



Liebe Freunde und Leser des Sprungbretts,

das Jahr 2021 geht zu Ende. Ein Jahr, das wir mit sehr gemischten Gefühlen erlebt haben. Erst durften wir wegen Corona nicht trainieren, das Schwimmfest und auch andere Wettkämpfe mussten abgesagt werden, auch das Treffen mit unseren Freunden aus Soisy konnte nicht stattfinden. Dann kam endlich die Nachricht, dass das Training wieder erlaubt ist. Doch die Freude war leider nur kurz. Denn aufgrund der hohen infektionszahlen hatte die Stadt beschlossen, wichtige Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten, die sonst in den Sommerferien stattfinden, vorzuziehen ...und wieder mussten wir euch verträsten.

Dann aber war es tatsächlich soweit, und ein Training unter Corona-Bedingungen war möglich. Schon in Erwartung dieser Möglichkeit hatte der Vorstand ein entsprechendes Schutzkonzept erarbeitet.

Der Höhepunkt dieses Jahres war sicherlich unser 15. Freiburger 24-Stunden Schwimmen - Corona Edition 4 x 4. Als wir im Mai mit der Planung begannen, wurden wir von vielen belächelt. Leider haben auch viele Sponsoren nicht an die Veranstaltung geglaubt. Doch wir haben uns nicht unterkriegen lassen und heraus kam eine Veranstaltung, die sehr viel Begeisterung bei Organisatoren und Teilnehmern geweckt hat. Die Veranstaltung wird so sicherlich in die Geschichte des Schwimmvereines eingehen, zumal deren Erlös in Form von Trainingsgeräten der Schwimmabteilung des TV 06 Bad Neuenahr gespendet wird. Der Verein hat bei der Flutkatastrophe sehr viel verloren, nur nicht den Mut weiter zu machen. Rund um unsere Veranstaltung konnten wir weitere Spenden in Höhe von 1.200 € sammeln.

Mein persönlicher Höhepunkt war die Auszeichnung zum Vorbild des Jahres 2019. Die Gefühle kann ich bis heute nicht beschreiben. Ohne Euch alle wäre das nicht möglich, so wie auch alles andere ohne Euch nicht möglich ist. Leider hat uns die Coronalage dann doch wieder eingeholt und der Vorstand musste Entscheidungen treffen, die uns allen sehr weh getan haben. Zuerst mussten wir die fertig geplanten Vereinsmeisterschaften und die Weihnachtsfeier absagen und zum Schluss konnten wir aufgrund der steigenden Inzidenzzahlen auch die Fortführung des Trainings nicht mehr verantworten. Die Entscheidungen waren allesamt dem Schutz der Gesundheit von uns allen geschuldet.

Ich bedanke mich bei Euch für Eure Unterstützung und für Euer Verständnis und wünsche Euch und Euren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und für uns alle viel Gesundheit und Hoffnung für das Jahr 2022.

Mit sportlichen Grüßen,
Stefan Dahl, 1. Vorsitzender SV Freiberg e.V.

In dieser Ausgabe:

- **Auszeichnung:**
Stefan Dahl zum Vorbild des Jahres gekürt
- **Freiberger Dank:**
Ehrung langjähriger Ehrenamtlicher im Verein
- **Nachlese:**
24-Stunden-Schwimmen 2021
– Corona Edition 4x4
- **Das SV-Team:**
Unsere neuen Übungsleiter und Helfer stellen sich vor
- **Weiterbildung:**
Klausurtagung 2021 in Waldenburg
- **Schwimmerjugend:**
Jetzt anmelden zur Jugendfreizeit
- **Presseberichte, Bilder, Rätselspaß und vieles mehr...**

Inhalte dieser Ausgabe

Stefan Dahl zum Vorbild des Jahres gekürt	4
Freiberger Dank: Ehrung langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter im Verein	6
Presseberichte zum Freiberger Dank (1/2)	7
Presseberichte zum Freiberger Dank (2/2)	8
Corona-Edition des 24-Stunden-Schwimmens: „Ein großer Schritt auf dem Weg zur Normalität“	10
Impressionen vom 24h-Schwimmen	12
Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und Partner	13
Pressestimmen zum 15. Freiberger 24-Stunden-Schwimmen (1/2)	14
Pressestimmen zum 15. Freiberger 24-Stunden-Schwimmen (2/2)	16
3.200 Euro für den TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler – Dankeschön für die Spende!	17
Klausurtagung 2021 der Übungsleiter und Helfer in Waldenburg	18
Impressionen von der Klausurtagung 2021	20
Schwimmer- und Jugendfreizeit 2022 – Jetzt Plätze sichern!	21
Steckbrief: Unsere Übungsleiter & Helfer stellen sich vor	22
Sommerfest der Leistungsriege	24
Wiederaufnahme der Schwimmkurse und Sommerfest des Schwimmkursteams	25
Sommerausflug der Masters an den Badensee in Weingarten	26
Internetseiten fürs Schwimmtraining	28
Pinnwand: USRPT	30
Weihnachts-Logik-Rätsel	32
Impressum	33
Traueranzeige	33
Lust, beim SV Freiberg einzutauchen?	36

Stefan Dahl zum Vorbild des Jahres gekürt

Stefan Dahl, 1. Vorsitzender des Schwimmvereins SGV Freiberg e.V., gehört zu den Vorbildern des Jahres 2019. Mit diesem Titel zeichnet die Württembergische Sportjugend (WSJ) jährlich zehn ehrenamtlich und vorbildlich arbeitende Jugendmitarbeiterinnen und -mitarbeiter im Kinder- und Jugendsport in Baden-Württemberg aus.

Die Preisverleihung, die im vergangenen Jahr Corona bedingt leider ausfallen musste, wurde nun nachgeholt. Die VORBILDER 2019 wurden am 22. und 23. Juli 2021 in den Räumlichkeiten des SpOrt in Stuttgart geehrt. Sie erhielten jeweils die Trophäe VICTOR sowie Geldprämien im Wert von jeweils 1.000 Euro.

Stefan Dahl wurde als eines von zehn Vorbildern ausgezeichnet, die sich im Sportverein in herausragender Form für den Nachwuchs einsetzen und nicht nur sportliche Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln, sondern darüber hinaus auch gesellschaftliche Werte, Normen und Umgangsformen vorleben und damit an die jungen Menschen herantragen.

Die Jury würdigte neben seinem großen ehrenamtlichen Engagement als Vorstand und Trainer auch seine hohe Motivation, mit der er Gleichgesinnte für den Schwimmsport und das Ehrenamt begeistert. Durch seinen Mut und seine Überzeugungsarbeit gelinge es dem Verein immer wieder aufs Neue, viele großartige soziale Projekte in die Tat umzusetzen und hierfür nicht nur viel Anerkennung, sondern auch Nachahmer zu gewinnen. Damit erfüllt das Vereinsoberhaupt eine große Vorbildfunktion, die der WSJ mit seiner Kampagne sichtbar machen und belohnen möchte.



In der Laudatio heißt es: „Stefan Dahl lenkt und motiviert den gesamten Verein und sorgt für einen Teamgeist und Zusammenhalt, der seines Gleichen sucht. Durch seinen unermüdlichen Einsatz ist es ihm gelungen, viele neue Mitglieder und Helfer für den Verein zu begeistern und damit dem bekannten Problem fehlenden Engagements vieler Vereine erfolgreich entgegen zu wirken.“

Einige ausgewählte Verdienste und Projekte, die Stefan Dahl zusammen mit seinem Vorstandsteam in den letzten Jahren erfolgreich angestoßen und umgesetzt hat, wurden in der Laudatio vorgestellt und einem Video zusammengefasst:

- Ausgliederung der ehemaligen Schwimmabteilung aus dem damaligen Gesamtverein SGV Freiberg und Neugründung des Schwimmvereins SGV Freiberg e. V.
- Anerkennung des SV Freiberg als erster zertifizierter Verein in Deutschland für die Initiative „Cool & Clean – für sauberen und fairen Sport“, das Suchtpräventionsprogramm des Württembergischen Landessportbundes (WLSB).
- Projekt „Freiberger Schwimmpatenschaft“: Unbürokratische und diskrete Förderung von Asylbewerbern und Kindern aus sozial schwächeren Familien, die im Verein kostenlos einen Schwimmkurs besuchen und anschließend ins Vereinsleben integriert werden, Auszeichnung als anerkannter Stützpunktverein des Bundesprogramms „Integration durch Sport“, das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) gefördert wird.

Noch gar nicht berücksichtigt wurde hierbei, dass der SV Freiberg seit 2019 gemeinsam mit den zuständigen Fachstellen wichtige Pionierarbeit bei der Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport leistet. In diesem Zusammenhang hat der Verein drei Trainer zu Schutzbeauftragten beim WLSB ausbilden lassen, ein umfassendes Schutzkonzept entwickelt und alle Übungsleiter und Helfer zu Präventions- und Interventionsmaßnahmen geschult.

Stefan Dahl, der zusammen mit seiner Familie und seinem Wettbewerbspaten Daniel Hanke, 2. Vorsitzender des SV Freiberg, an der feierlichen Preisverleihung teilnahm, bedankte sich in seiner Rede vor allem bei seinem großartigen Team und verwies hierbei auf die für ihn sehr treffende Aussage eines Mitglieds: „Der Schwimmverein ist wie eine große Familie und Stefan ist der Papa“.



Auf die Frage des Moderators hin, ob er einen Tipp für andere Vereine habe, wie es gelingt, möglichst viele Gleichgesinnte zu finden und zu begeistern, hatte der Preisträger eine schnelle Antwort: „Man muss einfach seinen Sport lieben und zeigen, wie glücklich man in seinem Metier – in meinem Fall als Trainer oder Vorstand – ist.“

Mit einer Mitgliederzahl von rund 350 Schwimmerinnen und Schwimmern, einem starken Trainerteam aus rund 40 ehrenamtlichen Übungsleitern und Helfern sowie zahlreichen weiteren Helfern bei Veranstaltungen wie dem Freiburger Schwimmfest oder dem Freiburger 24-Stunden-Schwimmen kann sich der Verein sehr glücklich schätzen, eine solch engagierte Vereinsspitze zu haben.



Mehr Informationen zur Kampagne und dem Wettbewerb VORBILD SEIN! gibt es im Internet unter www.vorbildsein.de. Dort sind auch alle Vorbilder der letzten 15 Jahre zu finden.

Auf der Website des SV Freiberg unter www.sv-freiberg.de könnt ihr euch das Video zur Laudatio über Stefan Dahls Engagement anschauen.

Freiberger Dank: Ehrung langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter im Verein

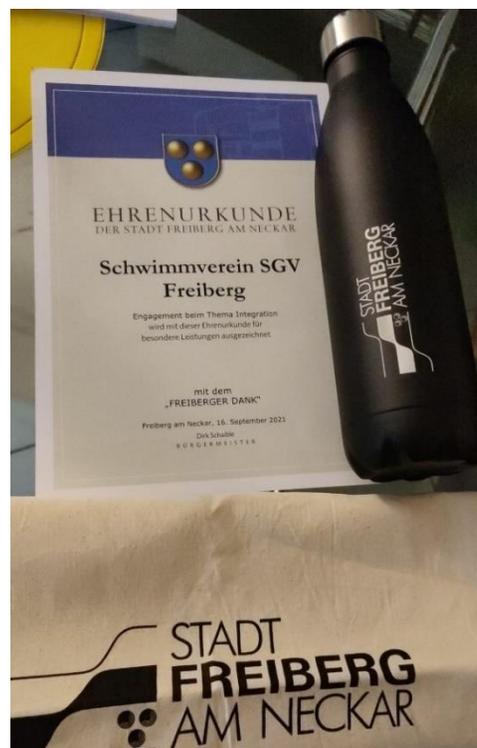
In der Vergangenheit ehrte die Stadt Freiberg um Bürgermeister Dirk Schaible verdiente Bürgerinnen und Bürger der Stadt bzw. ihrer Vereine einmal jährlich beim Freiberger Bürgertag. Aufgrund der Corona-Auflagen mit Abstandsregeln und Maskenpflicht wurde die Veranstaltung 2020 komplett abgesagt. 2021 entschied man sich dazu, die Ehrungen im Prisma auf zwei Abende aufzuteilen.

So wurden am 9. September 2021 im Rahmen des Bürgertags die Sportler*innen, Blutspender*innen und Feuerwehrleute geehrt. Eine Woche später, am 16. September 2021, fand der „Freiberger Dank“ statt. Bei diesem „Bürgertag light“, wie ihn das Stadtoberhaupt bezeichnete, erhielten rund 30 Ehrenamtliche aus Vereinen und anderen Organisationen sowie Einzelpersonen für ihr großes Engagement die Ehrenurkunde „Freiberger Dank“ und eine große Trinkflasche mit dem Logo der Stadt Freiberg.

Zur großen Freude des Schwimmvereins waren auch einige verdiente Übungsleiter und Helfer unter den Geehrten:

- **Stefan Dahl** für sein herausragendes Engagement als 1. Vorsitzender des SV und seine Ehrung zum Vorbild des Jahres
- **Franziska Skrubel** und **Daniel Hanke** für 20 Jahre ehrenamtliches Engagement als Übungsleiter sowie 10 Jahre Mitarbeit im Vorstand des SV Freiberg
- **Sabine Dahl, Elke Hutter, Alexandra Schmid** und **Klaus Dötterer** für jeweils 20 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit als Übungsleiter und Helfer im Schwimmverein

Zudem wurde der SV Freiberg als Gesamtverein für sein großes Engagement im Bereich Integration und Suchtprävention geehrt. Stellvertretend nahm Manuela Klee, Leiterin des Schwimmkurstteams, diese Ehrung entgegen. Neben dem Schwimmverein erhielten auch Mitarbeiter*innen der Kleiderkammer, des Freundeskreis Asyl und der Jobbrücke Freiberg sowie die Vorlesepaten der Stadtbibliothek eine Auszeichnung. Erstmals verlieh die Stadt den Nachhaltigkeitspreis: Er ging an Marcel Rückert für sein Projekt „Freiberg blüht auf“, in dem es darum geht, in Freiberg mehr blühende Flächen zu schaffen. Im Nachgang an den offiziellen Teil fanden sich alle Gäste im Foyer des Prismas zum Stehempfang ein.



Presseberichte zum Freiburger Dank (1/2)

„Bürgertag light“ soll für Optimismus und Zuversicht stehen

Zweimal fiel die Freiburger Aktion pandemiebedingt aus, am Donnerstagabend konnte aber zumindest ehrenamtliches Engagement in Präsenz ausgezeichnet werden

FREIBERG
VON BEATE VOLMARI

Die Veranstaltung im Prisma mit der Ehrung von mehr als 30 Männern und Frauen bezeichnete der Freiburger Bürgermeister Dirk Schaille als „Bürgertag light“ und „kleinen Schritt zur Normalität“. Während die Ehrung der Sportler und Blutspenden schriftlich erfolgte, sollten zumindest die Menschen, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich für das Wohl ihrer Mitbürger engagiert haben, „von Angesicht zu Angesicht“ ausgezeichnet werden. Für die musikalische Umrahmung sorgte das Gitarrenensemble der Jugendmusikschule Freiberg/Pleisdelsheim unter der Leitung von György Michelberger, auf weitere Darbietungen wurde verzichtet.

Schaille hob hervor, dass die Pandemie Vereinsarbeit und Engagement zwar eingeschränkt oder lahmgelegt habe. „Doch gleichzeitig wurde uns dadurch noch bewusster, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein, insbesondere für diejenigen, die auf Hilfe, Unterstützung und Fürsorge angewiesen sind“, war ihm deshalb die Ehrung ein besonderes Anliegen. Wer sich trotz schwieriger Zeiten weiter engagiere, zeige Optimismus, Zukunftshoffnung und Zuversicht.

Für ihr Engagement beim Verein Jobbrücke erhielten drei Bürger den Freiburger Dank. Claudia Grosse und Harald Knoch können auf jeweils fünf abgeschlossene Schülerpatenschaften zurückblicken. „Mit diesem vorbildlichen Einsatz haben Sie mitgeholfen, jungen Menschen den Weg in den Berufsstart zu ebnen“, dankte ihnen der Schulleiter. Für jahrelanges Engagement in der Jugendförderung wurde auch Tilman Raff geehrt. Er war zehn Jahre im Vorstand der Jobbrücke und unterstützt die Vereinsarbeit auch als Unternehmer durch Praktikums- und Ausbildungsplätze vorbildlich. Als Vorstand des Freiburger Unternehmerforums engagierte sich Raff ebenfalls für die Jugendförderung.

Interkultureller Austausch und internationale Begegnungen sind Christelle Schwarz, Ursula Kiunka-Fink und Bernhard Joos nach eigenen Angaben wichtig. Sie wurden für ihr jahrelanges Engagement im Freundeskreis Soisy-Freiberg und die „mit Herzblut“ gepflegte deutsch-französische Freundschaft geehrt. Michael Ruthardt wurde für sein herausragendes Engagement beim TUS Fußball gewürdigt. „Als langjähriger Leiter der Fußballabteilung war er eine wichtige Stütze des Vereins und hat mit dazu beigetragen“.



Der Freiburger Dank geht an Tilman Raff, Claudia Grosse und Harald Knoch von der Jobbrücke, rechts Bürgermeister Dirk Schaille. Foto: Andreas Becker

tragen, dass Fußballbegeisterte ihren Lieblingssport in Freiberg ausüben können“, so Schaille.

Vom Freiburger Schwimmverein erhielten Sabine Dahl, Elke Hutter, Franziska Skrubel, Manuela Klee, Klaus Dörtner und der Vorsitzende Stefan Dahl den Freiburger Dank. Sie engagierten sich in der Organisation, Bewirtung bei Veranstaltungen, als Übungsleiter und im Bereich Integration von Geflüchteten. Schaille hob hervor, dass der Verein im Vorjahr die Auszeichnung „Anerkannter Stützpunktverein“ des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ erhalten habe.

Die Kleiderkammer ist zwar coronabedingt noch geschlossen, doch steht das Team dieser sozialen Einrichtung bereit, wieder loslegen zu dürfen. Yvonne Kühnle, Karin Bleul, Edith Schmid, Petra Loos, Beate Blüchta, Martina Po-Meißner, Silke Götten, Angela Christa Freitag erhielten die Ehrung, die ihnen schon im Vorjahr zuteilwerden sollte. Die Frauen kümmern sich nicht nur um Angespandeten Kleidungsstücke, sondern spenden auch die Verkaufserlöse für soziale Zwecke.

Geehrt wurden zudem die Vorsepaten Susanne Zehender, Christiane Baumgartner, Birgit

Djad, Nina Dasouqi und Angelika Stein. Zwar sind auch sie momentan zu Stillstand verdonnert, doch haben sie bis zum ersten Lockdown in der Stadtbibliothek oder in einem Kindergarten den Nachwuchs an Büchern herangeführt.

Für außerordentliches und vielfältiges soziales Engagement wurden zudem Einzelpersonen ausgezeichnet. Hannelore Geiger ist unter anderem tätig in der Kinderkirche in Geisingen, im Förderverein des Kleeblattpflegeheims, im Vorstand der Bürgerstiftung, im Krankpflegeverein, in der Hospizgruppe und im Verein der Aktiven Unternehmer Freiberg. Reiner Gillé erhielt seine Ehrung für sein Engagement als Trauerbegleiter, das seit fünf Jahren auch die ehrenamtliche Arbeit im ambulanten Kinderhospizdienst umfasst. Er hilft Kindern aber nicht nur bei Leid, sondern sorgt als langjähriger Helfer bei der Stadtrandfreizeit auch für fröhliche Stunden. Den Freiburger Dank erhielt außerdem die Familie Fantasia. „Sie haben sich in der Pandemie um Menschen gekümmert, die das Haus nicht verlassen konnten oder finanziell nicht so gut gestellt sind“, lobte Schaille die Familie, die in Freiberg eine Trattoria betreibt und unter anderem viele Essen kostenlos ausgegeben hat.

PREMIERE Erstmals Nachhaltigkeitspreis verliehen

Zum ersten Mal haben die Freiburger Stadtwirke den Nachhaltigkeitspreis ausgelobt und im Rahmen der Veranstaltung an Marcel Rückert verliehen. Wie die Geschäftsführer Stefan Kegel und Helko Engel hervorhoben, sollen mit dem Preis lokale Beiträge im Kampf gegen Klimawandel, Umweltzerstörung und Artensterben gewürdigt werden.

Marcel Rückert hatte im Rahmen seines Studiums ein Konzept unter dem Motto „Freiberg blüht auf“ erarbeitet, um mehr Grün zu schaffen und zu erhalten. Der junge Umwelt- und Artenschützer, Heiko Engel hervorhoben, sollen die Flächen in der Stadt zu erhalten und zu erhalten. Der Preis wird am Donnerstagabend, hieß es am Donnerstagabend, an Marcel Rückert verliehen. Wie die Geschäftsführer Stefan Kegel und Helko Engel hervorhoben, sollen mit dem Preis lokale Beiträge im Kampf gegen Klimawandel, Umweltzerstörung und Artensterben gewürdigt werden.

Ludwigsburger Kreiszeitung vom 18. September 2021

Presseberichte zum Freiburger Dank (2/2)

Seite 12

FREIBERGER NACHRICHTEN

Nr. 38/2021

Verleihung des Freiburger Danks am 16.09.2021

Ein Auszeichnungs-Marathon ehrt Freiburger Bürger



JMS Gitarrenensemble unter der Leitung von Herrn György Michelberger

Ehre wem Ehre gebührt. Oder anders ausgedrückt: Wissenschaftler haben festgestellt, dass nicht die Vielzahl an Aufgaben die menschliche Seele in Schiefelage bringen kann, sondern das Ausbleiben von Wertschätzung und Anerkennung. Diesen Zusammenhang hat die Stadt Freiberg längst erkannt und würdigt seit über 30 Jahren mit dem Freiburger Dank all jene, die sich um das Gemeinwohl verdient gemacht und sich ehrenamtlich in besonderem Maße engagiert haben. Was im vergangenen Jahr der Pandemie geopfert werden musste, konnte in diesem Jahr nun endlich wieder über die Bühne des Kultur- und Veranstaltungszentrums PRISMA gehen. Wenn auch in etwas reduzierter Weise, denn ein großer Bürgertag war nicht möglich.

Mit den Worten: „Auch wenn die Pandemie das Ehrenamt, die Vereinsarbeit und das Engagement in vielen Bereichen eingeschränkt oder sogar lahmgelegt hat, wurde uns gleichzeitig dadurch noch bewusster, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen und füreinander da zu sein, insbesondere für diejenigen, die auf Hilfe, Unterstützung und Fürsorge angewiesen sind“, unterstrich Bürgermeister Dirk Schaible die Bedeutung für den feierlichen Akt, der am Donnerstagabend zahlreiche Bürger ehrte.

Und was feierlich ist, wird durch die Musik noch verstärkt: Das Akustik Gitarrenensemble der Jugendmusikschule Freiberg/Pleidelsheim unter der Leitung von György Michelberger entführte die Anwesenden mit einem musikalischen Willkommensgruß zunächst nach Island und Santiago. Das freudig-harmonische Spiel auf den Saiten bildete einen wunderbaren Rahmen für die Feierlichkeit, bei der über 60 Personen anwesend waren. Mit ihrem Engagement bringen die zu Ehrenden „Optimismus und Zukunftshoffnung zum Ausdruck“, wie der Bürgermeister bei seiner Rede betonte. So dankte er den Eingeladenen für „Ihre Zuversicht, dass es sich lohnt, sich für etwas einzusetzen, für etwas zu kämpfen, sich anzustrengen und gemeinsame Ziele zu verfolgen“, bevor er mit den Ehrungen begann. Harald Knoch, Claudia Große und Tilman Raff von der „Jobbrücke“, die Jugendlichen bei der Ausbildungsplatzsuche helfen, waren

die ersten, die auf die Bühne gerufen wurden, um ihre Auszeichnung in Empfang zu nehmen. Alle drei Helfer der vorberuflichen Jugendförderung von Schülerinnen und Schüler der neunten und zehnten Klassen an der Oscar-Paret-Schule, können nicht nur auf eine, sondern gleich auf jeweils fünf abgeschlossene Schülerpatenschaften blicken. Mit diesem erfolgreichen Einsatz haben sie mitgeholfen, jungen Menschen den Weg in den Berufsstart zu ebnen. Tilman Raff war nicht nur von Anfang an bei der Jobbrücke dabei, sondern auch der erste Vorsitzende des Vereins und zehn Jahre lang im Vorstand vertreten.

Christelle Schwarz, Ursula Kiunka-Fink und Bernhard Joos wurden mit dem Freiburger Dank ausgezeichnet, weil sie mit ihrem Engagement den interkulturellen Austausch und internationale Begegnungen fördern: und zwar seit 20 Jahren vor allem im Freundeskreis Soisy-Freiberg. Bernhard Joos war sogar „hautnah mit dabei, als die erste Freiburger Städtepartnerschaft gegründet wurde“ und von 2005 bis 2019 erster Vorsitzender des Freundeskreises. Außerdem engagiert sich Joos für den Austausch mit Ujhartyan, der ungarischen Partnerstadt von Freiberg. Ebenfalls seit vielen Jahren ist Ursula Kiunka-Fink für die deutsch-französische Partnerschaft und den Freundeskreis aktiv. Sie ist seit der Gründung im Jahr 1999 Mitglied und Beisitzerin und kümmert sich dort um den Dolmetscher- und Sprachförderdienst. Seit 2015 bekleidet sie das Amt der zweiten Vorsitzenden. Ihr Engagement für interkulturelle Beziehungen beschränkt sich jedoch nicht nur auf den deutsch-französischen Austausch; sie war viele Jahre Vorstandsmitglied im deutsch-türkischen Kultur- und Partnerschaftsverein und war dort in der Organisation der jährlichen Treffen gleichermaßen engagiert, wie an den deutsch-ungarischen Partnerschaftstreffen. Auch hat sich die Geehrte für die zahlreich stattgefundenen Jugendworkshops eingesetzt und diese maßgeblich mitverantwortet. Dritte im Bunde, die im Zusammenhang mit dem Freundeskreis Soisy geehrt wurde, ist Christelle Schwarz. Die gebürtige Französin ist seit der Gründung Beisitzerin und hat sich speziell um den Arbeitskreis Musik und Gesang

gekümmert. Seit 2009 ist sie im Organisationsteam und seit 2015 als Vorstandsmitglied aktiv und ebenfalls an den Vorbereitungen und Planungen der Treffen beteiligt. Auch Christelle Schwarz engagiert sich auch in anderen Bereichen für das Gemeinwohl der Stadt. So ist sie seit 2004 Organisatorin des Osterbrunnenschmücken. Und auch die Gründung und Organisation des Gospel-Workshops mit Cantaris, der insgesamt achtmal stattgefunden hat, haben die Bürger Christelle Schwarz zu verdanken. Für Michael Ruthardt fand Dirk Schaible gleichermaßen individuelle Worte der Wertschätzung. „Denn die Fußballabteilung des TuS 1899 Freiberg e.V. wächst von Jahr zu Jahr und zählt mittlerweile über 200 aktive Fußballspieler aller Altersklassen“. Als langjähriger Leiter der Fußballabteilung habe Ruthardt „einen wichtigen Beitrag zu dieser erfolgreichen Entwicklung geleistet. Mit seinem langjährigen Engagement und seiner Bereitschaft, Führungsverantwortung zu übernehmen „war er eine wichtige Vereins-Stütze und hat mit dazu beigetragen hat, dass viele Fußballbegeisterte ihren Lieblingssport in Freiberg ausüben können.“

Sabine Dahl, Elke Hutter, Franziska Skrubel, Manuela Klee, Stefan Dahl und Klaus Dötterer engagieren sich in hohem Maß für den Schwimmsport in Freiberg. Dass das hiesige Stadtbad fleißig genutzt werde, dafür sorgen die Genannten seit vielen Jahren mit ihrem Engagement im Freiburger Schwimmverein, der die unterschiedlichsten Kurse anbietet und ohne deren Mitwirkung die umfangreiche Arbeit des Vereins nicht zu leisten wäre, wie Schaible betonte. „Stefan Dahl ist mit großer Leidenschaft erster Vorsitzender des Schwimmvereins und identifiziert sich zu 100 Prozent mit seiner Vereinsarbeit. Aufgrund seines herausragendes Engagements als Vorstand und Trainer und seines Einsatzes für den Nachwuchs, dem er nicht nur sportliche Fähigkeiten, sondern auch wichtige gesellschaftliche Werte vermittelt, wurde Dahl bereits im Jahr 2019 vom Württembergischen Landessportbund zum Vorbild des Jahres ernannt“, ließ Schaible das Publikum zudem wissen.

Mit großem Arbeitseinsatz und persönlichem Herzblut organisieren Yvonne Kühnle, Karin Bleul, Edith Schmid, Petra Loos, Beate Blucha, Martina Podiebrad, Silke Götten, Angela Meißner, Beate Willmann und Christa Freitag die Annahme und den Verkauf von Unmengen an Kleidungsstücken, die regelmäßig in der Kleiderkammer abgegeben werden. Die Einnahmen, die sich trotz der geringen Verkaufspreise aufgrund der großen Anzahl verkaufter Kleidungsstücke summieren, spendet das Team, zu dem noch weitere Frauen gehören, jedes Jahr an verschiedene gemeinnützige Organisationen. Dirk

Schaible dankte den oben genannten Damen herzlich, denen er für ihren langjährigen und engagierten Einsatz die Auszeichnung überreichte.

Susanne Zehender, Christiane Baumgartner, Birgit Distl, Nina Dasouqi und Angelika Stein sind Vorlesepaten. Als solche machen sie jüngeren Menschen das Lesen schmackhaft. Obendrein regen sie die Fantasie ihrer Zuhörer an und helfen deren Wortschatz zu vergrößern und die Konzentrationsfähigkeit anzuregen. Um diese Vorteile Kindern zugänglich zu machen, wurden im Jahr 2006 die „Bibliotheksfreunde“ gegründet, die heute unter dem Namen „Vorlesepaten“ bekannt sind. Die Ehrenamtlichen lesen den Kindern abwechselnd jeden Samstagmorgen in der Stadtbibliothek vor. Ebenso findet eine Kooperation mit mehreren Kindergärten statt. Für ihren Einsatz wurden die Frauen mit dem Freiburger Dank ausgezeichnet.

Hannelore Geiger wurde für ihr außerordentliches soziales Engagement geehrt, das sich nicht nur in einem Verein oder einer sozialen Organisation zeige, sondern gleich in einer ganzen Reihe davon. Hannelore Geiger leitet seit 1992 die Kinderkirche in Geisingen, ist seit dem Jahr 2008 im erweiterten Vorstand des Fördervereins des Kleeblattpflegeheims tätig, seit 2010 als Vertreterin der karitativen Einrichtungen im Vorstand der Bürgerstiftung, der über die Verwendung des Stiftungsvermögens entscheidet und seit 2019 deren zweite Vorsitzende. Sie ist darüber hinaus seit 2017 im Ausschuss des Krankenpflegevereins vertreten und hat sich im Verein „Aktive Unternehmer“ vier Jahre lang als Schriftführerin engagiert. Außerdem arbeitet sie seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Hospizgruppe. Diese beeindruckende Auflistung sozialen Engagements mache deutlich, mit welcher Überzeugung und Energie Hannelore Geiger sich dafür einsetze, die Lage anderer Menschen zu verbessern, brachte Bürgermeister Schaible das Wirken Geigers auf den Punkt.

Reiner Gillé stand auf der Liste derjenigen, die bereits 2020 mit dem Freiburger Dank ausgezeichnet werden sollen. Auch er stellt sich seit vielen Jahren der herausfordernden Aufgabe, Menschen, die einen Angehörigen verloren haben, ehrenamtlich in ihrer Trauer zu begleiten. Für dieses anspruchsvolle, wichtige, aber auch belastende Ehrenamt „zollen wir großen Respekt“, so Schaible. Gillé, der seit zehn Jahren in der Trauerbegleitung tätig ist und seit fünf Jahren auch den ambulanten Kinderhospizdienst in Ludwigburg unterstützt, ist aber nicht nur in schweren Stunden für andere da. „Er sorgt auch dafür, dass Kinder und Jugendliche schöne, unbeschwerte Zeiten genießen können“. So war Gillé 25 Jahre lang als



Veranstaltungen in Zeiten von Corona

Freiberger Nachrichten vom 23. September 2021

Corona-Edition des 24-Stunden-Schwimmens: „Ein großer Schritt auf dem Weg zur Normalität“

Die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer legten insgesamt 792.750 Meter zurück

Kaum jemand hätte es vor einigen Monaten für möglich gehalten, dass nach anderthalb Jahren Pandemie im Herbst dieses Jahres wieder ein 24-Stunden-Schwimmen in Freiberg stattfinden würde. Und so setzte der Schwimmverein SGV Freiberg (SV Freiberg) alles daran, um die beliebte Breitensportveranstaltung irgendwie zu ermöglichen. Am vergangenen Wochenende, 25. und 26. September 2021, war es dann soweit: Im Stadtbad am Marktplatz fand das 15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmen statt – ein Corona-Spezial mit weniger Teilnehmern, dafür aber umso mehr Siegern.

Angesichts der aktuell geltenden Regelungen, die unter anderem eine maximal mögliche Personenzahl im Stadtbad vorsieht, hat der SV Freiberg in den vergangenen Monaten ein Corona-konformes Veranstaltungskonzept entwickelt und immer wieder an die geänderten Verordnungen des Landes angepasst. So wurden in diesem Jahr innerhalb von 24 Stunden 4 Zeitfenster von je 4 Stunden angeboten, in denen Schwimmbegeisterte mit einer Startkarte, die gleichzeitig Einlassticket war, schwimmen konnten, wann, so oft und so viel sie wollten. Im Anschluss an jedes 4-Stunden-Zeitfenster fand eine kleine Siegerehrung statt und das Stadtbad wurde gereinigt.

Insgesamt legten die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 7 und 89 Jahren in den 4x4 Stunden 792,75 Kilometer zurück. Diese Strecke entspricht umgerechnet 31.710 Bahnen. Die durchschnittliche Leistung pro Schwimmer lag damit bei 4,5 Kilometern beziehungsweise 180 Bahnen.

„Viele haben nicht an uns geglaubt, aber wir wollten uns nicht so leicht geschlagen geben und beweisen, dass wir auch in Pandemiezeiten ein 24-Stunden-Schwimmen auf die Beine stellen können“, erklärte Stefan Dahl, 1. Vorsitzender des SV Freiberg. „Mit unserer Corona-Edition konnten wir unseren Vereinsmitgliedern, den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Freiberg und ihrer Nachbargemeinden auch in Zeiten der Pandemie wieder ein tolles Schwimmevent bieten.“

Urkunden, Medaillen und Pokale in 18 Einzel- und drei Gruppenwertungen

Alle Teilnehmer erhielten unabhängig von der Länge der Schwimmstrecke eine Urkunde über die geschwommene Gesamtstrecke. Ab 500 Metern gab es Medaillen in Gold, Silber und Bronze. Für besondere Leistungen verlieh der Gastgeber außerdem Pokale und Sachpreise in 18 Einzel- und drei Gruppenwertungen.

Die längste Einzelstrecke unter den Männern legte Thomas Treutler (Jg. 1968) zurück. Der Böblinger erzielte in den letzten vier Stunden der Veranstaltung 14.950 Meter. Bei den Frauen machte Katharina Emmert (Jg. 1990) aus Ochsenfurt im Landkreis Würzburg das Rennen. Sie legte in den ersten vier Stunden insgesamt 12.750 Meter zurück.

In diesem Jahr war die jüngste Teilnehmerin des 24-Stunden-Schwimmens Nora Schmidt (Jg. 2014). Sie schwamm 500 Meter. Als jüngster Teilnehmer legte Jonas Bartscherer (Jg. 2014) 2.500 Meter zurück. Renate Gruber war mit ihren 89 Jahren die älteste Teilnehmerin und absolvierte nachts 400 Meter im Wasser. Gebhard Lohmüller sicherte sich mit seinen 71 Jahren und einer Strecke von 5.000 Metern den Pokal als ältester Teilnehmer.

Unter 14 Familien sicherten sich die Titelverteidiger von 2017, 2018 und 2019 wieder den Familienpokal. Die drei Mitglieder der Familie Heidenreich aus Königsbach-Stein im Enzkreis kamen zusammen auf 29,35 Kilometer. Die Mannschaftswertung konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer des Teams Warmduscher Oldies für sich entscheiden. Die acht schwammen insgesamt 76,95 Kilometer und somit durchschnittlich 9,65 Kilometer pro Person. Ihnen dicht auf den Fersen war das befreundete Team Warmduscher Youngstars mit 73,85 Kilometern.

Die Klasse 7c des Friedrich-Schiller-Gymnasiums (FSG) in Marbach konnte mit insgesamt 21,4 Kilometern einen Pokal und zusätzlich 50 Euro für die Klassenkasse erschwimmen. Unter allen anderen Klassen wurden weitere 50 Euro verlost. Das glückliche Los traf die Klasse 4b der Grundschule Benningen.

Als Corona-Spezial verlieh der Gastgeber zudem Pokale an die Top 3 jedes Zeitfensters. Somit hatten jeweils bis zu 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich als beste Drei einen Pokal zu sichern. Die Pokaljagd in jedem Zeitfenster war bis zum Ende spannend und die Top 3 lagen jeweils dicht beieinander. Im 1. Zeitfenster (Samstag, 14 - 18 Uhr) gewannen Platz 1: Katharina Emmert (12.750m), Platz 2: Frank Niederwöhrmeier (12.700m) und Platz 3: Jürgen Irmler (12.500m). Im 2. Zeitfenster (Samstag, 20 - 0 Uhr) sicherten sich Platz 1: Daniel Zehner (14.600m), Platz 2: Noah Mehling (10.600m) und Platz 3: Sophia Scheurich (9.700m). Im 3. Zeitfenster (Sonntag, 2 - 6 Uhr) ging Platz 1 an Cora Heidenreich (11.750m), Platz 2 an Hannah Knäb (11.500m) und Platz 3 an Kai Kevin Scheiffele (10.900m). Im 4. und letzten Zeitfenster 4 (Sonntag, 8 - 12 Uhr) gingen die Pokale für Platz 1 an Thomas Treutler (14.950m), für Platz 2 an Oliver Auchter (11.850m) und für Platz 3 an Mark Reichert (11.750m).

Sehr viel Lob von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Die Veranstaltung war unter den gegebenen (Corona-)Voraussetzungen ein voller Erfolg und der SV Freiberg hat dafür während und nach der Veranstaltung viel Lob bekommen. So war ein Teilnehmer der Meinung, dass es das 24-Stunden-Schwimmen am besten 3-mal im Jahr geben müsse, weil es so viel Spaß mache. Katharina Emmert, die für das 24-Stunden-Schwimmen sogar aus Würzburg angereist war, berichtete: „Es waren die insgesamt 8 Stunden stressige Zugfahrt allemal wert. Ich hatte auch das Glück, in meinem Zeitslot tolle Mitschwimmer auf der Bahn zu haben, so dass ich mein persönliches Ziel sogar übertreffen konnte.“ Und so schwamm die 30-Jährige nicht nur die längste Strecke im ersten Zeitfenster von 14 bis 18 Uhr, sondern auch die längste Einzelstrecke bei den Damen insgesamt. Die weiteste Anreise hatte Sabine Thurmann aus Berlin.

„Für unseren Verein wird das diesjährige 24-Stunden-Schwimmen in die Geschichte eingehen“, fasste Stefan Dahl am Ende zusammen. „Nach 2 Jahren Pause war es ein großer und wichtiger Schritt auf dem Weg zur Normalität.“ Neben den rund 50 ehrenamtlichen Helfern und dem Organisationsteam, das im Sommer bei einer Inzidenz jenseits der 200er-Marke verrückt genug war, in die Planung dieser besonderen Veranstaltung einzusteigen, bedankte sich der 1. Vorsitzende bei der Siegerehrung auch bei der Stadt Freiberg und allen Sponsoren und Partnern. „Wir hoffen, dass sie alle auch 2022 dabei sind, wenn wir unser 16. Freiburger 24-Stunden-Schwimmen wieder in der altbewährten Form durchführen.“ Partner des 24-Stunden-Schwimmens 2021 waren Bahnsponsor Mesto, Bistro Papillon, Jump-Inn Freiberg, die Kreissparkasse Ludwigsburg, Rauschmaier Ingenieure, Schweitzer Chemie, Streker Natursäfte und WHG Immobilien

Erlöse aus der Veranstaltung gehen an den TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Aus dem Erlös des 24-Stunden-Schwimmens wird der SV Freiberg dem TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler 2.000 Euro spenden, von denen der sehr stark von der Flutkatastrophe getroffene Schwimmverein neue Trainingsgeräte kaufen kann. Auch viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie einige Freiburger Bürgerinnen und Bürger haben den rheinland-pfälzischen Schwimmverein mit ihrer Spende unterstützt. Beim Ticketvorverkauf und während der Veranstaltung stand eine Spendenkasse bereit. Insgesamt kamen bisher rund 750 Euro zusammen. Wer noch einen Spendenbetrag überweisen möchte, kann dies bis zum 10. Oktober 2021 unter Angabe des Betreffs "Spende TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler" und folgender IBAN des SV Freiberg: DE04 6049 1430 0581 1150 15 tun. Alle Ergebnisse sind im Internet unter <http://www.sv-freiberg.de/24h-schwimmen/ergebnisse> verfügbar.

Franziska Skrubel

Impressionen vom 24h-Schwimmen



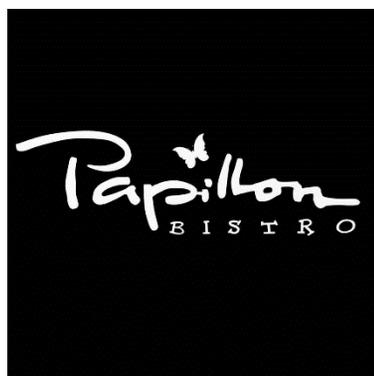
Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und Partner

für die Unterstützung unseres
15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmens 2021

Schirmherr Bürgermeister Dirk Schaible und der Stadt Freiberg



Rauschmaier Ingenieure



Pressestimmen zum 15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmen (1/2)

Corona-Edition des 24-Stunden-Schwimmens: „Ein großer Schritt auf dem Weg zur Normalität“

Die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer legten insgesamt 792.750 Meter zurück

Kaum jemand hätte es vor einigen Monaten für möglich gehalten, dass nach anderthalb Jahren Pandemie im Herbst dieses Jahres wieder ein 24-Stunden-Schwimmen in Freiberg stattfinden würde. Und so setzte der Schwimmverein SGV Freiberg (SV Freiberg) alles daran, um die beliebte Breitensportveranstaltung irgendwie zu ermöglichen. Am vergangenen Wochenende, 25. und 26. September 2021, war es dann soweit: Im Stadtbad am Marktplatz fand das 15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmen statt - ein Corona-Spezial mit weniger Teilnehmern, dafür aber umso mehr Siegern.

Angesichts der aktuell geltenden Regelungen, die unter anderem eine maximal mögliche Personenzahl im Stadtbad vorsieht, hat der SV Freiberg in den vergangenen Monaten ein Corona-konformes Veranstaltungskonzept entwickelt und immer wieder an die geänderten Verordnungen des Landes angepasst. So wurden in diesem Jahr innerhalb von 24 Stunden 4 Zeitfenster von je 4 Stunden angeboten, in denen Schwimmbegeisterte mit einer Startkarte, die gleichzeitig Einlassticket war, schwimmen konnten, wann, so oft und so viel sie wollten. Im Anschluss an jedes 4-Stunden-Zeitfenster fand eine kleine Siegerehrung statt und das Stadtbad wurde gereinigt.

Insgesamt legten die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 7 und 89 Jahren in den 4x4 Stunden 792,75 Kilometer zurück. Diese Strecke entspricht umgerechnet 31.710 Bahnen. Die durchschnittliche Leistung pro Schwimmer lag damit bei 4,5 Kilometern beziehungsweise 180 Bahnen.

„Viele haben nicht an uns geglaubt, aber wir wollten uns nicht so leicht geschlagen geben und beweisen, dass wir auch in Pandemiezeiten ein 24-Stunden-Schwimmen auf die Beine stellen können“, erklärte Stefan Dahl, 1. Vorsitzender des SV Freiberg. „Mit unserer Corona-Edition konnten wir unseren Vereinsmitgliedern, den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Freiberg und ihrer Nachbargemeinden auch in Zeiten der Pandemie wieder ein tolles Schwimmerevent bieten.“

Urkunden, Medaillen und Pokale in 18 Einzel- und drei Gruppenwertungen

Alle Teilnehmer erhielten unabhängig von der Länge der Schwimmstrecke eine Urkunde über die geschwommene Gesamtstrecke. Ab 500 Metern gab es Medaillen in Gold, Silber und Bronze. Für besondere Leistungen verlieh der Gastgeber außerdem Pokale und Sachpreise in 18 Einzel- und drei Gruppenwertungen.

Die längste Einzelstrecke unter den Männern legte **Thomas Treutler** (Jg. 1968) zurück. Der Böblingen erzielte in den letzten vier Stunden der Veranstaltung 14.950 Meter. Bei den Frauen machte **Katharina Emmert** (Jg. 1990) aus Ochsenfurt im Landkreis Würzburg das Rennen. Sie legte in den ersten vier Stunden insgesamt 12.750 Meter zurück.

In diesem Jahr war die jüngste Teilnehmerin des 24-Stunden-Schwimmens **Nora Schmidt** (Jg. 2014). Sie schwamm



Die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer legten am vergangenen Wochenende in 4x4 Stunden insgesamt 792,75 Kilometer zurück.

500 Meter. Als jüngster Teilnehmer legte **Jonas Bartscherer** (Jg. 2014) 2.500 Meter zurück.

Renate Gruber war mit ihren 89 Jahren die älteste Teilnehmerin und absolvierte nachts 400 Meter im Wasser. **Gebhard Lohmüller** sicherte sich mit seinen 71 Jahren und einer Strecke von 5.000 Metern den Pokal als ältester Teilnehmer.

Unter 14 Familien sicherten sich die Titelverteidiger von 2017, 2018 und 2019 wieder den Familienpokal. Die drei Mitglieder der **Familie Heidenreich** aus Königsbach-Stein im Enzkreis kamen zusammen auf 29,35 Kilometer. Die Mannschaftswertung konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer des **Teams Warmduscher Oldies** für sich entscheiden. Die acht schwammen insgesamt 76,95 Kilometer und somit durchschnittlich 9,65 Kilometer pro Person. Ihnen dicht auf den Fersen war das befreundete **Team Warmduscher Youngstars** mit 73,85 Kilometern. Die **Klasse 7c des Friedrich-Schiller-Gymnasiums (FSG)** in Marbach konnte mit insgesamt 21,4 Kilometern einen Pokal und zusätzlich 50 Euro für die Klassenklasse erschwimmen.

Unter allen anderen Klassen wurden weitere 50 Euro verlost. Das glückliche Los traf die Klasse 4b der Grundschule Benningen.

Als Corona-Spezial verlieh der Gastgeber zudem Pokale an die Top 3 jedes Zeitfensters. Somit hatten jeweils bis zu 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich als beste Drei einen Pokal zu sichern.

Die Pokaljagd in jedem Zeitfenster war bis zum Ende spannend und die Top 3 lagen jeweils dicht beieinander. Im 1. Zeitfenster (Samstag, 14.00–18.00 Uhr) gewannen Platz 1: Katharina Emmert (12.750 m), Platz 2: Frank Niederwörmeier (12.700 m) und Platz 3: Jürgen Irmeler (12.500 m). Im 2. Zeitfenster (Samstag, 20.00–0.00 Uhr) sicherten sich Platz 1: Daniel Zehner (14.600 m), Platz 2: Noah Mehling (10.600 m) und Platz 3: Sophia Scheurich (9.700 m). Im 3. Zeitfenster (Sonntag, 2.00–6.00 Uhr) ging Platz 1 an Cora Heidenreich (11.750 m), Platz 2 an Hannah Knäb (11.500 m) und Platz 3 an Kai Kevin Scheiffele (10.900 m). Im 4. und letzten Zeitfenster 4 (Sonntag, 8.00–12.00 Uhr) gingen die Pokale für Platz 1 an Thomas Treutler (14.950 m), für Platz 2 an Oliver Auchter (11.850 m) und für Platz 3 an Mark Reichert (11.750 m).



Gruppenbild mit Jung und Alt: Die Sieger der verschiedenen Pokalwertungen mit dem 1. Vorsitzenden Stefan Dahl.

Sehr viel Lob von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Die Veranstaltung war unter den gegebenen (Corona-) Voraussetzungen ein voller Erfolg und der SV Freiberg hat dafür während und nach der Veranstaltung viel Lob bekommen. So war ein Teilnehmer der Meinung, dass es das 24-Stunden-Schwimmen am besten 3-mal im Jahr geben müsse, weil es so viel Spaß mache. Katharina Emmert, die für das 24-Stunden-Schwimmen sogar aus Würzburg angereist war, berichtete: „Es waren die insgesamt 8 Stunden stressige Zugfahrt allemal wert. Ich hatte auch das Glück, in meinem Zeitslot tolle Mitschwimmer auf der Bahn zu haben, so dass ich mein persönliches Ziel sogar übertreffen konnte.“ Und so schwamm die 30-Jährige nicht nur die längste Strecke im ersten Zeitfenster von 14.00 bis 18.00 Uhr, sondern auch die längste Einzelstrecke bei den Damen insgesamt. Die weiteste Anreise hatte Sabine Thurmann aus Berlin.

„Für unseren Verein wird das diesjährige 24-Stunden-Schwimmen in die Geschichte eingehen“, fasste Stefan Dahl am Ende zusammen. „Nach 2 Jahren Pause war es ein großer und wichtiger Schritt auf dem Weg zur Normalität.“ Neben den rund 50 ehrenamtlichen Helfern und dem Organisationsteam, das im Sommer bei einer Inzidenz jenseits der 200er-Marke verrückt genug war, in die Planung dieser besonderen Veranstaltung einzusteigen, bedankte sich der 1. Vorsitzende bei der Siegerehrung auch bei der Stadt Freiberg und allen Sponsoren und Partnern. „Wir hoffen, dass sie alle auch 2022 dabei sind, wenn wir unser 16. Freiburger 24-Stunden-Schwim-



Bei der Corona-Edition des 24-Stunden-Schwimmens wurden so viele Pokale wie noch nie zuvor verliehen.

men wieder in der altbewährten Form durchführen.“ Partner des 24-Stunden-Schwimmens 2021 waren Bahnsponsor Mesto, Bistro Papillon, Jump-Inn Freiberg, Kieferorthopädie Fuchs, Kreissparkasse Ludwigsburg, Rauschmaier Ingenieure, Schweitzer Chemie, Streker Natursäfte und WHG Immobilien

Erlöse aus der Veranstaltung gehen an den TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Aus dem Erlös des 24-Stunden-Schwimmens wird der SV Freiberg dem TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler 2.000 Euro spenden, von denen der sehr stark von der Flutkatastrophe getroffene Schwimmverein neue Trainingsgeräte kaufen kann. Auch viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie einige Freiburger Bürgerinnen und Bürger haben den rheinland-pfälzischen Schwimmverein mit ihrer Spende unterstützt. Beim Ticketvorverkauf und während der Veranstaltung stand eine Spendenkasse bereit. Insgesamt kamen bisher rund 750 Euro zusammen. Wer noch einen Spendenbetrag überweisen möchte, kann dies bis zum 10. Oktober 2021 unter Angabe des Betreffs „Spende TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler“ und folgender IBAN des SV Freiberg: DE04 6049 1430 0581 1150 15 tun. Alle Ergebnisse sind im Internet unter <http://www.sv-freiberg.de/24h-schwimmen/ergebnisse> verfügbar.

Einschulung an der Kasteneckschule

Karibu - Herzlich willkommen!



Die 57 Erstklässler aus den Klassen 1a, 1b und der VKL-Klasse wurden am Donnerstag, den 16.9.2021, an der Kasteneckschule begrüßt und gefeiert. Zeitlich getrennt fanden zunächst zwei Gottesdienste in der katholischen Kirche statt, in denen Pfarrer Schwab die Erstklässler auf den neuen Lebensabschnitt einstimmte.

In den beiden Einschulungsfeiern in der Kasteneckhalle wurden die Schulanfänger schon erwartet, mit einem großen Applaus empfangen und von den Kindern der Singklasse 4 mit einem schwungvollen Lied begrüßt. Im Anschluss hatten die Schülerinnen und Schüler der Klassen 2a und 2b mit ihren Lehrerinnen ein kleines Programm mit Liedern und einer Präsentation mit selbst gemalten Bildern vorbereitet. Im Mittelpunkt stand die Geschichte von Kari und Bu, den beiden lustigen Wesen aus dem Weltall, die die Erstklässler im Erstlesebuch beim Lesenlernen begleiten werden. Zum Abschluss der Feier überreichten die Zweitklässler jedem Schulanfänger ein kleines selbst gebasteltes Raumschiff mit Kari und Bu.

Während die Erstklässler eine erste Unterrichtsstunde mit ihren neuen Klassenlehrern Frau Fauser-Polzieln und Herrn Reichert erlebten, wurden die Eltern im Schulhof mit einem einfallreichen, den bestehenden Regeln angepasstem, sehr leckerem Buffet verköstigt.

Ein herzliches Dankeschön geht an Pfarrer Schwab, die Eltern der Klassen 2a und 2b und alle Helfer, die diese Feiern ermöglicht haben.

Pressestimmen zum 15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmen (2/2)

GROßER ERFOLG

Auch „Warmduscher“ dabei

Corona-Edition des 24-Stunden-Schwimmens ist ein voller Erfolg - Geschwommen wird in Zeitfenstern

FREIBERG

VON BEATE VOLMARI

Als der Schwimmverein SGV Freiberg im Frühjahr während des Lockdowns die Planung für das 24-Stunden-Schwimmen in Angriff nahm, wurden die Organisatoren für verrückt erklärt. Der Vorsitzende Stefan Dahl ist jedoch froh, dass er sich von dieser Skepsis nicht irritieren ließ. So fand die beliebte Veranstaltung nach einem Jahr zwangsbedingter Pause am Wochenende unter dem klangvollen Namen „Corona Edition“ statt und wurde ein voller Erfolg.

Statt innerhalb der 24 Stunden zu jeder Zeit, beliebig oft die Bahnen im Wasser ziehen zu können, mussten die Teilnehmer eins von vier Zeitfenstern wählen, die jeweils vier Stunden umfassten. So war gewährleistet, dass maximal 50 Schwimmer gleichzeitig im Hallenbad waren. Schon vorab waren die meisten der 200 Teilnehmer Karten verkauft, nur nachts gab es noch wenige freie Plätze.

Anreise aus Berlin

Auch wenn die Corona-Regeln mit den Zeitfenstern die üblich geltenden Regeln einschränkten, „ist das typische „24-Stunden-Feeling da“, freute sich Stefan Dahl am Samstagabend. „Die Schwimmer sind sehr motiviert und froh, endlich wieder eine solche Veranstaltung besuchen zu dürfen.“ Die Rückmeldungen der Teilnehmer zwischen sieben und 89 Jahren waren durchweg positiv.

Eine Mutter freute sich, dass ihr Sohn statt der angepeilten 500 Meter sogar die doppelte Strecke schaffte. Ein anderer Teilnehmer äußerte gegenüber dem Schwimmverein den Wunsch, „das 24-Stunden-Schwimmen bei euch sollte es dreimal im Jahr geben.“ Auch 15 Schwimmer aus der deutsch-



Auch die Kleinsten machten bei 24-Stunden-Schwimmen mit.

Foto: Andreas Becker

landweiten Gruppe „Warmduscher“ waren wieder mit dabei. „Sie reisen zu solchen Events sogar aus Berlin und München an“, war der Vereinsvorsitzende glücklich über die treuen Stammkunden. Auch der zwölfjährige Freiburger Felix war wie schon in den Vorjahren mit Eltern und Schwester dabei. Mit seiner Leistung von 3000 Metern zeigte er sich zufrieden, als er Urkunde und Silbermedaille nach Ende der gebuchten Zeit in Empfang nahm.

Auch wenn es diesmal pandemiebedingt weder die Möglichkeit zur Übernachtung in der Stadthalle noch eine Bewirtung gab, hatte der Schwimmverein alle Hände voll zu tun. Denn zusätzlich zu den üblichen Aufga-

ben standen nach jedem Zeitfenster gründliche Desinfektions- und Putzarbeiten auf dem Plan. Tagsüber gab es Unterstützung von den Badefrauen, doch nachts war der Verein auf sich gestellt. „Es war schon immer mein Traum, um Mitternacht das Hallenbad zu putzen“, nahm es Dahl mit Humor.

Mit Freude und Stolz erfüllte ihn der Verwendungszweck des Erlöses. „Wir spenden dem TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler 2000 Euro. Dieser Schwimmverein hat bei der Flutkatastrophe alles verloren und wir wollen einfach helfen“, erklärte Dahl, dass sein Verein das 24-Stunden-Schwimmen deshalb zur Charity-Veranstaltung erklärt habe.

AUSZEICHNUNGEN

Längste Strecke fast 15 Kilometer

Die längste Strecke schwammen Katharina Emmert (12 750 Meter) und Thomas Treutler mit 14 950 Meter. Den Mannschaftspokal gewannen die Warmduscher Oldies, der Familienpokal geht an Familie Heidenreich. Die Klasse 7c des Friedrich-Schiller-Gymnasiums in Marbach darf sich über den Klassenpokal freuen. Jüngste Teilnehmer: Nora Schmidt und Jonas Bartscherer, älteste Schwimmer: Renate Gruber und Gebhard Lohmüller. (vol)

3.200 Euro für den TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler – Dankeschön für die Spende!

Wie bereits vor einigen Wochen angekündigt, hat der Schwimmverein SGV Freiberg e. V. beschlossen, den sehr stark von der Flutkatastrophe betroffenen Schwimmverein TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler mit einer großzügigen Spende zu unterstützen. Aus dem Erlös seines diesjährigen 15. Freiburger 24-Stunden-Schwimmens legte der SV Freiberg 2.000 Euro als Spendenbetrag beiseite. Über den im Rahmen der Veranstaltung gestarteten Spendenaufruf kamen bis zum vergangenen Wochenende weitere 1.200 Euro zusammen, so dass der TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler nun über einen Gesamtbetrag von 3.200 Euro verfügen kann, um etwa neue Trainingsgeräte für das Schwimmen anzuschaffen. Der SV Freiberg bedankt sich bei allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich für ihre Solidarität und Unterstützung!

Der TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler stellt sich vor und bedankt sich herzlich

Darf ich mich vorstellen - Anke Gilleßen, Abteilungsleiterin Schwimmen des TV06 Bad Neuenahr. Ich führe seit 2012 die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen durchs Wasser. Unsere Abteilung umfasst ca. 80 Mitglieder. Wir sind ein wettkampforientierter Breitensportverein. Kader-schwimmen und Leistungsdruck ist bei uns nicht an der Tagesordnung. Mit meinen 10 Trainern versuchen wir die Sportler an ein sauberes Schwimmen heranzuführen. Natürlich besuchen wir auch Wettkämpfe, wie die Rheinland- und Rheinlandpfalzmeisterschaften. Diverse Kinderwettkämpfe schulen unsere Kids im Teamwork, Kampfgeist und Toleranz.

Unsere Mastersmannschaft ist dagegen schon auf anderer Ebene unterwegs. So besuchten wir seit Jahren die DKMM und den Wettkampf in Gau Allgesheim. Auch auf Mallorca waren zwei Schwimmerinnen sehr medaillenreich. Natürlich steht auch ein alljährliches Trainingslager über 2-3 Tage in der Sportschule Hennef auf dem Plan, das gerne genutzt wird, um an seine absoluten Leistungsgrenzen zu kommen.

Durch die Pandemie und die Flutkatastrophe sind wir in unserem Bestehen sehr zurückgeworfen worden und die momentane Wassersituation ist auch nicht gerade vielversprechend. Trotzdem steckt mein Trainerteam und ich nicht den Kopf in den Sand und versuchen die Abteilung aufrecht zu erhalten, bis ein neues Bad uns wieder die gewohnten Trainingsstätte bietet. Das kann aber bei der jetzigen Infrastruktur dauern.

Wir machen das Beste draus und haben schon einen kleinen Lichtblick für unsere Jüngsten gefunden, die im Zweiwochenrhythmus nach den Herbstferien eine Wassereinheit besuchen dürfen. Im Sommer versuchen wir die Großen in einem naheliegenden Freibad unterzubekommen.

Durch die Unterstützung und unseren Zusammenhalt geben wir den Schwimmern Hoffnung und Zuversicht auf das was kommt.

Dankeschön für Eure Unterstützung und ich freue mich, wenn wir uns mal auf einer anderen Ebene kennenlernen würden.



Klausurtagung 2021 der Übungsleiter und Helfer in Waldenburg

Auftakt zur Klausurtagung, Fahrt und Ankunft am Hotel

Endlich war es wieder soweit! Nachdem die Klausurtagung 2020 aufgrund von Corona ausfallen musste, war sie dieses Jahr wieder möglich. Somit traf sich das Trainerteam am großen Parkplatz vor dem Stadtbad, um zur Klausurtagung 2021 aufzubrechen. Die Stimmung war locker und ausgelassen, jeder freute sich auf das gemeinsame Wochenende und es kamen Erinnerungen an vergangene erlebnisreiche Tagungen hoch. Um 13 Uhr hieß es dann rein in die Autos und Abfahrt. Nach etwa 1 Stunde Autofahrt kamen wir am „Panoramahotel“ in Waldenburg an. Am Eingang mussten wir von einem Gerät unsere Temperatur messen lassen. Anschließend ging es zum Check-In. Nachdem alle ihre Zimmerkarten bekommen hatten, ging es in die Zimmer, um das ganze Gepäck loszuwerden. Sehr viel Zeit blieb jedoch nicht, denn um 14:30 Uhr ging es schon los mit dem ersten Thema. Zuvor haben wir uns noch vom atemberaubenden Ausblick über das Tal überwältigen lassen. Er wird allen Teilnehmern sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben!

Spiel #1: Kennenlernen des Trainerteams

Zu Beginn der Klausurtagung spielten wir Kennlern-Bingo. Hierbei ging es darum, anhand eines Blattes zu erraten, welche Person sich hier beschrieben hat. Es gab zum Beispiel Fragen wie „Wer wurde schon einmal geblitzt?“ oder „Wer hat schon einmal die Schule geschwänzt?“

Thema #1: Zukunft des „Schwimmkurs und danach“

Nach dem Kennlernspiel haben wir uns dem ersten inhaltlichen Thema zugewandt. In diesem ging es darum, wie es mit den Kindern weitergehen soll, die gerade das Seepferdchen geschafft haben. Anfangs haben wir in der großen Gruppe ein paar Ideen diskutiert, sind dann aber relativ schnell dazu übergegangen, kleine Gruppen bestehend aus 4-5 Personen zu bilden und Ideen sowie Möglichkeiten herauszuarbeiten. Sobald alle Gruppen fertig waren, haben wir die Ergebnisse aller vorne an einer großen Tafel angepinnt. Daraufhin diskutierten wir die Vorschläge und Ideen und werteten sie aus. Abschließend wurde ein Fachteam aus Vertretern aller Gruppen sowie dem Vorstand gebildet, welches alle Optionen nochmal bewertet und ein Konzept dazu erstellt. Es kam auch der Vorschlag, eigene Trainingsvideos zu drehen und diese als Anleitung für Eltern auf der Vereins-Website zu posten. Die Videos sollen im Rahmen der nächsten Klausurtagung vorgestellt werden.

Thema #2: Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport

Nach einer Kaffeepause widmeten wir uns dem zweiten Thema, welches leider noch wenig bekannt ist im SV. