anbindung an Saale - und Unstrut-Radwanderwege. Eine Fähre führt zu den gegenüber liegenden Weinbergen. Die Umgebung ist touristisch bestens erschlossen. - Eine Gruppe von uns fährt am Nachmittag nach Naumburg mit seinem Dom, eine andere per Auto in das Unstruttal, um Einzelheiten der morgigen Paddelstrecke festzulegen. - Das Wiedersehen mit unseren russischen Freunden ist herzlich wie immer. Wir feiern die Geburtstage von Natalia und Klaus. Der Tag endet

mit einem Grillabend und mit dem Austausch von Geschenken – aber auch mit dem Gedenken an Iwan – der im Januar beim Skifahren völlig unerwartet verstarb. Iwan war der Mitgründer, Organisator und Dolmetscher unserer deutsch-russischen Paddel- und Freundschaftsgruppe.

Samstag (6.8.) war unser erster Paddeltag für die 24 Personen (Helga kann wegen Rückenproblemen leider nicht aufs Wasser). Trübes Wetter veranlasste Werner, die Strecke auf der Unstrut bis zu unserem Zeltplatz etwas zu kürzen. Als Einsatzstelle wurde oberhalb der Schleuse Tröbsdorf/Burgscheidungen (km 20,7) festgelegt. Zusammen mit einer Rudergruppe gingen wir bei leichtem Nieselregen auf Wasser. Der Himmel über dem sich windenden Flößchen mit wenig Strömung riß bald auf, und es wurde wieder warm. Einer unserer Zweier mit Natalia und Igor kenterte durch Unachtsamkeit und wurde bald wieder flott



Auf dem Weg nach Naumburg



Stadtrundfahrt in Leipzig

gemacht; außer einer Brille ging nichts verloren. Die Hauptgruppe wartete auf die Nachzügler an dem schönen und großen Rastplatz von Balgstädt (km 8). Ferien und Sonne hatten hier viele Jugendliche zu einem Kanu-Bauer und -Verleiher angezogen. Die Unstrut hat sich hier in den Geo-Naturpark des trockenen Triaslandes eingegraben und steile Berghänge geschaffen. Es ist das nördlichste Weinbaugebiet Deutschlands, gekrönt mit Burgen, Klöstern und Kirchen, uraltes Kulturland (z.B. Nebra-Scheibe). Bei Freyburg mit der mächtigen Neuenburg verengt sich das Tal bevor es in das Saaletal einmündet.- Ein langer Grillabend mit viel Bier in unserem luftigen Party-Zelt beschließt den ersten Paddeltag.

Am heutigen Sonntag (7.8.) wollen wir die Saale oberhalb von Naumburg kennenlernen.

In Saaleck (km177), am Anfang der großen Schleife, setzen wir bei strahlendem Sonnenschein ein. Wir finden gute Strömung mit leichten Schwällen vor. Am Ausgang der Schleife öffnet sich ein bezaubernder Blick auf die Burgen Rudelsburg und Saaleck. Letztere liegt hoch oben über einer Felswand, die bis in den Fluß hinein reicht. Flottes Wasser läßt uns nicht viel Zeit zum genießen. Wir erreichen schnell Bad Kösen in sonntäglicher Ruhe. Schöne Villen aus der Jugendstilzeit säumen die Ufer. Mitten im Ort liegt ein langes, schräges Überlaufwehr, das wie aber nicht befahren dürfen: also Umtragen. 18



Boote brauchen ihre Zeit. So machen wir am Unterwasser erst einmal ausgiebig Mittagstrast. Der Nachmittag bringt noch einmal schöne Schwallstrecken, und bald ist unser Zeltplatz erreicht (km162). - Heute Nachmittag fahren wir gemeinsam, in kleine Gruppen aufgeteilt, nach Naumburg hinein, um das Weltkulturerbe mit Dom und Altstadt zu entdecken. Der Tag endet auf dem Marktplatz im Restaurant „Carolus Magnus“ mit vorbestelltem Essen und Wein aus der Gegend.

Der Montag (8.8.) wird anstrengend: Paddeln nach Weißenfels, Standort-Wechsel nach Leipzig und Austausch der Marbach-Mannschaft (Bernd geht; Marco sowie Thomas mit Astrid, Jona und Vincent kommen). Werner läßt seine Mannschaft pünktlich und fertig gepackt um 10 Uhr antreten und verteilt die Tagesorder. Da wir an unserem Zeltplatz starten, liegen die Boote startklar bereit.

Der Tag ist schön aber etwas windig. Die Saale fließt langsamer in einem breiten Tal dahin, an beiden Ufern begleitet von Radwegen. In gemütlichem Tempo erreichen wir die Schleuse von Öblitz, wo wir geschleust werden. Kurz danach liegt eine Brückenbaustelle an der Fähre von Leisling (km 150). Hier setzen wir aus, holen per Taxi unsere Autos mit Anhängern und verladen alles für die kurze Fahrt nach Leipzig. Unsere Frauen versorgen uns inzwischen mit Vitamine durch frisches Obst für den Abend. Die kurze Fahrt dauert doch etwas länger, denn die korrekte Adresse des Kanuclubs wird von einigen unserer Navis nicht angenommen. Navigieren „ohne“ haben einige verlernt und müssen fremde Hilfe anfordern. Die SG Motorsport Leipzig nimmt uns sehr freundlich auf im recht city-nah gelegenen Gelände am Floßkanal, inmitten von Schrebergärten, Botanischem Schulgarten



Am Cosbudener See



und Auwäldern, leider aber auch Straßenlärm-geplagt.

