



# INFO-TREFF

AUSGABE 03 | 2021

POLIZEI-SV DELPHIN 1889 e. V.





## 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)



## DER POLIZEI-SV DELPHIN 1889 E.V. IN ZEITEN DER PANDEMIE

Liebe Vereinsmitglieder,

Covid 19, FFP2-Masken, AHA-Regeln, Abstand halten, Impfen, Testen usw. sind mittlerweile unsere täglichen Begleiter in Zeiten der Pandemie. Zur Zeit erfreuen wir uns daran, dass wir einen Trainingsbetrieb abbilden und unsere aktiven Sportler und sonstigen Wasser-ratten sich im Wasser tummeln können.

Das alles ist nur möglich, weil die politischen Vorgaben uns diesen Freiraum geben und alle Vereinsmitglieder die darüber hinaus bestehenden Regelungen/Hygiene-konzepte in den Schwimmhallen beachten.

Gelegenheit genug, mich bei ALLEN zu bedanken, die hier ihren Beitrag leisten. Nicht nur die Aktiven, die die Regelungen beachten sondern auch bei denen, die die Voraussetzungen auf Vereinsebene schaffen.

Danke an Thomas Hübner, 1. Vorsitzender, der für die Hygienekonzepte verantwortlich zeichnet. Danke an die TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und HelferInnen, die die Umsetzung der Konzepte zu 100% gewährleisten und keine Abweichungen zulassen. Danke an unsere Mitglieder, die die bestehenden Bedingungen durch ihr gezeigtes Verhalten unterstützen.

Bei all dem Lob liegt mir sehr daran auch den Hinweis zu geben, dass wir uns als Verein

(als Vorstand) im begründeten Einzelfall auch weiterhin die Möglichkeit offenhalten, über den politisch gesetzten Rahmen bzw. über die Vorgaben des Infektionsschutzgesetzes hinaus, kurzfristig mit Änderungen zu reagieren. Da ist es durchaus möglich, dass wir z. B. bei einem konkreten Infektionsfall an den Folgetagen eine Testverpflichtung ausrufen, um ein mögliches Infektionsgeschehen in der Halle zu vermeiden.

Auch hier leisten unsere Fachwartinnen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Masters zusätzlich eine tolle Arbeit, um schnellstmöglich notwendige Informationen zusammenzustellen und zu informieren.

In diesen Situationen bitten wir um Verständnis, weil wir als Vorstand nicht nur einen ordnungsgemäßen Schwimmbetrieb gewährleisten wollen, sondern auch die Gesundheit unserer Mitglieder in den Vordergrund stellen. Mein Wunsch an ALLE, auch mögliche kurzfristige Anpassungen, weiterhin positiv zu unterstützen.

Bleibt schön gesund.

Frank Seiffert  
2. Vorsitzender



# EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

## SAMSTAG, 26.02.2022 | BVV-SAAL | KARL-MARX-ALLEE 31

Am Samstag, den 26.02.2022 findet um 15.00 Uhr im Rathaus Berlin-Mitte (BVV-Saal), Karl-Marx-Allee 31, 10178 Berlin, die **Jahreshauptversammlung** des Polizei SV-Delphin 1889 im Polizei-Sport-Verein Berlin e.V. statt.

Die Tagesordnung findet Ihr nachfolgend.

Anfragen und Anträge sind bitte bis 10.02.2022 schriftlich an PSV Delphin, c/o Thomas Hübner, Winterstraße 7, 13409 Berlin oder [vorstand@psv-delphin.de](mailto:vorstand@psv-delphin.de) zu schicken, um dem Vorstand Gelegenheit zu geben, Antworten vorzubereiten.

Auch in diesem Jahr wird es keine schriftlichen Berichte der Vorstandsmitglieder geben. Unter TOP 5 erfolgt eine kurze mündliche Zusammenfassung der Vorstandsmitglieder über ihre Tätigkeiten mit der anschl. Möglichkeit zur Aussprache.

Wir würden uns freuen, möglichst viele Vereinsmitglieder zu unserer Jahreshauptversammlung begrüßen zu können. Ganz besonders begrüßen wir unsere erstmals wahlberechtigten Mitglieder des Jahrgangs 2005.

**Die Veranstaltung wird unter Einhaltung der dann aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung des Berliner Senats stattfinden. Genauere Informationen werden wir rechtzeitig bekanntgeben.**

Das Rathaus Berlin Mitte erreicht Ihr mit

folgenden Verkehrsmitteln: U-Bahnlinie 5 Station Schillingstraße. Diese befindet sich direkt am Eingang zum Rathaus. PKW-Parkmöglichkeiten im öffentlichen Straßenland stehen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Hübner



### TAGESORDNUNG

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Bekanntgabe der Tagesordnung
3. Annahme des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
4. Ehrungen
5. Berichte der Vorstandsmitglieder mit anschl. Aussprache

### PAUSE

6. Annahme des Haushaltsplanes für das Geschäftsjahr 2022
7. Beitragsfestsetzung für das Geschäftsjahr 2022
8. Bekanntgabe der Wahlordnung (§10 der Geschäftsordnung v. 06.11.2003)
9. Wahl des Wahlausschusses (§10 (3) der Geschäftsordnung)
10. Entlastung des alten Vorstandes
11. Neuwahlen (1. Welle und Nachrücker)
12. Anträge
13. Terminhinweise
14. Verschiedenes



## NEUE ZUTRITTSREGELUNG IN DIE SCHWIMMHALLEN GÜLTIG AB DEM 15. NOVEMBER 2021

Liebe Sportler und Eltern,

ab dem 15.11.2021 verschärfen die Berliner Bäder-Betriebe auf Grundlage der 10. Änderung der Dritten SARS-CoV-2 Infektionsschutzverordnung ihre Einlassregularien.

Für Euch und uns heißt das im Besonderen:

- ▶ Alle Personen ab dem 18. Lebensjahr können nur noch nach der 2G Regel (geimpft oder genesen) die Halle betreten.
- ▶ Alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren, die in einer Berliner Schule getestet wurden, müssen einen Schülerschein vorlegen oder ein negatives Testergebnis, welches nicht älter als 24 Stunden ist.

**BITTE BEACHTET, DASS KEINE AUSNAHMEN  
ZUGELASSEN WERDEN.**

- ▶ Wer keinen Schülerschein hat, braucht einen Test (unter 18 Jahren)
- ▶ Einlass nur nach 2G Regel (ab 18 Jahren)
- ▶ Wer sich krank fühlt, bleibt bitte daheim. Wer das Risiko nicht eingehen möchte, storniert bitte seine Anmeldung fürs Training

Diese Maßnahmen sind nur zu Eurer Sicherheit, der Eurer Kinder und Familien. Die Dokumente sind bitte unaufgefordert dem Trainer vorzulegen.

Vielen Dank für euer Verständnis.





## INKLUSIVER WETTKAMPF

### ALLE KINDER SIND ERFOLGREICH GESTARTET



Am Samstag den 06.11.21 war es endlich wieder so weit: es stand ein Wettkampf vor der Tür. Nicht nur die Kinder sondern auch wir Trainer und Betreuer waren sehr aufgeregt und gespannt wie das Ganze wohl laufen wird während der Pandemie.

Wir haben uns um 8:45 Uhr vor der Halle getroffen und durften um 9 Uhr in die Halle. Es herrschte sofort die übliche Wettkampfstimmung. Alle wuselten herum und waren nervös. In der Halle haben wir uns dann gemeinsam am Beckenrand aufgewärmt, da wir uns nicht einschwimmen durften. Angefangen haben die Kleinsten mit den 25m Beinen. Es war wirklich schön mit anzusehen, wie sich alle gegenseitig unterstützt haben,

egal ob gross oder klein. Jeder stand mal mit am Beckenrand und feuerte an. Der ganze Wettkampf wurde in 2 Abschnitte geteilt. Im ersten kamen die Kinder, im zweiten die "großen".

Im ersten Abschnitt habe ich mit der Hilfe der Eltern, Marko und Umut und mit der Hilfe von Jon, Josi und Charlotte die Kinder koordiniert und dafür gesorgt, dass sie pünktlich an ihren Start gingen. Die Frage "wann bin ich dran" haben wir so ungefähr 500 mal an diesem Tag gehört. Neben dem koordinieren haben wir auch versucht die Kids zu beruhigen, da einige wirklich so sehr nervös waren, dass sie nicht schwimmen wollten. Dennoch sind alle unsere Kinder sehr erfolgreich gestartet und



haben im Endeffekt auch super Plätze belegt. Zwischen den Abschnitten gab es eine Pause, in der gegessen und Uno und co gespielt wurde. Einige der Kinder sind dann auch schon gegangen. Im zweiten Abschnitt waren wir "großen" dran. Es war wirklich schön, dass uns hier die Kinder durch anfeuern so unterstützt haben. Teilweise so laut, dass es die ganze Halle gehört hat.

