

# INFO-TREFF

AUSGABE 02 | 2021

POLIZEI-SV DELPHIN 1889 e. V.



1. Triathlon für Kinder- und Jugendliche



Re-Start nach Corona



## DER VORSTAND

### NAMEN UND E-MAIL-ADRESSEN

#### 1. VORSITZENDER

Thomas Hübner  
*thomas.huebner@psv-delphin.de*

---

#### 2. VORSITZENDE

Frank Oehlke  
*frank.oehlke@psv-delphin.de*  
Frank Seiffert  
*frank.seiffert@psv-delphin.de*

---

#### VEREINSMANAGEMENT\*

Ines Stegemann  
*ines.stegemann@psv-delphin.de*

#### STELLVERT. VEREINSMANAGEMENT

Daniel Stegemann  
*daniel.stegemann@psv-delphin.de*

---

#### FACHWARTIN SCHWIMMEN

Angela Miksch  
*angela.miksch@psv-delphin.de*

---

#### FACHWARTIN MASTERS

Sabine Schulz  
*sabine.schulz@psv-delphin.de*

---

#### KINDER- UND JUGENDWARTIN

Franziska Banisch  
*franziska.banisch@psv-delphin.de*

#### STELLVERT. KINDER- UND JUGENDWARTIN

Saskia Wölky  
*saskia.woelky@psv-delphin.de*

---

#### GERÄTEWARTIN (PLÖTZENSEE)

Tanja Stegemann  
*tanja.stegemann@psv-delphin.de*

#### GERÄTEWART (KIRCHSTRASSE)

Eugen Wild  
*eugen.wild@psv-delphin.de*

---

#### FACHWARTIN FRAUEN

Martina Hübner  
*martina.huebner@psv-delphin.de*

---

#### FESTAUSSCHUSS

Ilona Wild  
*ilona.wild@psv-delphin.de*

---

#### PRESSEWART/REDAKTION/INTERNET

Markus Hübner  
*markus.huebner@psv-delphin.de*  
Frank Seiffert  
*frank.seiffert@psv-delphin.de*  
Jana Miksch (Internetseite)  
*jana.miksch@psv-delphin.de*

---

#### KASSENPRÜFUNGSOBMANN

Siegfried Koß  
*siegfried.koss@psv-delphin.de*

---

#### KINDER- UND JUGENDSCHUTZ- BEAUFTRAGTE PSV BERLIN E.V.

Ramona Manske  
**Ansprechpartner in der Schwimmabteilung**  
Martina Hübner      030 491 2112  
Frank Oehlke        0162 745 55 74

\*(Vereinsorganisation, Beitritts- und Austrittsbearbeitung, Rechnungs- und Mahnwesen)



## RÜCKKEHR ZUR NORMALITÄT? WAS PASSIERT MOMENTAN!?

*Liebe PSV-Delphine!*

Im Info-Heft 03/2020 hatte ich Euch, unter der Überschrift „Ein Schwimmverein ohne Wasser“, über die schwierige Situation unseres Vereins informiert und in diesem Zusammenhang auch die Frage aufgeworfen „Geht das überhaupt“?.

Ein Jahr später kann ich feststellen, ja es hat funktioniert und wir sind als Verein relativ gut durch die Corona-Pandemie gekommen. Es gibt erste, vielversprechende Anzeichen, dass wir sukzessive zur Normalität zurückkehren können.

*Bevor ich jedoch auf diese Zeichen eingehen möchte, gilt es zunächst einmal DANKE zu sagen, DANKE an alle Vereinsmitglieder, die uns in dieser schwierigen Zeit die Treue gehalten und so viel Geduld gezeigt haben. Das ist absolut keine Selbstverständlichkeit, denn mir ist sehr bewusst, was wir Euch abverlangt haben. GANZ VIELEN DANK!*

*Mein Dank gilt aber vor allem unseren Trainern\*innen und Übungsleitern\*innen, die unter Federführung unserer Fachwartin Schwimmen, Angela Miksch, diverse Trainingsmöglichkeiten, auch ohne Wasser, angeboten haben. So gab auf unserem Vereinsgelände in Plötzen-see Angebote für ein Land-(Trocken-)training, welches von unseren Kindern und Jugendlichen rege genutzt wurde. Als es Draußen kälter wurde, fand das Training dann im Wohnzimmer statt. Eine Videoschale machte es möglich. Selbst unsere Senioren waren mit viel Engagement bei der Sache. Einfach toll!! EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN AN EUCH!!*

Natürlich hatte die Corona-Pandemie Auswirkungen auf die Entwicklung der Mitgliederzahlen. Wir haben in dieser Zeit ca. 150 Mitglieder verloren. Das hört sich im ersten Moment sehr viel an, was es sicherlich auch ist, aber es ist laut unserer Vereinsmanagerin, Ines Stegemann, eine fast normale Fluktuation. Auch vor der Pandemie hatten wir regelmäßig Vereinsaustritte, z.B. wenn Kinder ihr Schwimmbzeichen in Bronze bestanden hatten, aber wir hatten natürlich sehr viele Eintritte von Kindern die Schwimmen lernen wollten. Und genau diese Eintritte sind fast 1 ½ Jahre weggefallen.

Ich hatte über diese Entwicklung zu unserer Jahreshauptversammlung am 03.07.2021 berichtet, die wir als Präsenzveranstaltung in unserem Vereinsheim in Plötzensee durchgeführt haben, womit ich dann auch bei den positiven Anzeichen für eine Rückkehr zur Normalität angekommen bin. Woran mache ich meine Annahme fest:

### JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Nach reiflicher Überlegung haben sich die drei Vorsitzenden dazu entschieden, diese wichtige Versammlung als Präsenzveranstaltung durchzuführen. Die zwischenzeitlich vom Berliner Senat beschlossenen Lockerungen bei der Infektionsschutzverordnung, ließen diese Möglichkeit zu. Hier gilt mein besonderer Dank, Frank Seiffert, der durch seine akribische Arbeit bei der Entwicklung des Hygienekonzeptes, einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung ermöglichte. Einen ausführlichen Bericht zum Verlauf der Jahreshauptversammlung findet Ihr in diesem Heft.

### SOMMERSONDERTRAININGSBETRIEB

In den Sommerferien wurde den Vereinen durch die BBB die Möglichkeit gegeben, in ausgewählten Frei- und Hallenbädern, Schwimmtraining und Schwimmausbildung anzubieten, so u.a. auch im Kombibad Seestraße.

So haben wir in den letzten 3 Ferienwochen eine intensive Schwimmausbildung angeboten. Hier haben vor allem Kinder teilgenommen, die aufgrund der plötzlichen Schließung der Schwimmhallen Anfang November 2020 ihre Ausbildung nicht beenden konnten. Durch den engagierten Einsatz unsere Ausbilder\*innen ist es uns gelungen, den Kinder das Schwimmen beizubringen. Und noch etwas ist bemerkenswert: In Zusammenarbeit mit unserem befreundeten Verein,

den Berliner Wasserratten, haben wir während der gesamten Sommerferien ein Schulschwimmprojekt, gefördert durch den LSB, in der Schwimmhalle Seestraße begleitet. Dieses LSB-Projekt wurde in mehreren Schwimmhallen, von verschiedenen Vereinen, in Berlin durchgeführt. In dieser Zeit haben mehr als 1.000 Kinder das Schwimmen erlernt. Ich freue mich sehr, dass unser Verein durch seine Ausbilder\*innen einen Teil dazu beigetragen hat. Ein starkes Zeichen! Auch unsere Erwachsenen / Masters konnten im Freibad Seestraße ihr Training wieder aufnehmen. Sechs Wochen lang, an drei Tagen in der Woche, konnten sie ins Wasser steigen. Das Angebot fand sehr regen Zuspruch.



Foto: Henning Westerkamp | pixabay



## TRAININGSBETRIEB

Gleich nach den Sommerferien begann dann der Trainingsbetrieb in den Schwimmhallen Märkisches Viertel und Seestraße, wenn auch noch unter Corona-Bedingungen, d.h. mit eingeschränkter Teilnehmerzahl.

Erfreulich ist, dass wir eine Woche nach Feriende bereits wieder mit der Schwimm- ausbildung begonnen haben und unsere Ausbildungsangebote sehr, sehr gut angenommen wurden. So können wir jetzt davon ausgehen, dass auch unsere Mitgliederzahlen wieder steigen werden.

## TRAININGSBETRIEB IN DER TRAGLUFTHALLE IN DER SEESTRASSE

Am 13.09.2021 wird voraussichtlich der Trainingsbetrieb in der Traglufthalle beginnen. Ein weiteres Anzeichen dafür, dass Schritt für Schritt wieder mehr Normalität einkehrt.

Auch die anderen von uns genutzten Schwimmhallen in der SSE und in der Polizei-Akademie Ruhleben werden uns dann als Trainingsstätten wieder zeitnah zur Verfügung stehen.

**In diesem Zusammenhang habe ich eine ganz große Bitte an alle Schwimmer\*innen: Haltet Euch an die hallenspezifischen Hygienekonzepte, nehmt die Anweisungen unserer Trainer\*innen sowie des Badpersonals ernst. Nur so können wir als Verein einen Beitrag dazu leisten, dass die Bäder weiterhin geöffnet bleiben. Die Trainer\*innen sind von mir angewiesen, wer sich nicht an die Regeln hält, muss die Halle verlassen bzw. darf sie erst gar nicht betreten.**

## KINDER- UND JUGENDVERANSTALTUNG

Die Kinder- und Jugendleiterinnen, Franziska und Saskia, haben am 14.08.21 eine ganz tolle, neue Veranstaltung in Plötzenssee durchgeführt:

### *EINEN TRIATHLON für Kinder und Jugendliche!*

Eins absolut gelungener Tag, über den die Beiden hoffentlich in diesem Info-Heft berichten werden.

## VORSTANDSSITZUNGEN

Der Vorstand führt seine regelmäßigen Sitzungen wieder als Präsenzveranstaltungen durch. Auch das sicherlich ein weiterer, kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Ich habe meinen Artikel damit begonnen, dass ich Anzeichen für eine schrittweise Rückkehr zu einem normalen Vereinsbetrieb sehe. Ich hoffe, ich konnte Euch durch meine vorstehenden Ausführungen meine Auffassung etwas näherbringen. Auch wenn wir z.Zt. wieder deutlich steigende Pandemiezahlen sehen, bleibe ich hoffnungsvoll, dass wir durch die bereits vollzogenen Impfungen, einen weiteren Lock-Down und somit die erneute Schließung der Bäder vermeiden können. Das würde ich mir sehr wünschen, denn mir ist es sehr, sehr wichtig, dass Kinder schwimmen lernen und meine Mitglieder Wasser zum Ausüben ihres Sports haben.

GUT NASS! Bleibt ALLE gesund!

*Euer Vorsitzender, Thomas Hübner*

# VERÄNDERUNGSPROZESSE EINLEITEN, BEGLEITEN UND UMSETZEN

*Liebe Mitglieder,*

in zahlreichen Berichten und im Rahmen der JHV 2021 haben wir – der Vorstand – darüber geschrieben und berichtet, unseren Verein weiter zukunftsfähig auszurichten. Schnell sind dazu die Worte und Aufgaben gefunden. Die eigentliche Arbeit liegt jedoch in dem Gesamtprozess der Einleitung, Begleitung und Umsetzung. Und damit ist es auch noch nicht getan. Es ist besonders wichtig, für den Veränderungsprozess die Mitglieder und Aufgabenträger zu gewinnen und in dem Veränderungsprozess mitzunehmen.

Wir alle kennen es aus den Bereichen Schule, Beruf, Alltag. Plötzlich steht etwas „Neues“ im Raum. Es wirkt mitunter befremdlich und es stellt sich die Frage, wie damit umgehen? Unsere Vereinszukunft muss und wird sich in immer kürzeren Abständen mit diesen Fragen beschäftigen müssen, um auch weiterhin unsere Mitglieder zufriedenzustellen und Neuzugänge neugierig zu machen. Bleiben wir auf der Stelle, werden wir es in der Zukunft im Vergleich mit anderen Vereinen vielleicht etwas schwieriger haben.

