



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

HSC-POST

CORONA

AUSGABE 01/2021



Esi, Liza und Marcel - aktiv im Becken



Lisa - aktiv im Freiwasser



@wingateswimming

VORWORT

von Perko Matuchniak
1. Vorsitzender



Perko Matuchniak

Liebe HSC-Mitglieder,

zunächst wünscht euch der gesamte Vorstand, dass ihr beruflich, gesundheitlich und privat bisher gut durch die Corona-Pandemie gekommen seid.

Als ich das Vorwort unserer letzten HSC-Post schrieb, habe ich noch gehofft, dass wir vielleicht ab Ostern wieder einen „kleinen“ Trainingsbetrieb haben werden. Entsprechend groß ist die Enttäuschung, nun wieder regelrecht auf dem Trockenen zu sitzen.

Als Vorstand besprechen wir jeden Monat in einer Videokonferenz, wie wir unseren Verein weiterhin gut durch die Krise steuern können. Ja, es gibt Austritte aus dem Verein. Die hat es immer gegeben und halten sich in einem üblichen Rahmen im Vergleich zu den Vorjahren. Allerdings gibt es nahezu keine Eintritte in den Verein, so dass sich die finanzielle Last nun auf weniger Schultern verteilt. Wie ihr euch sicher vorstellen könnt, beziehen sich die Ausgaben eines Vereins nicht allein auf die Bezahlung der ehrenamtlich tätigen Trainerinnen und Trainer. Diese fallen im Moment nicht an. Unsere regelmäßigen Ausgaben für die Miete des Clubheims, Strom, Wasser und Gas werden ergänzt durch Abgaben an den Hamburger Sportbund, an den Schwimm- und den Triathlonverband, Versicherungen und diverse andere Zahlungen, wie z.B. auch das FSJ-Gehalt. Unsere Angestellten sind nun seit einem Jahr in Kurzarbeit und auch staatliche Hilfe haben wir bereits in Anspruch genommen. Aber wie bei euch im Privaten, sind auch in einem Verein gerade am Anfang des Jahres vermehrt Zahlungen fällig. Deswegen haben wir im April, hoffentlich einmalig, den vollen Mitgliedsbeitrag erhoben.

Unser Wunsch ist es, euch auch weiterhin bei den Beitragszahlungen entlasten zu können, um euch ein deutliches Zeichen des Entgegenkommens zu setzen.

An dieser Stelle möchte ich unseren besonderen Dank an die Mitglieder aussprechen, die in den vergangenen Monaten freiwillig den vollen Mitgliedsbeitrag als Spende zahlen oder zusätzliche Spenden an den Verein gerichtet haben.

Und auch allen Mitgliedern, die in dieser Krise so fest zu uns halten, die mit der Aufrechterhaltung ihrer Mitgliedschaft uns immer wieder den Rücken stärken, möchten wir hier danken.

Unser Vereinsleben wurde durch die Pandemie erheblich eingeschränkt. Es gibt keinen Trainings- oder Wettkampfbetrieb; Veranstaltungen finden nicht statt. Das macht es unserem Pressewart Benny schwer, euch viele bunte Berichte zusammenzustellen. Da sind dann pfiffige Ideen, wie die unserer Jugendwartin Laura gefragt. Sie hat mit ihrem Team, das traditionelle Weihnachtshäuschenbasteln quasi ins „Home-Office“ verlegt. Den Bericht dazu lest ihr auf Seite 14.

Schön war auch, dass Markus Deibler sich bereit erklärte, einige „Schnutenpullis“ für den HSC zu signieren, um damit den Förderverein zu unterstützen. Leider kam nur kurze Zeit später die behördliche Verfügung der medizinischen Masken. Aber, kleiner Tipp, es gibt noch einige handsignierte Exemplare.

Wie geht es nun weiter mit unserem Sport? Leider wissen wir es nicht. In einigen Gruppen, wie der Sportmannschaft, haben sich mittlerweile Online-Trainings etabliert, in dem jede/r mal ihr/sein Sportprogramm einbringen kann. Einige dieser Programme findet ihr als Anregung auf den Seiten 13. So können wir uns, neben privaten Einheiten, gemeinsam fit halten. Für die Kinder der Leistungsgruppen haben Glen und Stefan mit viel Initiative ein Online-Angebot erstellt und halten so Kontakt. Monika schreibt unermüdlich ihre Trainingsgruppen an und lässt mittlerweile auch via Zoom den Kontakt zu ihren „Planschies“ nicht abreißen. Bea erarbeitet für ihre TriKids Trainingsprogramme, die dann umgesetzt werden können.

Gleichzeitig nutzen wir die Zeit, neue und interessierte Trainer ausbilden zu lassen. So werden wir, wenn der reguläre Trainingsbetrieb wieder startet, unser Trainerteam mit Freerk und Stefan verstärken können. Das ist für uns ein toller Erfolg, besonders in Zeiten wie diesen.

Für uns sind neue Trainer besonders wichtig, da wir hoffen, dass die Stadt Hamburg das Thema der Nichtschwimmerausbildung aufgreift und hier der jetzigen Situation entgegensteuert. Die Wartelisten auf einen Schwimmlernerplatz sind nicht nur im HSC lang und seit über einem Jahr können keine neuen Kinder in die Nichtschwimmerausbildung starten. Diese Entwicklung ist in allen Vereinen gleich, birgt aber ein riesiges Problem für unseren Sport. Wie sollen wir junge Talente finden und fördern, wenn wir diese nicht ausbilden können? Mal ganz davon abgesehen, dass jeder Mensch schwimmen lernen sollte, ist Schwimmen ist ein Sport, der vor allem in jungen Jahren durch viel Training gelenkt und gefördert werden muss. Wenn die Politik hier in der Zukunft nicht mit zusätzlichen Wasserzeiten für die Vereine reagiert, wird der Erfolg unseres Sports in den nächsten Jahren nachhaltig geschwächt.

Und was macht der Verein? Nun, dass wir die Mitgliederversammlung erstmal verschieben mussten, haben wir euch bereits mitgeteilt. Solange wir nicht garantieren können, dass alle Mitglieder dazu technisch in der Lage sind, möchten wir von einer Online-Mitgliederversammlung Abstand nehmen. Die gewählten Vorstandsmitglieder werden ihre jeweiligen Ämter bis zur nächsten Mitgliederversammlung ausführen, wofür ich mich herzlich bedanke. Wichtig ist, dass ihr sicher sein könnt, dass der HSC handlungsfähig bleibt.

Wichtig ist es uns auch, euch zu versichern, dass wir grundsätzlich an unserer Linie des Wachstums festhalten wollen. Wir wollen, so es dann wieder möglich ist, Schwimmer in den Leistungsbereich führen, Nichtschwimmer ausbilden und dem Breitensport seinen Raum lassen. Das ist sicher eine schwere Kombination, für die wir auch zukünftig viel Hilfe benötigen. Dies wird uns nicht allein dadurch gelingen, dass wir den richtigen Trainer in der richtigen Gruppe platzieren. Wichtig ist auch, dass wir im Vorstand ein Team bilden können, das sich ehrenamtlich für den Verein einsetzt, das mit kreativen Ideen neue Ansätze bietet, um den Verein in eine erfolgreiche und stabile Zukunft zu führen. Jeder, der dem Schwimmsport verbunden ist, sollte vielleicht doch einmal in sich gehen, ob er nicht einmal unsere Arbeit im Verein kennenlernen möchte. Vielleicht gibt es Interessenten, die mal an einer Vorstandssitzung teilnehmen möchten? Uns würde das sehr freuen, da wir unsere Vorstandsarbeit nicht als geheimen Klub hinter verschlossenen Türen ansehen. Und wir glauben fest, dass unsere Mitglieder über viel Einsatz, Know-How und Talent verfügen, mit denen unser HSC auch zukünftig stark, lebendig und erfolgreich sein kann.