Für Dienstag (9.8) steht eine geführte Erkundung der Stadt Leipzig vom Wasser aus mit eigenen Booten auf dem Programm. Peter – ein Bekannter von Werner – wird uns seine „Stadt an der Elster“ zeigen. Der anfangs bewölkte Himmel klart im Laufe des Tages auf und schenkt uns einen genußvollen Tag auf meist schmalen und stehenden Gewässern zwischen Häusern und Villen mit teilweise wunderschönen Ufern und Parks. Wir starten am Bootshaus und fahren das breite und schnurgerade Elsterflutbett hinunter. Es war einst als Regattastrecke gebaut worden. Am Palmengartenwehr biegen wir links in die Elster ein und verlassen diese, nachdem wir die sehr schön renovierten und neu genutzten historischen Industriebauten passiert haben. Dann folgen wir dem Karl-Heine-Kanal bis zur Marina

Leipzig Lindenau, wo wir umkehren. Von hier aus soll einmal ein befahrbarer Wasserweg die Verbindung über die Saale zur Elbe herstellen. Im Garten-Restaurant von „Kanal 28“ genehmigen wir uns ein gutes Mittagessen und fahren gemütlich zum Palmengartenwehr zurück. Wer noch will, setzt die Fahrt geradeaus bis zum Stadthafen fort; die andern zieht es direkt zum Bootshaus zurück, um die Eindrücke von der Stadt noch zu Fuß zu ergänzen. - Die heutige Strecke betrug etwa 18 km und führte uns in die Randbezirke von Leipzig mit den Vororten Schleußig, Plagwitz und Neulindenau. - Der übliche Grillabend beschloß den Tag.

Für den heutigen **Mittwoch** (10.8.) ist Regen angesagt. Natalia und Igor verlassen uns daher in Richtung Berlin. Die andern verlagern den für Freitag vorgesehenen Stadt-Info- und -Bummel-Tag nach vorn. Wir besichtigen zusammen das Völker-



Auf der Saale





Die Gruppe

schlacht-Denkmal mit dem angeschlossenen Museum und teilen uns dann in mehrere Gruppen auf. So bummeln wir durch die Innenstadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten, Einkaufspassagen und Geschäften. Vor allem unsere Gäste kehren schwer beladen zu unserer Station zurück. Die Stimmung ist trotz feuchten und kühlen Wetters so fröhlich, daß wir uns nach dem Essen am offenen Kachelofen des Clubheims erwärmen, zur Gitarre greifen und bis weit in die Nacht hinein singen. Die Melodien kommen noch aus den Gedächtnissen hervor, aber die Texte

Es ist bereits **Donnerstag** (11.8.). Wir holen bei Sonnenschein die Fließchen Pleiße und Elster mit den Verbindungen zur Leipziger Neuseenlandschaft nach. Wir starten wieder am Boothaus, diesmal oberhalb der Schleuse Connewitz Fluß-aufwärts. Wir paddeln ohne Strömung und auf engem Fahrwasser im „Gänsemarsch“ durch dichten

Au-Wald mit herrlichen alten Baumriesen, die unseren Wasserweg fast ganz überdecken. Hier nistet noch der Eisvogel. Daher ist die Befahrung auf wenige Stunden am Tag begrenzt. Während die Pleiße rostigbraunes Wasser aus den Braunkohlegruben führt, ist das Wasser aus den bereits renaturierten Seen, denen wir zustreben, glasklar. Nach dem kleinen Waldsee Lauer gelangen wir über eine Regulierungsschleuse zum Cospodener See bei Markkleeberg. Er empfängt uns mit kräftigem Wind, so daß wir uns in Üfernähe halten. An einem breiten Sandstrand machen wir Mittagspause und nutzen sie zum Erkunden des ca 1 km langen Umtrageweges zur Elster. Glücklicherweise reichen unsere Bootswagen aus für eine einmalige Strecke. Wir finden eine nicht optimale aber geeignete Einsetzstelle unterhalb des Überlaufwehres von Großzschochen. Die Elster hat hier kleine Schwallstrecken und trägt uns schnell in die uns bereits be-



kannte Stadtroute hinein und zurück zu unserem Gastgeber. Es wird der Abend des großen Abschiedes und des Pläneschmiedens für 2017 : Weißrussland ???

Am **Freitag** (12.8.) brechen die russischen Pkws und die „Marbacher“ auf. Der kleine Rest hat keine Lust mehr, bei trübem Wetter auf der Mulde zu paddeln. Wir wollen uns daher das Kanuzentrum am Cospudener See mit seiner Wildwasser-Wettkampfstrecke ansehen. Wir kommen gerade richtig um eine Jugendgruppe beim Raft-Training zu beobachten. Unser Wildwasser-Spezialist Sascha muß unbedingt mit seinem Wildwasserboot die Strecke mehrfach ausprobieren, kritisch beobachtet von seiner Frau und den beiden Kindern. - Ein ganz schön teures Vergnügen für eine Anlage, die nur wenige Stunden am Tag in Betrieb ist. - Danach wandeln wir noch ganz in der Nähe „Auf den Spuren der Braunkohle“ mit dem Bergbau-Technik-Park, der die Geschichte des Braunkohlenreviers südlich von Leipzig aufzeigt.- Den Tag beschließen wir 6 vom DSW zusammen mit Sascha, Olga sowie ihren Kindern

Michael und Eugenia in einem uralten Restaurant ganz in unserer Nähe.