Wie bekannt, haben wir den Fachbereich „Fachwarte Schwimmen“ organisatorisch überarbeitet. Wir haben grundsätzlich zwei Aufgabenbereiche - Kinder und Jugendliche – sowie – Erwachsene und Masters -. Verantwortlich sind in den Be-

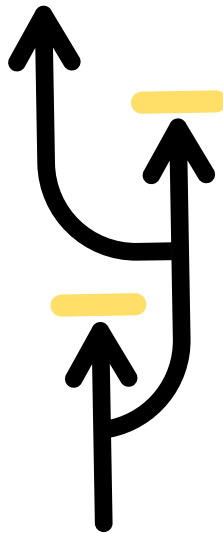
reichen Angi Miksch und Sabine Schulz. Dem vorausgegangen haben wir in Dialogen mit den Aufgabenträgern die Inhalte diskutiert. Auch die Überlegungen des Vorstandes nehmen in einem solchen Abstimmungsprozess ihren Platz unter dem Aspekt ein, den Verein zukunftsfähig zu machen bzw. zu halten. So sehen wir es als vorausschauend an, diese beiden Bereiche in dem Teil der Organisation zusammenzuführen. Zum einen kann eine gemeinsame Organisationsarbeit zeitlich entlastend und die Überleitung der Aktiven innerhalb der Schwimm- / Leistungsgruppen ohne großen Aufwand erfolgen.

Aktuell stehen wir hier in der Phase der Abstimmung / Umsetzung, um dann den Prozess in der täglichen Arbeit begleiten und abschließen zu können. Leider verzögern sich auch unsere Zusagen im Einzelfall dadurch, dass wir aufgrund der seit dem letzten Jahr anhaltenden Pandemie in Umsetzungsprozessen ausgebremst werden.

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei dem Thema „Organisation Vereinsmanagement“ wo wir noch nicht den Umsetzungsstatus erreicht haben, wie wir es uns als Vorstand vorgenommen haben.

Wir halten euch weiter auf dem Laufenden.

*Frank Seiffert, 2. Vorsitzender*



# Herzlichen Glückwunsch

*Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum Geburtstag!*

<b>8. Oktober</b>	<b>Eckard Schmidt</b>	<b>85 Jahre</b>
<b>27. Oktober</b>	<b>Frank Oehlke</b>	<b>65 Jahre</b>
<b>31. Juli</b>	<b>Uwe Stein</b>	<b>60 Jahre</b>

Liebe PSV-Delphine,

wir sind ein gemeinnütziger Verein und helfen alle ehrenamtlich in den Hallen und im Vorstand. Daher kann es vorkommen, dass wir mal nicht zu erreichen sind oder auch manchmal etwas länger für die Beantwortung Eurer Anliegen brauchen.

**Für uns wäre es sehr hilfreich, wenn Ihr uns z.B. Eure NEUEN Kontoverbindungen oder Anschriften mitteilt. Das erspart uns Zeit und Kosten, die wir sonst an Euch weitergeben müssen.**

Alle Änderungen bitte an:

PSV-Delphin | Daniel Stegemann | Stellv. Vereinsmanagement  
 Ungarnstraße 89, 13349 Berlin, [daniel.stegemann@psv-delphin.de](mailto:daniel.stegemann@psv-delphin.de)  
 0176/24 74 46 56 SMS oder WhatsApp

Vielen Dank für Eure Unterstützung!



## 1. TRIATHLON FÜR KINDER- UND JUGENDLICHE GROSSES LOB AN ALLE STARTER!

Die Idee für den 1. Triathlon unserer Kinder und Jugendlichen, hatten unsere Fachwartinnen Saskia und Franzi. Nach einer sorgfältigen Planung und Organisation fiel der Startschuss am Samstag, den 14.08.2021 auf unserem Vereinsgelände am Plötzensee. Insgesamt waren 23 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahren am Start. Gestartet wurde in zwei Gruppen, Gruppe „blau“ und Gruppe „weiß“, die man gut an den unterschiedlich farbigen Badekappen erkennen konnte. Nach 350m Schwimmen, ca. 11km Radfahren und 2 bzw. 4km Laufen kamen alle Teilnehmer wohlbehalten ins Ziel. Die Kinder hatten wirklich großen Spaß und waren mit vollem Einsatz dabei.

**Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch. Ich hab das wirklich super gemeistert und eine hervorragende Leistung gezeigt. Vielen Dank auch an die Helferinnen und Helfer, ohne Euch wäre die Veranstaltung nicht möglich gewesen.**

Der 2. Triathlon für Kinder- und Jugendliche wird mit Sicherheit im kommenden Sommer stattfinden. Vielleicht finden sich ja weitere interessierte Starterinnen und Starter!

*Markus Hübner*

Am 14.08.2021 fand der Triathlon des PSV auf dem Vereinsgelände am Plötzensee statt. Es waren 23 Kinder dabei.

Treffen war um 8:30 Uhr und um kurz vor neun gingen wir ins Wasser. Obwohl es morgens noch recht frisch war, war die Wassertemperatur ok. Nach den 300 Metern schwimmen im Plötzensee ging es gleich auf die Radstrecke. Wir fuhren 10km am Kanal entlang. Als wir ankamen stellten wir die Fahrräder ab und liefen einen Kilometer. Freiwillig konnten auch zwei Kilometer gelaufen werden. Am Ende gab es Hot Dogs und Waffeln.

Alle Kinder hatten viel Spaß.

*Pablo Hansen Lozano*

Ich habe beim Triathlon am 14.08.21 teilgenommen. Wir sind geschwommen, Fahrrad gefahren und gelaufen.

Ich hatte viel Spaß weil wir es gemeinsam gemacht haben und nicht gegen einander. Ich habe am Ende ein Schwimmring bekommen und eine Urkunde per Post. Ich werde nächstes Mal wieder mit machen.

*Ryan Hagenah*



Am 14.8.2021 fand unser erster Triathlon vom Verein statt. Organisiert wurde er von Franzi und Saskia. Wir trafen uns um 8:30 Uhr auf unserem Vereinsgelände in Plötzenssee. Als ich ankam waren die Vorbereitungen schon im vollen Gange. Wir Teilnehmer bekamen alle eine Startnummer auf unsere T- Shirts geheftet. Die gleiche Startnummer mussten wir uns auf den Oberarm schreiben.

Dann erhielten wir von Saskia und Franzi eine Einweisung zum Schwimmen und dem anschließenden Radfahren, sowie der Laufstrecke.

Wir trafen uns dann noch einmal am Ende des Vereinsgeländes. Jetzt gab es für jeden Teilnehmer eine Badekappe. Dann ging es schon los in Richtung Strand und zum Start.

Die Großen hatten eine blaue Badekappe und starteten zuerst. Gefolgt von den Jüngeren, die eine weiße Kappe hatten. Wir mussten an der vorhandenen Leine entlangschwimmen und an der Wendestelle dann die Seite wechseln. Bei der Ankunft am Ziel bekamen alle Schwimmer ein Mikrofaserhandtuch, welches wir dann auch behalten durften.

Jetzt ging es zum Umziehen und dann zu den Rädern. Saskia begleitete die Großen.

Nachdem wir dann mit den Rädern angekommen sind, konnten wir den Lauf beginnen. Die Großen mussten zwei Runden laufen, die kleinen durften zwei laufen. Ich lief als dritter, hinter Mareks und Jon durchs Ziel. Von den kleinen liefen Oskar, Pablo und Alisa zwei Runden. Oskar war von allen der schnellste.

Im Ziel gab es für alle reichlich Hot-Dogs und Waffeln. Danke an die Zubereiter. Mir hat es großen Spaß gemacht. Ich freue mich auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

*Daniel Banisch*

Ich fand den Triathlon insgesamt sehr schön! Die Idee einen Triathlon zu veranstalten ist schon echt gut und die Umsetzung einfach klasse.

Auch die Pausen, um kurz etwas zu trinken waren gut, denn anstrengend war der Triathlon auch. Dass wir danach essen und noch mal ins Wasser hüpfen konnten, war sehr cool.

Mir hat der Triathlon eine Menge Spaß bereitet.

*Oskar Streuber*

## SPORTLEHRUNG BEZIRK REINICKENDORF EHRUNG FÜR DIE SAISON 2019

Zum 3. September 2021 lud das Bezirksamt Reinickendorf erneut zur Ehrung der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler für die Saison 2019 und 2020 ein – diese war ja im letzten Jahr pandemiebedingt ausgefallen. Als bewährter Veranstaltungsort wurde wie in den letzten Jahren die Sportanlage Scharnweberstrasse im Uranusweg gewählt, wo vor den Ehrungen ein Grillbuffet und Getränke für alle bereitstanden. Eine überdachte Bühne und Zelte gewährleisteten einen trockenen Programmablauf, wobei in diesem Jahr sogar die Sonne über uns schien.

Die Meldung für 2019 war bereits im Dezember 2019 erfolgt, so dass ich erstmal in die Liste schauen musste, um festzustellen, dass die PSV-Masters eine beachtliche Anzahl an Erfolgen zur Ehrung zusammengetragen hatten.

Wir mussten eine Weile ausharren, da der Polizei-Sport-Verein erst als vorletzter von insgesamt 33 Vereinen an der Reihe war. Nach den Leistungen der PSV-Abteilung Leichtathletik wurden unsere Schwimmer mit der Ehrenplakette des Bezirks in Bronze für ihre Berliner Meistertitel geehrt: *Heinz Hübner, Jana Miksch, Thomas Beyer, Jörg Franzke, Angela Miksch, Julia Rost, Niklas Schiller, Sabine Schulz, Annett Schwabe und Manuela Seidel.*

Eine Silberne Plakette für weitere Titel erhielten: Thomas Beyer, Dirk Lindemann, Franziska Bannisch und Annett Schwabe. Silber für die Norddeutschen Meistertitel aus 2019 ging an: *André Hergesell, Jörg Franzke, Andreas Tschacher, Sabine Schulz und Angela Miksch.*

Für seinen Deutschen Meistertitel 2019 wurde *Andreas Molitor* mit der Ehrenplakette in Gold geehrt.

Leider waren nur 5 der genannten Sportler an diesem Tag anwesend- wirklich schade! Unsere Vorsitzenden Thomas Hübner und Frank Oehlke waren auch der Einladung gefolgt und begleiteten uns durch den Nachmittag. So ergaben sich bei Bratwurst, Grillsteak und Bier Gespräche rund um den Sport und das aktuelle Geschehen in unseren Hallen. Rechtzeitig zum Trainingstreff in der SSE verabschiedete sich unsere kleine Runde gegen Abend und das ein oder andere Würstchen wurde in 90 Minuten wieder abtrainiert.

*Sabine*



*Die Ehrung von Andreas Tschacher wurde gesondert an Bord vorgenommen...*



# JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2021

AM 3. JULI AUF DEM VEREINSGELÄNDE AM PLÖTZENSEE



Mehrmals wurde unsere diesjährige Jahreshauptversammlung aufgrund der aktuellen Covid-Situation verschoben. Durch die gelockerten Maßnahmen im Juni war es dann doch möglich, unsere Versammlung durchzuführen. Sicherlich nicht wie gewohnt, sondern unter Umständen, die man vielleicht in dieser Form nicht mehr erleben wird. Bei der Bestuhlung musste z.B. der Abstand von 1,5m eingehalten werden, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mussten die 3G-Regel einhalten und natürlich die Maske tragen.

Am 3. Juli um 15 Uhr konnte es dann aber losgehen. Wie gewohnt eröffnete unser 1. Vorsitzender, Thomas Hübner, die Veranstaltung mit der Begrüßung aller Teilnehmer. Mit Stichtag 1.1.2021 waren es 626 Mitglieder.

Nach einer Gedenkminute für unsere verstorbenen Mitglieder, ging es zur Bekanntgabe der Tagesordnung. Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung wurde von der Versammlung angenommen und es ging weiter mit dem Punkt 4 Ehrungen für langjährige Mitglieder und besondere sportliche Leistungen, sowie einem Dank für die Unterstützung beim Landtraining während der Schließung der Schwimmhallen.