Sportliche Grüße,
Euer Perko

	FUNKTION	NAME	KONTAKT
VORSTAND	1. Vorsitzender	Perko Matuchniak	p.matuchniak@hamburgersc.de
	Ehrenvorsitzender	Helmut Dietz	h.dietz@hamburgersc.de
	2. Vorsitzende	Daniel Bouvain	d.bouvain@hamburgersc.de
	Fachwartin Schwimmen	Henrike Bärhold	h.baerhold@hamburgersc.de
	Schatzmeister	Andreas Lenz	a.lenz@hamburgersc.de
	Schriftführerin	Maike Petersen	m.petersen@hamburgersc.de
	Fachwartin Triathlon	Beatrice Müller	b.mueller@hamburgersc.de
	Fachwart Wasserball	vakant	
	Presse- und Werbewart	Benjamin Wabner	b.wabner@hamburgersc.de
	Jugendwartin	Laura Ettling	la.ettling@hamburgersc.de
	Fachwart Gesundheits- und Breitensport	vakant	
Clubheimobmann	Sebastian Löwe	s.loewe@hamburgersc.de	

TRAINER		
	Anton Zoll	a.zoll@hamburgersc.de
	Beatrice Müller	b.mueller@hamburgersc.de
	Daniel Bouvain	d.bouvain@hamburgersc.de
	Glen Christiansen	g.christiansen@hamburgersc.de
	Heike Menck	h.menck@hamburgersc.de
	Jessica Trawka	j.trawka@hamburgersc.de
	Julia Goosens	info@hamburgersc.de
	Laura Ettling	la.ettling@hamburgersc.de
	Lea Klauke	l.klauke@hamburgersc.de
	Leevke Petersen	l.petersen@hamburgersc.de
	Mandy Löwe	info@hamburgersc.de
	Margrit Dietz	040 / 536 27 20
	Monika Rehfeld	m.rehfeld@hamburgersc.de
	Stefan Nilsson	s.nilsson@hamburgersc.de

TRAINER-ASSISTENZ
Jan Guse
Elias Widder

Geschäftsstelle

Heike Menck	info@hamburgersc.de
Telefon: 040 / 500 95 27	Mo 13.30 - 15.30 Uhr
Öffnungszeiten:	Mi 15.30 - 18.00 Uhr
	Do 10.00 - 12.00 Uhr

Assistentin Schwimmwart

Insa Hartung	i.hartung@hamburgersc.de
Telefon: 040 / 300 62 640	Mo 10:00 - 12:00 Uhr
Öffnungszeiten:	Di + Do 15:00 - 18:00 Uhr

Aktuell sind die Geschäftszeiten eingeschränkt!!!

PRESSE- UND WERBEWART



Benny Wabner

Liebe Leser,

nun haltet ihr bereits die 3. Corona Ausgabe unserer HSC-Post in den "digitalen Händen"... Mich als Pressewart stimmt dies natürlich zum einen froh, da eine weitere Zeitung entstehen konnte. Andererseits bin ich aber auch etwas traurig, dass ich nur so wenige Möglichkeiten bekommen habe, etwas zu berichten. Daher ist die Ausgabe mit 24 Seiten verhältnismäßig dünn - aber dadurch nicht weniger lesenswert!

Mit Liza und Esi in den heimischen Verbands-Trainingsgruppen sowie Marcel, der in den USA seine Bahnen zieht, haben wir aktuell immerhin 3 aktive Mitglieder, die auch während des Lockdown die Möglichkeit hatten zu trainieren und über alle 3 können wir ein paar Eindrücke in dieser Zeitung lesen. Sogar einige neue Bestzeiten und Rekorde waren dabei.

Anderer Mitglieder wie z.B. Lisa zog es schon im kalten Winter ins Freiwasser auf der Suche nach etwas Wassergefühl. Auch hierzu findet ihr einen kleinen (eisigen) Erlebnisbericht auf den kommenden Seiten.

Zudem war unsere Jugendabteilung mit ihrer Lebkuchenhaus Bastel-Challenge, sowie einem Online-Spieleabend aktiv.

Mit Narada konnte ich ein weiteres ehemaliges Talent für die Rubrik "Was macht eigentlich...?!?" gewinnen.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen sowie einen guten Start in den Sommer.

Euer Benny

Masken



Im Januar 2021 haben wir die Lieferung unserer HSC-Masken erhalten. Diese waren ursprünglich als Weihnachtsaktion gedacht, konnten aber durch Produktionsverzögerung nicht mehr im alten Jahr geliefert werden.

Aktuell ist fast überall eine FFP2-Maske erforderlich, sodass unsere HSC-Masken nun im Clubheim liegen... Blödes Timing.

Wir möchten dennoch Werbung für diese Aktion machen, in der Hoffnung, dass man die Stoffmasken ggf in Zukunft auch wieder nutzen kann. Wir haben zudem auch noch signierte Exemplare von unserem Weltmeister von 2014 - Markus Deibler. Bei Interesse meldet euch gerne in der Geschäftsstelle.

NCAA - National Championships in Alabama von Marcel Snitko

Vom 17. bis zum 20. März bin ich bei den NCAA Championships, in Birmingham in Alabama, für mein Collegeteam Wingate University an den Start gegangen. Über die vier Tage bin ich insgesamt 7 mal geschwommen, wovon 2 Starts individuelle Disziplinen waren und 5 weitere Staffeln. Um sich für die NCAA's zu qualifizieren



muss man auf einer Strecke unter den Top 16 aus ganz Amerika sein. Wenn man das geschafft hat, kann man noch weitere Strecken schwimmen, vorausgesetzt man schwimmt eine Norm, welche vorgegeben ist. Ich habe mich über meine Hauptstrecke 200 Freistil qualifiziert, da ich vor dem Wettkampf die sechstschnellste Zeit in Amerika hatte. Daraufhin durfte ich auch 200 Lagen und 100 Kraul schwimmen, da ich dort die Normen geschwommen bin. Allerdings darf man insgesamt nur 7 mal schwimmen und mein Team hat mich für jede der 5 Staffeln gebraucht. Also habe ich die 100 Kraul weggelassen, da ich mit meiner Zeit nicht viel anrichten und keine Punkte für mein Team holen konnte. Punkte bekommt man, wenn man beim Wettkampf unter die Top 16 kommt. Mit meiner 200 Lagen Zeit konnte ich auch keine Punkte holen, aber da das am ersten Tag war, dachte ich, dass es ein gutes Einschwimmen wäre.

Es war ein sehr harter, langer Weg bis zu den Meisterschaften. Durch die COVID Krise konnten wir nicht zu Beginn der Saison mit dem Training anfangen, da es viele Fälle an meiner Universität gab und keine Gruppenveranstaltungen stattfinden konnten. Als es dann los ging mit dem Training, war ich sehr motiviert und hatte große Ziele. Letztes Jahr

habe ich mich auch schon qualifiziert, jedoch wurde der Wettkampf damals abgebrochen wegen Corona, und das war bevor ich die Chance hatte einen All-American Titel zu bekommen. Das ist so ziemlich die größte Ehrung, die man bekommen kann, hier in Amerika und man wird sehr hoch angesehen, wenn man diese bekommt. Man wird All-American,

wenn man sich in einer Strecke in die Top 8 bei den Nationalen Meisterschaften schwimmt. Mein Ziel für dieses Jahr war also, dies zu erreichen.

Nachdem ich mich bereits Ende Dezember sicher qualifiziert hatte, war der Druck schon weg und ich musste mich nicht mehr auf die Quali fokussieren, sondern konnte mich voll und ganz auf den Wettkampf konzentrieren. Das Training lief super und ich war mir sehr sicher, dass ich gut schwimmen würde.

Drei Tage vorher sind wir dann schon losgefahren nach Alabama, um uns an das Wasser zu gewöhnen. Durch Covid mussten wir auch alle zwei Tage einen Test machen, um sicher zu gehen, dass alle gesund bleiben. Das Wasser hat sich sehr gut angefühlt und ich war ziemlich fit.

Am Mittwoch ging es dann los mit 200 Lagen. Ich bin keine Bestzeit geschwommen, da ich mir das Rennen schlecht eingeteilt habe und nach Brust gestorben bin. Ich war trotzdem immer noch sehr zuversichtlich, da ich mich super im Wasser gefühlt habe und mein Fokus sowieso auf den 200 Kraul lag. Die Finals am Mittwoch mussten dann verschoben werden, wegen einer Tornado-Warnung. Das hatte zur Folge, dass die Finals von Mittwoch auf

Donnerstag früh verschoben wurden und die Vorläufe vom Donnerstag auf Donnerstagabend verlegt wurden. Außerdem wurden die Strecken nur einmal geschwommen, um Zeit zu sparen. Ich fand das ganz gut, da ich mich nicht mehr darum sorgen musste, mich ins A-Finale zu schwimmen und ich auch mit meiner Qualizeit im zeitschnellsten Lauf war. Ich konnte mich also voll auf einen Start konzentrieren.

Ich glaube, ich war noch nie so entspannt und gleichzeitig selbstsicher vor einem Start, wie ich an diesem Tag war. Ich hatte ein gutes Rennen und bin eine Bestzeit geschwommen in 1:36.51 und wurde am Ende achter. Mein Ziel habe ich also erreicht und ich war sehr erleichtert darüber, da ich jede Minute in den Trainingseinheiten davor wie besessen davon geträumt habe. An dem Tag bin ich außerdem auch in der 4x50 Kraulstaffel in die Top 8 gekommen. Also zwei All-American Ehrungen an einem Tag. Ich war überglücklich.

Nach diesem Tag hatte ich nur noch zwei Staffeln, jeweils eine pro Tag. Ich hatte also ein bisschen mehr Zeit um meine Kameraden anzufeuern. Die Staffeln waren immer in dem Final-Abschnitt, also ich hatte viel Freizeit. Am Freitag war die 4x200 Freistil Staffel und mein Team hatte große Chancen dieses Jahr unter die Top 3 zu kommen.

Ich bin als Startschwimmer eine gute Zeit geschwommen (1:36.63) und habe für mein Team als erstes angeschlagen. Meine Teammates hatten gute Rennen, kamen aber leider nicht in die Nähe von ihren Bestzeiten und am Ende wurden wir vierter. Trotzdem gut und eine erneute All-American Ehrung.

Am letzten Tag war ich sehr glücklich, da ich wusste, dass dies mein letzter Wettkampf diese Saison wäre und ich danach frei habe. Ich musste nochmal für die 4x100 Kraul Staffel ran. Wir wollten nochmal All-American werden,

um diesen Wettkampf zu beenden. Ich war an der letzten Position und wollte noch ein paar Zehntel rausholen mit meiner Reaktionszeit. Als ich abgesprungen bin, wusste ich, dass das vielleicht ein bisschen zu früh war. Ich bin trotzdem schnell geschwommen und wir wurden am Ende achter. Die Kampfrichter haben meinen Start analysiert und haben gesehen, dass ich bei meinem Start eine Reaktionszeit von -0.01 Sek hatte, also grade noch gut gegangen.

So stand ich dann da mit 4 großen All-American Trophäen und konnte meinen Erfolg nicht fassen. Mit Corona oder nicht, ich hatte noch nie so viel Spaß am Schwimmen wie in dieser langen, harten Saison und ich kann es kaum erwarten in der nächsten Saison wieder Gas zu geben.

Anm. der Redaktion: Lieber Marcel, beim Lesen deiner Zeilen kriegt man in dieser Pandemiezeit irgendwie Gänsehaut. Schön, dass es in der Ferne möglich ist, Training und Wettkämpfe durchzuführen. Bleib weiter so motiviert und ehrgeizig. Wir freuen uns auf deinen Bericht von den NCAA 2022 ;-)



Verbandstraining mit Liza und Esi (Ein kleiner Alltagseindruck im März 2021)



Seit Mitte Dezember trainieren Esi und ich mit vier weiteren Kaderathleten am OSP. Wir sind eine von zwei Trainingsgruppen, die aktuell trainieren darf. *[Anm. der Red.: Seit Mitte März sind die Verbandsgruppen alle wieder im Training].* Zu der anderen Gruppe wird stets 2,50 m Abstand gehalten und die Umkleide wird von nur einer Gruppe zurzeit belegt.

Geduscht werden darf am OSP nicht. Überall, außer in der Schwimmhalle, herrscht Maskenpflicht: Es werden hier also mehr als die Standards eingehalten.

Obwohl wir (bis Mitte März) nicht getestet wurden, kam es erst einmal vor, dass sich ein Athlet mit dem Virus infiziert hatte und die komplette Trainingsgruppe musste darauf-

hin in Quarantäne. Zu weiteren Infektionen kam es am OSP also nicht, was zeigt, dass dieses Hygienekonzept wirkt.

Daher machen wir uns wenig Gedanken, uns an diesem Ort mit dem Virus zu infizieren.

In der aktuellen Lockdown Situation ist es so, dass nur Bundeskaderathleten am OSP trainieren dürfen. Ich finde es sehr schade, seine gewohnte Gruppe nicht um sich zu haben und hoffe, dass der Lockdown bald ein Ende hat, damit alle wieder trainieren können, man wieder etwas mehr Kontakt zu anderen hat und sich alle gemeinsam weiter entwickeln können. Ich fühle mich zum jetzigen Zeitpunkt sehr privilegiert weiter trainieren zu dürfen und weiß, dass es alles andere als selbstverständlich ist.

Unser Training läuft aktuell relativ normal ab: Wir haben zehn mal pro Woche Training, wovon acht Einheiten im Wasser stattfinden und zwei im Krafraum. Wir arbeiten viel mit dem Olbrechttest und haben

daher das Training komplett umgestellt. Aktuell haben wir, also meine Gruppe, sogar ein noch größeres Privileg, denn wir haben gleich zwei Trainer für sechs Sportler. Dadurch können wir noch genauer an der Technik feilen und das zeigt sich natürlich auch an den Zeiten, welche wir im Training schwimmen.

Wir schwimmen momentan häufiger Trainingswettkämpfe, wo sonst ein normaler Wettkampf stattgefunden hätte. Aktuell ist ein Wettkampf in Planung, doch durch die

instabilen Infektionszahlen ist es aktuell schwierig zu sagen, ob dieser stattfinden wird. Wenn der geplante Wettkampf nicht stattfindet, wird er durch einen Trainingswettkampf ersetzt, um einen Qualifikationszeitraum zu simulieren. Dadurch können wir eine „normale“ Saison schwimmen.

Anm. Der Redaktion: Der Nachwuchswettkampf am 17./18.4. war für Esi und Liza sehr erfolgreich - siehe Seite 21.

