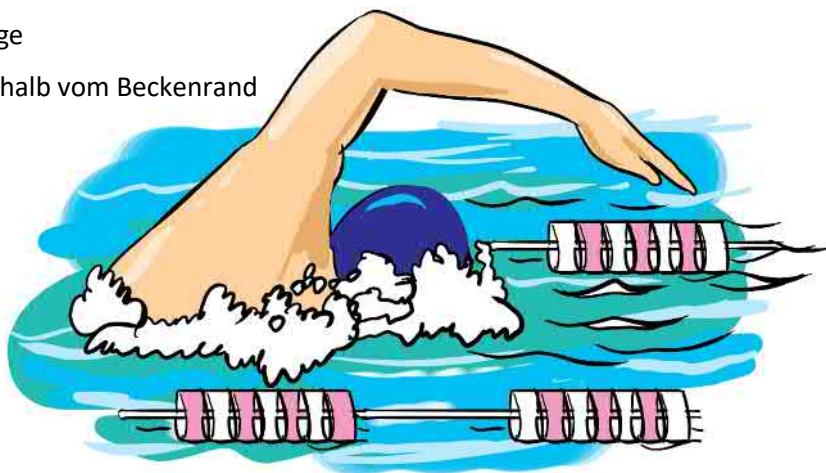


# Schwimmhallen geflüster

## Nr. 13 - April 2022

Inhaltsverzeichnis	Seite
Was war los bis Ostern	2
Rekorde über Rekorde	3
Bildersammlung	4
Bericht zur DM der Masters in Solingen	8
Bericht von den SwimOpen in Stockholm	10
Sportler-Interviews	11
Neue Homepage	13
Termine außerhalb vom Beckenrand	14



## Was ging von Januar bis Ostern so ab?

Seit Mitte Januar durften wieder Wettkämpfe stattfinden. Darüber sind alle Sportlerinnen und Sportler und ihre Trainerinnen und Trainer sehr froh. Deshalb gab es fast jedes Wochenende, zum Teil an mehreren Orten, kleinere und größere Wettkämpfe, bei denen unsere Wasserratten ihre Leistungen unter Beweis stellen und auf Medaillenjagd gehen konnten.

Den Auftakt machten die **Stadtmeisterschaften der Kinder und Jugend** Mitte Januar. 51 Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2014 bis 2005 aus unserem Verein nahmen daran teil, schwammen 178 neue Bestzeiten und stellten 20 Stadtmeister\*innen.

Ende Januar fand für unsere Kleinsten ihr allererster Wettkampf statt, die „**Kleinen Fische**“. Bei diesem Wettkampf wird eigentlich den Eltern auch erklärt, wie so ein Wettkampftag abläuft und worauf die vielen Menschen in den weißen T-Shirts achten. Leider waren zu diesem Zeitpunkt noch keine Zuschauer erlaubt, somit konnte Heiko Werdin, der die ganzen Erklärungen sonst macht, seine Stimme schonen.

Dann kamen die wohlverdienten Winterferien. Ein paar Kinder haben eine Woche im neuen Kombibad in Dresden-Prohlis im Trainingslager verbracht. Begonnen wurden die Tage mit Wassertraining von 08–10 Uhr. Danach erfolgte eine Mittagspause von 10–12 Uhr mit Essen im Kaufpark-Restaurant. Mit einem Athletiktraining von 12–14 Uhr wurde die Tage abgerundet. Aber auch Spiel und Spaß kamen nicht zu kurz. Zum Beispiel ging es auch mal zu unserem Trainer Bernd Rosenbaum und seiner Frau. Wenn Bernd nicht am Beckenrand steht, kümmert er sich um seine Alpakas. Die fanden so manches Kind zum Anknabbern interessant. Ein paar Bilder findet weiter hinten.

Ein erster kleiner Höhepunkt im prall gefüllten Wettkampfplan waren die **Tage der Talente** Anfang März hier in Dresden. Unter den 77 Einzelergebnissen waren 57 Bestleistungen zu vermerken und ein neuer Vereinsrekord über 100 m Rücken durch Katharina Grammlich. Die größte Verbesserung erzielte dabei Ella Schumann (JG 2011), sie konnte ihre Zeit über 200 m Freistil um ganze 30 Sekunden auf 3:13,17 min verbessern.