Am **Samstag** (13.8.) verladen wir unsere Boote sowie das restliche Gepäck und nehmen gegen Mittag Abschied. Sascha reist mit Familie in die Tschechei zum Wildwassertraining; Edith und Helga wollen noch einige Tage im Osten bleiben; Werner, Klaus, Burkardt und Dieter fahren zum Altrhein und bringen all unsere vom Club geliehenen Ausrüstungen wieder ordentlich an ihre Plätze.

Dank sagen wir unserem DSW 12, der wieder viel Material zur Verfügung stellte, und vor allem Helga, die wegen Ihrer Rückenschmerzen die ganze Zeit nicht paddeln konnte und dennoch bei uns blieb, um viele kleine und große Dienste uns „Aktiven“ zu erweisen. Wir alle freuen uns schon auf das Wiedersehen 2017 in Russland mit hoffentlich großer Beteiligung aus Darmstadt.

Die Teilnehmer aus Rußland waren: Eugeny mit Natalia K., Dascha und Igor K., Sascha mit Olga, Michael und Eugenia, Sergey mit Elena P., Anatoly mit Neffen Grigory, Igor M. mit Natalia, Igor B., Elena M. und Irina.

DIETER TANDLER

Termine November und Dezember 2016

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Zuständig
06.11.16	10:00	HKV: Fachgruppentagung „Freizeitsport“ in Gießen	Werner Ihl
12.11.16	14:00	3. Gemeinschaftsdienst	Vorstand
13.11.16	10:00	Herbstwanderung	Jörg Franz Eckart Kuphal
20.11.16	12:00	Fahrt auf dem herbstlichen Altrhein / anschl. Essen	Mechthild Herbst
20.11.16	16:00	Bootshaus: Bilder der Saison	Jan Haulsen
04.12.16	10:00	Bezirks - Eisvogelfahrt nach Guntersblum	Bezirk
04.12.16	16:00	Jahresabschlussabend im Bootshaus	Birgit Norgaard



Helgoland mit dem Seekajak

Helgoland ist Deutschlands einzige echte Hochseeinsel, mitten in der Deutschen Bucht. Sie zu erreichen, ist ein Traum vieler Seekajakfahrer, denn weiter raus kann man in Deutschland nicht.

Da ich es gewöhnt bin, meine großen Touren allein zu machen, sollte das auch hier so sein. Dazu müssen die äußeren Bedingungen „stimmen“. Die Tide, also das Hochwasser am Abfahrtsort muss im frühen Vormittag liegen. Es braucht eine stabile Hochdrucklage in Mitteleuropa ohne Gewitterneigung oder Seenebel und leichte Winde aus südlichen Richtungen. Für Samstag, 10.9.2016 war Süd 2-3, Hochwasser um 7 Uhr morgens vorhergesagt. Du es lag seit Tagen ein ausgedehntes Hoch über Mitteleuropa. Diese Voraussetzungen sind gefühlt nur alle 3-5 Jahre gegeben, besonders wenn man berufliche und familiäre Verpflichtungen mit einrechnet.

Drei mögliche Startpunkte kommen in Frage: St. Peter Ording (40 km Entfernung). Cuxhaven (65 km) und die Insel Wangerooge (40 km). Ich habe mich für die Strecke von Cuxhaven entschieden, weil dann der Ebbstrom der Elbe zumindest die ersten 6 Stunden der Fahrt mit „schiebt“ und weil ich dann nicht die Berufsschiffahrt aus Elbe, Weser und Jade kreuzen muss, wie das beim Startpunkt Wangerooge der Fall wäre. Ich muss nur ganz zu Beginn beim Auslaufen aus dem Fährhafen Cuxhaven das Fahrwasser queren, was durchaus zulässig ist, und das bei „Stauwasser“, also wenn noch keine Strömung läuft. Danach bleibe ich die ganze Fahrt auf der „richtigen“, roten oder Backbordseite und kann dort außerhalb des Fahrwassers bleiben, bis zur letzten Fahrwassertonne in der Außenelbe. Das war für mich der eigentlich entscheidende Grund gegen Wangerooge. St. Peter wäre

bei einer PKW-Anfahrt von Süden so wieso zu weit weg gewesen und bei Südwind auch nicht so günstig.