TEAM HAMBURG

Esi Bondzie neues Mitglied

Mitte März 2021 wurde die neue Besetzung des TEAM Hamburg bekannt gegeben. Die Fördergemeinschaft unterstützt Hamburger Aktive (Sportler*innen, die einem Hamburger Verein angehören) auf ihrem Weg u.a. zu den Olympischen Spielen. Eine der 84 derzeitigen Mitglieder ist Esi Bondzie (siehe Seite 8), die wie 7 weitere Hamburger Schwimmer*innen im TEAM Hamburg zurzeit die Eliteschule des Sports am

Alten Teichweg in Hamburg Dulsberg besucht.

Wir hätten euch gerne das Athletenfoto von Esi hier abgebildet - leider wurde nach mehrfacher vergeblicher Anfrage die Fotoerlaubnis jedoch verweigert. Schade...! Es wäre schöne Werbung gewesen.

Schaut aber gern beim Internetauftritt des TEAM Hamburg vorbei unter www.stiftung-leistungssport.de

Freiwasser Saison 2021 startet im Februar - Lisa Paukstadt trotz der Kälte

Da die Bäder noch immer zu sind, eine Öffnung nicht in Aussicht ist und mir das Schwimmen so sehr fehlt, habe ich entschlossen, dieses Jahr die Freiwasser-Saison bereits im Winter zu eröffnen. Aber nicht ohne die richtige Ausrüstung.

Also habe ich bereits im Januar die Online-Shops nach Neopren-Handschuhen, Neoprensocken und Neopren-Kappe durchforstet.

Tatsächlich war schon vieles ausverkauft. Meine Idee war wohl auch anderen Wasser-Narren gekommen. Erst Anfang Februar hatte ich die Ausrüstung zusammen. Meine erste „Einheit“ fand jedoch dank des Wintereinbruchs erst am 21.02.21 im Stadtpark See statt. In einem ca. 10x50m großen Loch in der noch immer bestehenden Eisschicht schwamm ich gemeinsam mit Spo-Ma-Neuzugang Pia meine ersten 10 Minuten seit Oktober. Und es war arschkalt - aber trotzdem total toll einfach mal



wieder schwimmen zu können!

Seitdem bin ich 2x die Woche im Stadtpark See. Inzwischen halte ich 25 Minuten bzw. fast 1500m durch. Man kann sich also tatsächlich an die Kälte gewöhnen und auch jetzt schon richtig schwimmen. Allerdings muss ich auch sagen, dass ich noch immer für das An- und Ausziehen meiner Neopren-Kleidung länger brauche, als ich eigentlich im Wasser bin. Mit Socken, Handschuhen, Ohrenstöpsel, Kappen und

dem Neoprenanzug bin ich 15-20 Minuten beschäftigt, was den einen oder anderen Passanten durchaus belustigt. Und anschließend muss man ja alles wieder ausziehen. Dennoch: Für mich lohnt es sich.

Außerdem lässt es sich nur dadurch länger als 5 Minuten im Wasser aushalten. Insbesondere qualitativ hochwertige Handschuhe empfehle ich demjenigen, der mit der frühen Freiwassersaison liebäugelt. Die Hände fangen tatsächlich richtig an zu schmerzen in der Kälte, während man die Füße irgendwann einfach nicht mehr spürt.

Für Freiwasser-Verrückte habe ich aus meiner Erfahrung insgesamt folgende Tipps:

- Vollständige Neopren-ausrüstung (insbesondere dicke Handschuhe)
- Winter- oder Wärmemantel auch bei 15 Grad Außentemperatur
- Beim Auswaschen der Neoprenausrüstung die Füße in ein heißes Fußbad stellen - dann können sie direkt wieder

auftauen

- Beim Schwimmen nahe am Ufer bleiben - man weiß nie!
- Der Schmerz im Gesicht lässt nach 3 Minuten nach ;-)

Dies berücksichtigt, kann man auch jetzt schon wieder ein wenig in den Schwimmgenuss kommen. Allerdings ist auch für mich das Freiwasserschwimmen nur ein kleiner Trost beim sehnsüchtigen Warten auf die Wiedereröffnung unserer Bäder. Aber bis dahin versuche ich im Freiwasser fit zu werden!

Anm. der Red.: Ende April hatte der See an Sonnentagen bereits "warme" 13°C erreicht... Wie kalt war es wohl im Februar?!!



Leserbrief

Wir sind Lia (9Jahre) und Paul (9Jahre) aus der LS1 und gehen gemeinsam durch den Lockdown.

Die Frühjahrsferien haben wir auf Teneriffa mit einem Schwimmcamp von Glen verbracht. Nach 4 Monaten ohne Wasser war das unser Highlight, das Wasser endlich wieder spüren zu können.

Davor haben wir uns regelmäßig zum Joggen und Training draußen und drinnen getroffen. Landtraining zusätzlich haben wir über Jitsi mit Glen gehabt und seit Januar mit unserem neuen Trainer Stefan.

Beide sind fantastisch und können Motivationstiefpunkte immer wieder beseitigen. Laufen / Klimmzugstange/ Trainingsbank / Springseil / Zugseil u.v.m wird täglich im Wechsel genutzt. Wir bleiben stark und können es kaum erwarten, wieder im HSC beim Training zu starten.

Eure Lia und Paul

Anm. der Redaktion: Unser Förderverein hatte die Gruppen TT, LS1 und LS2 mit Zugseilen versorgt. Danke hierfür.



OPTIKER
KÜNZEL
Brillen - Kontaktlinsen

Erdkampsweg 59 · 22335 Hamburg

Telefon: 597842

www.kuenzels.com

Telefon: 59360336

DER SPORTLADEN
KÜNZEL
ERDKAMPSWEG 57

Teamsport
Vereinsbedarf
Textildruck
Textilflock
Sportbrillen

Die Sportmannschaft im Home-Gym

Unsere Sportmannschaft trifft sich seit Anfang des Jahres zweimal wöchentlich (Di und Do) per Videokonferenz und macht gemeinsam Sport! Zuhause! Um fit und in Kontakt zu bleiben. Reihum ist mal jemand anderes dran mit einem Trainingsplan - Immer ein bunter Mix aus Stabi, Kraft, HIIT und Koordination. Dazu gibt es Musik. Und zum Abschluss eine gemeinsame Dehnungsrunde. Hier findet ihr ein paar Eindrücke aus unserem Online-Training ;-)

Erwärmung

1. Hampelmann
2. Hampfl
3. Wadensprünge ohne Knie
4. Laufen auf der Stelle mit Beinrotation
5. Bergsteiger mit Rolle

Hauptteil je 1' + Pause 20" - 3 Durchgänge

1. Liegestütz diagonal
2. Crunches mit Gewicht
3. Sumo Kniebeuge
4. Seitstütz + Beinaneheben
5. Liegestütz-Ausgangsposition mit Arm-/Beinaneheben im Uhrzeigersinn
6. Fahrstuhl-Liegestütz
7. Ausfallschrittsprünge
8. Latzug mit Besenstiel/Handtuch
9. Klappmesser diagonal

„Kranich-Challenge“

Stretching

ZIRKELTRAINING II

1. Jumping Jack
- 1' Jumping Jack Front
- 2x 30" Shoulder Circles (1x backward / 1x forward)
4. Side Shuffle Switch
- 1' Fast Toe Taps (High Knee) Bench
- 2x 45" + 30" Plank with Shoulder Tap
- 4x 20" + 20" Russian Twist
- 2x 10x + 30" Sliding Hand Plank (Socks / Towel)
- 2x 10x + 20" Push-ups
- 2x 30" + 20" Reverse Butterfly (with Weight)
- 2x 30" + 20" Spine Extension
- 2x 45" + 20" Wall Sit
- 4x 30" + 20" Low Side-to-Side Lunge
- 2x 45" + 30" Reverse Plank Bridge Alternative: = Leg Raise
- 10x Inch Worm = Straight Jump
- 2x 1' + 30" Front Raise (with Weight)

Stretching & Blackroll

Warm-up

3x

- 10 Jumping-Jack
- 10 Squats
- 10 Sit-ups
- 10 (6 Hometrainer) / 10 Pushups
- 5 Burpees
- 10 High-Knee

2,5x 1 min Zugband / Stabi
20 sec Plank

Details separate Seite

4 min Plank (mit Pedalrolle)
cool down - dehnen/stretch!