Jonas Langner und Selma Ritter (beide JG 2009) konnten sich für die **Deutschen Meisterschaften im Schwimmerischen Mehrkampf** in Dortmund Mitte März qualifizieren. Jonas belegte im Brust-Mehrkampf Platz 8 und Selma wurde im Freistil-Mehrkampf 15te.

Zur gleichen Zeit starteten Franziska und Katharina Grammlich (JG 2005/2008) in Leipzig bei den **Sächsischen Landesmeisterschaften** und gingen auf Vereins-Rekordjagd. Franziska schraubte über 200 m, 400 m und 800 m Freistil die Messlatte höher, ihre Schwester über 100 m Rücken.

Auch unsere Masters waren nicht tatenlos. Mitte März fanden die **Deutschen Meisterschaften der Masters über die „Langen Strecken“** in Solingen statt. Dabei waren sie so erfolgreich, dass Werner Schnabel einen extra Bericht darüber geschrieben hat.

Unsere Kleinsten (JG 2015/2016) starteten Ende März beim **kindgerechten Knirpsenschwimmen** in Dresden-Prohlis. 21 Starts, 21 Bestzeiten und Caroline Rex (JG 2015) holte bei 4 Starts vier erste Plätze.

Den nächsten Höhepunkt im Wettkampfkalender bildete der **Dresdner Frühjahrspreis** Ende März. Neben 53 neuen Bestzeiten und zwei neuen Vereinsrekorden, konnte sich Franziska Grammlich (JG 2005) für das Superfinale in der Gruppe „JG 06 und älter“ qualifizieren. Für das Superfinale qualifizieren sich die Schnellsten Sprinter, egal welcher Schwimmstil. Die geschwommenen Zeiten werden in Punkte umgerechnet, so ist ein wirklicher Vergleich möglich. Franziska hatte zwar in dem Finale die zweitschnellste Zeit, aber mit Freistil kann man nicht ganz so gut punkten, ihre Zeit von 27,95 sec. ergab 607 Punkte und Platz 8.

Kurz vor Ostern kam noch die **Bezirksmeisterschaften des Schwimmbezirks Dresden** auf der Langbahn für die Jahrgänge ab 2014 und älter. Unsere Sportler fischten ganz fleißig und sehr ausgeglichen Medaillen aus dem Becken, 21 komplette Sätze (je 21 Gold, Silber und Bronze). Damit belegte unser Verein Platz 3 im Medaillenspiegel.

Jonas und Lukas Langner (JG 2009/2011) sammelten dabei mit je 6 Medaillen die meisten. Außerdem gab's eine Vielzahl neuer Bestleistungen, bei insgesamt 212 Starts wurden 164 neue Bestzeiten geschwommen.

## Rekorde über Rekorde

Nicht nur Werner Schnabel und Roland Freygang aktualisieren in diesem Jahr die deutschen und europäischen Rekordlisten in ihren Altersklassen.

Franziska Grammlich (JG 2005) ist die derzeit schnellste aktive Freistil-Schwimmerin in unserem Verein. Bei fast jedem von ihr besuchten Wettkampf gelingt ihr eine neue Bestzeit und Steffen Langer muss die Vereinsrekordliste schon wieder aktualisieren. Bei den Swim Open in Stockholm (09./12.04.) hat Franziska drei ihrer eigenen Rekorde erneut verbessern können.

Ihre Schwester Katharina (JG 2008) hat die Aktualisierung der Vereinsrekordliste größtenteils bei den Brust- und Rückenstrecken übernommen.

Liebe Franziska, liebe Katharina, nun sind die Schmett- und Lagenstrecken noch dran 😊, dort sind die Vereinsrekorde schon zwischen 13 und 21 Jahre alt!

Alle Vereinsrekorde der offenen Klasse sowie der Altersklassenrekorde unseres Vereins könnt Ihr auf der neuen Homepage nachlesen.

## Schöne Eindrücke

### Winterferien-Trainingslager in Dresden Prohlis 14.-18.02.2022





## Dresdner Frühjahrspreis 26./27.03.2022



## Bezirksmeisterschaften 09./10.04.2022



## Unsere G-Kader 2021/2022



## 36. Internationale Deutsche Meisterschaften der Masters Solingen, 18. - 20. März 2022

Unser Verein erreichte im Medaillenspiegel bei fast 200 teilnehmenden Vereinen Platz 5, so steht es im Protokoll der Langstreckenmeisterschaften - ein großartiger Erfolg!