Morgens um 6 weckt mich das Handy und draußen ist es noch dunkel. Ein Kurzfrühstück unter der geöffneten Kofferraumklappe und dann lade ich das Kajak ab und die Sachen (Zelt, Schlafsack, Kocher, Getränke und Proviant) ein und bringe den Wagen zu einem Parkplatz hinterm Deich. Beim Fußweg zurück geht die Sonne dunkelrot hinter der Elbe in Dithmarschen auf. Es ist schon warm, trotzdem ziehe ich zunächst Paddeljacke und Schwimmweste an. Start ist um 7:10. Nach der Querung des Fahrwassers folge ich den roten Tonnen, die von der Nummer 32 beginnend bis zur Nummer 2 in jeweils einer Seemeile Abstand wie die Perlen auf der Reihe das Fahrwasser der Elbe markieren. Links zeigen sich die Kugelbake, die Insel Neuwerk und später Scharhörn. So geht es immer weiter auf die offene See hinaus. Auf meiner rechten Seite ist schon von Beginn an nur Wasser zu sehen und von Zeit zu Zeit größere Seezeichen. Meine Navigation besteht daraus, die Uhrzeit zu jeder 2. Tonne mit wasserfestem Stift auf der Seekarte zu notieren. Die Strömung nimmt bis auf 1,5 Knoten zu, so dass die Abstände kürzer werden.

Die Sonne brennt vom Himmel ich habe längst die Paddeljacke ausgezogen. Ein reger Schiffsverkehr in beide Richtungen lässt es nicht langweilig werden. Ein paar Segler, die mich unter Maschine überholen, grüßen freundlich, genauso wie der erste Seehund. Ein Polizeiboote zieht vorbei. Ich denke an Kommentare im Seekajakforum, wo Paddler ihre Papiere vorzeigen mussten und aufgehalten oder zur Umkehr aufgefordert wurden. Aber diese Küstenwache hat zum Glück ein

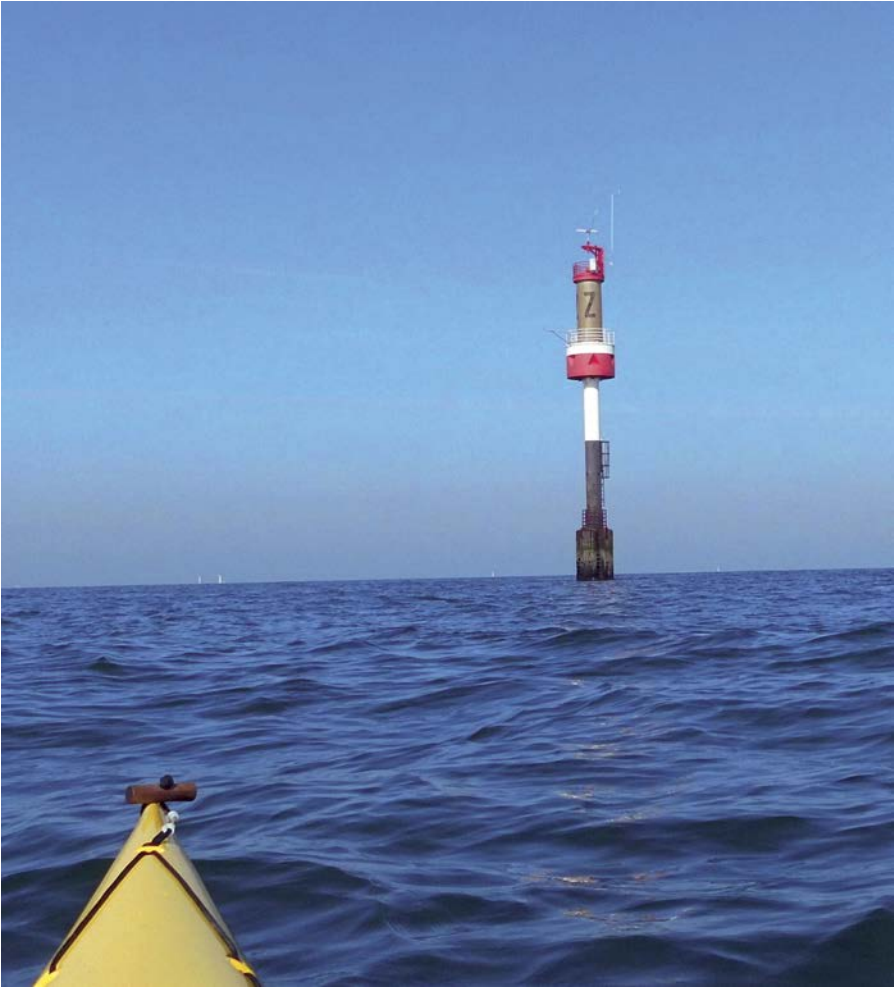




dringenderes Ziel. Nach der letzten Fahrwassertonne und dem Turm „Z“ um 13:30 schwenke ich nach rechts, Kurs 310 Grad ein. Bin aber noch nicht allein, da auf Außenelbe Reede mindestens 10 riesige Frachtschiffe vor Anker liegen. Aber dann lasse ich auch die Reede hinter mir und als Orientierung bleibt der Kompass sowie die Segler und Fahrgastschiffe, die offenbar auch nach Helgoland wollen. Sonst

wird es ganz ruhig und ich bin von Wasser umgeben bis zum Horizont. Eine leichte Dünung zeigt doch den Unterschied zur Elbe an. Und dann endlich taucht der Felsen mit der Nadel (80 m Funkmast) aus dem Dunst auf. Ein weißes Haus auf dem Oberland leuchtet in der Sonne. Und immer noch liegen viele Stunden Fahrt vor mir. Um 16 Uhr ist der kleine rot-weiße Leuchtturm der Düne immer noch





vor mir und ich denke, warum kommt diese verd... Insel nicht endlich näher. Klar, das ist die Flut, die sich auch hier draußen bemerkbar macht. Aber dann knirscht der Sand der Düne unterm Boot und ich springe raus, endlich nach 9,5 Stunden. Erstmals baden mit den Robben, die gleich zu fünft hinter und neben mir auftauchen. Und dann jubeln, freuen, was immer.