Auch wir haben erfolgreich an diesem Wettkampf teilgenommen. Zum Abschluss gab es für alle einen Pokal, worüber sich die Kinder sehr gefreut haben. Alles in allem war es ein sehr schöner und gelungener Wettkampf und ich denke alle können den nächsten kaum erwarten!

Joelina

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  
0176/24 74 46 56 SMS oder WhatsApp

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Foto: Gerd Altmann | Pixabay



## INTEGRATIVER WETTKAMPF

### VERANSTALTUNG DER BERLINER WASSERRATTEN

Als die Nachricht durchsickerte, dass die Wasserserratten einen Wettkampf durchführen wollen, war sofort mein Interesse geweckt, unsere Kinder nach so langer Abstinenz endlich einmal wieder an den Start zu schicken.

Sobald die Ausschreibung raus war, wurden alle Trainer informiert: Am 06.11. sollte in der Traglufthalle in der Seestraße um die Wette geschwommen werden.

Da wir leider immer noch in der Pandemie leben, waren für den Wettkampf besondere Bedingungen nötig: Wir mussten mit unseren Trainern die Helfer und Zeitnehmer stellen. Leider gab es keine langfristige Planung und so fielen Kinder durchs Raster, wenn Trainer keine Zeit für eine Begleitung zum Wettkampf gewährleisten konnten. **Dabei sollte bedacht werden, dass wir alle unsere Arbeit nur ehrenamtlich ausüben und ein Einsatz am Wochenende länger geplant sein muss. Daher ist es kein böser Wille, wenn mal die eine oder andere Trainingsgruppe oder einzelne Kinder nicht zum Wettkampf geladen werden.** Wer uns bei all unseren Unternehmungen unterstützen möchte, darf dieses sehr gerne tun. Wir sind immer wieder auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern, die unentgeltlich ihre Freizeit einsetzen, um den Kids ein tolles Erlebnis bieten zu können. Daher wäre es schön, wenn der eine oder andere Elternteil darüber auch einmal nachdenken, bevor Kritik geäußert wird.

**Die Kinder und Jugendlichen jedenfalls ha-**

**ben sich auf die Möglichkeit gefreut, einmal mehr ihre Leistungen zu zeigen. Im Vorfeld wurden Starts geübt und Schwimmtechniken noch einmal verfeinert.**

Am Wettkampftag waren alle aufgeregt, egal ob klein oder doch schon größer. Ich durfte den Wettkampf als Schiedsrichterin begleiten und habe versucht den Kleinsten vor jedem Start zu erklären, wann ich wie und warum pfeife. Dies müssen auf jeden Fall die Trainer aller Vereine noch nacharbeiten. Es war dennoch putzig zu beobachten, wie die Minis mit großen Augen zum Start kamen und unsicher ins Wasser plumpsten.

Bei den Großen musste leider auch wieder altes Wissen ausgegraben werden. Wir haben mehr als einmal mit einem Schmunzeln ein Auge zugeedrückt, damit es zu keiner Disqualifikation kam. Vielen Dank an dieser Stelle an meine Zeitnehmer, die eine hervorragende Leistung abgeliefert haben und den Kindern verständnis- und rücksichtsvoll vor und nach dem Start die Aufregung nahmen.

Unsere Truppe wurde liebevoll von Joelina Freiesleben und helfenden Eltern betreut, Jörg Scholz wurde als Zeitnehmer eingesetzt. Von den 41 Kindern mit insgesamt 90 Starts waren zumindest 19 Sportler vor Ort. Viele mussten leider krankheitsbedingt im Vorfeld absagen, einige hielten eine Absage noch nicht einmal für notwendig. Schade, da der Verein Startgelder zahlen musste. Das Geld hätten wir gerne an anderer Stelle sinnvoller verwendet.



Einlass war um 9:00 Uhr, Beginn für 9:30 Uhr vorgesehen und um 14:15 Uhr war der ganze ‚Spuk‘ schon wieder vorbei. Alle Sportler erhielten einen Teilnehmerpokal, da aus Hygienegründen auf einen Kontakt bei einer Siegerehrung verzichtet wurde. Es war toll, die strahlenden Kinderaugen zu sehen. Stolz, weil sie tolle Zeiten geschwommen sind und dann noch einen so schönen Pokal in ihren Händen hielten.

Vielen lieben Dank an die Trainer und Helfer, ohne die diese Veranstaltung und insbesondere die Betreuung unserer Kinder nicht möglich gewesen wäre. Nun heißt es Daumen drücken, damit wir bald wieder eine Viel-

zahl dieser Wettkämpfe miterleben können. Gerne könnt ihr euch als Helfer schon im Vorfeld bei mir registrieren lassen. Dann informiere ich euch rechtzeitig, wenn es dann wieder in die heiße Phase geht.

Am ersten Märzwochenende benötigen wir viele helfende Hände, da wir unsere Traditionsveranstaltung Tag der kommenden Meister durchführen wollen. Ihr könnt euch schon mal den 5. und 6. März 2022 dafür freihalten.

Eure Angi  
Fachwartin Schwimmen



# INTEGRATIVER WETTKAMPF

## BERLINER WASSERRATTEN – ERGEBNIS

**ADAM ISSA - 2013**

	Pl.	Zeit
25m Beine männlich	6	00:40,75
25m Brust männlich	3	00:35,94

**ADRIANA NIKOLAJEVA - 2008**

50m Rücken weiblich	2	00:54,47
50m Brust weiblich	3	00:56,47
50m Freistil weiblich	6	00:55,11

**ALEXANDER WIECKOWSKI - 2010**

50m Freistil männlich	2	00:39,50
-----------------------	---	----------

**ALINA GOETTE - 2012**

50m Brust weiblich	2	01:08,67
--------------------	---	----------

**ALISA NIKOLAJEVA - 2010**

50m Rücken weiblich	5	00:53,56
50m Brust weiblich	9	01:00,07
50m Freistil weiblich	9	00:57,92

**ASHLEY BEHRENDT - 2014**

25m Beine weiblich	7	00:42,87
25m Rücken weiblich	6	00:50,61
25m Brust weiblich	12	00:52,20

**CHARLOTTE JANNASCH - 2008**

50m Brust weiblich	1	00:47,02
50m Freistil weiblich	1	00:38,22

**DANIEL BANISCH - 2006**

50m Schmet. männlich	1	00:34,72
50m Rücken männlich	1	00:35,69
200m Lagen männlich	1	02:58,26

**EFE PEKMEZCI - 2011**

50m Brust männlich	8	01:08,19
50m Freistil männlich	10	01:10,75

**ELIAN SÜMER - 2012**

50m Brust männlich	7	01:15,11
50m Freistil männlich	10	01:13,03

**ELISA DEMIR - 2012**

50m Rücken weiblich	2	01:06,14
50m Freistil weiblich	2	01:04,13

**EMRE YILDIZ - 2005**

50m Rücken männlich	1	01:00,47
50m Brust männlich	2	00:56,66
50m Freistil männlich	3	00:48,05

**FABIAN WEISS - 2012**

50m Brust männlich	8	01:16,01
--------------------	---	----------

**FRANZ ROSINSKY - 2010**

50m Rücken männlich	1	00:49,14
50m Freistil männlich	1	00:39,35

**JOELINA MAY FREIESLEBEN - 2002**

50m Schmet. weiblich	1	00:43,25
50m Rücken weiblich	1	00:50,63
50m Freistil weiblich	2	00:43,54

**JON SCHÄFER - 2006**

50m Schmet. männlich	2	00:36,92
200m Lagen männlich	2	03:03,01
50m Freistil männlich	1	00:32,93