## Für 10-jährige Mitgliedschaft

*Dirk Lindemann, Friedrich Petzel, Iman Mansour, Emilia Duchowny, Karina Duchowny, Maxim Duchowny, Claudia Müller, Daniel Banisch, André Hergesell, Antonia Maria Müller*

## Für 30-jährige Mitgliedschaft

*Björn Follendorf, Doris Christian*

## Für 40-jährige Mitgliedschaft

*Peter Eichelmann*

## Für 60-jährige Mitgliedschaft

*Angelika Radau*

## Unterstützung Landtraining Corona Plötzensee

*Joelina Freiesleben, Jan Wierzoch, Saskia Hübner, Franziska Banisch, Noah Eubanks, Jana Miksch, Angela Miksch*

Anschließend berichteten die Vorstandsmitglieder über die Tätigkeit im vergangenen Jahr und beantworteten die Fragen der Versammlung. Nach Vorstellung des Haushaltplans mit den entsprechenden Erläuterungen wurde dieser mit 41 Ja-Stimmen angenommen und beschlossen.



Der Vorstand schlug den anwesenden Mitgliedern vor, die Beiträge im Jahr 2021 nicht zu erhöhen. Auch das wurde von der Versammlung angenommen. (40 ja-Stimmen, 1 Enthaltung)

Wir auf jeder Jahreshauptversammlung, wurde auch in diesem Jahr gewählt.

Diesmal war die „2. Welle“ an der Reihe. Nach Bekanntgabe der Wahlordnung und der Wahl des Wahlausschuss (Klaus Seiffert, Jürgen Richter und Peter Zinnow) ging es in eine kurze Pause.

Nach der Pause, wo sich jeder mit kleinen Snacks und Getränken stärken konnte, wurde er alte Vorstand entlastet.

Nun ging es zum 11. Punkt der Tagesordnung, den Wahlen. In diesem Jahr wurde wie folgt gewählt:

## 2. VORSITZENDE

*Frank Oehlke und Frank Seiffert*  
einstimmig (41 Ja-Stimmen)

## STELLVER. VEREINSMANAGEMENT

*Daniel Stegemann*  
einstimmig (41 Ja-Stimmen)

## STELLVER. KINDER- UND JUGENDWARTIN

*Saskia Wölky*  
einstimmig (41 Ja-Stimmen)

## STELLVER. PRESSEWART

*Frank Seiffert*  
(40 Ja-Stimmen, 1 Enthaltung)

## GERÄTEWARTIN PLÖTZENSEE

*Tanja Stegemann*  
einstimmig (41 Ja-Stimmen)

## VERGNÜGUNGSAUSSCHUSS

*Ilona Wild*  
einstimmig (41 Ja-Stimmen)

Zum Schluß gab es noch einen mündlichen Antrag. Es wurde vorgeschlagen, dass es einen Beitrag für Studenten und Auszubildene geben sollte. Nach einer ausführlichen Aussprache, wurde der Antrag mit 10 Ja, 22 Nein und 9 Enthaltungen von der Versammlung abgelehnt. Der Vorstand wird sich deshalb mit dem Thema nicht befassen.

Die JHV endete um 17.30 Uhr mit einem dreifachen Gut-Nass.



## TRAININGSANGEBOT ERWACHSENE UND MASTERS



Wie bereits im letzten Infoheft angekündigt, brachte der Wiedereinstieg in den Schwimmbetrieb pandemiebedingt die Notwendigkeit mit sich, die Anzahl an Schwimmenden pro Termin zu beschränken und dieses weiterhin über eine Anmeldung mit Hilfe unseres Buchungssystems Yolawo zu steuern.

Um allen erwachsenen Schwimmern und Schwimmerinnen eine Trainingsgruppe entsprechend ihrem Anspruch und Leistungsniveau anbieten zu können und die zur Verfügung stehende Wasserfläche angemessen auf die Gruppen zu verteilen, haben wir versucht, eine Zuordnung vorzunehmen, die natürlich auch fließende Übergänge erlaubt.

### FREIZEITGRUPPE

Das Trainingsangebot „Freizeitgruppe“ richtet sich an Schwimmende, die zumindest einen Schwimmstil in Grundzügen beherrschen und ausdauernd schwimmen können (30 - 45min). In dieser Gruppe kann jeder nach Wunsch einfach nur schwimmen oder auch seine Technik und Ausdauer verbessern. Hier findet sich auch die bisherige Gruppe „Senioren“ wieder, jedoch genauso motivierte erwachsene Quereinsteiger oder Hobbyschwimmer, die nicht unbedingt nach einem Trainingsplan schwimmen möchten.

### Trainingszeiten

*Dienstag 18.00-18.45 Uhr*

*Donnerstag 20.00-21.00 Uhr*

*Samstag 13.00-14.00 Uhr (Halle Seestr.)*



## TRAININGSGRUPPE

Das Trainingsangebot „Trainingsgruppe“ richtet sich an Schwimmende, die alle 4 Schwimmstile in den Grundzügen beherrschen (Brust, Delfin, Kraul & Rücken) und ihre Technik, Kraft und Ausdauer verbessern wollen. Hier schwimmen wir leistungsorientiert nach einem Trainingsplan.

### Trainingszeiten

*Dienstag 18.45-20.00 Uhr*

*Donnerstag 20.00-21.30 Uhr*

*Samstag 11.00-12.30 Uhr (Halle Seestr.)*

## WETTKAMPFGRUPPE ( MASTERS )

Das Trainingsangebot „Wettkampfgruppe“ richtet sich an Schwimmende, die alle 4 Schwimmstile beherrschen (Brust, Delfin, Kraul & Rücken), ihre Technik, Kraft und Ausdauer verbessern und an Wettkämpfen teilnehmen wollen bzw. ein entsprechendes Trainingsprogramm anstreben.

Das Training wird auf geplante Wettkampftermine ausgerichtet, entsprechend wird die Bereitschaft zu einer regelmäßigen Teilnahme vorausgesetzt.

### Trainingszeiten

*Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr (Halle Seestr.)*

*Mittwoch + Freitag 20.30-22.00 Uhr*

*(Halle SSE/ Landsberger Allee);*

*zusätzlich können die Trainingstermine samstags (Trainingsgruppe und Techniktraining, siehe unten) in der Seestr. wahrgenommen werden.*

## TECHNIKTRAINING FÜR ERWACHSENE

Das Trainingsangebot „Technik-Training für Erwachsene“ richtet sich an Schwimmende der Trainings- und der Wettkampfgruppe. Dieses Training fokussiert Technikaspekte aller 4 Schwimmstile. Hier wollen wir u.a. mit unterstützenden Hilfsmitteln wie z.B. Kurzflossen und Paddles arbeiten.

### Trainingszeit

*Samstag 12.30-14.00 Uhr*

Alle Gruppen werden von unserem Trainer-team am Beckenrand betreut. Weiterhin werden wir mit unserem eingeführten Buchungssystem „Yolawo“ arbeiten; ihr könnt euch dann jeweils am samstags für die Termine der kommenden Woche anmelden bzw. immer bis 23.59 Uhr des Vortages. Solltet ihr zum gebuchten Trainingstermin verhindert sein, nutzt bitte unbedingt die Stornierungsfunktion und storniert euren Teilnehmerplatz. Bitte denkt daran, dass ihr ansonsten Plätze für andere Interessenten blockiert!

Die Buchungslinks für die jeweiligen Gruppen wurden bereits verteilt, ansonsten bitte An- oder Nachfragen an mich.

*Sabine*



## WIEDEREINSTIEG NACH CORONA-PAUSE SOMMERTRAINING IM FREIBAD SEESTRASSE

Nach 7 Monaten komplett „ohne Wasser“ fiel am 31.Mai der Startschuss: wir dürfen ENDLICH wieder ins Schwimmbecken! Dank stetigem und hartnäckigem Einsatz unseres 1.Vorsitzenden Thomas Hübner wurden uns mit Öffnung der Sommerbäder Trainingszeiten nach Beendigung des öffentlichen Badebetriebes ermöglicht, und so durften wir uns mit jeweils drei wöchentlichen Terminen montags, mittwochs und freitags langsam wieder ans Schwimmen herantasten. Selbstverständlich alles unter Beachtung der geltenden Hygienebestimmungen, den Test-bzw. Impfnachweisen und der Dokumentation aller Teilnehmer mittels unseres Buchungssystems Yolawo.

Das Wassergefühl kam zögerlich zurück, man konnte aber vom Beckenrand aus die Fortschritte beobachten, wie jeder nach und nach wieder in die einzelnen Schwimmlagen zurückfand. Auch konnten wir endlich wieder auf Anfragen von Schwimminteressenten reagieren und sukzessive

Neuzugänge verzeichnen. Natürlich war es erstmal spannend, sich nach so langer Zeit wiederzusehen und zu hören, wie es jedem so ergangen war mit den Lockdowns. Emaillkontakte und Videochats können das nicht ersetzen, ich glaube, wir haben den persönlichen Kontakt und das Miteinander alle sehr vermisst. Um so mehr zeigte sich, wie der Sport uns verbindet, schnell erinnerte man sich an Trainingspläne, die jetzt erstmal wie ein Berg vor einem standen...Nach den ersten Einheiten haben viele einstimmig von schweren Armen und Muskelkater berichtet, aber auch die relativ schnellen Fortschritte bemerkt, die motivierten. Schön, wieder im Wasser zu sein!

Dabei haben wir sogar ungeahnte Gruppengrößenrekorde aufgestellt, es galt manchmal an die 18 Leute unterschiedlichsten Tempos auf der Bahn zusammenzuhalten. Dass das aber kein so großes Problem ist, demonstrierte auch unser erfahrener Vereinstrainer Andreas Sander, der unseren Ver-

ein leider wegen Umzugs nach Schwerin verlassen muss und sich als aktiver Mastersschwimmer mit einer letzten Trainingseinheit von uns allen verabschiedet hat. Ein Trainingsplan in Schönschrift, handgeschrieben, wird „archiviert“- Danke Andreas für die Zeit mit dir und dein Engagement im Verein, wir wünschen dir gutes Einleben in der neuen Stadt und dass du dem Schwimmsport erhalten bleibst!

Bis Anfang August haben wir unsere Bahnen draussen im Freibad gut gefüllt, zum Schluss die letzten Meter in der Abenddämmerung und auch ohne Duschen und Umkleidekabinen haben wir es sehr genossen! Nun geht es in den Schwimmhallen weiter – hoffentlich ohne erneute Zwangspausen...

*Sabine*

## NEUE STADT, NEUER JOB UND NEUER SPORT (DAS SCHWIMMEN!) IM PSV-DELPHIN

Ab August 2020 war bei mir quasi alles neu: Stadt, Job, und die Sportart. Denn: Ich bin neues aktives Mitglied bei den Masters des PSV Delphin.

Obwohl ich Schwimmanfängerin bin und Corona um sich griff, wurde ich von den Delphinen gut aufgenommen und auch ordentlich gefordert (Wasserschlucken und Hinterherschwimmen inklusive) :)

Nachdem Wasser schon immer mein Element war und ich zu Studienzeiten viel gerudert bin, entschied ich mich für ein Schnuppertraining im Schwimmen. Dafür gibt es viele Gründe: Schwimmen ist ein sehr verletzungsarmer Sport, was für jemand eher tollpatschigen Menschen wie mich von großem Vorteil ist. Als ich Basketball spielte, hatte ich ständig Kapselrisse in den Fingern, was das Musizieren oder Arbeiten schwer macht.

Der zweite Punkt ist, dass Schwimmen ein toller Ausgleich für nur mit dem Kopf arbeitende Schreibtischtäter ist. Gerade die Delphinwelle, was (noch) meine Lieblingslage ist, tut Rücken und Hüfte einfach gut.

Zu guter Letzt kann man beim Schwimmen wunderbar abschalten, denkt nur an die nächste Bahn,



an die Übungen, welche gerade angesagt wurden. Beim Schwimmen ist man im „Jetzt“, Körper und Geist sind so beschäftigt, dass das Gedankenrad stillsteht. Richtig doll freue mich nun auf das Techniktraining, das in der Hallensaison für die Mastersschwimmer samstags Vormittags angeboten werden soll. Davon erhoffe ich mir, dass irgendwann die Lücke zwischen den geübten langjährigen Schwimmern nicht mehr allzu groß ist.