Zelten kann ich dirket hinter dem Badestrand auf dem Campingplatz der Düne,

dem sandigen Vorort von Helgoland, wo abends Life Musik im Dünenrestaurant geboten wird. Und am Sonntag Paddelausflug zur Langen Anna und durch die verschiedenen Häfen. Im Innenhafen liegt das winzige Kajak zwischen all den Segelyachten. Nach dem Rundgang über das Oberland und dem zollfreien Einkauf ist das Kajak bereits auf die moderne, gasbetriebene „Helgoland“ verladen, mit der ich eine entspannte Rückfahrt nach Cuxhaven antrete.



Auf dem Stundenplan: Wasserspiele

Projektwoche der Martin-Niemöller-Schule Riedstadt am Bootshaus des DSW

Rechtzeitig zum Schuljahresende stellte sich doch noch der Sommer ein. Und so traf es sich gut, dass einige Schülerinnen und Schüler der MNS in der vorletzten Schulwoche im Rahmen ihrer Projektwoche zu Gast am Altrhein waren. Aus fast dreihundert Bewerbungen für dieses Projekt hatten die Organisatoren zwanzig Schülerinnen und Schüler ausgesucht. Zusammen mit ihrer Lehrerin, Meike Matzunsky, bekamen sie fünf Tage lang eine Einführung ins Paddeln. Aufgeteilt in zwei Gruppen und betreut von sechs Mitgliedern der Wassersportabteilung lernten sie den Um-

gang mit den verschiedenen Bootsgattungen, erfuhren etwas über das Naturschutzgebiet Kühkopf und genossen bei dem heißen Wetter eine willkommene Abkühlung auf dem und im Wasser.

Anfangen vom Paddeln im Großkanadier über die verschiedenen Kajaks bis hin zum trendigen SUP konnten sie alles ausprobieren, was möglich war. Dass man einen offenen Kanadier einseitig mit dem Stechpaddel fährt, ließ sich leicht lernen. Schwieriger war es durchaus, ein solches Boot auch zu steuern. Reihum durften sich alle mal als Steuermann oder -frau versuchen. Während das Geradeaus-





fahren anfänglich für manche schwierig war, konnten am Schluss alle eine gerade Linie auf dem Wasser ziehen.

Im Kajak, mit einem Doppelpaddel in den Händen, musste man erst einmal das richtige Drehen des Paddels üben, um einigermaßen vorwärts zu kommen. Auch das Steuern ohne Ruder wollte gelernt sein. Schließlich soll das Boot ja vorwärts fahren, anstatt sich immer nur im Kreis zu drehen. Schnell merkte man, wer hier ein Gefühl für die richtige Paddelführung hatte. Wenn dann beim Zweier auch noch das gleichmäßige synchrone Paddeln klappte, war das schon die hohe Schule des Kajakfahrens.

Dass Kajaks kippelig sind, merkte man bereits beim Einsteigen. Wie komme ich ins Boot, ohne umzufallen? Was muss ich tun, um nicht zu kentern? Was mache ich, wenn ich doch mal im Wasser liege? Das alles wurde trainiert, wobei sich bei dem heißen Wetter besonders die Kenterübungen mit anschließendem Aus- und Einsteigen im Wasser großer Beliebtheit erfreuten.

Wer wollte, konnte auch das Stand-UP-Paddling ausprobieren und sich einmal

auf das flache Brett stellen, das mit einem langen Paddel bewegt wird. Auch dabei nahm mancher ein mehr oder weniger unfreiwilliges Bad im Altrhein. Aber Spaß machte es offensichtlich trotzdem.

Am letzten Tag standen einige sportliche Wettkämpfe auf dem Programm. Zunächst wurde in zwei Mannschaften ein abgesteckter Rennkurs mit dem Kajak gefahren, bei dem immer zwei Starter einen Punkt für ihre Mannschaft holen konnten. Anschließend gab es spannende Matches im Wasserpolo, bei denen die kleinen Boote mehr unter als über dem Wasser liegen und der Ball in einen schwimmenden Korb befördert werden muss. Hier bewährten sich diejenigen, die inzwischen gelernt hatten, ihr Kajak zu beherrschen und auch vor dem Kontakt mit dem nassen Element keine Angst hatten.

Beim abschließenden Imbiss und dem gemeinsamen Betrachten der während der Woche entstandenen Fotos waren sich alle einig: Schön war's! Und der eine oder die andere hat sich vorgenommen, ab jetzt regelmäßig zum Bootshaus zu kommen und ins Boot zu steigen.