**JOSEPHINE LÜPKE - 2006**

50m Brust weiblich 1 00:49,24

**KYLIAN BEHRENDT - 2008**

23 50m Brust männlich 6 01:05,10

25 50m Freistil männlich 9 01:07,34

**LENNART HEUER - 2011**

50m Rücken männlich 8 01:03,56

50m Brust männlich 9 01:09,97

**MALTE HEUER - 2011**

50m Rücken männlich 9 01:05,16

50m Brust männlich 11 01:15,09

**MERTCAN KARACA - 2010**

50m Rücken männlich 5 01:04,45

50m Brust männlich 3 01:03,77

50m Freistil männlich 6 01:02,25

**OSKAR JANNASCH - 2009**

50m Schmet. männlich 3 00:56,63

50m Brust männlich 2 00:48,47

50m Freistil männlich 3 00:39,09

**PABLO HANSEN LOZANO - 2011**

50m Rücken männlich 6 01:02,93

50m Brust männlich 7 01:06,28

50m Freistil männlich 7 01:00,06

**PAUL JANNASCH - 2012**

50m Freistil männlich 8 01:10,10

**SELIN KAMILOV - 2012**

50m Brust weiblich 6 01:13,47

50m Freistil weiblich 4 01:12,27

**SVEN HARNAU - 2011**

50m Rücken männlich 11 01:20,41

50m Brust männlich 6 01:06,04

50m Freistil männlich 9 01:08,90

**TAYLAN YILDIZ - 2009**

50m Rücken männlich 4 01:02,07

50m Brust männlich 5 00:59,61

50m Freistil männlich 6 01:01,54

**UGUR-ALI KOCAN - 2010**

50m Brust männlich 2 01:03,17

50m Freistil männlich 8 01:04,45

**ZERYA SARP KAYA - 2010**

50m Brust weiblich 7 00:55,88

50m Freistil weiblich 10 00:58,47





## UNSER LETZER FREIWASSERWETTKAMPF IN DIESEM SOMMER STAND VOR DER TÜR...



Die letzten Wochenenden waren wir in der Republik unterwegs um an den verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen. Wenn man sich nur ein oder zwei Monate des Jahres anschaut würde man glauben wir machen nichts anderes dabei darf man allerdings nicht vergessen dass sich Freiwasserveranstaltungen nur auf die Sommermonate konzentrieren. Danach ist Schluss und wir warten wieder neun Monate auf die nächste Saison. Unser Abschluss in diesem Jahr sollte gemeinsam mit Freunden aus einem anderen Verein im Chiemsee stattfinden: Einmal quer durch, von der Fraueninsel zum Strandbad Übersee mit einer Distanz von 4.5km.

Mit dem Wetter hatten wir während der letzten Wochenenden nicht so viel Glück gehabt. Es war kalt, es hat viel geregnet und der Wind

tat sein Übriges. Wenn man sich dann in der 14Grad kalten Ostsee bei Windstärke sechs durch die Wellen kämpft, fragt man sich ob dieser Sport eigentlich die richtige Wahl ist aber um ehrlich zu sein, bei schönem Wetter schwimmen kann ja jeder. Aber egal wie das Wetter bisher auch war, in einem Punkt hatten wir bisher immer Glück: die Neoprenpflicht. Beide sind wir keine großen Freunde vom Neoprenanzug und schwimmen lieber in dem klassischen Badeanzug oder in meinem Fall, der Badehose. Für die kalte Jahreszeit sind wir allerdings ausgestattet, Angi mit einem Profianzug und ich mit dem günstigsten verfügbaren Modell einer großen Sportladenkette der in seiner Kurzversion noch nicht einmal zum Schwimmen gedacht ist, sondern eher für Surfer.

Zu jedem Wettkampf gibt es eine Ausschrei-



bung in der die Regeln für den Wettkampf bekanntgegeben werden. Eine Regel für das Chiemseeschwimmen lautet: Bei einer Wassertemperatur von 18 Grad und niedriger besteht die Pflicht zum Tragen eines Neoprenanzuges. Nun waren die letzten Wochen kalt, das Wasser für den Chiemsee kommt aus den Bergen und ständige Google Recherchen in den Tagen zuvor ergaben einen Wert für den See von 13,5 bis 16 Grad. Wir nahmen also unsere Neopren mit und hofften das Beste.

Während unserer Fahrt am Freitag in den Süden bekamen wir einen Zwischenstand vom Veranstalter per Email. Die Wassertemperatur betrug aktuell 16,5 Grad und man ging zu 90% davon aus, die Neoprenpflicht am Wettkampfsontag durchsetzen zu müssen. Dann wurde es warm. Wir erlebten während der Fahrt die Rückkehr der Sonne und unser Klein-

bus begann bereits damit sich umzuziehen. Die langen Hosen wurden gegen die kurzen getauscht und ich hoffte einfach nur auf die Saharahitze. Den Anblick der ganzen Profi Triathleten und ich dagegen (im Neoprenschwimmen untrainiert) im 12€ Modell, das wollte doch keiner erleben. Aber, die Sonne hielt an und so konnten wir am Freitagabend nach der Ankunft direkt das erste Mal in den Chiemsee springen. Unserer Meinung nach war er kühl wenn man sich nicht bewegt aber man würde es aushalten.

Den Samstag starteten wir ganz gemütlich mit einem Frühstück in unserem Hotel. Die eine Hälfte unserer Gruppe machte einen Tagesausflug nach Salzburg, Angi und ich beschlossen uns wieder ein Fahrrad zu mieten und bei bestem Wetter auf Entdeckungstour zu gehen. Es gibt genügend Seilbahnen in der Umgebung, wir suchten uns eine in Österreich heraus und machten uns auf den Weg. Das Ziel war die Bergbahn in Kössen mit einem kurzen Halt am Entenlochklamm. Und ab ging die wilde Fahrt. Als Berliner Radfahrer glaubt man, das schlimmste was es gibt ist die Böhsebrücke zwischen dem Wedding und dem Prenzlauer Berg. Wir können Euch sagen: Das Chiemseer Alpenland ist schlimmer! Der Ausblick entschädigt ein wenig die vorherigen Anstrengungen aber man muss ja auch wieder zurück. Wir entschieden uns für eine andere Strecke die durch „Reit am Winkel“ ging auch weil Google sagte dass diese Strecke „überwiegend flach“ verlaufen sollte. Na klar sahen wir die Berge vor uns aber vielleicht kannte Google eine Abkürzung oder einen geheimen Weg! Wir lernen daraus: Egal was Euch Google sagt, wenn ihr mit dem Rad unterwegs seid, bleibt skeptisch! Die Beine



waren nach der Tour jedenfalls trainiert, wir haben viel Sonne inklusive Wärme genossen und fuhren gleich durch zur Ausgabe der Startunterlagen. Und was dann passierte war grandios, die Pflicht zum Tragen eines Neoprenanzuges wurde aufgehoben da der See bereits 19 Grad erreicht hatte. Die einzige Bedingung die an nicht-Neoprenschwimmer gestellt wurde war mit einer aufgeblasenen Boje zu schwimmen. Nun konnte der Wettkampfsontag kommen.

Den Sonntag starteten wir wieder mit einem Frühstück im Hotel und machten uns danach auf den Weg zum Strandbad. Von dort wurden wir mit einem Schiff auf die Fraueninsel übergesetzt und nun wurde es Zeit sich auf den Start vorzubereiten. Für alle anderen bedeutet das sich mit Vaseline einzucremen und sich den Neoprenanzug anzuziehen. Für uns einfach nur Klamotten aus, Badesachen

waren drunter, Kleiderbeutel abgeben und noch ein Stück Schokolade für den Weg. Wir waren also bereit. Im letzten Jahr fand der Start aus dem Wasser in Wellen mit jeweils ca. 30 Personen statt. In diesem Jahr wurde daraus wieder ein Massenstart. Angi und ich suchten uns im Anschluss einen Weg ins Wasser, wünschten uns viel Glück kombiniert mit Spaß und warteten auf das Startsignal.

Wir sind keine großen Freunde von Massenstarts da wir in der Regel das Glück haben, von Brustschwimmern umzingelt zu sein die gerne kraftvoll ihre Beine einsetzen. Das blieb uns alles erspart und die Querung mit bestem Alpenpanorama begann. Die Teilnehmer verteilten sich relativ schnell so dass man nur noch einzelne Schwimmer um sich heute. Ab jetzt war man mit seinen Gedanken allein. Über was denkt man dann nach? Zum



Beispiel: Wo ist die nächste Boje? Wie kann ich meinen Armzug noch verbessern um mit der eingesetzten Kraft den maximalen Schub zu erreichen? Beine nicht vergessen! Und zwischendurch die Berge bestaunen und sich über das saubere Wasser freuen.