Mein größter Dank gilt unseren Trainern Sabine, Angi und André, die ihre Freizeit mit uns verbringen, und tapfer Trainingspläne schreiben und Tipps ins Wasser rufen! Danke, dass ihr das sogar bei erwachsenen Anfängern noch macht.

*Alina Labitzke*



## PLITSCH, PLATSCH WIR HABEN UNSER SEEPFERDCHEN

Liebe Vereinsmitglieder,

die Sommerferien sind vorbei und drei Wochen Nichtschwimmer-Crash-Kurs liegen hinter uns. Am 19.07.2021 sind wir mit 12 motivierten und ziemlich aufgeregten kleinen Wasserratten, in zwei Schwimmgruppen, in unser gemeinsames Abenteuer gestartet.

Zu Beginn haben wir uns erst einmal mit einer kühlen Duschereinheit an das lange nicht gesehene Hallenwasser herangetastet. Im Anschluss folgten spielerische Wasserübungen im Nichtschwimmer Bereich.

Schon nach kürzester Zeit zeigten die „Nachwuchs-Olympioniken“ ihr Talent im kühlen Nass: Dabei absolvierten sie Aufgaben wie Tauchen, Brust- und Rückenschwimmen sowie erste Sprünge vom Beckenrand. Die eine oder andere Unsicherheit war schnell verflogen. Mit viel Spaß und Freude waren die Teilnehmer und auch die Trainer dabei.

Weshalb wir mit Stolz verkünden können, dass folgende Kinder ihr Seepferdchen Abzeichen erhalten haben:

**ÄLIM ASLAN AGBABA, ASHLEY SOPHY BEHRENDT, LARS HARNAU, KÜBRA SAN, JULIAN WITKIEWICZ, PIA WITKIEWICZ**

Wir gratulieren auch auf diesem Wege unseren stolzen Seepferdchenträgern, sowie denen, die ihr Seepferdchen in den folgenden Wochen erlangen werden.

Sportliche Grüße  
Sophia, Conny, Joelina und Mario  
Eure Sommerschwimmtrainer



### *Kurze Info zu unserer Ferienschwimmausbildung als Crash-Kurs*

*Im Vorfeld ist es unserem 1. Vorsitzenden gelungen, für unseren Verein Wasserzeiten in der Schwimmhalle des Kombibades Seestraße zu ergattern. Wer sich so etwas einfach vorstellt, der hat noch nie an der Schlacht ums kalte Buffet teilgenommen, wenn es um die Wasserflächenvergabe geht. Mit einigen Vereinen kann man sehr gut absprechen, wer wann Zeiten bekommt, bei anderen ist es ein wirklicher Kampf.*

Der Dank gilt daher unserem 1. Vorsitzenden Thomas Hübner, der sich immer wieder unermüdlich für unsere Trainingszeiten und -flächen einsetzt.

Natürlich geht auch ein ganz großes Dankeschön an unsere Trainer, die es mal wieder geschafft haben, diesen Kindern das Schwimmen beizubringen. Wir arbeiten noch immer unter allen uns vorgegebenen Hygienerichtlinien und das erschwert uns die Arbeit. Vielen lieben Dank Sophia, Conny, Joelina und Mario. Ohne euch hätten wir keine sechs neuen Seepferdchen.

Angi  
Fachwartin Schwimmen

## AUCH DIE GROSSEN MACHEN ABZEICHEN DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN IN GOLD



An einem warmen Sommerabend im Juli ergab sich im Freibad Seestraße spontan die Möglichkeit, dass eine Handvoll Sportler, davon drei Mastersschwimmer und zwei Jugendliche, ihr Deutsches Schwimmabzeichen in Gold ablegten.

Seit 2020 gibt es keinen Unterschied mehr zwischen dem Jugendschwimmabzeichen und dem Schwimmabzeichen für Erwachsene. Die grundlegendste Änderung ist, dass es sowohl bei Bronze, Silber und Gold ein Dauerschwimmen gibt. Um Gold zu erhalten müssen 30 min am Stück zurückgelegt werden. In der Zeit müssen mindestens 800m, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage und 150m in einer anderen Körperlage, geschwommen werden. Auch werden 25m Kraul, 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min, 50m Rückenschwimmen, 10m Streckentauchen ohne Abstoßen, dreimal 2m Tieftauchen, Sprung aus 3m Höhe und 50m Transportschwimmen verlangt.

Natürlich konnten unsere Prüflinge mit der Note 1 und Fleißsternchen ablegen.

Etwas holpriger wurde es beim Abfragen der Kenntnisse von Baderegeln sowie der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen. Aber auch das bestanden alle mit Bravour.

Somit können wir:

**Jon Schäfer**  
**Daniel Alpek**  
**Tobias Kowalski**  
**Michaela Happe und**  
**Gary Sattler**

zum Ablegen und Bestehen des Deutschen Schwimmabzeichens in Gold gratulieren. Nun dürft ihr stolz eure Abzeichen tragen und ruhig damit ein wenig angeben.

*Angi*



## BODENSEE OPEN WATER QUERUNG 2021 ERSTER START BEI DIESEM WETTKAMPF

Die Freiwassersaison 2021 ist eröffnet. Nach einem etwas eingeschränkten Jahr 2020 wollen Tobias und ich in diesem Jahr wieder voll durchstarten.

Unser erstes Event war die Bodenseequerung am 19. Juni. Unsere Vorbereitungen dazu starteten Ende April im 13°C kalten Plötzensee. Zu der Zeit noch im Vollneoe und doppelten Satz an Badekappen, stürzten wir uns in die heimischen Fluten. Ab 15°C Wassertemperatur war Tobias der Erste, der komplett ohne Neoe schwamm. Ich war dieses Jahr die Mimose und so wurde mein Neoe erst von Monat zu Monat kürzer.

Am Anfang hielten wir es nur 15 bis 20 Minuten im See aus. Wenn man endlich bis zum Bauch im Wasser war, stellte man sich jedoch jedes Mal erneut die Fragen: „Warum tue ich mir das an? Wessen Idee war das? Warum ist es so kalt?“ Da die Freibäder noch geschlossen waren, blieb

uns für die Vorbereitung nur der See. Und da uns auch die Natur in diesem Jahr nicht gerade frühzeitig mit viel Sonne bescherte, blieben auch die Wassertemperaturen gefühlt knapp über dem Gefrierpunkt.

Weshalb wir auch den gesamten Mai über froren. Ab Juni kam dann endlich die eine oder andere warme Trainingseinheit dazu. Wenn man bedenkt, dass wir die letzten Jahre den gesamten Winter über im Becken trainiert und so unsere Kondition behalten haben, mussten wir im Frühling nach fast 6 Monaten Pause wieder bei null anfangen. Allerdings darf man auch nicht vergessen, dass das Schwimmen im See bei solchen Temperaturen nicht mit dem Training im Becken zu vergleichen ist: Einerseits ist die Dauer des Schwimmens automatisch durch das Auskühlen des Körpers begrenzt, andererseits hat man beim Schwimmen mit Neoe nur minimales Wassergefühl.



Dennoch konnte uns nichts davon abhalten, endlich wieder zu schwimmen!

Unsere Planung für die verschiedenen Veranstaltungen mussten wir bereits Anfang des Jahres starten. Auch wenn man noch nicht wusste, ob das Event überhaupt stattfinden würde, gab es bei vielen Veranstaltungen nur ein kleines Zeitfenster, in dem man die Chance auf einen Startplatz hatte. Einige Freiwasserwettkämpfe, zu denen wir uns 2020 angemeldet haben, mussten Corona bedingt ausfallen und der Startplatz wurde automatisch auf 2021 übertragen. Diese Termine wurden von uns berücksichtigt und so bastelten wir einmal mehr unsere Wochenendplanungen um die bereits gesetzten Wettkämpfe herum.

Die Bodenseequerung stand dieses Jahr zum ersten Mal auf unserer Liste der Freiwasserwettkämpfe. Mir war bei der Buchung noch nicht bewusst, dass unser erster Wettkampf

gleichzeitig unser längster werden würde. Sowohl von der Fahrzeit, als auch von der zurückzulegenden Strecke im Wasser.

Der beste Reiseplaner der Welt (Tobias, Anm. d. Red.) organisierte unsere Fahrt mit der Bahn an den Bodensee und somit schien alles perfekt. Mehrfach erhielten wir vom Veranstalter eine Mail. Dabei ging es meistens um die Strecke, denn geplant war eigentlich von Meersburg nach Konstanz zu schwimmen. Ende Mai dann die freudige Mitteilung: Der Wettkampf sollte stattfinden! Juhuuu! Die Strecke blieb gleich, aber von Konstanz nach Meersburg – Okay!

Und die Startzeiten wurden vorverlegt – Och nö!!

Wenn man bedenkt, dass aus einem geplanten Start um 7:30 Uhr ein Start um 6 Uhr wird, dann schluckt man schon einmal. Schließlich muss man in der Früh auch vom Hotel zum Start kommen. Aber auch da hatte der beste Reiseplaner



nerseits drehte die Vorabendserie der ARD für WaPo Bodensee und andererseits war Sat.1 für eine Dokumentation über die Rettungsschwimmer der DLRG vor Ort. Wir sind gespannt, ob wir uns irgendwann im Fernsehen wiederfinden.

Um 6:25 liefen wir nach dem Startschuss ins gut temperierte Wasser und freuten uns über einen spiegelglatten See mit sehr sauberem Wasser. Die Richtungsangaben waren leider sehr vage. Richtung Sonne zu den vier Bäumen am Horizont.

der Welt eine zündende Idee. Wir fuhren mit Mieträdern zum Sammelpunkt. Warum auch nicht? Ankommen hieß die Devise.

Durch ein gewisses Bahnchaos in Form von ausfallenden Züge und Verspätungen, verlängerte sich unsere Anreise am Freitag um einige Stunden. Nach fast 11 Stunden im (zum Glück) klimatisierten Zug, waren wir froh in Konstanz anzukommen. Einchecken im Hotel, einkaufen für den nächsten Tag und noch ein wenig die Beine vertreten. Dann hieß es ab ins Bett, schließlich sollte der Wecker schon um 3:30 Uhr klingeln. Ja, richtig gelesen. Um 3:30 Uhr. Duschen, etwas frühstücken, in die Wettkampfschale schmeißen, Fußweg zu den Drahteseln und ab zur Registrierung. Noch im Dunkeln fuhren wir am Rhein entlang und konnten vor Ort einen wunderschönen Sonnenaufgang bewundern, der uns ein wenig für das frühe Aufstehen entschädigte.

Der Start verzögerte sich doch noch ein wenig, da sich zwei Fernsighteamer angemeldet hatten. Ei-

Nach ca. 2 km sollte man zu den zwei weißen Fahnen am anderen Ufer schwimmen. Bis man die Fahnen erkennen konnte, standen schon mindestens 4 km auf der Uhr. Da mit uns 180 andere Schwimmwütige im Wasser waren, konnte man den vorausschwimmenden Bojen folgen. Jeder Teilnehmer war hier verpflichtet, eine Boje mit sich zu führen. Wenn die Spitze sich verschwamm, dann auch die Nachzügler.

Als endlich das Ziel in Sicht kam, konnte man auch das schwarze Zieltor erkennen. Nach über 5 km stolpert man dann ein wenig die schräge Rampe zur Zeitmessmatte hoch. Als ich das erlösende Piepen des Transponders beim Überschreiten gehört habe, kam ganz schnell die Erleichterung es geschafft zu haben. Und dann der Stolz! Auch wenn viele vor einem durch Ziel gekommen sind, so kamen nach uns noch lange weitere Schwimmer ins Ziel.

**Tobias erreichte in 1:52,38 in der Sportklasse M Ü40 ohne Neo den 2. Platz**



Ich konnte in meiner Altersklasse AK W 50-59 den 3. Platz in 1:46,25 erringen.

