

INFO-TREFF



Ausgabe Nr. 02 | 2023

Vereinszeitung Polizei-SV Delphin 1889 e.V.



DER VORSTAND NAMEN UND EMAIL-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

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

FACHWART SCHWIMMEN KINDER- UND JUGEND

Jörg Franzke

jorg.franzke@psv-delphin.de

FACHWARTIN

SCHWIMMEN ERWACHSENE

Sabine Schulz

sabine.schulz@psv-delphin.de

Annett Schwabe (Stellvertreterin)

annett.schwabe@psv-delphin.de

KINDER- UND JUGENDWARTIN

Franziska Banisch

franziska.banisch@psv-delphin.de

Saskia Wölky (Stellvertreterin)

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 (Stellvertreter)

frank.seiffert@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



EHRUNG FÜR BESONDERE VERDIENSTE UM DEN SCHWIMMSPORT

Liebe Vereinsmitglieder,

mit einem Blumenstrauß und einer Urkunde wurde unsere Fachwartin Schwimmen Erwachsene, Sabine Schulz, am 27.04.2023 für ihre besonderen Verdienste um den Schwimmsport vom Berliner Schwimmverband e. V. geehrt.

Schauen wir hierzu auf die Ebene des Schwimmverbandes, dann gibt es eine Vielzahl von Projekten, Initiativen und Funktionen, in denen Sabine ihre Kenntnisse und Engagement auf Verbandsebene erfolgreich eingebracht hat. Diese Ehrung ist Ausdruck einer jahrelangen Arbeit im und für den Verband.

Mit Blick auf die Vereinsebene erleben viele unserer Mitglieder das Tun und Handeln von Sabine noch lebendiger. Ob als Fachwartin Schwimmen Erwachsene, Trainerin, Administratorin, Kampfrichterin, Mitglied des Vorstandes, Ratgeberin, Initiatorin und Begleiterin von Projekten und zukunftsorientierten Ideen, um nur einige Punkte zu benennen, ist sie aus dem Schwimmsport für unseren Verein nicht wegzudenken.

Wir können uns dieser Auszeichnung nur anschließen und freuen uns auf die weitere gemeinsame Zusammenarbeit in unserer Schwimmabteilung.

Herzlichen Glückwunsch !

Für den Vorstand
Frank Seiffert





Wenn wir Dir auch die Ruhe gönnen,
ist doch voll Trauer unser Herz.
Dich leiden sehen und nicht helfen können,
war für uns der größte Schmerz.

Alles fließt und nichts bleibt,
es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.
v. Heraklit

Siegfried Hollmann

* 28.4.1938 † 3.6.2023

Plötzlich und unerwartet hat mich mein
geliebter Ehemann, unser guter Vater und Opa
nach kurzer Krankheit verlassen.

In Liebe und Dankbarkeit
Elke Hollmann
Bert Hollmann
mit **Mara, Elin und Selina**
Gero und Franka Hollmann
mit **Helen**
im Namen aller Angehörigen



DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN KURZE STRECKEN IN DRESDEN UND MASTERSSCHWIMMFEST IN DEIDESHEIM

War schön gewesen!

Der Schwimmer auf Bahn 4 hat ein Problem. Nach der 50-Meter-Wende liegt er im Rennen über 100 Meter Rücken gut eine Länge vor der Konkurrenz, aber plötzlich rudert er seltsam mit den Armen, strampelt mit den Beinen, nimmt eine sitzähnliche Position ein und flucht so laut und durchdringend, dass jeder in der Halle es hört: „Sch...!!!“ Dann versucht er weiterzuschwimmen, bricht aber nach wenigen Zügen wieder ab und taucht – nachdem die anderen Schwimmer weit genug weg sind – frustriert unter den Leinen hindurch zum Beckenrand.

Der Mann auf Bahn vier war ich. Ort der Handlung: die Schwimmhalle am Freiburger Platz in Dresden, Deutsche Meisterschaften über 100 Meter Rücken in der Altersklasse 60. Der beherzt eingesetzte Beinschlag nach der Wende rächt sich in Gestalt eines fiesen Wadenkrampfs. Die freundliche Kampfrichterin, die herbeigeeilt kommt, als ich mich aus dem Wasser mühe, braucht fast zwei Minuten, um die Verkrampfung zu lösen. Monatelanges hartes Training – und nun das. Einen Wadenkrampf hatte ich nicht auf dem Zettel. Eher schon die Probleme mit der linken Schulter, die mich seit Wochen plagten. Die letzten drei Wochen vor den Meisterschaften war das Training nur noch mit Schmerzmitteln möglich.

Zwei Tage später dann – an gleicher Stätte – eine kleine Genugtuung mit einem Start-Ziel-Sieg über 50 Meter Rücken in sehr guten 33,20 Sekunden, mit mächtig Wut im Bauch und

trotz lädiertes Schulter, die schon beim Einschwimmen schmerzt. Nur zweimal war ich in den vergangenen neun Jahren auf der langen Bahn schneller. Gut anderthalb Sekunden vor dem Zweitplatzierten – das lässt hoffen für die nächsten Jahre. Dachte ich.

Aber was mache ich mit der Schulter? So eine Schleimbeutelentzündung ist hartnäckig. „Das kann das Ende der Schwimmerei sein“, sagt der Physiotherapeut und wiegt bedenklich den Kopf hin und her. „Kaufen Sie sich ein Hollandrad“, meint der Orthopäde, als ich ihm von intensivem Schwimmtraining viermal pro Woche erzähle. Von meinem Plan, mit der maladen Schulter noch vier Wochen bis zum Saisonabschluss im pfälzischen Deidesheim weiterzutrainieren, sage ich lieber nichts.

Weitere Schachteln Diclofenac und Etoricoxib kommen zum Einsatz. Wäre ich ein vernünftiger Mensch, nun ja, dann hätte ich den Wettkampf in Deidesheim gestrichen. Aber es ist immer so wunderbar entspannt und familiär dort, in einem der wohl schönsten Freibäder Deutschlands, inmitten von Weinbergen gelegen. Also ziehe ich die Sache durch.

Es ist ein Desaster. Von den Starts über 100 Meter Schmetterling, 200 Meter Brust und 50 Meter Freistil ist nur so viel zu berichten, dass die Muskulatur verspannt ist und die Zeiten lausig; je länger die Strecke, desto schlimmer. 20 Minuten nach den 50 Meter Freistil gehe ich noch mal zur Startbrücke – 50 Meter Schmetterling wollte ich ja auch noch schwimmen. Es



ist ein seltsames Gefühl auf dem Startblock. „Könnte das letzte Mal sein, dass Du hier oben stehst“, schießt es mir kurz durch den Kopf. „Jetzt noch mal alles rein. Quäl Dich, Du Saul!“ Den Übergang von der Unterwasserphase in die Schwimmbewegung kriege ich mal wieder nicht hin, weder nach dem Start noch nach der Wende. Die Arme bleiben halb im Wasser hängen. Aber wenigstens kämpfe ich bis zum Anschlag. „Wird wohl mal wieder ne 32,5 gewesen sein“, denke ich beim Rausklettern und frage gar nicht erst nach der Zeit.

Nach dem Umziehen und einem Weizenbier will ich mich eigentlich schon auf den Weg zum Bahnhof machen, schaue dann aber doch noch mal an der Wand mit dem Protokoll vorbei. Ach, da sind ja schon die Ergebnisse von 50 Schmetterling... Als ich meine Zeit lese, mache ich vermutlich kein besonders intelligentes Ge-

sicht: 31,89 Sekunden, fast eine halbe Sekunde schneller als die bisherige Bestzeit, an der ich mich im vergangenen Jahr ein halbes Dutzend Mal vergeblich abgemüht habe. Ich kann es also noch.