JOHANNES KOLLMANN



All you can eat

Bereits zum vierten Mal bot die Wassersportabteilung des DSW Jugendlichen die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Kanufreizeit in den Sommerferien. Auch in diesem Jahr war das Interesse groß, und so machten sich zu Beginn der hessischen Sommerferien im Juli fünfzehn Jungen und Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren zusammen mit drei Betreuern auf den Weg nach Dalsland in Südschweden. Dort, an der Grenze zu Norwegen, wollten sie zehn Tage lang mit ihren Kanus das Leben in der Einsamkeit der schwedisch-norwegischen Gewässer genießen. Sich im Boot von Insel zu Insel in dem riesigen Seengebiet zu bewegen, sein Zelt jeden Tag in einer der paradiesischen Buchten aufzustellen und am offenen Feuer zu kochen, versprach echtes Trappergefühl. Und nicht wenige der Jugendlichen fragten sich angesichts von so viel Einsamkeit, ob sie es wohl aushalten könnten, zehn Tage ohne Handy und Internet auszukommen. Um es vorwegzunehmen: Niemand hat sein Smartphone vermisst, und einige empfanden es sogar als wohltuend, nicht ständig auf irgendwelche Mails antworten zu müssen und einfach mal eine Weile „offline“ zu sein. Vielleicht ist das einigen Eltern sogar schwerer gefallen als ihren Kindern.

Bereits beim Kennenlern-Wochenende Mitte Juni gab es neben einem Kanu-Einführungskurs erste Wildlife-Instruktionen. Wie verpflegt man sich? Wie und womit macht man Feuer, wenn es regnet? Welches Zelt nehme ich mit? Werden mich die Mücken auffressen? Da drei der jugendlichen Teilnehmer bereits zum zweiten Mal mit dabei waren, konnten diese „Alten Schweden“ von ihren Erfahrungen berichten und Tipps zur richtigen Ausrüstung geben.

Und dann ging es los: Mit zwei Bussen fuhren wir am 17.6. nach Dänemark, nahmen die Fähre nach Schweden und kamen gegen Mittag in Lennartsfors nordöstlich von Göteborg an. Hier beluden wir unsere Canadier und teilten uns auf die Boote auf. Immer zwei oder drei Paddler plus Gepäck, das, wie wir feststellten, doch recht umfangreich war. Allein die Lebensmittelvorräte hätten schon fast einen mittleren Lastkahn ausgefüllt. Dazu zwei große Kochtöpfe, Zelte, Luftmatratzen und, nicht zu vergessen, unzählige Rollen Klopapier. Achtzehn Leute machen schließlich eine Menge Mist. Frage einer Teilnehmerin: „Warum eigentlich nur dreilagiges“?

Nachdem diese erste logistische Meisterleistung vollbracht war, konnten wir in See stechen. Zunächst ging es auf dem See Foxen ein Stück nach Norden. So wie immer die nächsten Tage, steuerten wir einen der von Rangern ausgewiesenen Rastplätze an, die mit einer Feuerstelle, einem „Donnerbalken“ und manchmal auch einer offenen Hütte ausgestattet sind. Sie liegen in einsamen Buchten, auf kleinen Inseln oder Landzungen mit Blick über den See. Bald hatte jeder gelernt, worauf es nach dem Anlanden ankam: Schnell einen schönen Platz für das Zelt suchen, mit Aussicht, nah am Strand und möglichst nicht in „Duftweite“ des kleinen grünen Klohäuschens, das immer zuerst inspiziert wurde, um daraus eine Klassifizierung des jeweiligen Platzes abzuleiten. Chiara, unsere „Klo-Fachfrau“, rümpfte nach derartigen Besichtigungen bisweilen die Nase: „Da verkeife ich es mir lieber“ oder lobte norwegische Toilettenhäuschen: „Echt der Hammer! Da kann man es sich richtig gemütlich machen.“ Dass der richtige Zeltaufbau nicht immer gelingt, merkte man meistens



daran, dass nach einem Regenguss die Plane schlaff im Wind flatterte, weil die Heringe in dem felsigen Boden nicht gehalten, oder ein spitzer Stein unter der Bodenplane einen die ganze Nacht geärgert hatte. Eugens Zelt erinnerte eher an ein Mahnmal, nachdem eine der Stangen gebrochen war. Aber immerhin hielt es bis zum Ende durch.

Bei der „Trollinsel“ überquerten wir die Grenze zu Norwegen, markiert durch einen großen gelben Steinturm. Unsere Strecke führte nun südwärts über den riesigen Stora Le. Auf dem ca. 80 Kilometer langen und stellenweise sehr breiten See können sich bei stärkerem Wind hohe Wellen aufbauen. Wir hatten Glück und den leichten Wind sogar meistens im Rücken.

Das Wetter meinte es gut mit uns. Und so schloss sich an die tägliche Paddelstrecke von drei bis fünf Stunden meist ein ausgelassenes Badevergnügen an. Kleine Inseln im Umkreis wurden erschwommen, ausgiebige Schönheitspflege betrieben und Sonnenbäder auf den Felsen ringsum genossen. Einige unserer „Holzfäller“ durchstreiften anschließend mit Axt und Säge die nähere Umgebung des Lagerplatzes auf der Suche nach Brennholz. Hier und da machte der Suchtrupp unter Führung von Axel und Jonas einen morschen Baum aus, der gefällt und anschließend zu Kleinholz verarbeitet wurde, eine Tätigkeit, die nicht nur Kraft, sondern auch einiges an Erfahrung erfordert. Zu ungekrönten Holzhackerkönigen entwickelten sich hierbei Bo und Bjarne. Aber auch die Mädchen versuchten sich bei diesem sportlichen Wettkampf, und so zersägen Michelle und Chiara unter lauten Anfeuerungsrufen der Jungen einen Stamm in handliche Stücke.