Diese Schwimmer waren daran beteiligt: Livia Keusch (AK 25), Lennard Günther (AK 25) 1x Gold, Jan Mehrholz (AK 45) 1x Gold, 1x Silber, Roland Freygang (AK 70) 3x Gold, Jost Halfmann (AK 75) 1x Silber und 1x Bronze, Werner Schnabel (AK 85) 2x Gold.

Neben diesen Medaillen gab es noch etliche Deutsche und Europarekorde (DR bzw. ER) für unsere Schwimmer:

Roland Freygang DR über 400m Lagen, ER über 200m Delphin, Werner Schnabel ER über 400m und 800m Freistil.

Trotz dieser Erfolge sei angemerkt, dass die USV-Teilnehmerzahl durchaus hätte größer sein können.

Besonderer Dank gebührt dem Veranstalter, dem TSV Solingen, für den reibungslosen Ablauf der Meisterschaften!

Ein besonderes Erlebnis gab es als Zugabe für Jan Mehrholz nach seinem Wettkampf über 400m Freistil mit Platz 3. Wir dachten schon er solle „verhaftet“ werden, denn auf einmal wurde er von einem jungen Mann ständig verfolgt. Es war gottseidank nur ein Dopingkontrolleur und Jan sollte schnell „Pippi“ machen. Aber es war eine lange Prozedur, denn trotz großer Zunahme von viel Flüssigkeit war er erst nach einer Stunde wieder ein freier Mann.

Ergebnisse unserer USV-Schwimmer/Innen im Überblick			
Livia Keusch AK 25	5. 1500m F 21:04,86	Lennard Günther AK 25	4. 800m F 10:21,43
	4. 800m F 09:53,59		1. 200m R 02:24,21
Jan Mehrholz AK 45	3. 400m F 04:47,76	Roland Freygang AK 70	1. 800m F 12:02,59
	1. 400m L 05:28,78		1. 400m L 05:28,78 <b>DR</b>
Jost Halfmann AK 75	5. 1500m F 28:40,60	Werner Schnabel AK 80	1. 200m S 02:57,43 <b>ER</b>
	2. 800m F 15:13,87		1. 800m F 14:56,28 <b>ER</b>
	3. 400m F 07:27,37		1. 400m F 07:02,50 <b>ER</b>



**Erfolgreiches Schwimmerquartett: Jost Halfmann, Werner Schnabel, Roland Freygang, Jan Mehrholz**

### DM-Medaillenspiegel

	1.	2.	3.
1. SG Wuppertal	11	10	5
2. SSF Bonn	10	11	9
3. SG Dortmund	10	5	3
4. SG Bayer	10	2	4
5. USV TU Dresden e.V.	7	1	2
6. SCW Eschborn	6	6	1

Bericht, Tabelle und Bild von Werner Schnabel

## Franziska Grammlich (JG 2005) in Stockholm zu den Swim Open

Am 08.04.(Freitag) bin ich mit meiner Trainingsgruppe nach Stockholm gereist.

**Am erster Wettkampftag** bin ich 200 m Freistil geschwommen. Im Vorlauf konnte ich schon eine kleine Bestzeit schwimmen. Am Nachmittag durfte ich nochmal im C-Finale (Jahrgang 2005 u.j.) starten und habe mich nochmal um 2 Sekunden auf eine 2:04,79 min steigern können. Bei dem Finale bin ich von Anfang an in Führung gegangen und habe es am Ende gewonnen.

**Am Sonntag**, den zweiten Wettkampftag, ging ich über 100 m Rücken an den Start. Über diese Strecke konnte ich leider keine Bestzeit erzielen (1:08,90 min), es klappt eben nicht immer.

**Am dritten Wettkampftag** bin ich 400 m Freistil geschwommen. Auch hier bin ich schon im Vorlauf eine neue Bestzeit geschwommen. Mit dieser Leistung habe ich es sogar in das A-Finale (offene Klasse) geschafft. Im Finale konnte ich mich nochmal steigern auf eine 4:25,00 min und bin siebte geworden.