Wir freuten uns über das gelungene Erlebnis, berichteten uns gegenseitig, wie es war und wunderten uns, dass die Zeit scheinbar so schnell vergangen ist. Raus aus den Schwimmklamotten, noch ein paar Erinnerungsfotos geschossen, eine Brause mit auf den Weg und schon ging es zu Fuß zur Fähre, um von Meersburg wieder nach Konstanz zu gelangen. Schließlich hatten wir zu 10 Uhr unser Frühstück im Hotel gebucht. In Konstanz rauf auf ein Leihrad, gefühlte 40% Steigung erklimmen und dann essen. Wir ließen es uns schmecken und holten im Anschluss ein wenig Schlaf nach.

Später erkundeten wir frisch gestärkt die Altstadt von Konstanz. Da die Temperaturen tropisch wa-

ren, sprang Tobias noch in den Rhein und absolvierte ein leichtes Training im Gegenstrom. Meine nächste Wasserberührung beschränkte sich auf das gefühlt 27. Mal duschen im Hotel.

Am nächsten Morgen machten wir uns nach einem gemütlichen Frühstück auf unsere Rückreiseodyssee mit der DB. Diesmal waren es nur neun Stunden Fahrt. **Auch wenn die Anreise beschwerlich war, so hatten wir doch sehr viel Spaß und können den Bodensee für einen Freiwasserwettkampf nur empfehlen.**

Nun haben wir fünf Tage, dann geht es schon zum nächsten Schwimmen. Diesmal nach Preow, um die Ministrecke von 2,1 km durch die Ostsee zu bewältigen.

Angi

Liebe Leserinnen und Leser des Info-Heftes!

Was macht Ihr eigentlich mit mir, wenn Ihr meine Artikel gelesen habt? Lande ich dann im Papiermüll?  
Das ist doch eigentlich schade!

*Deshalb habe ich ein Vorschlag: Gebt mich weiter an Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen oder legt mich doch einfach in Schulen oder Kindergärten aus.*

So erfahren dann viele andere Leute etwas über das interessante Vereinsgeschehen im PSV-Delphin und ich wäre nicht so traurig, dass ich recht schnell „zerschreddert“ werde.

Vielen Dank! Euer Info-Heft



## PREROWER OSTSEESCHWIMMEN 2021

### IN DIE WERTUNG KAM MAN NUR OHNE NEOPRENANZUG

Wenn einem der 1. Vorsitzende eine Mail für einen Freiwasserwettkampf schickt, man an dem Termin noch nichts vorhat, dann bleibt nur eine Möglichkeit: Man meldet sich an und plant die Fahrt zum Darsser Ostseeschwimmen um die Seebrücke in Prerow.

Tobias hat uns ein Hotel in Rostock rausgesucht, wodurch wir bereits am Freitag, den 25. Juni losfahren um den Weg zum Start am nächsten Morgen nicht durch Staus zu gefährden. Trotz Ferienstart hatten wir wirklich Glück und kamen ohne Probleme in unserem Zwischenstopp Rostock an.

Um sieben Uhr am nächsten Morgen ging es weiter Richtung Ostsee. Als wir dort ankamen, liefen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren. Wir spazierten völlig entspannt auf der Seebrücke und checkten schon einmal die Wasserqualität und den

Kurs. Von oben erblickten wir eine Qualle und ein paar größere Fische und waren froh, dass die Ostsee sonst einen sehr ruhigen Eindruck machte. Dass der Eindruck getäuscht hat, stellten wir erst nach dem Start fest.

In unserem Startgeld waren neben einer Badekappe auch noch ein Veranstaltungsshirt inbegriffen. Zur Sicherheit bekamen wir leihweise einen Restube und den Transponder zur Zeitmessung. In unsere Badebekleidung hatten wir uns bereits im Hotel geschmissen, so hieß es nur noch den Restube einstellen, damit er einem beim Schwimmen nicht um die Hüfte rutscht und den Transponder sicher anlegen.

**Die Wassertemperatur wurde vor Ort durch die DLRG auf 18°C gemessen. Das Tragen eines Neos war nicht verboten, aber in die Wertung gelangte**



**man nur, wenn man ohne schwamm. Also war Tobias mit seiner Seepferdchenbadehose und ich mit meinem Wettkampfbadeanzug am Start.**

Nach einer kurzen Einweisung, gingen wir ca. 15 Minuten vor dem Start runter zum Strand. Rechts von der Seebrücke war die Startlinie. Dafür durften wir einige Minuten vorher in die kühle Ostsee. Dieses Jahr hatte man sich gegen das Reinrennen und für den Start von der ersten Sandbank entschieden. Alle Teilnehmer starteten zeitgleich mit dem Startschuss des Bürgermeister von Prerow.

Durch den Start von der Sandbank mussten wir nur wenige Meter laufen, bis wir uns in ungefähr knietiefes Wasser werfen konnten um die ersten Schwimmzüge in Richtung offene See zu machen. Hinter der Spitze der Brücke war unsere erste Wendeboje. Auf dem Weg merkten wir bereits, dass die Wellen doch höher waren, als gedacht. Nach dem Passieren der Boje ging es nach links weiter, parallel zum Strand, zur zweiten Wendeboje, ca. 1 km entfernt. Mit dem Wind und den Wellen hatten wir ein wenig zu kämpfen und dachten etwas sehnsüchtig an den spiegelglatten Bodensee vom vorherigen Samstag zurück. Mich trieb es ein wenig zu sehr aufs offene Meer hinaus, aber die DLRG war zahlreich vertreten und so waren wir alle in Sicherheit.

**Als wir an der zweiten Boje endlich gewendet haben, war es um einiges leichter, mit der Strömung**

**und den Wellen zur Seebrücke zurückzuschwimmen. Man konnte sogar den Grund sehen und hatte das Gefühl, stehen zu können.**

Wir probierten es dennoch nicht aus. Denn auch wenn uns beim Schwimmen selber nicht kalt wurde, so sind 18°C keine Badewannentemperatur und man möchte so zügig wie möglich wieder raus. Noch schnell zur dritten Boje, wenden und Kurs nehmen auf den Strand. Durch das Anfeuern des Publikums war man wirklich beflügelt und konnte auf den letzten Metern noch einmal an Tempo zulegen. Applaus begleitete uns auf dem Weg aus dem Wasser über die Zielmatte.

**Die Uhr blieb für Tobias bei 0:48,01 stehen und bei mir bei 0:45,20. Für eine Strecke von ca. 2,1 km auf offener See, waren unsere Zeiten super, wodurch Tobias in seiner Altersklasse den 6. und ich den 5. Platz beim 5. Darßer Ostseeschwimmen belegte. In der Gesamtwertung konnten wir uns über Platz 12 und Platz 9 freuen.**

Der Fachwart Schwimmen des Berliner Schwimmverbandes Thomas Beyer rief uns auch gleich an. Er hat ein besonderes Verhältnis zur Ostsee und unseren Start mit Interesse verfolgt. So gratulierte er uns als einer der Ersten zu unseren Leistungen.

Mit Salz auf der Haut, unseren neuen T-Shirts und den Medaillen im Gepäck machten wir uns frühzeitig auf den Heimweg, um nicht in den Rückkreisstau zu gelangen. Am Samstag ist nämlich immer Bettenwechsel an der See. Nun machen wir ein Wochenende Pause und dann geht es weiter mit dem Jubiläumsschwimmen im Greifswalder Bodden. Diesmal mit Verstärkung aus den Reihen des PSV-Delphin.

*Angi*



## 16. SCHWERINER SCHLÖSSERSCHWIMMEN 2021

### DIE MOTIVATION STIEG VON MINUTE ZU MINUTE

Wusstet ihr, dass die Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern von Slawen bewohnt wurde bis die Großherzogen im Zeitalter der Christianisierung das Land und damit auch die Burginsel einnahmen? Ich auch nicht. Interessant ist es aber für mich als Geschichtsinteressierte immer, wer schon vor hunderten von Jahren vor mir in den Seen geschwommen sind, in denen ich heute mein Unwesen mit mehreren hundert anderen Menschen treibe.

Keine Angst, es gibt jetzt keinen Geschichtsunterricht. Heute dürft ihr noch einmal mit mir zusammen miterleben, wie für mich das 16. Schweriner Schlossschwimmen am 8. August 2021 war. Die morgendliche Hinfahrt mit Papa und zu meiner freudigen Überraschung auch mit meiner kleinen großen Schwester wurde von bestem Sonnenschein begleitet. Papa hat uns wie immer sicher und zügig zum Start gebracht, immerhin ist er der Zeitmesser, auf den wir alle vertrauen und bauen, dass wir am Ende unsere Zeiten kennen. Angekommen am Schweriner Burgsee, direkt bei den Fontänen, die heute für uns pausierten, ging der erste Nieselregen schon los. Jetzt hieß es schnell unterstellen und warm bleiben.

Angi und Tobias waren auch wieder pünktlich wie die Maurer und so hatte ich wieder alle Sicherheiten um mich herum, die ich brauchte für einen positiven Auftakt vor dem Start in das nächste aufregende Freiwasserschwimmen. Startunterlagen abgeholt, richtige Größe vom wundervollen Finisher Shirt abgecheckt, Transponder umgemacht und los ging es.

**Nicht so schnell! Meine Schwester brauchte ihre auch noch. Also nochmal zurück und ihre abholen und dafür sorgen, dass sie ihre Startnummer auf den Arm geschrieben bekommt, wie wir alle.**

**Ich war sehr beeindruckt, ohne Training traute sie sich mitzuschwimmen. Sie beklagte sich über Müdigkeit und auf einmal merkte ich, wie mir noch das Müritzschwimmen vom Vortag in den Knochen und Muskeln hing. Kein angenehmes Gefühl, aber ich hatte heute absolute große Motivation, das Rennen richtig zu rocken und alle hinter mir zu lassen. Immerhin waren es nur 2km. Einmal um das wunderschöne Schloss, welches dank den darauf scheinenden Sonnenstrahlen immer wieder erneut seinen puren, goldenen Glanz zeigte. Wunderschön!**

Ob der Burgsee auch so wunderschön war? Eher nicht. Um 11 Uhr war dann auch der Start geplant. Kurz vorher haben wir vom PSV Schwerin e. V. mit einem großen Plakat die Streckenführung erklärt bekommen. Kann ja nicht so schwer sein, um ein Schloss zu schwimmen, oder? Wichtig ist immer, zu welcher Seite man die Bojen lassen sollte. Erst rechts von mir, kurz vor Ende links von mir. Ich war etwas verwirrt, aber was solls. Das wird schon. Meine Motivation steigerte sich von Minute zu Minute immer mehr! Kurze Absprache mit meiner Schwester, wie wir das Rennen angehen. Sie entspannt Brust, ich Kraul volle Power. Ab ins Wasser. Angi, Tobi, Inga und ich waren schön bei einander, da kann nichts schief gehen. Brille noch festgezurret und PENG! Los!

Ein, zwei, drei – atmen und nicht unterkriegen lassen. Leichter gesagt als getan. Die ersten 200m hatte ich damit zu kämpfen, dass mein Nebenmann nicht von meiner Seite wich und mich mit seinem rechten Armschlag immer wieder fast ertränkte. Na warte, dir zeig ich es! Beine auf Turbinenpower geschaltet, Armkraft auf maximal gestellt und weg war er. Die erste Burgbrücke, unter die wir durchschwammen, war voller Menschen, die uns anfeuerten. Toll! Das hat mir bei den letzten Freiwasserschwimmen wirklich gefehlt. Ich schwamm



voller Stolz weiter – doch dann, schnelle Arme nach links. Denn ansonsten wäre ich volle Lotte in den Seerosenmatsch gelandet. Das war knapp.

Mit jeder Rechtsatmung sah ich das Schloss. Vom Wasser aus erstrahlte es irgendwie nochmal in einem ganz anderen Glanz. Schöner als vom Festland. Von dieser Perspektive aus sehen es sicher nicht viele Menschen. Das Schloss und die Sonne versetzten mich so in Trance, dass ich fast die gelbe Boje übersehen hätte, die weiter draußen auf dem Schweriner See gesetzt wurde. Ein Glück habe ich mich noch wachgerüttelt und bin direkt drum herumgeschwommen. Es war mein viertes Freiwasserschwimmen und ich muss euch sagen: Ich habe die Bojen Wendungen langsam echt drauf, ohne dabei Zeit zu verlieren!