Dass sich mit Holz alleine schlecht Feuer machen lässt, merkte jeder spätestens dann, wenn es nachts geregnet hatte.

Also mussten dürre Zweige, Flechten oder Kiefernzapfen gesammelt und kunstvoll aufgeschichtet werden, um ein brauchbares Feuer für unseren Kessel zu entfachen. Dieters Feuerkünste wurden hierbei allgemein bestaunt, und schon nach kurzer Zeit dampfte das Wasser, das wir immer, etwas vom Ufer entfernt, aus dem See schöpfen konnten.

Paddeln macht hungrig. Daher lautete eine wichtige Frage: „Was gibt es heute zu essen?“ Wie gut, dass unser großer Topf immer genug hergab, um alle satt zu machen. Wenn das geschehen war, fanden sich meist noch Lukas, Felix oder Steffen, die unter gutem Zureden kurz vor dem Platzen noch die letzten Reste auskratzen. „All you can eat“, hieß das. Wenn der Topf so richtig leergekratzt war, gestaltete sich auch der Abwasch im See einfacher.

Trotz der eingeschränkten Bedingungen der Wildnis war unser Speiseplan erstaunlich vielseitig und bezog mitunter das ein, was uns der Wald zusätzlich gratis lieferte. Mal waren es geheimnisvolle Pilze, die Dieter fachmännisch zubereitete und im Eintopf servierte. Da er behauptete, sie erzeugten Halluzinationen, waren einige recht zögerlich beim Probieren. Wir haben es jedenfalls alle überlebt. Dann wieder gab es Plätze, die umgeben waren von prallvollen Himbeersträuchern, und wer wollte, konnte sein morgendliches Müsli mit Heidelbeeren anreichern, die es in Hülle und Fülle gab. So lernte mancher, dass die Natur allerdhand Essbares für uns bereit hält – man muss es nur kennen. Selbst Can merkte, dass man sich auch anders ernähren kann als mit Pizza und Kebap.

Nach fünf Tagen führte uns unsere Paddelstrecke auch zu einer Ansiedlung am Stora Le. Dort sollte es tatsächlich einen kleinen Laden geben. Daher war die Vorfreude bereits groß, als wir uns der Bucht mit den malerischen roten Holzhäusern



näherten. Den anschließenden Einkauf im „Landhandel“ wird jeder in Erinnerung behalten. Jedenfalls wurden hier Berge von Süßigkeiten, Coladosen und Chips erstanden. Berit zehrt wahrscheinlich heute noch von den zwanzig Packungen Knäckebrötchen, die es im Sonderangebot gab.

Dann war schon Halbzeit angesagt, und wir nahmen wieder Kurs in Richtung Norden. Natürlich durften beim Paddeln auch zünftige Seemannslieder nicht fehlen. Anne und Elke probten deshalb immer wieder „Wir lagen vor Madagasgar“. Schallplattenaufnahmen stehen noch aus. Ein sehr schöner Abstecher führte uns in den norwegischen Teil des Sees, von wo aus wir einen Ausflug in das nächste Seengebiet unternahmen. Dazu mussten unsere Boote auf die Kanuwagen verladen, ca. zwei Kilometer über Land transportiert und anschließend wieder eingesetzt werden. Zur Belohnung erwartete uns eine Halbinsel mit beidseitigem traumhaftem Sandstrand. Vanessa und Chiara ließen sich vor Begeisterung im Sand eingraben. So viel Südsee-Feeling in Norwegen hatten sie nicht erwartet. Die kurzen hellen Nächte, Strandleben bis um zehn Uhr abends, phantastische Sonnenuntergänge und ebenso romantische Vollmondnächte am Lagerfeuer waren so ganz anders, als sich viele den hohen Norden vorgestellt hatten. Dazu die rundgeschliffenen Felsen am Ufer, auf denen man im Schlafsack die Nacht verbringen und den Sternenhimmel bewundern konnte. Und überhaupt: die Mücken! Auch sie waren wohl in Urlaub. Gesichtet wurde jedenfalls kaum mal eine.

Das Paddeln war uns inzwischen zur Routine geworden. Meist glitten unsere Boote gemächlich übers Wasser. Doch wenn zwei Mannschaften vom Ehrgeiz gepackt wurden, lieferten sie sich auch

mal ein sportliches Wettrennen bis zur nächsten Insel. Wer wollte, konnte auch einmal unser „Schnellboot“, das Kajak, ausprobieren. Dass es bei höheren Wellen gar nicht so einfach ist, darin die Balance zu halten, merkte Max, als er plötzlich kieloben im Wasser trieb. Zum Glück wurde er schnell von den anderen Bootsbesetzungen gerettet.