Jetzt, etliche Wochen später, bin ich froh und eins mit mir, dass ich alles genau so gemacht hab'. Der rüdidige Schleimbeutel gibt keine Ruhe, an Training ist nicht zu denken. Vielleicht soll es so sein. Irgendwann ist man es auch leid, ständig gegen den eigenen Körper anzukämpfen, der nicht so will wie man es gern hätte. Manchmal ist die Zeit reif für eine robuste Entscheidung – und so beschließe ich, dass Schluss ist mit dem Wettkampfsport. Schwimmen werde ich weiterhin, wenn die Schulter es wieder zulässt, aber die Jagd nach immer besseren Zeiten in Training und Wettkampf, sie ist vorbei. Eine Bestzeit im letzten Wettkampf, es hätte schlechter enden können.

Danke an alle PSV-Delphine, mit denen ich die vergangenen neun Jahre gemeinsam verbringen durfte. Allen voran natürlich Sabine, die meinen Individualismus erduldet hat und immer ansprechbar war. Wir können uns glücklich schätzen, eine derart kompetente und immer einsatzbereite Trainerin zu haben.

Und außerdem: Manchmal gibt es ja auch Rücktritte vom Rücktritt.

Und vor allem: War schön gewesen!

Andreas Molitor

BERLINER MASTERS-CUP

BERLINER MEISTERSCHAFTEN KURZE STRECKEN IM SPORTFORUM



Unsere Mannschaft: Tobias Bohne, Niklas Schiller, Stefan Pantelmann, Jurij Minz, Volkmar Kolleck, Jörg Franzke, Andreas Molitor, Franzi Banisch, Mirjam Düben, Florentine März, Katharina Schmidt, Nelly Wrede, Manuela Seidel, Annett Schwabe, Sabine Schulz

In Zahlen:

15 Aktive

56 Einzelstarts

4 Staffeln

10 Vereins-Altersklassenrekorde

12 Berliner Meistertitel

Einige nahmen nochmal das Angebot an, auch die 200m und 400m-Strecken, die zwar nicht in die Wertung der Berliner Meisterschaften fielen, zu schwimmen – die 50m-Bahn im Sportforum reizte. Andreas konnte jeden einzelnen Start in einen Vereins-Altersklassenrekord umwandeln und Katharina räumte gnadenlos ab: 7 Starts = 7 Siege!



Es wurde gesprintet, gekämpft, gefeiert – tolles Team!

Sabine

SPARKASSENPOKAL DES ESV FRANKFURT (ODER)



Nach den Langbahn-Mühen auf der 50m Bahn lockte der ESV Frankfurt am 18. März mit einem knackigen Programm auf der 25m-Bahn nach Frankfurt/Oder. Schon lange wollten wir hier mal wieder starten, eine nette überschaubare Eintagesveranstaltung, zudem gut mit der Regionalbahn zu erreichen. Kein Wunder, dass wir nicht die einzigen Berliner waren... Dieses Mal mit deutlichem Männer-Überhang (Maik, Volkmar, Jörg, Andreas, Thomas) und einem Damen-Trio (Nelly, Annett, Sabine) sammelten wir 24 Einzelmeldungen und 3 Staffeln zusammen. Dabei kamen hier – ähnlich wie beim Friesen-Wettkampf – eine ansehnliche Anzahl Sekt-Piccolos zueinander, die fleißig auf dem Siegerpodest eingesackt wurden.

ERFREULICH AUCH DIE 6 VEREINS- ALTERSKLASSENREKORDE FÜR:

- ➔ Thomas Beyer (AK70) über 100m Lagen in 1:31,91
- ➔ Andreas Molitor (AK60) über 50 und 100m Freistil (29,31 / 1:05,16) und 50m Schmetterling (32,53)
- ➔ Nelly Wrede (AK25) über 50 und 100m Brust (40,81 / 1:29,09)

Wir hatten einen spaßigen Tag, besonders bei den Staffeln, und können diese Veranstaltung weiterempfehlen!

Sabine



HALLO LIEBE MITGLIEDER,

wir haben **NEUE VEREINSAUSWEISE** im Scheckkartenformat für Euch. Den alten Ausweis sammeln wir ein und Ihr erhaltet den neuen Ausweis.

Der Austausch erfolgt über Eure Trainer (aktive Schwimmer) oder Ihr sendet Euren alten Ausweis per post an mich: Ines Stegemann, Armenische Str. 6, 13349 Berlin. Anschließend bekommt Ihr den **neuen Ausweis zugesandt**.

Falls Euer alter Ausweis verloren gegangen ist, schreibt bitte eine kurze Nachricht, damit wir dies in unseren Unterlagen vermerken können.

Danke für Eure Mitarbeit, Ines Stegemann | Vereinsmanagement

Bitte bedenkt, dass wir ehrenamtlich arbeiten und eventuell nicht schon nach drei Tagen der neue Ausweis bei Euch ist.

WIR BENÖTIGEN EURE HILFE! DER VEREIN SUCHT DRINGEND!



- ➔ **Trainer und Übungsleiter am Beckenrand**
- ➔ **Rettungsschwimmer für die Hallenaufsicht**
- ➔ **Ansprechpartner an unseren Info-Tischen in den Schwimmhallen**

Als Mitglied im Ausschuß müsstet ihr zweimal im Jahr zusammen mit unserem Kassenprüfungsobmann, Siegfried Koß, die Kassenlage des Vereins auf Richtigkeit prüfen. Eine Affinität für Zahlen wäre von Vorteil.

Bitte meldet Euch bei unserem 1. Vorsitzenden, Thomas Hübner unter der Rufnummer 030/4912112 oder thomas.huebner@psv-delphin.de

„VOLLES HAUS“ BEI DEN NORDDEUTSCHEN MASTERSMEISTERSCHAFTEN IN HANNOVER

Nachdem wir im vergangenen Jahr mit den Norddeutschen Meisterschaften hier in Berlin in der SSE Heimvorteil hatten, war in diesem Jahr ein Wochenende in Hannover auf dem Plan: am 25. und 26. März stürzten sich 7 PSV-Delphine (Florentine, Nelly, Katharina, Annett, Sabine, Stefan und Jörg) ins Getümmel im großzügig angelegten Stadionbad – zusammen mit 147 anderen Vereinen brachte die Veranstaltung 715 Ak-



tive ins Wasser mit über 2600 Starts! Das Einschwimmen war ein Abenteuer, die Platzsuche am Beckenrand bzw.in der Halle auch... Am Sonntagmorgen wurde uns dazu noch das Durchkommen zur Schwimmhalle erschwert, da Hannover zeitgleich an diesem Wochenende zum Marathon eingeladen hatte.Von unseren 4 Staffeln konnten wir auch zwei erfolgreich in eine Bronzemedaille verwandeln: 4x50 Lagen für die Frauen und 4x50 Brust für die Mixed-Staffel!

Norddeutsche Meistertitel fielen auch: für Katharina und Annett über 200m Brust und für Sabine über 200m Schmetterling!

Von unseren insgesamt 31 Einzelstarts resultierte neben 3 Altersklassenrekorden von Stefan in der AK55 und Kathi in der AK35 sogar



ein neuer Vereinsrekord – oder besser gesagt, eigentlich waren es zwei: nachdem Katharina über ihre 200m Brust eine 3:16,24 aufstellte, machte Nelly einige Läufe später in der AK25 mit 3:11,80 den gerade erschwommenen Rekord zunichte – sie war damit nochmal gute 12 Sekunden schneller als im Januar zu den Berliner Meisterschaften, ein sensationelles Rennen!! Großes Herzklopfen beim Zuschauen, hat sich doch alle Trainingsmühe ausgezahlt. Stolz sein durfte aber auch Florentine, die auf ihren 800m Freistil gegenüber der Zeit von den Berliner Meisterschaften nochmal gute 28 Sekunden rausholte und mit 12:25,29 ebenfalls ein tolles Rennen ablieferte!