Bei den ersten gemeinsamen Veranstaltungen haben wir es immer geschafft, einen Teil der Strecke gemeinsam zu schwimmen. Angi vorne weg, ich links daneben auf halber Höhe. Da ich in der Regel nach rechts atme konnte ich so alles und damit auch uns im Blick behalten. Angi war dabei für das Schwimmen in die richtige Richtung zuständig. Irgendwann kam es allerdings nicht mehr dazu. Egal ob es versetzte Starts waren, unterschiedliche Distanzen oder einfach die Menge an Menschen, wir schwammen jeder für sich. Während wir nun durch den Chiemsee unterwegs waren, tauchte auf meiner linken Seite hinter mir jemand auf. Ziemlich dicht so dass ich versuchte mit schneller schwimmen den Anhang loszuwerden. Irgendwann erkannte ich aber den Badeanzug (waren ja nicht so viele Teilnehmer ohne Neo) und wusste,

sie ist es. Schwupp, die Seite gewechselt und schon waren wir wieder wie in alten Zeiten unterwegs. Abwechselnd das Tempo bestimmend so dass sich der andere jeweils mitziehen lassen kann. Das klappte hervorragend bis ich einen Kilometer vor dem Ziel Probleme mit Krämpfen in den Füßen und Waden bekam. Vielleicht war das Wasser doch zu kalt oder die Magnesiumration zu klein, Angi schwamm davon. Sie erreicht das Ziel mit einer

Zeit von 1:31,22 und ich folgte ihr ins Ziel mit 1:32,00. Das Chiemseeschwimmen war geschafft, der Sommer damit vorbei.

Gleich im Anschluss starteten wir den Rückweg. Allerdings nicht direkt nach Berlin sondern unser kleiner Reisebus legte einen Stopp in Amberg ein. Eine Stadt in der Nähe von Nürnberg. Dort übernachteten wir in einem alten Gefängnis dass zu einem Hotel umgebaut wurde (sehr empfehlenswert!). Den Abend ließen wir dort mit bayrischen Spezialitäten und Bier ausklingen bevor es am Montag wieder zurück nach Berlin ging.

Ihr habt uns nun durch die Berichte den gesamten Freiwassersommer begleitet. Wenn ihr auch mal Lust auf einen Freiwasserwettkampf habt oder es einfach nur mal in der „Plötze“ ausprobieren wollt, sprecht uns gerne an! Wir sind zwar keine Profis aber können Euch zumindest gute Tipps geben welcher Wettkampf mit welcher Distanz sich zum Ausprobieren eignen würden.

Euer Tobias



## GARTOWER SEESCHWIMMEN 2021

...SEHR OFT, SEHR LANGE, SEHR KALT...



Wenn am Samstag früh um vier Uhr der Wecker klingelt, dann geht es bei Tobias und mir selten in den Urlaub. Wir stehen auf, um uns frühzeitig auf den Weg zu einem Freiwasserwettbewerb zu machen.

Diesmal war es das Seeschwimmen im Gartower See. Dieser liegt kurz hinter der Grenze von Sachsen-Anhalt in Niedersachsen, fast 200 km und zweieinhalb Stunden Fahrzeit nördlich

von Berlin entfernt. Auch wenn dieses Event zu den Neueren auf unserer Freiwasserliste zählt, so ist die Routine beim Rucksack packen immer die selbe. Badehose/-anzug, gut sichtbare Badekappe, Schwimmbrille, Energie- und Eiweißriegel, Bananen und ausreichend alkoholfreie Getränke, Magnesium, Handtuch, sowie für die lange Fahrt und den kleinen/großen Hunger nach jedem Wettkampf, ein mehr oder weniger großes Stullenpaket. Alles in den Rucksack gepackt, kurz überlegt, was noch fehlen könnte (meistens nichts, da man eher immer zu viel dabei hat) und dann geht es auch schon rein ins Auto/die Bahn oder den Bus.

In diesem Fall sind wir mit dem Auto angereist. Trotz Ferienverkehr und vieler Baustellen ging es flott voran und schon um 8:15 Uhr haben wir unser Ziel erreicht. Somit waren wir gut



zwei Stunden vor dem Anmeldezeitpunkt vor Ort sind und noch ein wenig durch die Gegend spaziert. Immer am See entlang und schon einmal das Gewässer erkundend. Was wir dort fanden, erfüllte uns weniger mit Vorfreude,

sondern stellte sich uns die Frage, ob wir uns in der ‚Pampe‘ sportlich betätigen wollten. Im Vorfeld war auf der Homepage des Veranstalters auch schon zu lesen, dass der Befall von Blaualgen bereits begonnen hatte, aber die Konzentration noch nicht so hoch sei, als dass diese eine Absage des Events mit sich ziehen würde. Naja, gute Aussichten sind anders, aber wir vertrauten einmal mehr auf die Kontrollen. Die Wartezeit vertrieben wir uns mit Umziehen und Naschen unserer Wettkampfleckerlis. Nach einer kurzen Einweisung des Kurses und den Startbedingungen (die Männer starteten 5 Minuten vor den Frauen), ging es gut gerüstet zum kleinen Sandstrand.

Auf die Plätze, fertig, los... Das überschaubare Teilnehmerfeld der Männer für die Langstrecke (2,5 km) ist pünktlich um 11 Uhr gestartet, darunter ein motivierter Tobias. Nun mussten wir Frauen noch 5 Minuten warten. Eine gefühlt unendlich lange Zeit bis wir uns ebenfalls ins kalte Nass stürzen durften. Da es sich bei der Strecke nicht um einen Rundkurs handelt, mussten Männer wie Frauen auf entgegenkommende Schwimmer achtgeben. An der dritten Boje wussten wir, dass 1,25 km ge-



schaft sind. Nur noch wenden und zurück. Und das taten wir auch und zwar sehr zügig. Das Wasser war, nennen wir es einmal, undurchsichtig, dass man beim Schwimmen seine eigenen Hände nicht sehen konnte.

An manchen Stellen kuschelte man unfreiwillig mit den Seerosen und auf der gesamten Strecke war es sehr oft, sehr lange, sehr kalt. Aber allen Widrigkeiten zum Trotz erreichten wir beide mit schnellen Zeiten das Ziel. Tobias hat mich um ganze 6 Sekunden geschlagen, das schreit nach einer Revanche!

Noch vor dem Umziehen konnten wir uns am reichhaltigen Kuchenbuffet bedienen und den Algengeschmack mit köstlicher Selter runterspülen. Bei dieser Art von Geselligkeit kommt man mit den anderen Schwimmern immer ins Gespräch und so erfuhren wir von einem Freiwasserwettkampf im nahegelegenen Arendsee. Ein kurzer Blick in den Kalender bestätigte uns, dass wir an dem Tag noch gar nichts sportliches geplant hatten und so beschlossen wir, auch dieses Event in unseren Katalog aufzunehmen.

Nach der anschließenden Siegerehrung machten wir uns erschöpft, trotz der Kürze der Schwimmstrecke, aber voll motiviert für den nächsten Wettkampf auf den Heimweg. Nun haben wir ein Wochenende Pause und dann geht es weiter Richtung Müritz.

Eure Angi



## MÜRITZMAN 2021

### EINFACH MAL ABSCHALTEN, SCHWIMMEN UND GENIESSEN

Dieses Jahr fand zum 6. Mal die doppelte Querung der Müritz statt und Tobias und ich waren schon zum dritten Mal dabei. Die Jahre zuvor machten wir noch die einfache Überquerung über 1.950m mit, nun waren wir schon alte Hasen über die 3.800m.

Trotz vieler Hygienevorschriften und Maßnahmen zur Eindämmung des Corona Virus, ließen sich 671 Sportler nicht nehmen, dieses Event zu bestreiten. Allerdings waren es 544 Aktive für die einfache und 147 für die doppelte Querung, auch genannt MÜRITZMAN<sub>3.8</sub>.

Dieses Jahr war Jule mit an unserer Seite und auch Anke Hayer (vielen noch bekannt als Anke Holler). Anke und ich sind seit sehr vielen Jahren befreundet und wir schwammen schon das eine oder andere Mal gemeinsam durch den Plötzensee als Vorbereitung auf unsere Freiwasserwettkämpfe. Mit Gunnar Splittgerber von SSL Vorspiel und Ankes Sohn Simon waren wir schon eine kleine Gruppe Freiwasserbegeisterter. Auch mal schön, nicht nur zu zweit am Strand auf den Start zu warten.

Wie schon die Jahre zuvor reisten Tobias und ich am Vortag an und konnten einmal mehr sehr bequem bei Sabrina direkt auf der anderen Seeseite übernachten. So war unsere Anfahrt am nächsten Morgen kurz und es blieb Zeit für ein Frühstück.

Pünktlich ab 8 Uhr begann die Ausgabe un-



serer Startunterlagen. Somit hatten wir nun unseren Transponder zur Zeitmessung, unsere Badekappe und die diesjährigen gelben Teilnehmershirts in der Hand und ließen uns unsere Startnummern auf dem Oberarm verewigen.

Wir hatten noch Zeit zum Vorzubereiten und um den einen oder anderen Snack (meist Banane) zu uns zu nehmen, sowie die Badekappe und Schwimmbrille zu prüfen. Tobias und ich starteten wie immer ohne Neo. Wir konnten also ganz entspannt zuschauen, wie sich die ganzen ‚Profis‘ in ihre Robbenhaut schossen und sich die Herde um uns herum vergrößerte. Als wir pünktlich gegen 9 Uhr zum Start ins Wasser gingen, stachen wir beide ohne Neo aus der Menge heraus. Aber eine Wassertemperatur von 18°C ist für uns nicht einmal eine Option über eine Pelle nachzudenken.