Eine letzte Nacht auf Getön, der kleinen Insel im Foxen. So langsam machte sich Abschiedsstimmung breit. Noch einmal hieß es am nächsten Tag Boote beladen. Eine Stunde mussten wir paddeln, um wieder nach Lennartsfors zu kommen, wo unsere Autos standen. Umladen, Boote säubern, Müll entsorgen. Ein kurzer Stopp noch unterwegs beim deutschen Bäcker, der auf einen Schlag alle seine leckeren Müslibrötchen los wurde. Auf der anschließenden langen Autofahrt nach Malmö war dann auch wieder Gelegenheit, mal auf sein Handy zu schauen. Nichts Weltbewegendes. Offenbar hatte sich die Erde auch ohne uns weitergedreht, und es war schön, einfach mal weg gewesen zu sein.

Immerhin wartete noch ein letztes Highlight auf uns. Auf der Nachtfähre von Malmö nach Travemünde sollte es, so hatten Eingeweihte berichtet, für wenig Geld ein Büfett geben, das schon während der ganzen Fahrt die Gemüter beschäftigte. Also rauf auf die Fähre, rein in die Kabine, schnell unter die Dusche, schön machen fürs Bordleben und dann ab zum Büfett. Wahnsinn, was die da alles auf-tischten! Also zum letzten Mal: All you can eat!!!

Das reichte dann auch bis zum nächsten Nachmittag, als wir wieder in Darmstadt einrollten.

JOHANNES KOLLMANN

PS. Die Fotos werden im nächsten Heft veröffentlicht.



Einladung zur Herbstwanderung am 13.11.2016

Wir treffen uns um 10 Uhr am Parkplatz vor dem Ev. Gemeindehaus und der Bürgerhalle in Ober-Beerbach. Zieladresse fürs Navi: Pfarramt Ev. Gemeindehaus, Im Mühlfeld 3, 64342 Seeheim - Juchenheim (OT Ober-Beerbach). Die Anfahrt ist entweder über Seeheim oder über Eberstadt und Nieder-Beerbach möglich. Im Ortskern von Ober-Beerbach an der ersten Kreuzung scharf links Richtung Friedhof, Bürgerhalle und Ev. Gemeindezentrum abbiegen. Dann nach ca. 100 Metern die erste Strasse links in die Strasse „Am Mühlfeld“ abbiegen. Hier ist ein grosser Parkplatz auf der linken Seite. Von hier starten wir einen Rundweg um Ober-Beerbach der uns im ersten Stück ca. 7 km bis zur Mittagseinkunft um 13.00 Uhr führt. Nach dem Essen werden wir nach 2,5 km wieder zum Ausgangspunkt gelangen.

Für alle die aus irgendwelchen Einschränkungen direkt zum Mittagessen kommen wollen, möchten wir bitten, sich bei uns wegen der Tischbestellung vorher zu melden.

Eckart Kuphal: 06151/76214

Jörg Franz: 06151/312366

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und hoffen auf gutes Wetter.
Eckart und Jörg



Abpaddeln



Übrigens ...

- 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 Vorstandssitzung 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 Januar/Februar 2017 bis
15.12.2016 senden an: mechthild@family-herbst.de;
Bilder bitte in digitaler Form und in Druckqualität vorlegen!

ANZEIGE



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

seit 1847

*Ihr Malermeister
in Darmstadt*

steingässer

Im Tiefen See 75 64293 Darmstadt
Fon 06151-89 8611 • Fax 89 8613 • www.maler-steingaesser.de





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

... unserem Clubkameraden **SVEN LANGE** zum **50.** Geburtstag am **07.12.2016**

... unserem Clubkameraden **FRANK VYTRISAL** zum **50.** Geburtstag am **10.12.2016**

... unserem Clubkameraden **CONRAD GLOTZBACH** zum **60.** Geburtstag am **27.12.2016**

... unserer Clubkameradin **GABRIELE GIESE** zum **72.** Geburtstag am **09.12.2016**

... unserer Clubkameradin **IRMTRAUD STRAUSS** zum **72.** Geburtstag am **17.12.2016**

... unserer Clubkameradin **INGRID TORKE** zum **72.** Geburtstag am **22.12.2016**

... unserer Clubkameradin **HEIDE MERKER** zum **73.** Geburtstag am **31.12.2016**

... unserem Clubkameraden **DR. GÜNTHER MERKER** zum **74.** Geburtstag am **21.12.2016**

... unserem Clubkameraden **ULRICH THOMAS** zum **75.** Geburtstag am **16.11.2016**

... unserem Clubkameraden **PROF. DR. PETER KREUTZ** zum **77.** Geburtstag am **28.11.2016**

... unserer Clubkameradin **LISELOTTE ZIMMERLING** zum **77.** Geburtstag am **09.11.2016**

... unserem Clubkameraden **DIETER TANDLER** zum **82.** Geburtstag am **03.11.2016**

... unserem Clubkameraden **PROF. DR. KARL-HEINZ LILICH** zum **82.** Geburtstag am **13.11.2016**

... unserem Clubkameraden **LEONHARD HENKEL** zum **82.** Geburtstag am **06.12.2016**

... unserem Clubkameraden **JÜRGEN PAETOW** zum **88.** Geburtstag am **17.11.2016**

... unserer Clubkameradin **SIGRID FREUDEL** zum **86.** Geburtstag am **26.12.2016**





www.sparkasse-darmstadt.de

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.**



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:
- mit dem Tod des Mitglieds
 - durch freiwilligen Austritt
 - durch Streichen aus der Mitgliederliste
 - 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 (jährl.)	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-Süd Hessen eG