Ein anstrengendes Wochenende mit vielen, vielen Stunden in einer supervollen Schwimmhalle, aber wir waren mit unseren Leistungen rundum zufrieden!

Annett und Sabine



ALLE JAHRE WIEDER: MALLORCA OPEN MASTERS

2023 mit einem PSV-Quartett:
Nelly, Annett, Sabine und Jörg.

Eine wunderbare Halle, sehr gute Organisation, angenehmes Timing – und das alles in der Hauptstadt Palma de Mallorca, was bedeutet: Chance auf ein paar Sonnenstunden am Meer, leckeres spanisches Essen, interessantes internationales Wettkampfflair.

Wir haben unsere 26 Starts auf beide Tage verteilt und die Zeit einfach zusammen genommen... im Wettkampfbecken, am Hotelpool, im Meer, im Spa und natürlich auch im Restaurant. Sattete 8 Vereins-Altersklassenrekorde kamen zustande in der AK25 für Nelly (400F, 50S, 100B, 100S) und in der AK55 für Sabine (100L, 50F, 100S, 50B). Und für den „natador complejo“, d.h. alle 50m-Strecken+100m Lagen gab es in der AK55 noch einen silbernen Pokal...

Es lohnt sich, den Termin für 2024 – das Wochenende nach Ostern – freizuhalten, wir freuen uns wieder auf ein sportliches und „mediterranes“ Wochenende auf Mallorca!



Herzlichen Glückwunsch!

Vom Seepferdchen über Bronze und Silber bis hin
zum Schwimmbzeichen Gold.

Wir gratulieren zur bestandenen Prüfung::

Seepferdchen:

Joschua Resa, Lennard Zirm, Tino Vankann, Marlon Eggert, Linh Chi Vu, Jacob Brämer, Yasar Nacaroglu, Ayaz Fina, Poyraz Fina, Amira Friebe, Pola Szczepaniak, Malik Özelik, Teija Visapää, Sophia Meyer, Luisa Koch, Eslem Özbey, Doruk Kücükömeroglu, Mattis Beckmann, Emir Sefa, Tommy Fothe, Emilia Holetzke, Taras Koval, Louis Sichel, Madison Albrecht, Mira Gasiorel, Eljesa Kalijsi, Hira Cinar, Mert Celik

Bronze:

Leopold Eggers, Alim Agbaba, Sirin Ouni, Aleyna Ali, Almina Ali, Mohamed Hadi Alkorani, Maximilian Kersten, Tomasz Szczepaniak, Tilda Wagner, Noel Pilc, Lyrien Balcou, Klara Baum, Konrad Baum, Theodor Bläute, Mira-Nur Ayhan, Clara Zacharias, Raphael Krebs

Silber:

Marlene Brückner, Sirin Ouni, Florian Larisch, Victoria Hintermüller, Alim Agbaba, Katharina Frida Busch, Martha Busch, Milla Hausdörfer, Faris Tornow, Arthur Baum, Jonis Bratvogel, Paula Hilbert

Gold:

Lisa Hoffmann, Christian Grigorov, Mike Pintilei, Adam Issa
Seyon Nagendram

Eure Trainer und Übungsleiter



ROSTOCK-MASTERS-SPRINT-CUP



Zum Saison-Abschluss wurde nochmal kurz gesprintet: Thomas, Jörg und ich reisten als Wiederholungstäter in die Neptunschwimmhalle nach Rostock – nicht zuletzt, weil die Rostocker auch mit einem attraktiven Rahmenprogramm warteten und der samstägliche Wettkampf sich prima mit einem Ostseeschnuppern am Sonntag in Warnemünde verbinden lässt...

Nach den 12 Starts ging es in den Rostocker Stadthafen auf den Eisbrecher „Stephan Jantzen“ mit Fisch-Imbiss, Rostocker Pils und interessanter Führung durchs Schiffinnere. Und natürlich gab es jede Menge Schwimmer-Talk an der Wasserkante



SOMMERFERIEN = TRAININGSPAUSE? NICHT FÜR ALLE | FERIENSCHWIMMEN IM FREIBAD SEESTRASSE UND IM PLÖTZENSEE

Auch wenn das Wetter nicht immer ganz so sommerlich war, wir bei 13 Grad Außentemperatur + Regen und knappen 21 Grad Wassertemperatur im Becken etwas gebibbert haben – es gab auch während der Sommerferien einiges an Trainingsaktivitäten.

Erstmalig hatten wir ein breit gefächertes Angebot für die kleineren Delphine, die Kinder und Jugendlichen und die Erwachsenen. Dass sich dafür trotz Ferienzeit auch einige unserer Trainer und Übungsleiter zur Verfügung stellten, dafür allen ein herzliches Dankeschön!

Geschwommen wurde im Plötzensee, für die Kleineren mit Spiel und Spaß, während im Freibad montags die Größeren ihre Bahnen zogen, freitags unsere Aufbaugruppe das Wassergefühl behalten sollte und sowohl dienstags als auch mittwochs bei den Erwachsenen die Bah-

nen in der Freizeit-, Trainings- und Wettkampfgruppe gut gefüllt waren. So mancher schöner Abendhimmel konnte zwischendurch – besonders von den Rückenschwimmern – bestaunt werden und alle haben das Zusammenkommen und sommerliche Schwimmen draußen genossen.

Die Planung für den Trainingsbetrieb in den Hallen ist mit der letzten Ferienwoche wieder angelaufen, die Traglufthalle in der Seestraße soll planmäßig wiederaufgebaut werden, so dass wir uns auf die kommende Saison mit unseren zahlreichen Wasserflächen freuen können. Für neue Ideen sind wir gerne ansprechbar!

*Eure Fachwarte Schwimmen
Jörg und Sabine*



Bild von Lee Chandler auf Pixabay



8. DARSSER OSTSEESCHWIMMEN - UND PLÖTZLICH WAR ES SOMMER

Am 24.06.23 fand unser erster Freiwasserwettkampf für diese Saison statt. Es gab ein paar Übungen beim Eisbaden und einige Schwimmeinheiten in unserem Plätzensee. Was davon geholt hat, werden wir vermutlich nie erfahren, aber geschadet hat es uns nicht!

Hoch motiviert fuhren wir einen Tag vorm Wettkampf nach Rostock. So konnten wir am Samstag entspannt die Reise nach Prerow antreten. Weil die Seebrücke in Prerow gerade vergrößert, verlängert und verbessert wird, starteten wir ca. 2 km weiter links. Das hatte den Vorteil, dass der Weg vom Parkplatz uns diesmal nicht durch mückenverseuchtes Dünenland führte und wir somit nicht blutleer an den Start gehen mussten.

Wir sondierten kurz die Lage, holten unsere Startunterlagen (Badekappe und Transponder) und bereiteten uns langsam auf den Start vor. Drei PSV Delphine hatten es wieder geschafft, sich für ein kühles Bad in der Ostsee zu entscheiden. Mit Jon an unserer Seite waren wir erneut als Trio unterwegs. Unser Fanclub vor Ort bestand aus Jons Familie. Solch ein Support ist immer wieder toll und motivierend.

Um 10 Uhr war der Start und ca. 180 Schwimmbegeisterte stürzten sich in die 18 Grad frische Flut. Mit etwas Wind und dadurch bedingten Wellen, ging es erst einmal gerade raus aufs offene Meer. An der ersten Wendeboje, nach ca. 200 m, ging es nach rechts weg Richtung im Bau befindlicher Seebrücke. Nach 500 m wieder eine Wendeboje und dann parallel zum Strand 1 km zur vorletzten Wende.