Der Wasserstart erfolgte durch Signal und los ging die wilde Fahrt – naja eher schwammen wir. Wie im Vorjahr: nach links raus zur ersten Wendeboje, dann wieder zurück in die Mitte. Von dort aus rüber nach Ecktannen, wo später die einfache Querung startete, und dann wieder zurück zum Strandbad. Das Wasser war perfekt, kaum Wellen, angenehme Temperatur, keine Algen, kaum Tiere, die Sonne hat geschienen und ich hing meinen Gedanken nach. So trödelte ich dieses Jahr ein wenig vor mich hin und genoss einfach nur ein schönes Event. Leider schlug sich das auch gleich auf meine Zeit nieder, aber irgendwie störte es mich gar nicht. Einfach mal abschalten, schwimmen und genießen! Außerdem stand für den nächsten Tag das nächste Event auf dem Plan und da wollte ich aufs Treppchen (Spoiler: habe ich geschafft!) und so muss man sich auch mal seine Kräfte einteilen.

Tobias und Jule waren lange vor mir im Ziel und ich freute mich, von ihnen lächelnd

empfangen zu werden. Tobias brauchte gerade mal 1:17:39,76, wurde in seiner AK III 13., 61. insgesamt und 43. Mann. Jule benötigte 1:19:44,11, wurde in ihrer AK II 6. und wurde 65. gesamt und 21. Frau. Ich lahme Ente war nach 1:24:32,53 im Ziel, insgesamt 87., 29. Frau und in meiner AK IV immerhin 7.

Ein wenig genossen wir noch das tolle Wetter und hielten den einen oder anderen Plausch mit unseren Mitschwimmern. Gunnar wurde im Gesamtklassament 2., in seiner AK 1. und Anke in ihrer AK 2. Somit war es für alle ein schöner Abschluss des Wettkampfes.

Tobias und ich hatten am nächsten Tag das Schweriner Schlossschwimmen auf dem Programm und so machten wir uns langsam auf den Weg, damit wir noch einen Stadtbummel in der schönen Altstadt unternehmen konnten.

Eure Angi



## WIE VERLIERE ICH DIE ANGST VOR DEM FREIWASSER NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON

Die Freiwassersaison ist mit unserem Wettkampf am Chiemsee wettertechnisch sehr versöhnlich zu Ende gegangen und schon planen wir für 2022....

Da man bei einigen Wettkämpfen durch eine frühzeitige Anmeldung Geld bei den Startgeldern sparen kann, haben Tobias und ich uns bereits für die nächste Chiemsee Querung angemeldet.

Für einige von euch bestimmt unvorstellbar, sich fast ein Jahr im Voraus festzulegen, aber nicht nur der finanzielle Anreiz für uns ist gegeben, sondern auch die begrenzte Anzahl an Startplätzen. Dies war auch schon vor Corona der Fall. Nur der frühe Vogel fängt den Wurm, bzw. nur der entscheidungsfreudige Freiwasserschwimmer bekommt einen Startplatz. Viele Veranstalter starten am 01. Januar des Jahres mit dem Öffnen ihrer Anmeldeportale, einige gleich im Anschluss in den ersten Wochen des neuen Jahres.

Da heißt es, sich frühzeitig an die Jahresplanung zu setzen und schon einmal zu überlegen:

- ▶ Wo möchte ich schwimmen?
- ▶ Welche Strecken passen für mich?
- ▶ Fühle ich mich im See oder Meer wohl?
- ▶ Und was für einige noch viel elementarer ist: Wie verliere ich die Angst vor Freiwasser?

**Mein erster Freiwasserwettkampf liegt inzwi-**

**schen schon sieben Jahre zurück. Angefangen habe ich mit dem Freiwasser, als Tobias mich 2015 fragte, ob wir vielleicht einmal was anderes machen wollen und so zauberte er die Müritzquerung von Ecktannen nach Waren aus dem Hut. Es hieß 1950 m in der Müritz zu bewältigen.**

Aber gehen wir einen Schritt zurück. Bis dahin war ich ein reiner Beckenschwimmer. Plantschen im See oder Meer... natürlich, aber dort schwimmen und einige Kilometer zurücklegen? Das war bis dahin nicht mein Plan. Und dann kam die Option Müritzschwimmen.

**Unser Haussee liegt uns direkt am Vereinsgelände zu Füßen. Der Plötzensee ist mit einer Länge von 740 m und einer Breite von 150 m, bei einer maximalen Wassertiefe von 7 m ein idealer Einstieg ins Freiwassertraining. Kilometer schrubben kann man im Becken und das taten wir auch. Dazu kamen die Einheiten im Plötzensee.**

Trotz Schwimmbrille beträgt die Sichtweite wenige Meter, an manchen Tagen auch nur Zentimeter. Die Wassertemperatur schwankt mehrfach auf der Trainingsstrecke. Man erkennt Schatten im Wasser und überlegt, was es sein könnte. Im See leben, zum Glück für die Natur, viele Fischarten und seit einigen Jahren auch Schildkröten. Alle haben vor uns mehr Angst, als wir vor ihnen. Eines Tages durfte ich auch Herrn Biber kennenlernen. Zum Glück saß ich da nach dem Schwimmen schon auf dem Steg in der Sonne, als sein imposanter Schädel direkt vor mir aus dem



Wasser auftauchte. Ich hatte es mir in der Zeit zur Angewohnheit gemacht, immer morgens, wenn noch keine anderen Badegäste dort waren, vor der Arbeit schwimmen zu gehen. Eigentlich ist man dort nie alleine, da von der freien Seite immer ein paar Wildbader so früh unterwegs sind. Und das ist auch gut so. Man sollte immer jemandem Bescheid geben, dass man ins Wasser geht und zusätzlich mit Boje schwimmen. Diese hält einen im Notfall oben, aber in erster Linie wird man vom Ufer aus immer super gesehen. Im Becken ist immer ein Rettungsschwimmer zur Stelle, beim Schwimmen im Freien eher selten. Daher sollte man sich immer selber um seine Sicherheit kümmern. Am besten nimmt man einfach einen Trainingspartner mit. Es ist auch viel lustiger, wenn man nicht alleine ist. Wenn man kein Freund von Wasserbewohnern ist, ist in einer Gruppe das Wissen um diese auch viel einfacher zu ertragen. Es sollte einem jederzeit bewusst sein, dass alle Tiere in unseren heimischen Gewässern völlig harmlos sind und den Kontakt zu uns scheuen. Enten und Schwäne sehen uns nicht als Bedrohung, da von uns ja nur der Kopf aus dem Wasser schaut und so kreuzt dieses schwimmende Federvieh manchmal sehr nahe unsere Bahnen.

**Alles verängstigt dich eher, als dass es dich ermutigt, ins Freiwasser zu gehen? Dann stell dir mal die Ruhe im See vor. Den lautlos über den See kreisenden Reiher. Die Sonne, die dich bei jedem deiner Züge begleitet. Die freie Sicht in alle Richtungen, ohne dass du, wie oft im Schwimmbad, gleich mit jemandem zusammenstößt. Kein strenger Chlorgeruch in der Nase. Überall säumen die Bäume den See und du kannst sehr oft die Greifvögel hören**



**und sehen.** Dieses einzigartige Schauspiel der Natur entgeht dir in der Halle. Was machen da die paar Algen, die dir zum Ende des Sommers etwas häufiger begegnen?

Wir haben um Berlin rum eine Vielzahl von Seen, die glasklar sind. Wer also lieber sieht, was unter einem schwimmt, der ist z.B. am Liepnitzsee oder am Wandlitzer See gut aufgehoben. Dort kann man dann auch längere Strecken zurücklegen. Im Plötzenssee muss man schon drei-, viermal hin und her schwimmen, um eine akzeptable Trainingsstrecke zu absolvieren.