Doch wir waren noch lange nicht am Ziel. Circa 1,2km dürften zu dem Zeitpunkt schon geschafft sein. Also nur noch 800m. Ich hatte ein extrem schnelles Gefühl. Es flutschte einfach nicht. Schwupps, fast wieder eine Boje ausgelassen. Diesmal wurde ich fast weggedrängt vom nächsten Nebemann. Aber nichts da. Kurz drei Züge zurück und richtig dran vorbei. Die letzten 400m standen an und ich wollte alles erreichen was geht. Ich hatte mich einfach zu gut gefühlt an dem Tag, um irgendwelche Treppchenplätze zu verpassen. Also nochmal alle Kraft zusammengesammelt, dass es die letzten Meter so schnell vorbeiging, dass ich ganz verwundert war, plötzlich schon am Ziel zu sein.

Beim Ausstieg wurde uns an der Rampe hochgeholfen und kaum stand ich wieder auf meinen Füßen, merkte ich, dass ich dringend Zucker brauchte, um nicht umzukippen. Zum Glück war alles bestens organisiert und wir bekamen im Zielbereich alles, was wir brauchten. Zuckertee, Bananen, Kuchen und alkoholfreies Bier. In mein Handtuch gewickelt, suchte ich sofort Angi und Tobias. Die Zwei standen ganz am Rand des Zielgeländes und unterhielten sich mit einem Pärchen. ÜBERRASCHUNG! Unser lieber Andreas und seine Frau haben uns besucht und von der Brücke aus jubelt. Und wenn sie schon mal da waren, wollten sie natürlich auch Hallo sagen. Auch wenn ich persönlich in Berlin nicht so viel Zeit mit den beiden verbracht habe, wie viele andere Vereinsmitglieder von uns, war es eine sehr große Freude die beiden zu sehen. Natürlich waren sie auch nicht unvorbereitet. Die PSV Flagge wurde uns für das Foto direkt vorgehalten, PSV Basecaps aufgesetzt und erstmal ein Schnapsschuss für das Erinnerungsalbum geknipst.

**Somit war auch dieses erfolgreiche Freiwasserschwimmen besiegelt. Meine liebe Schwester kam ebenfalls kurz nach uns ins Ziel und ich war super stolz auf Sie! Meine Schwimmami Angi und ich hatten Podiumsplätze ergattert und ich muss sagen, das war neben dem Greifswalder Boddenschwimmen das schönste von meinen vier diesjährigen Freiwasserschwimmen! Danke liebe Freunde vom PSV Schwerin e. V. für diese mega Veranstaltung. Die Kulissee um das Schweriner Schloss kann ich nur jedem empfehlen und wer Lust auf eine kleine schnelle wilde Wasserschlacht hat, sollte dieses Rennen nicht missen.**

Für mich war es wieder ein sehr märchenhaftes Rennen und ich freue mich schon auf das nächste im nächsten Jahr, wenn wir wieder versuchen, vom Burgsee aus das Schloss zu erobern!

*Eure Jule*

## MÜGGELSEESCHWIMMEN

SCHWIMMEN AN DER FRISCHEN LUFT! ES GIBT NICHTS BESSERES



Wenn es einen Begriff wie „Heimspiel“ für Berliner Schwimmer gibt, dann ist es das Müggelseeschwimmen. Auch wenn der Müggelsee doch etwas mehr als 28km von meiner Haustür entfernt ist, ist es immer noch ein Katzensprung. Wie schön zu wissen, dass mein Papa als Zeitmesser immer dabei ist und man immer einen Fan dabei hat. Ein Anruf am Abend vorab hat mich auch gleich dazu bestärkt, die Strecke bis zum See am Sonntagmorgen mit dem Rennrad zu bestreiten.

Sonntagmorgen um 6:55 Uhr ging es dann los. Allein den Tag auf dem Rad zu starten, war die beste Entscheidung. Kein Verkehr, ein wunderbarer Sonnenaufgang und je näher man dem See kam, desto frischer wurde die Luft und die stickige Stadt ließ man hinter sich. Um 8 Uhr angekommen auf dem Gelände der Segelgemeinschaft am Müggelsee e.V., half ich den Veranstaltern vor Ort noch bei der Anmeldung und der Ausgabe der Startunterlagen aller Schwimmer\*innen. Meine eigenen konnte ich gleich selbst entgegennehmen und als dann auch Angi und Tobias vor Ort wa-

ren, war meine Freiwasserschwimmerwelt voll in Ordnung.

Kurz vor dem Start des 27. Internationalen Müggelseeschwimmen musste ich mich natürlich noch schnell umziehen und die Tasche in den Laster schmeißen, der sie zur anderen Seeseite, zum Strandbad Müggelsee, brachte. Nun konnte es losgehen. Angi und Tobias waren in der ersten, ich folgte mit der zweiten Startgruppe nur 3 min später.

Ob ich aufgeregt war? Keineswegs. Heimspiel sorgt für Entspannung und entspannt wollte ich das Rennen auch angehen. Der Startschuss mit der Pistole signalisierte, dass es losgeht. Zwei Züge, ALGEN! Ein regelrechtes Algenmeer begleitete mich die ersten 100m. Schön ist anders. Doch die Hoffnung stirbt zuletzt. Also schwamm ich einfach weiter und weiter und siehe da, die Algen ließ ich dann irgendwann hinter mir. Die erste gelbe Boje kam und die zweite sah man direkt 250m weiter. Super, dachte ich mir noch. Kein Wind, Sonne, ruhiges Wasser, da kann ja nichts schief gehen.

Da wir ohne Uhr schwimmen mussten, verlor ich auch irgendwann jegliches Gefühl für Zeit und Raum.

Man ich habe doch schon so viele Bojen hinter mir gelassen, wann kommt denn dieses Strandbad? Zeit für eine kleine Mini Pause, immerhin schmerzte auch meine rechte Schulter und ich wollte es ja heute nicht übertreiben. „Geht's Dir gut? Sollen wir dich rausholen?“ hörte ich direkt von der Wasserwacht vom Boot ausgerufen. „Nö, nöö, ich mach nur ganz kurz Pause!“ Ich schwamm also weiter, nicht dass man mich noch hier rausholt haha Wieder vier Bojen weiter, kam wieder der Gedanke auf, wo denn endlich das Ende sei. Eine gerade Strecke bringt es meistens mit sich, dass es etwas langweilig werden könnte. Doch wenn man während des Schwimmens kurz inne hält und genießt, dann kann man die ganzen schönen Villen am Müggelsee entdecken und betrachten, die man so sonst nie sehen würde. Schön! So eine will ich auch mal, vielleicht. Aber jetzt erst einmal weiter! Zug um Zug ging es voran und dann – ja – nur noch drei Bojen und dann bin ich da. Denkste! Statt drei waren es fünf, aber sei es drum. Das Rennen beendete ich im entspannten Tempo und kam auch direkt hinter Angi an. Es hätte nicht besser laufen können, wenn ich im Ziel direkt meine Teamkollegin und Teamkollegen sehe und in die Arme schließen kann. Schwupps, Medaille um den Hals gehängt bekommen und dann konnte ich nichts anderes mehr, als nur noch mit der Sonne um die Wette strahlen!

Wieder ein Müggelseeschwimmen mitgemacht und geschafft. In einer guten entspannten Zeit und für mich ein wundervoller Abschluss meiner eigenen Freiwassersaison.

**Wenn ich Euch allen eine Sache mitgeben darf: Seid doch im Jahr 2022 auch gern mal bei einem**



**der vielen Freiwasserschwimmen dabei. Ich kann es euch sehr empfehlen und ans Herz legen. Schwimmen an der frischen Luft! Es gibt nichts Besseres.**

An dieser Stelle geht mein Dank an meinen Papa. Auch wenn er bei den Wettkämpfen seinen Job als Zeitmesser immer super macht, ist er eben auch mein Papa, der am Ziel immer auf mich wartet und sich freut, wenn ich es geschafft habe! Und natürlich auch an Angi und Tobias. Ihr habt mich immer vor jedem Freiwasserwettkampf und danach mit einem so fetten Grinsen begrüßt, dass man es gar nicht beschreiben kann. Das hat mir so viel Kraft gegeben, immer durchzuhalten und es durchzuziehen.

2022 werden hoffentlich wieder sehr viel mehr Wettkämpfe anstehen. Sei es im Becken oder im Freiwasser! Ich freue mich darauf. Bis dahin wird ab jetzt wieder mit der Mastergruppe zusammen trainiert. Wir sehen uns im Wasser, ihr Lieben!

*Eure Jule*

## VILMSCHWIMMEN

### WAS IST DAS DENN?



Auch dieses Freiwasserschwimmen hat bei uns schon Tradition. Leider mussten wir 2020 auf die Ostseequerung von der Insel Vilm zurück nach Rügen, zum Hafen in Lauterbach, wegen der damals geltenden Corona Maßnahmen verzichten. Aber dieses Jahr konnten wir wieder voll durchstarten.

An der Seite von Tobias und mir war erneut unser Fachwart Schwimmen des Berliner Schwimmverbandes Thomas Beyer, der dieses Rennen bereits seit Jahrzehnten bestreitet, mit von der Partie. Umso erstaunlicher war es zu sehen, wie aufgeregt so ein „alter Hase“ vor diesem Wettkampf ist.

Tobias und ich reisten bereits am Freitag bis nach Greifswald, damit uns am nächsten Morgen nicht ein möglicher Stau am pünktlichen Erscheinen und somit am Start hinderte. So hatten wir noch einen Tag für Sightseeing und um uns die Beine zu vertreten in der schönen Hansestadt.

Früh am Samstag klingelte unser Wecker und nach einer erfrischenden Dusche und einem spar-

tanischen Schwimmerfrühstück (Eiweißdrinks und Bananen) ging es los Richtung Insel. Viele rückreisende Urlauber kamen uns entgegen, aber wir hatten einmal mehr Glück. Thomas Beyer teilte uns bereits auf der Fahrt alle wichtigen und neuen Details zur Anfahrt und Abholung der Startunterlagen per Telefon mit. Der uns zugewiesene Parkplatz war schnell gefunden und dank des Veranstalters konnten wir kostenfrei parken.

Es war nur ein kurzer Fußmarsch Richtung Hafen und auf dem Weg begegneten wir schon unserem Mitstreiter. Thomas war bereits mit allen erforderlichen Gegenständen ausgestattet und wollte den Rest der Wartezeit im warmen Auto verbringen. Tobias und ich marschierten weiter und reihten uns in die Schlange vor dem Einlass ein. Aufgrund der geltenden Hygienemaßnahmen wurde der Hafen eingezäunt und ein Zutritt für die Athleten war nur mit einem Nachweis der drei G's möglich. Nachdem unsere Namen abgeglichen und wir unsere Impfbefreiungen vorgezeigt hatten, konnten wir zur nächsten Station vorrücken. Auch dort wurden wir nach unseren Namen gefragt, dann wurde uns eine Startnummer zugeordnet und wir bekamen unsere Transponder. Schnell noch einen Beutel mit der Verpflegung für danach in die Hand gedrückt und weiter zur T-Shirt Ausgabe. In schönstem blau bekamen wir unser Erinnerungstextil, mit dem wir, traditionsgemäß, nach dem Schwimmen unser Erinnerungsfoto machten.

Nun hatten wir noch etwas Zeit und setzten uns etwas abseits in die Sonne. Die Schlange vor dem Einlass wurde immer länger. Obwohl in der Ausschreibung stand, das das Übersetzen erst gegen 10:00 – 10:45 Uhr erfolgen würde, hörten wir kurz



nach 9 Uhr schon den ersten Aufruf für die Boote. Schnell eilten wir zum Zollboot und konnten somit als eine der Ersten auf die Insel. Thomas war leider erst später dran, da er sich auf die Zeitangaben des Veranstalters verlassen hatte. Im Allgemeinen auch nicht verkehrt, besonders, da die ‚feierliche Eröffnung‘ erst zu 9:45 Uhr angesetzt war. Aber alle drei schafften es pünktlich auf Eiland. Wir besetzten die Terrasse eines der kleinen Praktikantenhäuser. Dort konnten wir unsere Mitschwimmer begutachten und uns in aller Ruhe auf unseren Start vorbereiten.

Gegen 11 Uhr machten wir uns auf den Weg zur Taschenabgabe, immer mit einem nervösen Thomas an unserer Seite. Badekappe auf, Ohrstöpsel rein und Schwimmbrille zurechtgerückt. 5 min vor dem Start begaben wir uns in die 18° Grad kühle Ostsee und versuchten eine günstige Startposition zu ergattern. Schnell verloren wir uns nach dem Startsignal aus den Augen. Schuld daran waren nicht nur die kämpfenden Mitschwimmer, sondern auch die teils hohen Wellen. Mal schwimmen wir in der Sonne, mal zogen Wolken einen dunklen Schatten übers Meer. Ungewohnt viele Quallen schoben wir beim Schwimmen sanft beiseite und versuchten keine zu verschlucken. In Hafennähe ließen die Wellen etwas nach und wir konnten auf den letzten Metern noch einmal Tempo aufnehmen.

Tobias hat uns gezeigt, wie man schnell schwimmt. Denn als ich ankam, hatte er bereits seinen ersten warmen Tee intus. Kurz nach mir kam Thomas ins Ziel. Wir waren glücklich und erzählten uns wie immer aufgeregt, wie wir das Schwimmen empfanden.

Eine Siegerehrung gab es leider nicht, da auch diese wegen Corona gestrichen werden musste, aber ich möchte euch die Zeiten und Platzierungen nicht vorenthalten.

<b>TOBIAS KOWALSKI</b>	AK 3	38-50 Jahre
	00:48,06	Platz 6
<b>THOMAS BEYER</b>	AK 5	66 Jahre u.ä.
	00:53,24	Platz 6
<b>ANGI MIKSCH</b>	AK 4	51-65 Jahre
	00:52.19	Platz 2

Vielen Dank an meine Mitschwimmer. Es macht immer wieder Spaß mit euch. Hoffentlich sind wir nächstes Jahr wieder am Start und vielleicht findet sich ja noch der eine oder andere Mitschwimmer? Falls ihr Fragen habt, dann sprecht uns doch einfach mal an. Gemeinsam kann man das Unbekannte in Form eines Freiwasserwettkampfes viel leichter angehen.

*Eure Angi*

## ARENDESEE OPEN WATER

### MITTEN IM SEE HATTE DAS WASSER CA. 16° GRAD

Das 1. Arendsee OPEN WATER war nicht nur für uns ein neues Event. Zudem hatten wir die Wahl zwischen mehreren Streckenlängen haben, ist nicht immer der Fall. Hier konnten wir wählen zwischen dem 750m langen Jedermannschwimmen, dem 1.900m langen Arendseeschwimmen und dem 3.800m Langdistanzschwimmen.

Schnell war entschieden, dass ich mich für die 1.900m anmelde, da der Start vom Raddampfer mitten auf dem See erfolgen sollte. Das hatte ich bisher noch nie und

daher meine erste Wahl. Tobias kann momentan nicht genug von langen Strecken bekommen und er entschied sich somit für die doppelte Distanz. Nicht die schlechteste Wahl, wie sich im Laufe der Veranstaltung herausstellte.

Da wir am Vortag bereits in der Ostsee unser Vilmsschwimmen absolviert hatten, waren wir quasi eingeschwommen.

**Der Arendsee liegt in Sachsen-Anhalt in der Nähe der Bundesländergrenze zu Niedersachsen. Wer jetzt denkt, Moment einmal, da waren sie doch gerade vor vier Wochen.... ja, in der Nähe waren wir im Gartower Seeschwimmen. Der Arendsee liegt in der Altmark und ist in der Nähe von Salzwedel. Dort nächtigten wir auch.**

Die Triathlonfische Osterburg luden zu der Veranstaltung ein und somit war es nicht verwunderlich, dass ca. 95 % der Sportler auch Triathleten waren. Und was machen Triathleten, bevor sie ins Wasser gehen? Sie ziehen einen Neoprenanzug an. So auch bei dieser Veranstaltung. Das

war eine gute Idee, wenn man die Witterungsumstände bedenkt. Aber mein Neo lag daheim in der warmen Wohnung...

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgte ab 10:30 Uhr im Strandbad am See.

Pünktlich wie immer waren wir zur Stelle und bekamen unsere Badekappen, rot für die Langdistanz und grün für die Traditionsstrecke. Mit unseren Transpondern für die Zeitnahme ausgestattet versuchten wir ein trockenes Plätzchen zu ergattern. Leider war trotz der unsommerlichen Vorhersagen für die Sportler kein Unterschlupf vorhanden und so suchten wir Schutz unter einem Baum.

Für uns 1.900m Schwimmer war es nicht vorgesehen, dass wir unsere Kleidung mit an Bord nehmen konnten und so schälte ich mich bereits um 11:30 Uhr aus meinen warmen Klamotten und warf mehr als nur einen neidischen Blick auf Tobias im warmen Hoodie. Brav gab ich unter Wehklagen meine Tasche mit allen Sachen



in die Obhut der fleißigen Helfer und begab mich barfuß über einen Schotterweg zum Fahrgastschiff, welches in ca. 1 km Entfernung auf seine Fracht wartete. Spätestens jetzt

war der Augenblick gekommen, wo ich mir meinen Neo herbeisehnte. Abfahrt des Rad dampfers war für 12:30 Uhr geplant, um 12:45 Uhr legte er ab. Fahrt in Schlangenlinien zur anderen Seeseite (der Kapitän hatte zwei kleine Kinder auf der Brücke und jeder durfte mal ans Steuer... toll!). Die Wettkampfeinweisung erfolgte an Bord und der Start war für 13:00 Uhr geplant.

Der Veranstalter wollte, dass wir von Bord gehen, wenn die ersten Schwimmer der Langdistanz bei uns auf dem See nach der Hälfte gewendet hatten. Warum, wird mir immer ein Rätsel bleiben, da man sich dann schnell in die Quere kommt. Aber gut, dann warteten wir halt. In leichter Bekleidung, bei Regen. Um 13:25 Uhr durften wir mit einem gewagten Sprung ins Wasser und 5 Minuten später auch starten. Nach so einigen Freiwasserwettkämpfen möchte ich doch behaupten, dass das Wasser mitten auf dem See gerade mal über eine Temperatur von 16°C verfügte. Mir war kalt. Richtig kalt. Und mir wurde auch nicht warm, die ganze Strecke

über nicht. Da holte auch die gute Wasserqualität des Sees keine Pluspunkte mehr bei mir.

Schnell raus aus dem Wasser und .... ja, ein heißer

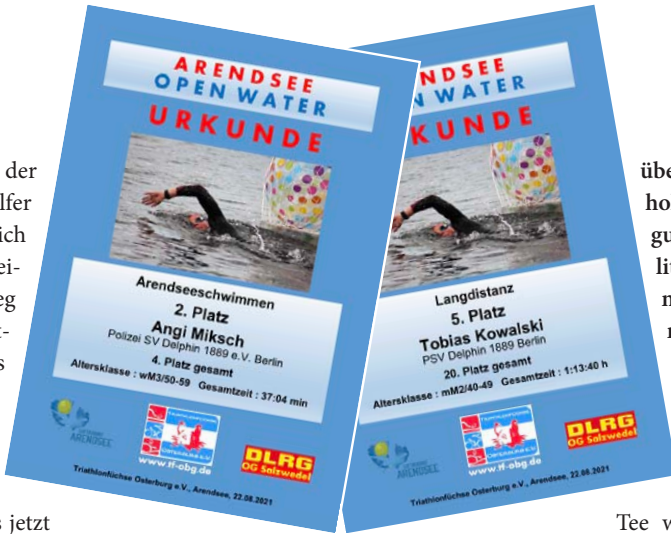
Tee wäre toll gewesen.

Stattdessen gab es Wasser. Mit oder ohne Sprudel. Wow, Auswahl. Und ein kaltes Isogetränk. Aber Nachschlag war auch da nicht eingeplant. Nun gut, dann halt abtrocknen und schnell rein in die lange Hose und den Kapuzenpulli. Tobias war kurz nach mir im Ziel und so konnten wir unsere Eindrücke austauschen. Für die 3.800m benötigte Tobias schnelle 01:13,40 und belegte in seiner AK den 5. Platz. Ich konnte dank meiner hohen AK in einer Zeit von 00:37,04 den 2. Platz belegen. Mit unseren Medaillen behängt machten wir uns stolz und zügig auf den Weg zum Auto, wo wir die Heizung auf Maximum hochdrehten und auch erst nach zwei Drittel des Heimweges wieder aufgetaut waren.

*Unser Fazit: Ein sehr sauberer See. Bei gutem Wetter auf jeden Fall empfehlenswert.*

Final Countdown, denn jetzt waren es nur noch drei Freiwasserwettkämpfe, die dieses Jahr folgen sollten. Wie schnell eine Saison zu Enden kann...

Angi



## NORDERSTEDTER LANGSTRECKENSCHWIMMEN

98% DER TEILNEHMER WAREN TRIATHLETEN

Ist denn schon wieder Wochenende? Ja.  
Und schon wieder ein Wettkampf? Nein, zwei!  
Okay...

Dieses Mal fuhren wir am Freitag nach Hamburg, damit wir am nächsten Tag zum Norderstedter Langstreckenschwimmen nur noch ca. 30 min zum Start benötigten.

Hamburg ist immer eine Reise wert, auch wenn wir nur einen halben Tag Zeit hatten für einen Stadtbummel. Wir trafen noch eine langjährige Freundin und schon waren die Stunden schnell verfliegen.

Zum Glück war der Start am nächsten Tag für uns erst gegen Mittag angesetzt und die Herausgabe der Startunterlagen ab 10:30 Uhr. So konnten wir ausschlafen und nach einer erfrischenden Dusche und einem kleinen Proteinfrühstück die Fahrt zum ARRIBA Strandbad antreten.

Dank guter Wegbeschreibung fand Tobias den Weg zum Parkplatz sofort und bei mittlerweile gewohntem leichtem Nieselregen machten wir uns auf einen kurzen Fußweg. Die Anmeldung war nach den Strecken unterteilt. Hier im See des Norderstedter Stadtparks konnten man bei der Onlinebuchung entscheiden, ob man eine Runde (1250m), zwei Runden (2500m und somit meine bevorzugte Strecke) oder vier Runden (5000m, für Tobias wie gemacht) schwimmen wollte.

Mein Start war für 13:45 Uhr vorgesehen und ich hatte vor, wieder an Land zu sein, bevor Tobias um 14:45 Uhr startete.



Um 13:25 Uhr war meine Einweisung. Mir wurde erklärt, wie ich welche Bojen umrunden sollte. Brav hörte ich zu und verspürte eine leichte Aufregung. Da der Wind zugenommen hatte und auch der Regen von weniger auf mehr umschlug, versuchte ich mich mit etwas Erwärmung vor dem Start abzulenken und aufzuwärmen.

Wieder sah ich neben mir nur Pinguine, will heißen: 98% der Teilnehmer waren Triathleten und was haben wir über diese gelernt? Genau, sie schwimmen immer mit Neopren. Eine Mitschwimmerin im Badeanzug meinte kurz vor dem Start zu mir, dass es eigentlich schade ist, dass aus dem Schwimmen in normaler Badebekleidung ein Auflaufen mit Neoanzügen geworden ist. Ich selber finde den Trend auch wirklich erschreckend. Im Wasser sieht man dadurch



**Sportler, die sich nur anhand des Neoprenanzuges über Wasser halten können. Da bleiben doch die schwimmerischen Fähigkeiten auf der Strecke und es wird ein Schaulaufen der unterschiedlichsten Modelle. Ich habe an dem Tag gelernt, dass es Neos für Süßwasser und welche für Meerwasser gibt. Erfahrungen, ohne die ich ohne weiteres hätte weiterleben können.**

Zurück zum Wettkampf. Im Abstand von 5 Sekunden durften wir nacheinander das Wasser stürmen. So gab es kein Gedränge und wir gingen zivilisiert auf die zu absolvierende Strecke. Weg vom Strand, links rum und dann alle Bojen auf der linken Seite passieren. Das heißt, man schwimmt mit der rechten Schulter an den Bojen vorbei im Kreis. Lediglich eine Wendemarke musste mit der linken Schulter passiert werden und dann ging es brav weiter, immer schön im Uhrzeigersinn. Die erste Runde war schnell geschafft, das Wasser kalt, aber erträglich, dafür su-

per sauber. Also auf in die zweite Runde, aufpassen, dass einen keiner überholt und wenn man noch genug Reserven hat, selber noch den einen oder die andere abhängen. Ziel ins Auge gefasst und die letzten Meter gesprintet. Dann war auch dieses Event bewältigt.