Bei km 1 hatte ich plötzlich Tobias rechts vor mir, den ich gleich kurz nach dem Start aus den Augen verloren hatte. Ich versuchte dran zu bleiben und den Abstand zu verringern. Dies gelang mir aber immer nur kurzzeitig und reichte nicht, um mit

ihm gleichzuziehen. Nachdem wir die letzte Boje passiert hatten, noch einmal ca. 500 m zurück Richtung Start. Eine letzte Wende und dann ging es direkt Richtung Strand über zwei Sandbänke. Bei der zweiten mussten wir schon auf die Füße springen, um nicht mit dem Bauch aufzusetzen. So ging es die letzten Meter zu Fuß zum Zielbogen. Die beiden Jungs waren schon da. Jon hatte immerhin so viel Vorsprung, dass er ein Zielfoto von Tobias und mir schießen konnte. Tobias war knapp vor mir ins Ziel. Ich konnte ihn einfach nicht mehr einholen.

Im Ziel erwarteten uns neben Getränken und Snacks auch die wohlverdiente Medaille und als Erinnerung ein blaues Tuch mit dem Schriftzug 8. Darßer Ostseeschwimmen vom Ostseebad Prerow.

Wir verbrachten noch einige Zeit am Strand, applaudierten brav den Gewinnern bei der Siegerehrung. Für Jon ging es dann weiter zu einem entspannten Strandwochenende und Tobias und ich machten uns auf den Weg nach Hamburg, damit der Läufer unter uns am Sonntag noch den HaSpa Halbmarathon auf seinem Sportkonto gutschreiben konnte.

Rundum ein schönes Wochenende. Noch dreimal Freiwassertraining, dann geht es schon weiter zum Sundschwimmen. Für Tobias und mich unser erster Einsatz dort. Wir sind gespannt.

Jon Schäfer

3. AK M 16-24

0:38:36,5

Tobias Kowalski

5. AK 46-66

0:43:45,5

Angi Miksch

4. AK 46-66

0:44:12,5

Angi

SUNDSCHWIMMEN - VON ALTEFÄHR NACH STRALSUND

Manchmal grenzt es schon an ein Wunder, dass Tobias und ich es schaffen, uns für einen Wettkampf anzumelden. So geschehen beim Sundschwimmen.

Am 07.01. öffnete die Anmeldung online um 8:00 Uhr seine Pforten und ich befand mich gerade auf Borkum mit wenig bis gar keinem WLAN. Also hing alles an Tobias. Man konnte als Anmelder zwei Startplätze buchen und Tobias hatte es geschafft. Mein Held! Wie knapp das war, erfuhren wir am Veranstaltungstag, als wir hörten, die Plätze waren nach 10 Sekunden alle weg. Wir sprechen dabei aber nicht von einem kleinen Schwimmfest mit 100 Plätzen, sondern einem Freiwasserwettkampf mit über 1000 Teilnehmern.

Stralsund ist das, soweit bekannt, älteste und vermutlich größte Freiwasserschwimmen in Deutschland. Die DLRG Ortsgruppe Stralsund veranstaltete dieses Spektakel bereits zum 58. Mal.

Die Tickets waren gebucht, die Meldegebühr bezahlt, also hieß es, am 01.07. pünktlich in Stralsund zu sein. Um dies zu schaffen, fuhren wir bereits um 5:55 Uhr ab Gesundbrunnen mit unserem guten Deutschlandticket Richtung Stralsund. Uns angeschlossen hatten sich unser befreundeter Schwimmkamerad Gunnar. So waren wir eine kleine Dreiergruppe, die bei leichtem Nieselregen in der Hansestadt ankam. Noch ein paar Stationen mit dem Bus und schon waren wir am Strand.

Wir hatten noch ausreichend Zeit, bis um 11:30 Uhr die offizielle Eröffnung stattfand und um 12 Uhr die Busse abfuhren. Wir holten uns un-



ser Starterpaket und suchten uns ein gemütliches Plätzchen. So nach und nach kamen immer mehr bekannte Gesichter vorbei. Eine ganze Truppe mit Spandauern war am Start, viele Triathleten von A3K, einige Schwimmer von Ostring und dazwischen ganz viele Freizeitschwimmer, die sich der Herausforderung stellten, die 2,3 km lange Strecke über den Strelasund zurückzulegen.

Unsere Vorbereitungen waren noch eingespielt vom Vorjahr. Letzte Energieriegel verzehren oder eine Banane killen, Badehose/-anzug anziehen, Brille präparieren, Badekappe suchen, Restube einstellen usw. Dann schlossen wir uns dem Tross Richtung Busse an. 11 Busse



warteten auf uns Schwimmbegeisterte um uns über die Rügenbrücke an den Start nach Altefähr zu bringen. Mit Polizeigeleit ging es los. Es war schon ein schönes Erlebnis, wenn für einen die gesamte Brücke gesperrt wird, damit wir Kolonne fahren konnten. Die Fahrt ging zügig und entspannt. Alles war bestens organisiert. Leider waren wir das erste Mal bei diesem Wettkampf am Start und wussten nicht, dass der erste Bus nicht die beste Wahl war. So kamen wir ziemlich als Letzte am Strand an. Nun hieß es im Regen zügig aus den letzten Sachen packen, den Rucksack ordentlich stopfen und beim LKW abgeben, der die Sachen sicher ins Ziel bringen sollte.

Zwischenzeitlich hatte es stärker angefangen zu regnen, der Wind frischte auf und es waren vereinzelt Stimmen zu hören, die von Abbruch des Rennens erzählten. Wir stellten uns taub und suchten uns eine gute Startposition. Bei Massenstarts ist es wichtig, dass man nicht zu weit hinten startete und wenn man vorne stand, durfte man auf keinen Fall überrannt werden. Wir kamen sehr gut weg. Kurzer Sprint zu Fuß durch Algen und über die erste Sandbank und dann mit einem beherzten Delfinsprung rein

ins kühle Nass. Auf ging die wilde Fahrt.

Eine Sache machte uns die Orientierung super einfach. Die DLRG hatte ein riesengroßes Licht im Ziel platziert und so mussten wir uns nicht an den Bojen orientieren, die in den Wellen eher untergingen, sondern mussten nur ‚ins Licht‘ schwimmen. Wir waren begeistert von dieser visuellen Zielführung.

Gefühlt nach ganz kurzer Zeit kam das Licht immer näher und man sah auch schon den Zielbogen. Wir schwammen so weit wir konnten ans Ufer, sprangen dann auf die Füße und strebten der Zeitmatte entgegen.

Als ich nach 41 Minuten ins Ziel kam, war Tobias schon mit einem Handtuch bewaffnet vor Ort. Er war locker 2 bis 3 Minuten schneller als ich. Wir gehörten beide zu den ersten 130 Sportlern und so nutzten wir die Gelegenheit, uns schnell mit Erbsensuppe oder Nudeln zu stärken, bevor die Masse kam.

So nach und nach trudelten alle von unserem Clan ein, wir quatschten noch kurz, wie jeder das Rennen für sich empfunden hatte. Alle waren glücklich und so beschlossen wir, es vielleicht einmal wieder zu probieren, einen Startplatz zu ergattern.

Da das Wetter zu wünschen übrigließ, packten wir unsere Siebensachen und machten uns auf den Weg Richtung Bahnhof. Gegen 19:30 Uhr hatte uns Berlin wieder. Müde aber glücklich blickten wir schon auf unser nächstes Rennen.

Tobias Kowalski

0:39,39

Angi Miksch

0:41,57

Gesamtplatz 84

19. Platz AK 3

Gesamtplatz 125

8. Platz AK 4

Angi

GREIFSWALDER BODDENSCHWIMMEN

Wenn man an einem Samstag um 3 Uhr aufsteht um den Zug um 4:30 Uhr Richtung Stralsund zu besteigen, damit man um 7:20 Uhr in Greifswald aussteigen kann, dann muss man Freiwasserschwimmen schon richtig lieben.

Am 08. Juli waren wir somit einmal mehr auf dem Weg zu diesem Traditionsschwimmen. Diesmal wieder mit Jon im Gepäck und somit zu dritt. Etwas junges Blut schadet ja nicht und mit Tobias und mir hat er nicht die schlechtesten Lehrer, was Freiwasser betrifft.

Pünktlich zur Anmeldeeröffnung erreichten wir die DLRG Station Greifswald, direkt am Strandbad Eldena. Neben der Badekappe und dem Zeittransponder gab es noch die individuelle Startnummer auf den Oberarm.

Danach suchten wir uns ein stilles Plätzchen und beobachteten das Geschehen bis zur Wettkampfeinweisung. Ein kurzer Fußmarsch zu den drei Bussen und schon ging es Richtung Ludwigsburg, unserem Startpunkt. Nachdem wir uns mit Brille, Badekappe und, wie in meinem Fall Ohrstöpseln, ausgestattet hatten, gaben wir unsere Rucksäcke ab und begaben uns Richtung Wasser.

Da wir zuvor einige Zeit in der Sonne saßen, waren wir anfänglich doch erschrocken, wie kühl das Wasser um unsere Beine spülte. Aber nach dem Startsignal stürzten wir uns ein weiteres Mal unerschrocken in die Fluten. Nach wenigen Metern fanden wir die Kühle des Wassers auch sehr angenehm. Ein paar Quallen begleiteten unseren Weg und wir zogen unerschrocken unsere Bahn neben den großen roten Bojen.





Es ging im Zickzackkurs erst eine Weile geradeaus, bis zu dem (blöden, eifrige Leser der Berichte wissen, es ist ein sehr blödes) Einhorn, diesmal unterstützt von einem Katamaran. An der Wendeposition sah ich Tobias das letzte Mal in greifbarer Nähe. Danach schaltete er den Turbo ein und weg war er.

Am besagten Katamaran ging es nach einer scharfen Linkskurve weiter mit den Wellen bis zum zweiten Einhorn. Nun folgte eine Rechtskurve und schon ging es Richtung Strandbad. Das Ziel war ein wenig schwer auszumachen, da die beiden Boote, die den Zielkanal kennzeichneten sollten, zwei von vier waren, die man aus dem Wasser sah und somit war man als Schwimmer unsicher, welche Boote man ansteuern sollte. Jon verpasste fast das eine, bemerkte jedoch schnell seinen Irrtum und konnte ihn noch rechtzeitig korrigieren.

Jon ging als Dritter des gesamten Startfeldes ins Ziel. Respekt vor dieser beachtlichen Leistung.

Tobias war kurz vor mir im Ziel und als beim Einlauf mein Name genannt wurde, drehte er sich um und wartete auf mich. So konnten wir uns gleich zu unserer erfolgreichen Teilnahme gratulieren.

einen umweltschonenden Kreislauf, um unnötigen Abfall von Einweggeschirr zu vermeiden. Mit großem Erfolg.

Nachdem man aus dem Wasser raus war, gab es gegen Abgabe der Badekappe eine Porzellantasse mit heißem Tee. Diesen Becher tauschte man im Anschluss gegen einen Teller Wurstgulasch. Wenn der Teller leer gegessen war, bekam man an der Geschirrabgabe einen Eisbecher/Softeis nach Wahl.

Wir warteten noch die Siegerehrung ab und machten uns dann flink auf den Heimweg. Es wartete am folgenden Tag schon das nächste Event.

Jon Schäfer

1. AK M 14-24 0:42,46
3. in der Gesamtwertung!!!

Tobias Kowalski

9. AK M 36-46 0:49,37

Angi Miksch

2. AK W 47-57 0:51:01

Angi

Die DLRG Greifswald organisiert seit Jahren

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

19.09.2023	Ursula Wähl	85 Jahre
28.10.2023	Elke Hollmann	85 Jahre
18.09.1948	Angelika Radau	75 Jahre
14.10.2023	Christiane Nagel	70 Jahre
03.07.2023	Bernd Hübner	65 Jahre
30.09.2023	Angelika Cornelius	65 Jahre
01.06.2023	Andreas Molitor	60 Jahre
26.09.2023	Jürgen Bendler	60 Jahre
17.12.2023	Marion Pohl	60 Jahre

ELBSTROMSCHWIMMEN WITTENBERGE



Am 09.07.23 rief der Schwimm Club Delphin Wittenberge und wir Berliner Delphine kamen.

Einen Tag nach unserer Teilnahme am Bodden-schwimmen ging es für uns mit dem Regio nach Wittenberge. Nicht so früh wie am Vortag, aber dennoch mit wenig Schlaf im Gepäck bestiegen wir einmal mehr den Zug Richtung Stralsund. Diesmal sprangen wir in Wittenberge aus der ODEG und begaben uns auf einen 20 Minuten dauernden Fußweg.

An der Elbe angekommen, erwartete uns schon ein kleines Straßenfest. Auch die Anmeldung war schon eröffnet und so ließen sich Tobias und ich schon registrieren und nahmen unseren Transponder und ein Veranstaltungsshirt entgegen. Bis zum Start war noch etwas Zeit und wir schauten uns vor Ort um. Einige bekannte Gesichter aus anderen Berliner Vereinen waren vor Ort. Wir hielten Smalltalk und fragten interessiert nach, wer sich für welche Strecke angemeldet hat.

Es gab die Möglichkeit am Elbetreiben teilzunehmen, dabei trägt man neben einem Neo Auftriebsmittel wie Luftmatratzen oder Schwimmreifen und darf sich auf der ca. 6 km langen Strecke nicht schwimmend fortbewegen.

Für die sportlichere Riege gab es einen 375 m Rundkurs für die Nachwuchsathleten, eine Sprintstrecke über 1.5 km und die langen 6 km von Hinzdorf.

Die 1.5 km Schwimmer wurden mit Booten zum Start gebracht. Als diese alle im Wasser und auf der Strecke waren, wurden wir Langstreckler mit einem Bus nach Hinzdorf befördert. Nun hieß es warten.... und zwar auf die Begleitboote und Rettungsschwimmer der kürzeren Distanz. Sicherheit geht natürlich immer vor und als die Boote endlich in Sichtweite waren, bekamen wir noch einmal eine kurze Einweisung bezüglich des Starts. Damit man auch genau wusste, wer sich ins Wasser begibt, um dann später zu wissen, wer muss dieses auch wieder verlas-



sen, wurden alle Teilnehmer vom anwesenden Wettkampfschiedsrichter registriert. Kurz darauf ging es auch schon los und wir starteten mit einem beherzten Sprung vom Steg in die nicht so ganz saubere Elbe.

Durch die Strömung war man sofort im Fluß und schwamm los. Das Feld zog sich sehr schnell auseinander und so hatte man zwar immer ein paar Leute vor sich im Blick, aber selten neben sich. Rechts und links ging es an Tierweiden und Feldern vorbei. Kleine Sandstrände am Ufer ließen wir außer Acht und schwammen weiter. Wir mussten nach ca. 4 km unter einer Eisenbahnbrücke durch, um uns dann weiter rechts zu halten. Leider kam diese Eisenbahnbrücke eine gefühlte Ewigkeit nicht näher. Auch mit Strömung ziehen sich 6,5 km wie Kaugummi.

Aber auch das haben wir irgendwann geschafft. Nach der Brücke schwammen wir brav nach rechts um ja nicht die ‚Ausfahrt‘ Richtung Hafen zu verpassen. Es gelang uns beiden problemlos, auch wenn durch einen zufließenden Nebenfluss die Gegenströmung einsetzte und es ein wenig frisch wurde. Nachdem wir dieses kleine Hindernis gemeistert hatten, ging es zügig Richtung Ziel. Nach einem Anschlag an der Zielmatte verließen wir über eine Leiter die



doch sehr trübe und leicht modrig riechende Elbe.

Beide haben wir den Wettkampf gut bewältigt, sind an keiner der vorhandenen Sandbänke hängen geblieben und sind mit der geringen Wassertiefe der Elbe gut klar gekommen.

Wir verweilten noch bis nach der Siegerehrung vor Ort und mussten uns dann schnellen Schrittes zum Bahnhof begeben, um den Regio noch zu bekommen. Dieser war erwartungsgemäß sehr voll, aber mit ein wenig Kampfgeist gelang es Tobias und mir noch, einen Platz zu ergattern. Dem Zug fehlte die Klimaanlage und aufgrund eines technischen Problems mussten wir vorzeitig den Zug verlassen. Der Anschluss klappte aber hervorragend und so ging es in einem vollklimatisierten anderen Regio weiter Richtung Berlin.

Unser nächstes Abendteuer wartete schon auf uns und so hieß: schnell heim und die Wettkampfbekleidung waschen.

Ergebnisse:

Tobias	01:06,33	4. Platz AK M45
Angela	01:09,26	2. Platz AK W55

Angi

KANALSCHWIMMEN IN BRAUNSDORF

Mit unseren Freunden vom Triathlonverein A3K waren wir schon das zweite Mal in Braunsdorf bei den Triathleten vom Multisport LOS zu Gast. Es galt am 19.07. den Spree-Kanal von der Großen Tränke zurück nach Braunsdorf zu bewältigen.

Wir wurden in zwei Gruppen mit alten Militärjeeps die Spree entlang zum Start gebracht und warteten auf unsere Begleitkanus, die die Strecke absicherten und uns ggf. über vorbeikommende Schiffe rechtzeitig informieren konnten. Wir hatten dieses Jahr sehr großes Glück und nicht ein Boot zwang uns von der Kanalmitte zum Uferand.

Es gab die Möglichkeit eine Strecke von 2,6 km oder 3,6 km zurückzulegen. Los ging es für alle mit einem beherzten Sprung von der Kanalmauer in die kühle Spree. Tobias und ich wie gewohnt ohne Neo, die Triathleten für eine bessere Wasserlage in schickes schwarzes Neopren gehüllt. Zu unserer eigenen Sicherheit trugen wir einen Restube, bzw. eine aufblasbare Boje.

Nach dem Startsignal ging es zügig den Kanal entlang. Das Wasser war sauberer als die Elbe und bei weitem dreckiger als das Flußbad in Zürich. Also irgendwas dazwischen. Zumindest gab es keine übermäßigen Algen und die Wasserpflanzen hielten sich auch in Grenzen.

Während Tobias mit der Führungsgruppe bis zum zweiten Ausstieg schwamm, verließ ich nach gut 2,6 km das Wasser und konnte zu Fuß zur anschließenden Feier gehen. Die Langschwimmer wurden mit dem Jeep zu uns gebracht und so konnten wir gemeinsam einen sehr netten Abend genießen.

Angi



ROSTOCKER WARNOWSCHWIMMEN

Am 22.07.23 ging es mit dem IC um 06:42 Uhr vom Bahnhof Gesundbrunnen nach Rostock. Mit uns drei Delphinen (Jon, Tobias und ich), waren noch vier Wasserratten mit an Bord, zwei zum Mitschwimmen, zwei als persönliche Cheerleader. Es ist schon schön, wenn man vor Ort seine Groupies hat.

Wie schon im letzten Jahr erwartete uns ein kleiner 20-minütiger Fußweg zum Hafen. Dort angekommen ließen wir uns unsere Startunterlagen aushändigen und uns bemalen. Diesmal nahm man es sehr genau und so wurden wir auf beiden Oberarmen und Schulterblättern mit unserer Startnummer gekennzeichnet.

Wie schon im Vorjahr wurden wir für das 21. Rostocker Warnowschwimmen um 10 Uhr mit Bussen nach Gehlsdorf gefahren, um über eine 2.5 km lange Strecke zurück zum Stadthafen zu schwimmen.

Pünktlich um 11 Uhr ging es mit einem Wasserstart los und über 170 Teilnehmer machten sich im leicht salzigen Wasser auf die Strecke.

Es war ein ruhiges Schwimmen ohne Tritte und Schläge. Die Bojen waren gut zu sehen und die Strecke einfach zu bewältigen. Das Wasser hatte eine angenehme Temperatur und die Wasserpflanzen ließen uns auch in Ruhe. So konnten wir ohne Probleme unser Bestes geben.

Der Zielanschlag erfolgte durch den, mit dem Transponder gekennzeichneten Arm aus der Wasserlage heraus, schwimmend durch das Zielort. Danach mussten wir nur die Rampe hoch und schon erwartete uns warmer Tee. Eine kalte Dusche befreite uns von den Resten des Wassers und seiner Einlagen.

Wir machten uns essend an unsere kurze



Pause, in der wir unsere Staffelstarts besprachen. Schließlich hatten wir endlich mal sechs Schwimmwillige und -fähige vor Ort und konnten uns so konnten wir gegen 14:45 Uhr erneut ins Wasser springen, um eine 3 x 200 m Staffel zu absolvieren.

Wir sind in der Freiwassersaison auf Langstrecke getrimmt und dann plötzlich 200 m zu sprinten ist eine extreme Umstellung. Wir gaben unser Bestes und hatten sehr viel Spaß dabei.

Nach den Siegerehrungen machten wir uns auf den Heimweg per Bahn und konnten dank ergatterter Sitzplätze sehr zeitnah die Erholung einläuten.

Ergebnisse:

Jon Schäfer	gesamt 17.
4. in der AK 16-17	0:37,08
Tobias Kowalski	gesamt 55.
7. in der AK 40-49	0:42,41
Angela Miksch	gesamt 65.
6. in der AK 50-59	0:44,14

Leider sind die Staffelergebnisse online nicht zu finden, aber fürs Treppchen hat es leider nicht gereicht.

Angi



STARNBERGER SEESCHWIMMEN

Am 28. Juli ging es mit dem ICE Richtung München, um am nächsten Tag im Starnberger See zu schwimmen.

Da die Deutsche Bahn immer wieder neue Überraschungen für uns parat hat, kam es zu einigen Verzögerungen bei der Ankunft, aber zumindest gab es ein bequemes Hotelbett zum Erholen.

Nach einer kurzen Nacht fuhren wir mit der S-Bahn einige Stationen, um dann ab der Station Possenhofen noch einige hundert Meter zu Fuß zum See und damit zum Start/Ziel-Bereich zu gelangen.

Das Wetter war zu dem Zeitpunkt nicht auf unserer Seite. Es gab keine Unterstellmöglichkeiten für uns und unser Gepäck und so zogen wir uns im eher verhaltenen Schutz einiger Bäume im Regen um und deckten uns und unsere Rucksäcke so gut ab, wie es ging.

Beim Starnberger Seeschwimmen hat man die Möglichkeit, die Streckenlänge frei zu wählen. Entweder man schwimmt die einfache Querung von Possenhofen zum Seehotel Leonie und hat dann 2 km auf dem Tacho oder man steigt dort kurz aus, läuft über den Steg wieder Richtung Wasser und springt beherzt hinein für den Rückweg über die gleiche Länge.

Man muss sich nur im Vorfeld entscheiden, was man möchte. Es gibt ein Schiff, welches einen vom Seehotel wieder nach Possenhofen bringt, allerdings darf man dieses Fahrgastschiff nur bekleidet (und zwar nicht nur in Badebekleidung, sondern Shirt und Hose) betreten. Einige

haben ihre Kleidersäcke abgegeben, weil sie von vornherein wussten, es reichen Ihnen 2 km. Ein kleiner Teil hat ein Notfallsäckchen mit auf die Reise gegeben, für den Fall, sie wollen spontan nach 2 km aufhören.

Tobias und ich waren uns jedoch sehr sicher, dass wir die Doppelquerung schwimmen und verzichteten wagemutig auf Kleidungsstücke für die gegenüberliegenden Uferbereich.

Das Wetter schlug weiterhin Kapriolen und unser Start wurde wegen eines Gewitters ein wenig verschoben. Während wir auf etwas weniger Regen und Wind warteten, erfuhren wir, dass es am gesamten Ufer des Starnberger Sees Sturmlichter gab, die davor warnten, das Wasser bei zu schlechtem Wetter in irgendeiner Weise zu befahren oder zu durchschwimmen.

Als die DLRG und die Wasserwacht grünes Licht für den Start gaben, ging es auch ziemlich schnell mit dem zu Wasser gehen. Umringt von vielen Schwimmern in Neoprenanzügen liefen wir alle einzeln und zügig über die Startmatte und los ging es schon.

Es war toll in diesem Wasser zu schwimmen. Es war sehr sauber und ein leichter Wellengang begleitete uns. Beim Schwimmen ging natürlich immer wieder der Blick Richtung Himmel, da die dunklen Wolken kamen und gingen. Aber zum Glück war kein Gewitter mehr mit bei. Nach 2 km suchte ich kurz den Ausstieg, da dieser nicht optimal gekennzeichnet war, aber ich fand ihn. Also flink die Stufen hoch. Am Tollsten waren die Zuschauer, die jeden einzelnen von uns mit so frenetischem Beifall empfingen, als



ob wir gerade wie Siegfried der Drachentöter eine Heldentat vollbracht hatten. Einfach ein motivierendes Gefühl und so liefen wir alle auf flinken Füßen den Steg entlang und sprangen erneut ins kühle Nass. Der Rückweg ging genauso einfach und gefühlt ganz schnell war man wieder im Start-/Zielbereich angekommen. Der Ausstieg aus dem Wasser wurde durch die großen im Wasser liegenden Kiesel erschwert. Jeder Schritt tat unter den Fußsohlen weh. Aber wir stolperten alle eher unbeholfen der Zeitmessmatte entgegen und halfen notfalls noch dem Nebenmann.

Es war keine Überraschung für mich, dass Tobias schon lange vor mir ins Ziel gekommen war, eine große Überraschung und Freude war es jedoch, meine Schwester Susi dort auf dem Steg zu sehen. Sie wohnt seit Jahren in Bayern und kam uns anfeuern, beglückwünschen und bejubeln.

Auch wenn für die Siegerehrung unsere Leistungen nicht ausreichten, so waren wir dennoch mit uns selber zufrieden und so verbrachten wir bei nun bestem Wetter den Nachmittag in Possenhofen bei frischem Obst und kühlen Getränken.

Susi brachte uns dann auch noch zum Bahnhof in Starnberg und so machten wir uns nach dem Familientreffen auf den Weg zum Bodensee, unserem Wettkampfort am nächsten Tag.

Ergebnisse

Tobias Kowalski

18. In der AK M40
1:22,35

Angela Miksch

7. In der AK W50
1:29,30

Angi

25. INSELSCHWIMMEN IN POTSDAM AM 7.7.23

LISA UND ALINA VOM PSV SIND SPONTAN DABEI



Freitagabend Anfang Juli an der Plötze: Bei wunderschönem Wetter liegen wir Schwimm-Ladies aus der Trainingsgruppe auf dem toll gepflegten Rasen des Vereinsheims und genießen den Sommer.

Lisa wirft in die Runde, dass am morgigen Samstag ein Freiwasserwettkampf einmal um die Freundschaftsinsel in der Mitte vom Potsdam angeboten wird, leider: Komplett ausgebucht.

Nichtsdestotrotz schwingen wir uns Samstagmorgen im Wedding aufs Rad, um eventuell noch spontan einen Startplatz zu ergattern. Und wer hätte es gedacht: Wir dürfen mitschwimmen!

Das von der DLRG seit 25 Jahren angebotene Freiwasserschwimmen führt die Schwimmer 1700 m um die in der Havel gelegene Freundschaftsinsel; Steine, Strömung und Algen inklusive.

Den ca. 250 Startern aller Altersklassen werden nicht nur an Land tolle Blicke auf die Nikolaikirche gewährt. Auch während des Wettkampfs kann man den auf der Freundschaftsinsel gelegenen Botanische Garten vom Wasser aus sehr schön beobachten. Für die Sicherheit sorgen Beiboote der DLRG. Außerdem ist die „Alte Fahrt“ und die Fahrinne der Havel für den Schiffsverkehr gesperrt. Bei selbstgebackenem Kuchen und Filterkaffe stärken wir uns noch für die Schwimmstrecke und freuen uns über die vielen ehrenamtlichen Helfer und



die entspannte, familiäre Atmosphäre dieses Schwimmerevents. Den Massenstart erlebe ich bei idealer Wassertemperatur leider als wuselig und ein wenig chaotisch. Fußzehen und Ellbogen von anderen Schwimmern landen bei mir im Gesicht und unter Wasser ist die Sicht gleich Null...

Irgendwie bin ich auch aufgeregt das erste Mal mit Strömung, und nicht im Becken zu schwimmen. Doch nach dem holprigen Start läuft alles wie geschmiert: Ich finde mein Tempo und die „Bodychecks“ werden auch weniger.

Glücklich steigen Lisa und ich nach erfolgreicher Inselumrundung aus dem Wasser, und erhalten sogar eine kleine Teilnehmermedaille. Wir sind stolz unser erstes Freiwasser-Schwimmerevent mit einer sehr zufriedenstellenden Zeit durchgeschwommen zu sein.

Fazit: Manchmal ist es spontan am schönsten!

Bis bald im Becken der Seestraße oder an der Plötze, Eure Alina

DER FREIWASSERSOMMER 2023

Auch in diesem Jahr waren wir wieder außerhalb der Schwimmhalle in den verschiedensten Gewässern unterwegs gewesen. Die Wettkampfsaison begann dabei für uns am 24. Juni mit dem Darsser Ostseeschwimmen und endete am 09. September mit den Berliner Freiwassersmeisterschaften.

Unter der Woche oder an freien Wochenenden trainieren wir dafür im Plötzensee und bieten in der Regel 2-3mal die Möglichkeit pro Woche vor der Arbeit im See schwimmen zu gehen. Dieser Sommer stellte uns jedoch vor besondere Herausforderungen denn die kühlen und verregneten Wochen spiegelten sich auch in den Wassertemperaturen wider. Ohne Neopren, bei 18 Grad Wassertemperatur, gut dass wir trainiert haben.

Unser Verein wurde bei den verschiedenen Starts durch neue, als auch bekannte Mitglieder der Freiwasserguppe vertreten:

➔ Michaela Happe ist einmal für unseren Verein gestartet, schwamm dabei eine Distanz von 3.8km beim Müritzschwimmen und holte sich den vierten Platz in ihrer Altersklasse mit einer Zeit von 1:08:20,99.

➔ Thomas Beyer ist auch einmal für unseren Verein gestartet. Beim Vilmsschwimmen über die 2.5km Strecke holte er sich mit einer Zeit von 44:40 den ersten Platz in seiner Altersklasse.

➔ Volkmar Kolleck hat unseren Verein zweimal vertreten. Mit dem Strausseeeschwimmen



(2.5km – 49:32,0) und dem Müritzschwimmen (1.95km – 36:37,37) legte er dabei eine Gesamtdistanz von 4.45km zurück und holte sich jeweils den vierten Platz in seiner Altersklasse.

• Jon Schäfer ist für unseren Verein sechsmal gestartet. Seine Gesamtdistanz bei Wettkämpfen betrug dabei 14.55km. Beim Darsser Ostseeschwimmen (2.1km) konnte er sich mit einer Zeit von 38:36,5 den dritten Platz in seiner Altersklasse holen, beim Müritzschwimmen (1.95km) mit einer Zeit von 31:06,75 sogar den zweiten Platz.

➔ Angela Miksch ist für unseren Verein fünfzehnmal gestartet. Ihre Gesamtdistanz lag bei

45.4km. Bei der Lindauer Seequerung (2.3km - 53:29,7), dem Müritzschwimmen (3.8km - 1:07:58,11) und dem Wörthersee Swim (5km - 1:30:22) konnte sie sich jeweils den dritten Platz in ihrer Altersklasse sichern. Beim Elbstromschwimmen in Wittenberge (6km - 1:09:26,0), dem Schweriner Schlossschwimmen (2km - 40:57) und dem Norderstedter Langstreckenschwimmen (2.5km - 50:17) konnte sie sich über den zweiten Platz in ihrer Altersklasse freuen.

➞ Tobias Kowalski ist für unseren Verein auch fünfzehnmal gestartet. Seine Gesamtdistanz lag bei 61.1km. Dabei konnte er sich beim Norderstedter Langstreckenschwimmen (5km - 1:39:50) den dritten Platz in seiner Altersklasse sichern. Beim Ruppiner Langstreckenschwimmen (5km - 1:39:49) und beim Wörthersee Swim (5km - 1:26:40) holte er sich jeweils den zweiten Platz in seiner Altersklasse.

Herzlichen Glückwunsch allen Platzierten!

Wenn Ihr Interesse am Freiwasserschwimmen habt, sei es zum morgendlichen Training oder um auch an Wettkämpfen teilzunehmen, sprecht uns gerne an! Der nächste Sommer kommt hoffentlich schnell.

Euer
Tobias



WASSERSKI MIT DEM BERLINER SCHWIMMVERBAND



Als ich zum ersten Mal vom Wasserski gehört habe, dachte ich, dass es furchtbar kompliziert sei. Schließlich muss man auf den Skiern stabil stehen und sich gleichzeitig an einem Seil festhalten, das einen über das Wasser zieht. Die Jugendlichen haben mich allerdings eines Besseren belehrt:

Selbst Anfänger standen nach dem zweiten Versuch sicher auf den Skiern und zogen ihre Runden über das Wasser. Die richtige Kombination aus Technik, Kraft und Körperspannung hatten Sie sehr schnell raus. Was ich leider von meiner Wenigkeit nicht so richtig behaupten kann. Auf den Skiern zu stehen und zu fahren stellt weniger ein Problem dar, da man nach dem ersten Aufstehen problemlos durch das Wasser gezogen wird. Die Kurven sind deutlich anspruchsvoller.

Dort muss man das Körpergewicht verlagern und Körperspannung halten, damit man durch den kräftigen Anzug des Seils nach der Kurve nicht vorne über ins Wasser fällt. Die Jugendlichen hatten schnell den richtigen Trick raus.

Für alle anderen ins Wasser Gefallene, so wie ich, hieß es den ganzen Weg am Ufer zurückzulaufen oder zu schwimmen. Trotzdem hat der Spaß überwogen und ich habe die Hoffnung nie aufgegeben, sodass auch ich am Ende eine dreiviertel Runde erfolgreich geschafft habe. Bei traumhaftem Sonnenschein zogen wir insgesamt für zwei Stunden unsere Runden über den See. Am Ende probierten Franzi und ich ein Kneeboard aus. Dabei sitzen zwei Personen hintereinander auf den Knien auf einem Board und werden wie bei den Skiern von vorne gezogen. Bis zur ersten Kurve war unsere Fahrt erfolgreich. Danach ist uns die fehlende Lenkfähigkeit zum Verhängnis geworden und wir sind ins Wasser gefallen. Ein schöner Abschluss für den Tag. Noch kurz das obligatorische Gruppenfoto geschossen und schon ging es wieder nach Hause.

Eure Jugendwarte,
Franzi & Saskia



WICHTIGE BITTE UND HINWEISE ÄNDERUNGEN AN DAS VEREINSMANAGEMENT MELDEN

Bitte informiert unser Vereinsmanagement zeitnah über Veränderungen, die im Rahmen eurer Mitgliedschaft für uns wichtig sind. Das erleichtert uns die Vereinsarbeit erheblich und trägt dazu bei, dass wir euch jederzeit schnell erreichen bzw. informieren können.

ÄNDERUNGEN IN DEN PERSÖNLICHEN VERHÄLTNISSEN:

- ➔ *Neue Wohnanschrift ?*
- ➔ *Neue eMail-Adresse ?*
- ➔ *Änderung der Telefonnummer (mobil und / oder Festnetz) ?*
- ➔ *Änderung der Bankverbindung ?*

WIE MACHE ICH DAS?

Die Mitteilung ganz einfach per WhatsApp, Post oder eMail an

Ines Stegemann

Mail: Ines.Stegemann@psv-delphin.de
Post: Armenische Straße 6, 13349 Berlin,
WhatsApp: 0177 3123116

HINWEISE ZUR KÜNDIGUNG VON MITGLIEDSCHAFTEN:

Kündigungen bitte nicht per Übergabe-Einschreiben oder mit Rückschein versenden. Das setzt voraus, dass wir stets persönlich präsent sind. Bei einem Ehrenamt, nicht immer zu gewährleisten.

Eine mögliche Ausnahme besteht nur für die Versandform Einwurf-Einschreiben.

Es geht aber auch, per WhatsApp oder Mail den Kontakt zu uns aufzunehmen. Wir werden uns dann zeitnah melden und die weitere Vorgehensweise besprechen..

Grundsätzlich gilt bei der Kündigung einer Mitgliedschaft, dass diese an die Postanschrift des Vereinsmanagements zu richten ist. Mitteilungen bzw. Schreiben an die Anschrift Kirchstraße in Moabit, sind nicht korrekt.

Vielen dank für eure Aufmerksamkeit.

Frank Seiffert
2. Vorsitzender





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 genauen Infos findet Ihr auf unserer Internetseite 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.

**AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM
TRAININGSBETRIEB FINDET IHR AUCH
AUF UNSERER INTERNETSEITE
WWW.PSV-DELPHIN.DE**

FAMILIEN

FAMILIENSCHWIMMEN

(SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Samstag 13.00 – 14.00 Uhr

ERWACHSENE

FREIZEITGRUPPE

(SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Dienstag 18.00 – 18.45 Uhr

Donnerstag 20.00 – 20.45 Uhr &

20.45 – 21.30 Uhr

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

WETTKAMPFGRUPPE MASTERS

Mittwoch & Freitag 20.30 – 22.00 Uhr
(Schwimmhalle SSE)

Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr

Samstag 11.00 – 12.30 Uhr
(Schwimmhalle Seestraße)

TECHNIKTRAINING ERWACHSENE

(SCHWIMMHALLE SEESTRASSE)

Samstag 12.30 – 14.00 Uhr



Einladung zum Weinfest 2023

Am 7. Oktober um 18.00 Uhr, im Vereinsheim in der Kirchstr. 24

Wie immer wird für Speis und Trank gesorgt sein. Die Kosten für das Essen betragen 5,00 EURO pro Person. Die Getränke, nicht nur Wein, sondern auch Bier und anderes werden zu den bekannt günstigen Preisen angeboten.

Für eine bessere Planung, sagt mir bitte bis zum 1. Oktober 2023 Bescheid, ob ihr kommt!

Ich freue mich auf euch.
Eure Ilona (4924698 oder 01789380906)



Impressum

NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS:

- 15. NOVEMBER 2023 -

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

Stand dieser Ausgabe: 21.09.2023

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. 550 Stk.

Nächster Erscheinungstermin:
Dezember 2023
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.
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 UZUG 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