### **Ab welchem Monat kann man in den See?**

Als die Hallen geschlossen hatten, entschieden wir uns bereits im März ins kühle Nass zu springen. Bei einer Wassertemperatur von 14° C ist dieses nur im Neo empfehlenswert. Es gibt sehr gute preiswerte Modelle für Einsteiger bei einem Sportartikelhändler mit blauer Schrift. Auch sind zwei Badekappen empfehlenswert, da man über den Kopf die meiste Wärme verliert. Natürlich kann man auch mit Neoprenschuhen und -handschuhen schwimmen, aber es ist nicht zwingend notwendig. Das erste Mal den Kopf ins Wasser zu



tauchen, wenn es so kalt ist, kostet schon sehr viel Überwindung. Aber nach ein paar Minuten hat man sich an die Kälte gewöhnt und dann ist man stolz, dass man sich aufgerafft hat. Beim Start in die Freiwassersaison sollte einem bewusst sein, dass man nicht gleich 3 km zurücklegt. Erstens kühlt man trotz Neopren aus, zweitens sind die Bewegungen eingeschränkt und daher ungewohnt. Also lieber langsam starten und immer peu à peu etwas steigern, als es gleich zu übertreiben und dann die Lust zu verlieren.

Wenn die Luft- und Wassertemperaturen langsam steigen, dann kann man von einem langen Neo (lange Arme und Beine) auf einen kurzen (kurze Arme und ggf. auch kurze Beine) umsteigen. Auch ist irgendwann die zweite Badekappe nicht mehr notwendig.

Im Freiwasser muss man versuchen, öfter mal den Kopf nach vorne zu heben. Das kann man immer wieder durch Wasserballkraul üben. Dazu wird der Kopf gerade nach vorne so weit aus Wasser gehoben, dass man auch so atmen kann. Für spätere Freiwasserwettkämpfe ist es notwendig, damit man die teilweise weit vor einem liegenden Bojen sieht und so seinen Kurs daran orientiert. Auch kann es sehr hilfreich sein, wenn man gerade schwimmt. Sonst legt man unnötige Strecken zurück. Dafür sollte man mit einer 3'er oder 5'er Atmung schwimmen.

**Auch sollte einem bewusst sein, dass der See Süßwasser enthält und sobald man in die Ostsee geht, wird das Wasser salzig. Auch Wettkämpfe wie z.B. in Rostock beim Warnowschwimmen, sind gewöhnungsbedürftig, da sich dort Salzwasser von der Ostsee mit Süßwasser aus der Warnow mischt. Aber gerade deswegen und weil die Strecken mit 500**

**m oder 2,2 km übersichtlich sind, ein guter Einstieg fürs Schwimmen im Meer.**

Da Freiwasser meist über längere Strecken geht, sollte man auch das geübt haben und wissen, wie reagiert mein Körper. Muss ich vorher mehr trinken? Brauche ich Magnesium um Krämpfen vorzubeugen? Bananen sind u.a. sehr hilfreich, auch Energieriegel. Versucht euch aber lieber im Training aus, dann wisst ihr, was ihr am Wettkampftag auch vertragt.

**Für den Einstieg ins Freiwasser empfehle ich einen Wettkampf in einem See (Süßwasser), wo der Wellengang mäßig oder nicht vorhanden ist. Dort gibt es keine Quallen und höchstens Fische, die Reißaus nehmen können. Auch sollte ein Strecke gewählt werden, die man locker bewältigen kann. Wenn man in der Halle 2 bis 3 km in der Stunde locker schwimmt, dann kann man sich ruhig an 1,5 km bis 2 km im Freiwasser wagen.**

Beim Start kann es kuschelig eng werden und man bekommt Tritte an Körperstellen, die man vorher nicht mit dem Schwimmen in Verbindung gebracht hat. Den Massenstart, der die Regel im Freiwasser ist, kann man auch in der Halle üben. Sucht euch zwei, drei andere, die neben euch auf der Bahn schwimmen. Immer auf gleicher Höhe. Schwimmt auch mal eine Bahn ohne Brille, damit ihr nicht in Panik verfallt, wenn diese euch beim Start wegtrütscht.

Ich hoffe, ich habe dem einen oder anderen Lust gemacht, einmal ins Freiwasser zu springen. Wer noch Fragen hat, der kann sich gerne an Tobias oder mich wenden. Ich denke, mit unseren 13 Starts in diesem Jahr gelten wir als ‚mit allen Wassern gewaschen‘!

Angi



# Herzlichen Glückwunsch!

*Vom Seepferdchen über Bronze und Silber bis hin  
zum Schwimmabzeichen Gold.*

*Wir gratulieren zur bestandenen Prüfung::*

## **Seepferdchen:**

*Mete Carlak, Melda Carlak, Nelly Fedtke,  
Niklas Stiller, Melia Bilican, Hannah Abdeen,  
Julian Witkiewicz, Pia Witkiewicz,  
Ashley Sophy Behrendt, Kübra San*

## **Silber:**

*Elian Sümer, Mirkan Arim*

## **Gold:**

*Zerya Sarpkaya, Ugur Ali Kocan*

*Eure Trainer und Übungsleiter*



## EINFACH PASSEND: POK IM PSV

„...GEDACHT, EINE VIELZAHL VON POLIZEIBEAMTEN ZU TREFFEN“

Wenn man darüber nachdenkt, wieder in das Vereinsleben einzutreten, nutzt man heutzutage natürlich erstmal die Suchfunktion über das eigene Mobiltelefon. Schnell stellt man fest, dass es eine Vielzahl an Angeboten und Vereinen gibt.

Wenn man dann erstmal einige dieser Vereine angeschrieben hat, stellt man umso schneller fest, dass kaum einer eine Rückmeldung gibt.

Vor Kurzem sprach mich Sabine an und bat mich, doch etwas für unsere Vereinszeitung zu schreiben. Also beginne ich jetzt mit ein paar Worten zu meiner Person. Ich bin Maik Dybiec, dreißig Jahre alt, komme aus der wunderschönen Hansestadt Bremen und arbeite als Polizeibeamter im Wedding. Vor nunmehr neun Jahren bin ich in die Bundeshauptstadt gezogen, um den Weg des Polizeibeamten zu bestreiten. Bereits in jungen Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft zum Schwimmen. Aufgrund meines Umzuges nach Berlin und wahrscheinlich mangelnder Lust habe ich allerdings einige Jahre eine „Pause“ eingelegt.

Doch mit den Jahren fehlte mir etwas, gerade um einen Ausgleich zum Schichtdienst zu schaffen. So konnte ich mich dazu durchringen, mich wieder auf die Suche nach einem Verein zu machen. Da dachte ich mir, dass es doch wunderbar wäre, als Polizeibeamter auch Sport im Polizeisportverein zu machen. Ich muss gestehen, ich hätte gedacht, dass ich eine Vielzahl von Polizeibeamten treffen würde. Hier wurde ich schnell eines Besseren belehrt, was jedoch zu keinem Zeitpunkt



einen negativen Einfluss hatte. Nachdem ich den PSV anschrieb, dauerte es nicht lange und Sabine antwortete mir prompt mit einer sympathischen E-Mail. Somit war der Termin für ein Probetraining schnell vereinbart. Ich muss gestehen, dass ich recht aufgeregt war vor dem ersten Training. So war mein aktives Vereinsschwimmen nun einige Jahre her. Nachdem ich vor dem Kombibad Seestraße Sabine entdeckt und angesprochen habe, war jedoch jegliche Aufregung vergessen. Als ich nun ins Wasser sprang, stand für mich fest: „Das muss mein Verein werden!“. Auch der kurze Hinweis meinerseits, dass ich aufgrund des Schichtdienstes nicht immer zur Verfügung stehe, wurde kurz zur Kenntnis genommen und ebengleich als absolut unproblematisch dargestellt. Nun trainiere ich seit fast fünf Monaten in der Wettkampfgruppe und freue mich auf die kommenden Herausforderungen, vor die uns Sabine und Jörg jedes Mal aufs Neue stellen.

Maik Dybiec



# Herzlichen Glückwunsch

*Wir gratulieren unseren Mitgliedern  
zum Geburtstag!*

**20. Oktober** **Werner Krüger**

**85 Jahre**

**18. Dezember** **Marianne Strach**

**65 Jahre**

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



## 100 TAGE NEUES TRAININGSANGEBOT

Der Wegzug von Andreas Sander hatte ja eine grosse Lücke hinterlassen, die dann aber doch durch eine Neuordnung der Zuständigkeiten überwunden werden konnte. Die hauptsächliche Änderung war dabei, dass Sabine nun nicht nur für erwachsene Wettkämpfer (Masters) zuständig ist, sondern für alle erwachsenen Schwimmenden. Diese Änderung ist nun über ein Vierteljahr her oder auch die berühmten 100 Tage. Die Zeit des Welpenschutzes ist also um!

Das ist ein guter Zeitpunkt, um gemachte Erfahrungen darzulegen und ein erstes Fazit zu ziehen.

Das Trainingsangebot für die Erwachsenen wurde umstrukturiert und eine Einteilung nach Motivation und Leistungsstand der Schwimmenden eingeführt. Jetzt gibt es Trainingszeiten für drei Gruppen:

- ▶ Schwimmen als Freizeit- und Breitensport
- ▶ Ambitioniertes Sportschwimmen
- ▶ Wettkampfschwimmen

Zusätzlich gibt es zwei Angebote für Techniktraining: eines zum Vermitteln von Basistechniken und eines zum Vermitteln von Details, Tipps und Tricks für Sport- und Wettkampfschwimmende.

Nach den Rückmeldungen von unseren Mitgliedern zu urteilen, sind diese Änderungen sehr gut angenommen worden. Das spiegelt sich auch in der Auslastung unserer Wasser-

flächen für Erwachsene wieder: die Auslastung ist deutlich höher geworden und eine Verwaltung der Anmeldungen wäre ohne unser Buchungssystem kaum noch möglich. Insbesondere zu den Trainingszeiten der Freizeit- und Breitensportler sollte man sich frühzeitig anmelden...

Erfreulicherweise konnten auch einige Mitglieder, die jahrelang nicht im Wasser waren, wieder zum Schwimmen zurückgeholt werden und das nun besser passende Trainingsangebot wird auch vermehrt von unseren Trainerinnen und Trainern genutzt. Einige unserer Mitglieder aus den Triathleten-Gruppen sind nun dabei sich für andere Schwimmarten zu interessieren und benutzen dazu das Angebot für Techniktraining. Das neue Angebot wird also schon nach einer kurzen Zeit seit der Einführung in breiter Front genutzt. Aber trotzdem nun der folgende Aufruf an euch alle: es gibt für jeden ein passendes Trainingsangebot. Bitte nutzt das und kommt ins Wasser!

Ein weiterer Indikator für den Erfolg des neuen Angebotes sind die Anzahlen an Neumitgliedern. Erfreulicherweise haben wir in der Zeit seit der Einführung des neuen Trainingsangebotes mehr als **viermal** so viele Mitglieder gewinnen können, wie im Vergleich zu den Jahren vor der Corona-Pandemie (2017 - 2019). Dieses Ergebnis spricht ja eigentlich für sich und muss nicht weiter kommentiert werden.



Natürlich gibt es verschiedene Gründe dafür und nicht nur unser neues Angebot. Fragt man aber die Neumitglieder, warum der PSV Delphin 1889 von ihnen ausgewählt wurde, dann wird mit überwältigender Mehrheit als Hauptgrund genannt:

die gute Abstufung unseres Trainingsangebotes und die Möglichkeit, die eigene Technik zu festgelegten Trainingsterminen zu verbessern. Hierzu mal einige der Angaben unserer „Neuen“:

*„...Außerdem möchte ich endlich wieder zurück in meinen Lieblingssport kehren, der PSV bietet für mich dazu die besten Möglichkeiten...“*

*„...Ich hätte gerne Anleitung beim Training, um mich zu verbessern. Und vielleicht schaffe ich es ja auch mal, einen Wettkampf zu schwimmen...“*

*„...Ich würde gerne mit Leistungsorientierung trainieren und meine Ausdauer, Kraft und Technik verbessern. Ich habe euer Trainingsangebot „Trainingsgruppe“ gelesen und ich habe es gut gefunden und passend für mein Ziel...“*

*„...Ich möchte gern im Team trainieren, weil ich dadurch besser lerne. Und ich möchte meine Technik verbessern...“*

*„...Weil ich 5min vom Kombibad Wedding entfernt wohne und ihr spezielles Techniktraining am Samstag anbietet...“*

Die Neumitglieder verteilen sich ziemlich gleichmässig auf alle drei Gruppen. Mit dem neuen Trainingsangebot wurde offensichtlich genau der Wunsch vieler Sportlerinnen

und Sportler erfüllt und das unabhängig vom persönlichen Leistungsstand.

Soweit kann ein erstes Fazit gezogen werden: das neue Trainingsangebot und die dazugehörigen Änderungen in der Organisation unseres Vereins haben sich nicht nur bewährt, sondern haben den Verein als Ganzes gestärkt und verbessert.

Das bedeutet nun aber auf keinen Fall, dass man sich auf diesen noch ganz frischen Lorbeeren ausruhen wird. Das Gegenteil ist der Fall und das Trainingsangebot für Erwachsene wird noch weiter ausgebaut werden. Insbesondere im Bereich des Freizeit- und Breitensports gibt es auch schon viele Ideen, wie z.B. Aqua-Fitness oder Familienschwimmen. Auch Wochenendfahrten ohne Wettkampf und ohne Leistungsdruck, dafür aber mit Fitness, Wellness, Wohlfühlschwimmen und Programm außerhalb einer Schwimmhalle stehen schon auf der Liste. Selbstverständlich aber wird auch über Erweiterungen des Angebotes für die Ambitionierten und die Masters nachgedacht.

Und natürlich sind auch Vorschläge und Ideen aus den Reihen der Mitglieder nicht nur erwünscht, sondern sehr gefragt.

Was würde euch denn interessieren? Was fehlt euch noch im Angebot? Was würdet ihr euch wünschen?

Bitte schreibt eure Vorschläge, Ideen und Wünsche an Sabine (sabine.schulz@psv-delphin.de). Denn nur so kann das Angebot weiter verbessert und ausgebaut werden.

Annett und Jörg



## HELFERAUFRUF

FÜR DEN TAG DER KOMMENDEN MEISTER // 5. + 6. MÄRZ 2022

Liebe Vereinsmitglieder,

wir planen am ersten Märzwochenende, 05. und 06.03.2022 unsere traditionsreichste Schwimmveranstaltung den ‚Tag der kommenden Meister‘ durchzuführen.

Da wir uns seit langem in einem Ausnahmezustand durch die Pandemie befinden, sind solche Sportveranstaltungen ausschließlich unter strengsten Auflagen durchführbar.

Damit wir das OK vom Berliner Schwimmverband bekommen konnten, mussten wir uns verpflichten, alle Hygieneauflagen zu erfüllen. Dazu gehört u.a. eine ständige Kontrolle der Wettkampfstätte, ein Anleiten der Sportler vor Ort und ein Unterstützen aller Teilnehmer an dieser Veranstaltung. Das dieses nicht mit einer handvoll Helfer zu leisten ist, dürfte jedem klar sein.

Daher hier schon jetzt die Bitte an euch alle:

**Helft uns, diesen Wettkampf für unsere Jüngsten erfolgreich durchzuführen und gleich zu Jahresbeginn ein Zeichen für den Sport zu setzen.**

Wir benötigen Helfer beim Einlass, in den Umkleiden, beim Auf- und Abbau, bei Kontrollen jeglicher Art bei laufendem Wettkampfbetrieb, auf den Tribünen, bei der Kampfrichter- und Helferversorgung. Wenn wir ganz großes Glück haben, dann dürfen wir auch Zuschauer zulassen und ggf. Getränke und Speisen anbieten. Natürlich werden dann auch da helfende Hände und ggf. Kuchen Spenden benötigt.

Wer sich jetzt angesprochen fühlt, der meldet sich bitte schon jetzt bei

**Frank Seiffert**

2. Vorsitzender

Frank.Seiffert@psv-delphin.de

oder

**Angela Miksch**

Fachwartin Schwimmen

Angela.Miksch@psv-delphin.de

Vielen Dank schon jetzt für eure Bereitschaft.

Angi





## FEDERBALLFAHRT 2021

NACH BAD KÖSEN - 29.10 BIS 31.10.2021

Am 29.10. versammelten sich 36 PSV - Delphiner erwartungsvoll am gewohnten Startplatz hinter dem Rathaus Wedding um mit unserer lieben Conny Richtung Bad Kösen/Naumburg an der Saale unsere Busfahrt zu beginnen.

Bei strahlendem Sonnenschein ging die wilde Fahrt los. Es wurden natürlich kleine Kostprobchen aller Art während der Fahrt angeboten und „Franki´s Späti“ feierlich eröffnet.

Wir bezogen unsere Zimmer, richteten uns häuslich ein und trafen uns dann zu einem Spaziergang, um erste Eindrücke von dem Ort Kösen zu bekommen.



Bad Kösen liegt in der Saale Unstrut Region, die südlichste Region in Sachsen-Anhalt und teilweise auch im Nordosten Thüringens gelegen.

Wir liefen an der Saale entlang und entdecken eine kleine Personen Seilfähre

zum Kurpark hinüber. Der Fährmann war so nett uns noch auf die andere Seite über zu setzen, bevor er Feierabend machte. Es war ein netter Spaß, hat man nicht alle Tage. Über eine Brücke ging es dann am Wehr vorbei zurück zum Hotel zu einem übersichtlichen aber ausreichendem Abendbrot.