1. Doppelbeug	14. Liegestütz
2. Side plank r.	15. Burpee / Kniehoch
3. Liegestütz	16. 20 Sekunden
4. Side plank l.	17. Liegestütz (mit Rollen)
5. Beug	18. Doppelbeug
6. Burpee Tisch	19. 100m Transferrad
7. Jack x Arm = Liegestütz	20. 1 min / Liegestütz
8. Trappe hoch / run = Plankrolle	21. Zugband / Stabi
9. Doppelbeug	22. Einzelbeug
10. Hometrainer	23. 100m Plank / Stabi / Tisch
11. Liegestütz	24. Doppelbeug
12. Liegestütz Plank	25. Hometrainer
13. Trappe / Burpee	

JO BUSSE
seit 1978 **swimshop**

printed by: **Wir machen Druck.de**

Sie sparen, wir drucken!



HSC-Lebkuchenhaus backen @home

Dieses Mal war leider alles anders. Durch Corona musste das Lebkuchenhaus-Basteln des HSC zu Hause stattfinden.

Wir sind am 14.12.2020 zum Clubheim gefahren, um dort die Bastel-Sets abzuholen. Laura hatte dort für jedes angemeldete Mitglied liebevoll eine Tüte mit Kemm'schen Kuchen, Smarties, Gummibärchen, Spritzbeutel und einer gemalten Bastelanleitung gepackt.

Am nächsten Tag haben wir uns dann ans Bauen gemacht. Dank der Anleitung war der Zuckerguss schnell angerührt und die Häuser gebaut. Das Verzieren mit den Süßigkeiten war eine kleine süße Sauererei.

Das Beste war aber das Vernaschen =>
Vielen Dank, dass es trotzdem stattfinden konnte.

Von Svea und Jesper Matzen

Lebkuchenhaus-Challenge

Um einen zusätzlichen Anreiz zu schaffen, haben wir aus dem Lebkuchenhausbasteln noch eine kleine Challenge gemacht. Die Kinder wurden gebeten, Bilder von ihren Ergebnissen einzusenden. Diese wurden sodann von den Trainern,

Trainerassistenten, Jugend-
ausschussmitgliedern und Vorstands-
mitgliedern bewertet.

Die Gewinner wurden dann mit Gesellschaftsspielen und Masken ausgestattet.



Spieleabend - Among us

Als kleines Weihnachtsevent haben wir Jugendlichen vom HSC einen „Among Us“-Abend gemacht. Jeweils in Zehnergruppen wurde das virtuelle Detektivspiel bis in den späten Abend gespielt. Bei „Among Us“ geht es darum, dass Du zusammen mit einer Gruppe (den Crewmates) probierst, ein kaputtes Raumschiff zu reparieren. Dabei erledigst Du Aufgaben (Tasks), wie zum Beispiel Kabel verbinden, Proben analysieren oder einfach den Müll herausbringen. Es gibt aber auch einen "Betrüger" (Imposter). Dieser muss probieren, alle Crewmates in passenden Momenten zu erwischen, in denen keiner zuschaut, um somit zu gewinnen. Die Crewmates können sich immer besprechen, wenn ein aus-

geschalteter Mitspieler gefunden wurde. Dieses geht auch, wenn der Emergency Button gedrückt wurde. Diese kurzen Besprechungen werden dann genutzt, um herauszufinden, wer der Imposter ist. Der Imposter wiederum probiert sich natürlich als Crewmate auszugeben, um nicht herausgevotet zu werden. Wenn ihm das gelingt, wird ganz normal bis zur nächsten Besprechung oder dem Ende weiter gespielt. Sollte der Imposter entlarvt worden sein, dann hat er verloren. Sind mindestens zwei Crewmates noch im Spiel und alle Aufgaben erledigt, gewinnt die Crew.

Mir hat der Abend sehr viel Spaß gemacht. Milena



Was macht eigentlich ... ?

Narada Grosser

Ein starkes HSC-Talent! In den Altersklassen 10 bis 12 hielt Narada zeitweise bis zu 34 Altersklassenrekorde im HSC gleichzeitig.

Bis wann warst du aktiv beim Schwimmen und bis wann auf der Schule am ATw? Bei wem hast du trainiert (auch vor deiner OSP-Zeit)?

Ich war bis zum Frühjahr 2016 aktiv dabei und habe dann auch die Schule gewechselt. Beim HSC habe ich bei Brigitte angefangen und später hat mich Nicole trainiert. Beim OSP war ich immer bei Enno.

Warum hast du die Schwimmbrille an den Nagel gehängt und fiel dir dieser Schritt schwer?

Freiwillig habe ich definitiv nicht aufgehört, denn Schwimmen war meine größte Leidenschaft. Aber ich musste leider aufhören, weil ich 2015 eine Verletzung in beiden Ellenbogen bekommen habe. Für ein paar Monate habe ich es dann noch weiter versucht, aber es wurde nicht besser. Wäre das nicht passiert, wäre ich sicher noch für den HSC im Becken. Bis heute denke ich sehr gerne an die Zeit zurück.



Hast du den Weg irgendwann nochmal zurück ins Schwimmbecken gefunden oder bist du in eine andere Sportart gestartet? Welche Hobbies hast du neu für dich entdeckt?

Ich habe ein Jahr später mit Triathlon angefangen, um das Schwimmen beizubehalten, aber ich habe bald gemerkt, dass ich am liebsten nur schwimme. Aus verschiedenen Gründen ging der Vereinssport dann nicht mehr, aber ich habe meine Erfahrungen vom Verein und OSP sehr positiv für meine Schule anwenden können. Ich profitiere immer noch von der tollen Zeit.

Was machst du aktuell?

Im Moment bereite ich mich intensiv auf das Abitur vor. Jetzt stehen mir noch zwei schriftliche und zwei

mündliche Prüfungen bevor. Nach der Schule gehe ich dann erstmal für ein Soziales Jahr nach Portugal.

Was vermisst du am meisten von deiner aktiven Schwimmerzeit?

In einer festen Gruppe jeden Tag trainieren zu können, die vielen Wettkämpfe, die Trainingslager, das müde nach Hause kommen, die Aufregung auf dem Startblock und natürlich viele Späße in der Umkleide und um das Training herum.

Hast du heute noch Eigenschaften die "typisch Schwimmer" sind?

Wenn ich andere Leute schwimmen sehe, neige ich natürlich dazu, mir ihren Schwimmstil etwas genauer anzuschauen. Als Schwimmer geht man auch meistens nicht gerne laufen - das ist bis heute geblieben. Ich hüte mich auch davor Sachen zu vergessen, weil man früher immer 10 Liegestütz pro vergessene Sache machen musste. Außerdem auch Pünktlichkeit und Selbstorganisation.