**Am Dienstag, den letzten Wettkampftag**, bin ich auf zwei Strecken an den Start gegangen. Über die 100 m Freistil konnte ich mir bereits im Vorlauf eine neue Bestzeit erschwimmen. Ich habe es über diese Strecke in das C-Finale (Jahrgang 2005 u.j.) geschafft und konnte mich auch in diesem Finale nochmal steigern auf eine 58,94 sec. und habe als zweite angeschlagen.

Meine zweite Strecke an diesem Tag waren die 800 m Freistil, bei denen ich ganz alleine in meinem Lauf vorne weg schwimmen musste, da meine Meldezeit nicht meiner neuesten Bestzeit vom vorherigen Wettkampf entsprach. Trotzdem konnte ich meine Bestzeit wieder ein kleines bisschen verbessern auf eine 9:21,96 min.

Vor unserer **Abreise am Mittwoch** wurden wir noch mit einer Fahrradstadtrundfahrt in Stockholm für den guten Wettkampf belohnt. Ich konnte mich über die 200 m und 400 m Freistil nah an die Kaderzeiten heranschwimmen, deshalb bin ich mit dem Wettkampf sehr zufrieden.



## Sportlerinterviews mit den Gebrüdern Langner

Heute wollen wir mal wieder ein paar Sportler unserer Abteilung Schwimmen vorstellen. Diesmal geht es um Jonas und Lukas Langner. Beide trainieren am Landesstützpunkt Dresden und gehen auf die Sportschule im Ostragehege.

### **Jonas Langner, Jahrgang 2009, 7. Klasse**

**1. Frage:** *Wie hat das mit Schwimmen und dir angefangen? Und wann hast du damit angefangen?*

Meine Eltern haben mich beim schwimm Training angemeldet und mir hat es Spaß gemacht.

**2. Frage:** *Wie oft trainierst du derzeit in der Woche am LSP?*

Insgesamt 7 mal. 2 mal am Mittwoch und jeden anderen Tag einmal, am Sonntag hab ich frei.

**3. Frage:** *Wer ist dein Trainer?*

Herr Drinkuth

**4. Frage:** *Was war deine längste Trainingseinheit bisher?*

2 Stunden Schwimmen.

**5. Frage:** *Was waren deine bisher größten Erfolge?*

8. Platz in der Gesamtwertung bei den Deutschen Mehrkampf Meisterschaften.

**6. Frage:** *Was sind deine Ziele für diese Saison?*

Ein Final Platz bei den Deutschen Jahrgangs Meisterschaften also top 8 und L-Kader zu werden.

**7. Frage:** *Nochmal zurück zu deinem Training und den damit verbundenen Alltag. Wie sah dein heutiger Tag aus? Wie verlief der Tag bis heute Abend zum Training?*

Dienstag: 5:30 Uhr aufstehen. 5:45 Uhr Frühstück. 6:15 Uhr Straßenbahn zum Training nehmen. 7-8 Uhr Athletik und 8:30-10:30 Uhr Schwimmen. Danach von 11:35-16:30 Uhr Schule. Danach ist der Dienstag auch schon geschafft.

**8. Frage:** *Seit wann macht ihr denn Krafttraining an Geräten?*

Seit Anfang der 6. Klasse machen wir im Kraftraum Krafttraining.



## Lukas Langner, Jahrgang 2011, 5. Klasse

**1. Frage:** *Wie hat das mit Schwimmen und dir angefangen? Und wann hast du damit angefangen?*

Meine Eltern haben mich beim Schwimmen angemeldet. Ich habe 2015 mit Schwimmen angefangen.

**2. Frage:** *Wie oft trainierst du derzeit in der Woche am LSP Dresden?*

Ich trainiere 6-mal die Woche.

**3. Frage:** *Wer ist dein Trainer?*

Meine Trainerin ist Frau Bräunlich.

**4. Frage:** *Was war deine längste Trainingseinheit bisher?*

Meine längste Trainingseinheit war 2h und 5,8km.

**5. Frage:** *Was waren deine bisher größten Erfolge?*

Meine größten Erfolge waren bisher: Mehrkampfzweiter Rücken Elbepokal 2021, Mehrkampfsieger Rücken Elbepokal 2020, L-Kader 2021.

**6. Frage:** *Was sind deine Ziele für diese Saison?*

Meine größten Ziele sind: zu den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften zu fahren und L-Kader zu werden.