Aber da war ja noch was.... ach ja, Tobias war noch nicht gestartet und so konnte ich ihm noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben. Während ich mich mit Banane und heißem Tee belohnte, mich über den Besuch von Tobias Familie an der Wettkampfstrecke freute, wurde der Regen immer doller und wir mussten unter allen vorhandenen Schirmen und Regencapes Zuflucht suchen. Ich verschwand kurz unter der Dusche, bevor ich meinen Badeanzug gegen meine warme und vor allem trockene Sportbekleidung tauschte. Zurück an der Strecke suchte ich mehrfach Tobias. Ich konnte ihn sehr gut am Schwimmstil und der von ihm gewählten pinkfarbenen Badekappe erkennen. Zwischendurch schaute ich auf die Auswertung und freute mich über einen dritten Platz in meiner AK mit einer Zeit von 00:51,30. Tobias toppte es noch mit einem zweiten Platz in seiner AK über 5 km in 1:45,14. Damit war der Samstag auch schon fast vorbei und wir machten uns auf den Weg Richtung Wismar.

Ich hatte mich dieses Jahr von Tobias überreden lassen müssen, noch einmal in Wismar anzutreten. Vor zwei Jahren war es kein Schwimmen, sondern eher ein Quallenschubsen in der Ostsee. Da ich das nicht so toll fand, musste sich Tobias schon ein wenig ins Zeug legen, um mich noch einmal nach Wismar zum Schwimmen zu bekommen. Ich nehme euch nichts vorweg, wenn ich verrate: Es folgt ein weiterer Bericht.

*Eure Angi*

## WISMARBUCHTSCHWIMMEN EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG

Direkt nach dem Norderstedter Langstrecken-Schwimmen fuhren wir weiter zum Wismarbucht-Schwimmen. Unterwegs war das Wetter alles andere als gut und durch die späten Starts im Stadtpark war der Tag auch schon weit fortgeschritten. So ging es gleich ins Hotel und wir verzichteten auf einen Stadtpaziergang im Regen.

Für den nächsten Morgen war ab 8:45 Uhr die Anmeldung geöffnet zur Herausgabe der Startunterlagen. Da wir aus Erfahrung wissen, dass der einzige Parkplatz schnell gefüllt ist, waren wir überpünktlich. Ein leichter Nieselregen hielt unsere Begeisterung in Grenzen. Wir bekamen unsere Transponder und diesmal auch sofort unser Veranstaltungsshirt. Bis zur feierlichen Eröffnung der Veranstaltung durch den Bürgermeister, verkrochen wir uns Wind- und Regengeschützt in einen Strandkorb. Aufgrund der Witterungsverhältnisse, Windstärke 6 und Wellen bis 80 cm Höhe, wurde vom ursprünglichen Kurs, von der Insel Poel 3.5 km zurück nach Hohen Wieschendorf, Abstand genommen. Stattdessen sollten wir gute 3 km von Zierow zurückschwimmen.

Es warteten schon drei Busse auf uns, die uns warm und sicher zum Start brachten. Leider mussten wir dann alle unsere Sachen im fahrbaren Untersatz lassen und nur in Badehose und -anzug zum Strand laufen. Bei diesem Wettkampf gab es vom Veranstalter sogar ein Neopren Verbot. Also hieß es Augen zu und durch. Begleitet von Wind und Regen liefen wir wenig motiviert über den Sand. Die ersten 5-6m im Wasser waren kniehoch voll mit Algen. Das kostete uns schon etwas mehr Überwindung als sonst. Das Wasser hatte erfrischende 14°C und wir liefen erst einmal zur nächsten Sandbank. Nach dem Startsignal kam kurz die



Überlegung auf, vielleicht doch wieder zum Strand zurück zu laufen und sich in den warmen Bus zu setzen. Aber einmal im Wasser, mussten wir da durch. Erst einmal von Sandbank zu Sandbank und als die Wellen dann über unseren Köpfen zusammenschlugen, sprangen wir motiviert in die Ostsee.

Es war schon eine besondere Herausforderung, sich dem Element Wasser bei dieser Windstärke und dem hohen Wellengang zu stellen. Bis zur Boje 1 überlegte ich auch, ob ich schon einmal beim Schwimmen seekrank geworden bin. Auf dem Weg zur Boje 2 fragte ich mich, warum wir nicht von Poel aus gestartet sind, wenn uns auch auf dem Weg 80cm hohe Wellen direkt ins Gesicht prallen. Zwischen Boje 3 und 4 war ich mir ziemlich sicher, dass das Rennen jetzt wegen des immer schlechter werdenden Wetters abgeblasen wird. Die Kälte spürte ich schon lange nicht mehr, ich war zu sehr mit der Atmung beschäftigt. Ein Schluck Salzwasser

ser reichte, mehr musste es nicht werden. Bei all den Überlegungen waren mir auch die vielen Qualen egal, die ich zwar sah, aber auf der ausgekühlten Haut nicht mehr spürte. Ich war eher verwundert, dass ich nicht das Gefühl hatte, meine Kraft würde irgendwann verlassen oder weniger werden.

Zwar hatte ich den Gedanken aufzuhören, zumindest bis Boje 3, aber nur, weil ich es echt ungemütlich fand. Nachdem wir eine gefühlte unendliche Zeit parallel zum Ufer in ca. einem Kilometer Abstand schwammen, durften wir die Richtung wechseln und es ging rein in die Bucht nach Hohen Wiesendorf. Einen kurzen Moment brauchte ich, um nun die von hinten kommenden Wellen optimal zu nutzen und förmlich auf ihnen zum Ziel zu surfen.

Noch ungefähr 200m bis zum Strand, man sah schon den Zielbogen und die Strandkörbe. Das bis dahin fast saubere Wasser zeigte sich nun von der unschönsten Seite. Sand wurde aufgewirbelt und vermischte sich mit Algen und Quallen zu einer undurchsichtigen Suppe. Nun hieß es nur noch durchhalten und beißen – im besten Fall nicht auf eine Qualle.

Endlich angekommen empfand man auch die steife Brise nicht als kalt. Zwei große Becher Tee wärmten schön von innen. Tobias war natürlich



m i c h

Schnell

raus aus den nassen

Sachen und rein in die lange Hose und den dicken Pulli. Müitze auf und einen Blick auf die Ergebnisse werfen.

Einerseits waren wir stolz, dass wir jeweils in unserer AK den 3. Platz belegt hatten, aber dadurch hieß es, auf die Siegerehrung warten. Diese wurde sehr schnell und unbürokratisch durchgeführt, da es natürlich wieder anfang stärker zu regnen. Aufruf, Glückwunsch, Medaille, Flasche Sekt, Foto. Das Ganze 2x. Ab zum Auto und einmal mehr die Heizung hochgedreht.

Tobias bezwang die kalte Ostsee in 01:04,22, ich in 01:07,43 und ich finde, wir können gerade unter diesen widrigen Bedingungen, mächtig stolz auf uns sein!

Nun liegt nur noch ein letzter Freiwasserwettkampf vor uns. Diesmal im Chiemsee. Zumindest rechnen wir dort mit wenig bis gar keinen Wellen und was wir sicher wissen: kein Salzwasser, keine Quallen.

*Eure Angi*



## TRAININGSZEITEN

TAGE, UHRZEITEN, TRAININGSORTE UND ANSPRECHPARTNER

ALLE AKTUELLE INFORMATIONEN  
ZUM TRAININGSBETRIEB FINDET  
IHR AUF UNSERER INTERNETSEITE.

[WWW.PSV-DELPHIN.DE](http://WWW.PSV-DELPHIN.DE)

## Impressum

Foto: M. H. | pixabay

**NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS:**  
- 15. NOVEMBER 2021 -

Gerne freuen wir uns über deinen Bericht zum Vereinsleben, Wettkämpfen oder persönlichen Erfahrungen im PSV Delphin 1889 via Mail an [pressewarte@psv-delphin.de](mailto:pressewarte@psv-delphin.de).

**Ansprechpartner für Kündigungen, Adressänderungen und Änderungen der Kontoverbindung o.ä. ist das Vereinsmanagement.**

Daniel Stegemann,  
Ungarnstraße 89, 13349 Berlin  
[daniel.stegemann@psv-delphin.de](mailto:daniel.stegemann@psv-delphin.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
PSV Delphin 1889 e.V.  
im Polizei-Sport-Verein Berlin  
c/o Thomas Hübner  
Winterstraße 7, 13409 Berlin  
Tel.: 030 491 21 12

**Erscheinungsweise:** 3 x jährlich, ca. 500 Stk.

**Nächster Erscheinungstermin:**  
Dezember 2021

**Fotos:** privat

**Druck und Weiterverarbeitung:**  
USE gemeinnützige GmbH, Printing House

## VEREINSBEITRÄGE

### JAHRESBEITRÄGE UND MONATSÜBERSICHT

Monat	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Kinder	96,-	88,-	80,-	72,-	64,-	56,-	48,-	40,-	32,-	24,-	16,-	8,-
Erwachsene	126,-	115,50	105,-	94,50	84,-	73,50	63,-	52,50	42,-	31,50	21,-	10,50
Paare o. 1 Erw./1 Kind	192,-	176,-	160,-	144,-	128,-	112,-	96,-	80,-	64,-	48,-	32,-	16,-
Familien 3 Pers.	240,-	220,-	200,-	180,-	160,-	140,-	120,-	100,-	80,-	60,-	40,-	20,-
Familien 4 Pers.	249,-	228,25	207,50	186,75	166,-	145,25	124,50	103,75	83,-	62,25	41,50	20,75
Familien 5 Pers.	258,-	236,50	215,-	193,50	172,-	150,50	129,-	107,50	86,-	64,50	43,-	21,50
Familien 6 Pers.	267,-	244,75	222,50	200,25	178,-	155,75	133,50	111,25	89,-	66,75	44,50	22,25
Familien 7 Pers. u. m.	276,-	253,-	230,-	207,-	184,-	161,-	138,-	115,-	92,-	69,-	46,-	23,-

Diese Übersicht bezieht sich auf den Beitritt während eines laufenden Kalenderjahres. Die Vereinsbeiträge sind jährlich zu zahlen bzw. werden bei Lastschrift halbjährlich im Februar und August abgebucht. Neumitglieder zahlen bis zum 31.12. des Jahres bzw. bei Lastschrift bis 30.06. den Beitrag plus die einmalige Aufnahmegebühr.

**Wichtiger Hinweis! Bitte teilen Sie uns nach Umzug Ihre neue Adresse mit!**

Kinder und Jugendliche	96,- Euro (8,00 Euro monatl.)
Erwachsene	126,- Euro (10,50 Euro monatl.)
Ehepaare oder ein Erw./ein Kind	192,- Euro (16,00 Euro monatl.)
Familien mit 3 Personen	240,- Euro (20,00 Euro monatl.)
Familien mit 4 Personen	249,- Euro (20,75 Euro monatl.)
Familien mit 5 Personen	258,- Euro (21,50 Euro monatl.)
Familien mit 6 Personen	267,- Euro (22,25 Euro monatl.)
Familien mit 7 Personen und mehr	276,- Euro (23,00 Euro monatl.)

Außerdem wird eine einmalige Aufnahmegebühr erhoben:

Kinder und Jugendliche	10,- Euro
Erwachsene	15,- Euro
Ehepaare oder ein Erw./ein Kind	20,- Euro
Familien	25,- Euro

Der Betrag ist jeweils zum Anfang eines Jahres zahlbar auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: PSV Delphin  
 Postbank Berlin  
 IBAN: DE77100100100101780102  
 BIC: PBNKDEFF