Am Samstag starteten wir mit einem Reiseleiter aus dem Ort zu einer Rundfahrt um die Region kennenzulernen. Wir haben sehr interessante Informationen im Laufe der Fahrt erhalten und während mehrerer Stopps auch herrliche Aussichten bewundern können. Das Wetter war traumhaft schön, übrigens an dem gesamten Wochenende.

Unter anderem sahen wir ein sehr imposantes Gradierwerk aus dem 18. Jahrhundert. Dieses diente zur Salzgewinnung und ist auch begehbar. Die salzige Luft ist sehr gut für die Atemwege und gehört auch zu einer Kurbehandlung. Leider war die Zeit zur Besichtigung etwas kurz.

Wir erreichten nach einer weiteren schönen Fahrt das Städtchen Naumburg.

Bad Kösen ist inzwischen ein Ortsteil von Naumburg. Der Dom, St. Peter und St. Paul, wurde in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts im gotischen Stil erbaut.

Seit 2018 gehört er zum Weltkulturerbe. Hier befindet sich auch die Statue der heiligen Uta. Da wir diese Statue nicht fanden, fragten wir nach ihrem Standort. Man sagte uns: unter dem rechten Arm des Jesus hindurchge-

hen und am Altar nach oben rechts schauen, haben wir gemacht und waren erfolgreich.

Christiane und ich schlenderten dann weiter zur Altstadt und siehe da: eine fröhliche Runde erholte sich nach den "kräftezehrenden" kulturellen Ereignissen bei einem frisch „Gezapften“. Wir haben uns eine bzw. jemand sogar 2!! echte Thüringer Rostbratwürstchen gegönnt, extrem lecker....

Zum Abschluss unserer Tour haben wir noch einen kurzen Halt an einem künstlich angelegten See, dem Geiseltalsee, im Landkreis Saalekreis gemacht. Dieser ist 18 km<sup>2</sup> groß, 7 km lang und bis zu 78 m tief. Danach ging es zum Hotel zurück.

Hier bereiteten wir uns auf das abendliche Geschehen vor. Die Restaurierungsarbeiten dauern in unserem Alter ja schon etwa länger. Ein DJ saß bereits während unseres Abendessens im Saal und schätzte wohl insgeheim ab, was für eine Musik er wohl für diese versammelte Anzahl von Jahren spielen müsste..... Aber er war später recht überrascht, dass wir doch noch ziemlich gut drauf waren und auch fleißig tanzten. Aber gegen



Mitternacht gingen wir so nach und nach ins Bett. Der Tag war lang und Alle etwas geschafft.

Am Sonntag besichtigten wir nach dem Frühstück die Käte Kruse Puppenmanufaktur. Diese befindet sich direkt neben dem Hotel. Dort führte uns eine nette Dame informativ in die Herstellung der „Plüschschtiere“ ein. Es war sehr interessant zu erfahren, wie viele Arbeitsgänge für die Herstellung solcher Tiere nötig sind, damit sie so echt wie möglich aussehen. Wahrlich sind sie ihr Geld wert.

Nach einem kleinen Imbiss in Form einer Kür-

bissuppe ging es dann langsam aber sicher wieder in Richtung Heimat. Wir wären gerne noch etwas geblieben.

Es hat wieder großen Spaß gemacht, Wetter war wie gesagt super.

Der lieben Martina sagen wir lieben Dank für Ihre Mühe. Es war Alles perfekt.

Ebenso sei auch unserer lieben Conny gedankt. Sie ist eine souveräne Busfahrerin und ich glaube, ihr hat es mit uns auch wieder gut gefallen. Dann hoffentlich ohne Corona, das wäre schön.

ReZi





## ARBEITSDIENST IN PLÖTZENSEE

### STRANDBAD-GELÄNDE WURDE AUF DEN WINTER VORBEREITET

Zusammen mit den Betreibern vom Strandbad Plötzensee haben die dort ansässigen Schwimmverein das Gelände am 16. Oktober auf den Winter vorbereitet.

Es wurde Laub beseitigt, Holz gesägt und gespalten, die Schwimmleinen wurde gereinigt

und einige andere Dinge in den Containern verstaut. Die Beteiligung war gut, aber dennoch ausbaufähig. Als Danke spendierte der Michel vom Strandbad, Pommes, Würstchen und Getränke.

Hier noch ein paar Bilder.





## TRAININGSZEITEN

### TAGE, UHRZEITEN, TRAININGSORTE

#### KINDER- UND JUGENDLICHE

Seit dem 09.08.2021 findet das Training für die Kinder und Jugendlichen in den Schwimmbädern Seestraße und Märkisches Viertel statt. Die Anmeldung für die nächsten Gruppen starten im Dezember 2021. Die genauen Infos findet Ihr auf unserer Internetseite [www.psv-delphin.de](http://www.psv-delphin.de).

Die Teilnahme am Schwimmtraining kann in den euch bekannten Gruppen wieder über die euch bekannten Yolawo Links gebucht werden. Wer diesen noch nicht hat, bekommt ihn über seine/n Trainer/in. Die Anmeldung ist bis zu Mitternacht am Vortag möglich. Nur Teilnehmer, die sich angemeldet haben und eingebucht sind, dürfen am Training teilnehmen. Ein Probetraining kann nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung stattfinden. Weitere Infos zum Trainingsbetrieb der Kinder und Jugendlichen findet ihr auf unserer Website [www.psv-delphin.de](http://www.psv-delphin.de).

---

#### ERWACHSENE

##### FREIZEITGRUPPE (SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Dienstag	18.00 – 18.45 Uhr
Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr
und Samstag	13.00 – 14.00 Uhr

##### TRAININGSGRUPPE (SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Dienstag	18.45 – 20.00 Uhr
Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr
Samstag	11.00 – 12.30 Uhr

##### WETTKAMPGRUPPE MASTERS

Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr (Schwimmbad Seestraße)
Mittwoch & Freitag	20.30 – 22.00 Uhr (Schwimmbad SSE)

Zusätzlich können die Trainingstermine samstags (Trainingsgruppe Techniktraining s.u.) in der Seestraße wahrgenommen werden

##### TECHNIKTRAINING ERWACHSENE (SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Samstag	12.30 – 14.00 Uhr
---------	-------------------

**ALLE AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM TRAININGSBETRIEB FINDET  
IHR AUF UNSERER INTERNETSEITE [WWW.PSV-DELPHIN.DE](http://WWW.PSV-DELPHIN.DE)**



## Einladung zu unserem traditionellen Weihnachtsfrühschoppen

Am 2. Weihnachtsfeiertag (26. Dezember 2021)  
um 13 Uhr im Clubcenter Kirchstr. 24

Wer es möchte? Mit anschließenden gemeinsamen Mittagessen im  
Restaurant Giovanni, Alt-Moabit/Ecke Werftstr.

Teilnehmer am Essen bitte bis zum 19.12.2021  
um Anmeldung zur Platzreservierung bei Klaus Seffert.  
Tel: 661 52 76 oder hseffert@t-online.de

Frohe und gesunde Weihnachten wünscht Klaus Seffert

## Impressum

Foto: M. H. | pixabay

### NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS:

- 15. MÄRZ 2022 -

Gerne freuen wir uns über deinen Bericht  
zum Vereinsleben, Wettkämpfen oder  
persönlichen Erfahrungen im PSV Delphin  
1889 via Mail an  
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

### 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:

März/April 2022  
Fotos: privat, pixabay

### 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.
<b>Kinder</b>	96,-	88,-	80,-	72,-	64,-	56,-	48,-	40,-	32,-	24,-	16,-	8,-
<b>Erwachsene</b>	126,-	115,50	105,-	94,50	84,-	73,50	63,-	52,50	42,-	31,50	21,-	10,50
<b>Paare o. 1 Erw./1 Kind</b>	192,-	176,-	160,-	144,-	128,-	112,-	96,-	80,-	64,-	48,-	32,-	16,-
<b>Familien 3 Pers.</b>	240,-	220,-	200,-	180,-	160,-	140,-	120,-	100,-	80,-	60,-	40,-	20,-
<b>Familien 4 Pers.</b>	249,-	228,25	207,50	186,75	166,-	145,25	124,50	103,75	83,-	62,25	41,50	20,75
<b>Familien 5 Pers.</b>	258,-	236,50	215,-	193,50	172,-	150,50	129,-	107,50	86,-	64,50	43,-	21,50
<b>Familien 6 Pers.</b>	267,-	244,75	222,50	200,25	178,-	155,75	133,50	111,25	89,-	66,75	44,50	22,25
<b>Familien 7 Pers. u. m.</b>	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



Der Vorstand wünscht  
allen Mitgliedern  
frohe Weihnachten,  
besinnliche Feiertage  
und einen guten Rutsch  
ins Jahr 2022!