**7. Frage:** *Nochmal zurück zu deinem Training und den damit verbundenen Alltag. Wie sah dein heutiger Tag aus? Wie verlief der Tag bis heute Abend zum Training?*

Heute hatten wir von 8:00 bis 13:10 Schule 13:40 Essen. Dann Wassertraining von 15:00 bis 17:00.

**8. Frage:** *Seit wann macht ihr denn Krafttraining an Geräten?*

In der 5 Klasse haben wir noch kein Krafttraining.

Die Interviews führte Steffen Langner.



## Wir haben eine neue Homepage und ein neues Logo

Seit einigen Jahren bestand der Wunsch, unsere Homepage neu zu gestalten. Dazu fand sich 2018/19 eine kleine Gruppe von Enthusiasten (Katja Pfeifer, Ute Weinhold, Steffen Langner und Heiko Werdin) zusammen und fing an, erste Ideen zu sammeln. Dann wurde die Gruppe vom Vorhaben des Gesamtvereins, ein einheitliches neues Design samt neuem Logo und Internetauftritt zu gestalten, ausgebremst.

Fast zwei Jahre hatte man das Gefühl, es dreht sich Seitens des Gesamtvereins kein Rad. Doch dann, kurz vor Weihnachten 2021 ging alles ganz schnell. In der Zeit, wo Stillstand beim Vorhaben „neues Design“ vermutet wurde, entstand eine neue Homepage vom Gesamtverein. Nun sollte jede Abteilung in einem vorgegebenen Gerüst die eigenen Unterseiten auf der Homepage erstellen, natürlich ganz schnell. Also wurde die Gruppe reaktiviert und um Andreas Friedrich erweitert.

In stundenlangen Sitzungen wurde ausgetüftelt,

- was soll auf den Abteilungsseiten dargestellt werden?
- was gibt das Programm „Typo 3“ zur Gestaltung her und wie kann es umgesetzt werden
- welche Wünsche bleiben offen bzw. können doch noch erfüllt werden?

Die Gestaltung der einzelnen Unterseiten der Abteilungsseite wurde unter den Mitgliedern der „Homepage-Gruppe“ aufgeteilt und jeder legte los, sobald er/sie irgendwie Zeit dafür freischaufeln konnte. Nach insgesamt nur 2 Monaten Arbeit und einigen weiteren Online-Sitzungen, wurde am letzten Wochenende der Winterferien im Februar die neue Abteilungshomepage freigeschaltet.

Am Namen hat sich nicht geändert, wohl aber am Aussehen:



[www.schwimmen-dresden.de](http://www.schwimmen-dresden.de)



Wenn Euch noch Fehler auffallen, Euch die Gestaltung überhaupt nicht gefällt oder Euch Anregungen zu Änderungen auf der Seele brennen, bitte an [oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de) schreiben. Lobende Worte werden natürlich auch sehr gern entgegengenommen.

## Termine außerhalb vom Beckenrand zum Vormerken

### **Spreewaldwochenende vom 17. - 19.06.2022**

Die Freude steigt, das schöne Wochenende mit Paddeln, Baden, Sport und Spiel als Dankeschön an alle Trainerinnen und Trainer rückt immer näher. Die Vorbereitungen laufen, es braucht nur noch das perfekte Wetter.



### **Mitgliederversammlung am 30.06.2022**



*Mitgliederversammlung 2019*

Der Tag steht fest, die Räumlichkeit und die genaue Zeit sind in Arbeit. Die diesjährige Mitgliederversammlung wird in Präsenz geplant, solange es der Virus zulässt.

Die Abteilungsleitung ruft schon jetzt auf:

**Bitte merkt Euch diesen Termin schon jetzt vor, eine rege Beteiligung wäre wünschenswert und ein Zeichen der Wertschätzung der Vereinsarbeit.**

Nähere Informationen zur Mitgliederversammlung kommen zu gegebener Zeit.

Das soll's dann erstmal gewesen sein. Über Anregungen, Zuarbeiten und konstruktive Kritiken würden wir uns sehr freuen, zu richten bitte an:

[oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de).

Das nächste „Schwimmbhallengeflüster“ kommt bestimmt vor den Sommerferien.

Die Abteilungsleitung wünscht allen nach dem Osterfest nun schöne Osterferien.