Bist du im Urlaub eher "am Pool chillen" oder "aktiv schwimmen"?

Früher mal das eine und mal

das andere. Heute eher "am Pool chillen".

Deine Lieblings-Trainingslager-Erinnerung?

Ein Test im Trainingslager im Saarland: 800m Schwimmen, 3 Runden ums Freibadgelände, 400m Schwimmen. Und wenn man sich etwas wünschen durfte in der Trainingseinheit.

Deine frühere Lieblingsserie?

10 x 100m Lagen

Hattest du ein bestimmtes Ritual vor dem Wettkampf/vor dem Start?

Ich habe mich immer kurz vor dem Start gedehnt und mehrmals die Badehose, Badekappe und Brille kontrolliert.



Narada heute

TriKids - Vom Lockdown in den Kader



Am 22. und 23. November sollte sie sein - die Kadersichtung vom Triathlonverband Hamburg. Doch wie wir ja alle besser wissen, sollte es dazu nicht kommen. Es war in der letzten Oktoberwoche, als die Politik das Land in den Teillockdown rief. Für den Sport war dieser Teillockdown aber ein kompletter Lockdown.

Dass somit die Sichtung nicht stattfinden würde, war klar. Aber könnte man vielleicht trotzdem Athlet*innen so im Training halten, dass sie zumindest im Laufbereich ihre Norm bestätigen, sich wieder heran arbeiten oder weiter arbeiten können, um diese erstmals zu knacken?

Der entscheidende Passus in der Coronaverordnung war dann auch schnell gefunden. Individualsport

draußen war alleine oder zu zweit weiterhin erlaubt. So könnten also zumindest alle leistungsorientierten Kinder- und Jugendlichen und die, die dort mithalten können, weiter trainieren.

Man traf sich mit genügend Abstand immer in Zweierteams. Jedes Team erhielt seinen Plan und legte los. Und die Trainerin schaute sich alles mit genügend Abstand an. Die wenigsten der Athlet*innen ließen sich dabei von widrigsten Wetterbedingungen wie Dauerregen, Frost, Schnee und vereisten Laufstrecken vom Training abhalten. Und genau das sollte beim ersten Wettkampf der Saison, der "HHTV Laufserie - Run Up" auch belohnt werden.

Bei dieser Laufserie gab es bestimmte Streckenlängen-Vorgaben, die so schnell wie möglich gelaufen werden mussten. Der Nachweis erfolgte über das Tracken der Strecke, was dann als Beleg mit hochgeladen werden musste.

Und hier die Ergebnisse der HSC-Teilnehmer*innen:

Ben Lafrentz - 2. Platz Jugend B männlich

Ole Lafrentz - 8. Platz Schüler A männlich

Jesse Hinsch - 1. Platz Schüler A männlich

Konrad Hinsch - 2. Platz Schüler B männlich

(obwohl eigentlich noch gar nicht startberechtigt für diese Altersklasse, weil zu jung =D)

Emil Löwe - 4. Platz Schüler B männlich

Lene Löwe - 1. Platz Jugend B weiblich

Maya Rosentreter - 2. Platz Jugend A weiblich

Für Einige sollte dies aber nicht Belohnung genug bleiben. Sie schafften es die Kaderzeiten ihres Jahrganges zu bestätigen und wurden damit in den Kader berufen. Herzlichen Glückwunsch Lene Löwe und Ben Lafrentz! Beide werden Hamburg und den HSC bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Triathlon und Duathlon vertreten! Hier an dieser Stelle schon einmal gutes Gelingen.

Ein Kunststück ganz anderer Art gelang Jesse Hinsch. Obwohl für seinen Jahrgang erst im Herbst diesen Jahres die Sichtung wäre, knackte er jetzt bereits die Normzeiten. Damit darf er jetzt schon mit dem Kader mittrainieren. Gratulation für diese tolle Leistung!

IMPRESSUM

HSC Geschäftsstelle

Im Grünen Grunde 1a - 22337 Hamburg
info@hamburgersc.de - www.hamburgersc.de

Redaktion:

Friederike Schmidt - f.schmidt@hamburgersc.de
Benjamin Wabner - b.wabner@hamburgersc.de

Druck: digitale Sonderausgabe

Die namentlich oder mit Initial gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Redaktion sowie des Vorstandes wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
31.10.2021



Förderverein



Liebe Freunde des Schwimmsports,

Schwimmsport scheint auf den ersten Blick kein kostenintensiver Sport zu sein.

Wie wir alle wissen, ist dem leider nicht so.

Hier ein neuer Badeanzug bzw. eine neue Badehose, da eine neue Schwimmbrille, heute ein Pullkick, morgen ein Schnorchel oder Flossen, die Vereinskleidung, ein Wettkampf außerhalb von Hamburg oder ein Trainingslager in Spanien, auf Zypern oder wo auch immer auf der Welt.

All das sind sehr kostenintensive Aufwendungen, die in der Regel die Eltern tragen, damit die leistungsbereiten Kinder ihrer Leidenschaft nachgehen können und sich in vielerlei Hinsicht entfalten können.

Um die Eltern zu entlasten und so den Schwimmsport gerade im Leistungsbereich zu ermöglichen, haben interessierte, engagierte Eltern einen gemeinnützigen Förderverein gegründet.

Unsere Aufgaben und Ziele sind

- die Förderung des Leistungssports im Hamburger Schwimm-Club r.V. von 1879
- die Stärkung der Jugendarbeit
- der Erhalt, die Erweiterung und die Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten
- die finanzielle Unterstützung der Leistungssportler des Vereins

Jeder kann Unterstützer werden. Wir freuen uns über jede Spende, ob groß oder klein.

Vielen Dank

Der Vorstand

Andreas Tielmann (1. Vorsitzender), Florian Hartung (stellv. Vorsitzender), Dennis Lieschke (Schatzmeister)

Kontakt: foerderverein@hamburger-sc.de
Internetseite: foerderverein-hsc.org

Rekorde 1. Halbjahr 2021
Stand 30.04.2021

HSV Altersklassenrekorde

Esi Bondzie	15 Jahre			
50m Freistil	0:26,95	Hamburg	17.04.21	50m

Liza Ettllich	17 Jahre			
100m Brust	1:12,65	Hamburg	17.04.21	50m

HSC Vereinsrekorde

Liza Ettllich				
200m Brust	2:38,95	Hamburg	17.04.21	50m

HSC Altersklassenrekorde

Liza Ettllich	15 Jahre			
200m Brust	2:38,84	Hamburg	19.10.19	25m

neue
MITGLIEDER

Amanda Baum

Pia-Mareike Heine

GEBURTSTAGE & JUBILARE

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

60 Jahre

**Ellen Kothe
Ulrike Arp**

70 Jahre

**Gudrun Topell
Helga Bärhold
Maria Andersen**

25 Jahre HSC

**Brigitte Jancke
Angelika Weise**

80 Jahre

**Heidi Kuß
Gerd Henze**

HSC-AK-Rekorde DAMEN

25m Bahn

Stand 30.04.2021

Strecke/Alter	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
100m Freistil	L. Langhein 2015 1:07,30	M. Schneider 2014 1:02,99	E. Bondzie 2018 1:00,17	L. Langhein 2018 0:58,84	E. Fischer Romero 2017 0:58,63	M. Schneider 2018 0:58,24	I. Wagner 1989 0:58,88	N. Tabe 1986 0:57,30	H. Deters 2013 0:56,17
200m Freistil	M. Schneider 2013 2:34,48	E. Fischer Romero 2014 2:22,77	E. Fischer Romero 2015 2:14,41	L. Langhein 2018 2:07,00	E. Fischer Romero 2017 2:09,66	H. Deters 2010 2:09,75	S. Ratz 1991 2:08,10	H. Deters 2012 2:04,42	H. Deters 2013 2:04,16
400m Freistil	N. Sprang 2016 5:33,81	N. Hagenlocker 2016 5:04,51	L. Langhein 2017 4:34,15	L. Langhein 2018 4:29,57	E. Fischer Romero 2017 4:25,83	J. Stahlschmidt 1998 4:34,79	S. Ratz 1991 4:35,80	A. Dörfling 2005 4:22,54	A. Dörfling 2006 4:34,58
800m Freistil	H. Deters 2005 11:27,24	E. Fischer Romero 2014 9:56,47	L. Langhein 2017 9:24,42	E. Fischer Romero 2016 9:03,38	E. Fischer Romero 2017 9:15,85	E. Fischer Romero 2018 9:19,58	S. Ratz 1991 9:18,90	A. Dörfling 2005 9:04,99	M. Köhler 1986 9:25,80
1500m Freistil		L. Langhein 2016 19:47,97	L. Langhein 2017 18:13,40	E. Fischer Romero 2016 17:29,25	S. Sprang 2015 17:55,44	N. Seyd 2020 19:31,59	M. Haß 2007 19:20,47	A. Dörfling 2005 17:29,48	
100m Brust	M. Schneider 2013 1:22,85	M. Schneider 2014 1:15,97	M. Schneider 2015 1:13,59	M. Schneider 2016 1:10,95	M. Schneider 2017 1:10,31	M. Schneider 2018 1:09,47	M. Schneider 2019 1:13,25	S. Ratz 1992 1:13,90	M. Riecken 1990 1:12,30
200m Brust	K. Knecht 2006 3:14,50	K. Knecht 2007 2:53,45	M. Schneider 2015 2:43,83	M. Schneider 2016 2:34,02	M. Schneider 2017 2:37,32	L. Ettlich 2019 2:38,84	S. Ratz 1991 2:37,60	S. Ratz 1992 2:38,80	M. Riecken 1990 2:32,70
100m Rücken	L. Langhein 2015 1:15,61	L. Langhein 2016 1:10,82	E. Bondzie 2018 1:08,33	E. Bondzie 2019 1:07,88	P. von Tschischwitz 2015 1:04,89	P. von Tschischwitz 2016 1:05,54	P. von Tschischwitz 2017 1:05,76	P. von Tschischwitz 2018 1:03,50	H. Deters 2013 1:05,90
200m Rücken	M. Wellingerhof 2017 3:04,23	L. Langhein 2016 2:37,62	L. Ettlich 2016 2:29,95	V. Schalk 2017 2:25,94	H. Deters 2009 2:21,22	S. Sprang 2016 2:21,19	H. Deters 2011 2:22,50	P. von Tschischwitz 2018 2:20,12	P. von Tschischwitz 2019 2:25,08
100m Schmett	M. Schneider 2013 1:21,42	L. Labarre 2019 1:12,59	E. Bondzie 2018 1:09,18	E. Fischer Romero 2016 1:06,30	K. Bondzie 2018 1:04,62	K. Bondzie 2019 1:03,18	H. Deters 2011 1:04,59	N. Tabe 1986 1:02,90	N. Tabe 1987 1:03,30
200m Schmett	H. Deters 2005 3:05,88	N. Hagenlocker 2016 3:02,21	L. Langhein 2017 2:37,92	E. Fischer Romero 2016 2:25,69	P. Seemann 1981 2:25,80	K. Bondzie 2019 2:25,59	H. Deters 2011 2:24,19	N. Tabe 1986 2:19,80	H. Deters 2013 2:20,86
100m Lagen	M. Schneider 2013 1:16,83	M. Schneider 2014 1:11,82	M. Schneider 2015 1:08,27	M. Schneider 2016 1:05,77	M. Schneider 2017 1:05,49	M. Schneider 2018 1:04,33	L. Ettlich 2020 1:07,47	H. Deters 2012 1:05,29	H. Deters 2013 1:03,48
200m Lagen	L. Langhein 2015 2:46,27	L. Langhein 2016 2:36,00	L. Langhein 2017 2:28,62	L. Langhein 2018 2:24,57	M. Schneider 2017 2:25,36	L. Ettlich 2019 2:28,45	S. Ratz 1991 2:26,20	N. Tabe 1986 2:23,60	M. Riecken 1990 2:21,60
400m Lagen	M. Büttner 1996 6:32,04	M. Schneider 2014 5:30,00	L. Ettlich 2016 5:10,90	E. Fischer Romero 2016 5:02,80	E. Fischer Romero 2017 5:03,15	E. Fischer Romero 2018 5:08,57	S. Ratz 1991 5:06,30	S. Ratz 1992 5:05,70	M. Riecken 1990 5:00,70

HSC-AK-Rekorde HERREN

25m Bahn

Stand 30.04.2021

Strecke/Alter	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
100m Freistil	J. Lieschke 2019 1:08,47	M. Burghardt 2007 1:05,49	C. Hartwig 2016 1:00,09	C. Hartwig 2017 0:57,09	C. Hartwig 2018 0:54,81	J. Petersen 2015 0:54,67	J. Petersen 2016 0:52,92	R. Klenz 2015 0:50,74	R. Klenz 2016 0:50,28
200m Freistil	N. GROSSER 2013 2:29,60	N. GROSSER 2014 2:23,95	F. Stich 2009 2:14,03	C. Hartwig 2017 2:05,10	J. Petersen 2014 1:58,87	M. Heidorn 2013 1:57,85	J. Heidrich 2010 1:53,26	M. Smitko 2017 1:49,14	R. Klenz 2016 1:50,91
400m Freistil	N. GROSSER 2013 5:13,99	M. Burghardt 2007 4:54,71	C. Hartwig 2016 4:36,05	C. Hartwig 2017 4:20,46	C. Hartwig 2018 4:12,53	M. Smitko 2015 4:07,51	S. Bähr 1988 3:59,20	R. Klenz 2015 3:51,98	R. Klenz 2016 3:49,70
800m Freistil	T. Runkel 2006 11:47,43	C. Hartwig 2015 10:03,68	F. Stich 2009 10:01,08	M. Smitko 2013 9:16,57	C. Hartwig 2018 8:52,34	M. Heidorn 2013 8:47,58	F. Stich 2013 8:23,42	F. Stich 2014 8:13,99	S. Bähr 1990 8:03,53
1500m Freistil	I. Karrar 2007 22:13,64	C. Hartwig 2015 19:13,81	C. Hartwig 2016 17:24,80	C. Hartwig 2017 17:07,78	C. Hartwig 2018 16:39,75	J. Petersen 2015 16:07,53	S. Bähr 1988 15:45,20	R. Klenz 2015 15:06,75	S. Bähr 1990 15:20,60
100m Brust	B. Buchholz 2019 1:28,94	B. Timm 2019 1:20,75	C. Hartwig 2016 1:16,77	C. Hartwig 2017 1:12,07	C. Hartwig 2018 1:09,48	M. Littmann 1993 1:07,00	M. Lindemann 1993 1:04,00	M. Bandlow 1993 1:03,70	M. Bandlow 1994 1:03,70
200m Brust	B. Timm 2018 3:19,88	B. Buchholz 2020 3:08,90	C. Hartwig 2016 2:45,66	C. Hartwig 2017 2:32,09	C. Hartwig 2018 2:28,07	M. Littmann 1993 2:24,60	M. Lindemann 1993 2:20,70	M. Bandlow 1993 2:18,80	M. Lindemann 1995 2:17,20
100m Rücken	N. GROSSER 2013 1:17,17	N. GROSSER 2014 1:12,82	F. Stich 2009 1:09,50	F. Stich 2010 1:02,46	F. Stich 2011 1:00,92	R. Klenz 2013 0:56,39	F. Stich 2013 0:57,97	R. Klenz 2015 0:54,64	R. Klenz 2016 0:53,48
200m Rücken	K. Baumgärtner 1997 2:58,24	T. Runkel 2007 2:50,26	E. Aschenbrenner 2014 2:34,81	F. Stich 2010 2:20,91	F. Stich 2011 2:10,09	R. Klenz 2013 2:02,83	F. Stich 2013 2:04,53	R. Klenz 2015 1:55,69	R. Klenz 2016 1:57,78
100m Schmett	M. Burghardt 2006 1:24,50	N. GROSSER 2014 1:09,56	C. Hartwig 2016 1:09,53	F. Stich 2010 1:04,76	M. Heidorn 2012 1:01,74	R. Klenz 2013 0:56,14	C. Hoffmann 1982 0:57,90	R. Klenz 2015 0:54,74	R. Klenz 2016 0:52,45
200m Schmett	S. Söhlmann 1978 3:21,80	I. Karrar 2008 2:46,82	C. Hartwig 2016 2:31,28	C. Hartwig 2017 2:24,78	C. Hartwig 2018 2:21,17	R. Klenz 2013 2:02,57	C. Hoffmann 1982 2:05,60	C. Hoffmann 1983 2:04,70	R. Klenz 2016 1:54,95
100m Lagen	N. GROSSER 2013 1:18,50	C. Hartwig 2015 1:16,46	C. Hartwig 2016 1:08,17	C. Hartwig 2017 1:04,78	C. Hartwig 2018 1:03,15	R. Klenz 2013 0:59,24	F. Stich 2013 1:01,39	R. Klenz 2015 0:55,63	R. Klenz 2016 0:53,50
200m Lagen	N. GROSSER 2013 2:46,83	N. GROSSER 2014 2:35,18	C. Hartwig 2016 2:27,70	C. Hartwig 2017 2:19,44	C. Hartwig 2018 2:13,89	R. Klenz 2013 2:07,12	M. Smitko 2016 2:10,87	R. Klenz 2015 2:01,52	R. Klenz 2016 1:57,63
400m Lagen	T. Runkel 2006 6:20,23	C. Hartwig 2015 5:31,29	C. Hartwig 2016 4:59,50	C. Hartwig 2017 4:47,74	C. Hartwig 2018 4:41,03	R. Klenz 2013 4:28,17	M. Smitko 2016 4:37,34	R. Klenz 2015 4:11,92	R. Klenz 2016 4:08,88

DAMEN 25M BAHN

FREISTIL

50m	Hannah Deters	0:25,88	23.11.2013
100m	Silke Lippok	0:54,90	20.11.2014
200m	Silke Lippok	1:56,98	21.11.2014
400m	Silke Lippok	4:08,45	20.11.2014
800m	Silke Lippok	8:46,87	07.02.2015
1500m	Emma Fischer Romero	17:29,25	06.11.2016

HERREN 25M BAHN

50m	Steffen Deibler	0:20,73	14.11.2009
100m	Steffen Deibler	0:45,91	23.10.2009
200m	Steffen Deibler	1:42,74	29.11.2008
400m	Markus Deibler	3:46,94	26.11.2011
800m	Stephan Bähr	8:03,53	10.02.1990
1500m	Ramon Klenz	15:06,75	30.10.2015

BRUST

50m	Malaika Schneider	0:31,23	15.12.2018
100m	Malaika Schneider	1:09,47	13.12.2018
200m	Martina Riecken	2:32,70	11.03.1990

50m	Markus Deibler	0:27,88	27.01.2013
100m	Markus Deibler	0:58,52	20.11.2014
200m	Carsten Hoffmann	2:16,10	02.02.1986

RÜCKEN

50m	Paula v. Tschischwitz	0:29,55	27.10.2018
100m	Silke Lippok	1:01,77	22.11.2014
200m	Silke Lippok	2:12,81	01.11.2014

50m	Steffen Deibler	0:24,70	31.10.2015
100m	Ramon Klenz	0:52,52	16.12.2017
200m	Ramon Klenz	1:53,67	15.12.2017

SCHMETTERLING

50m	Doreen Schneider	0:28,03	23.10.2005
100m	Doreen Schneider	1:02,45	27.11.2005
200m	Ina Beyermann	2:13,56	09.02.1986

50m	Steffen Deibler	0:21,80	14.11.2009
100m	Steffen Deibler	0:49,23	14.11.2009
200m	Ramon Klenz	1:53,68	14.12.2017

LAGEN

100m	Hannah Deters	1:03,48	23.11.2013
200m	Claudia Thielemann	2:19,40	23.03.1991
400m	Claudia Thielemann	4:46,30	03.12.1989

100m	Markus Deibler	0:50,66	07.12.2014
200m	Markus Deibler	1:52,38	22.11.2014
400m	Ramon Klenz	4:08,88	18.11.2016

50M BAHN

FREISTIL

50m	Malaika Schneider	0:26,40	31.05.2019
100m	Karin Seick	0:57,05	21.07.1988
200m	Silke Lippok	1:59,44	20.07.2014
400m	Silke Lippok	4:15,81	13.06.2014
800m	Ina Beyermann	9:02,97	16.04.1988
1500m	Alessa Döring	17:28,65	20.06.2006

50M BAHN

50m	Steffen Deibler	0:21,99	08.08.2010
100m	Steffen Deibler	0:48,27	07.07.2016
200m	Steffen Deibler	1:48,63	28.06.2009
400m	Ramon Klenz	3:59,86	21.06.2016
800m	Michael Geurtz	8:25,95	27.05.1997
1500m	Michael Geurtz	15:53,55	27.05.1996

BRUST

50m	Malaika Schneider	0:31,57	19.07.2018
100m	Malaika Schneider	1:10,77	28.05.2019
200m	Liza Ettlich	2:38,95	18.04.2021

50m	Markus Deibler	0:28,01	02.05.2014
100m	Markus Deibler	1:02,38	02.10.2010
200m	Markus Deibler	2:16,39	22.03.2014

RÜCKEN

50m	Paula v. Tschischwitz	0:30,25	23.06.2016
100m	Silke Lippok	1:05,13	31.01.2015
200m	Claudia Thielemann	2:20,50	01.07.1990

50m	Ramon Klenz	0:26,81	06.05.2016
100m	Ramon Klenz	0:56,14	22.04.2018
200m	Florian Wenck	2:03,05	30.05.1992

LAGEN SCHMETTERLING

50m	Malaika Schneider	0:28,26	29.05.2019
100m	Ina Beyermann	1:02,19	22.07.1988
200m	Ina Beyermann	2:13,74	20.09.1988

50m	Steffen Deibler	0:23,02	28.07.2013
100m	Steffen Deibler	0:51,19	28.04.2013
200m	Ramon Klenz	1:55,76	19.07.2018

200m	Claudia Thielemann	2:21,00	22.06.1991
400m	Claudia Thielemann	4:56,22	03.12.1989

200m	Markus Deibler	1:57,82	12.05.2012
400m	Ramon Klenz	4:18,68	20.07.2018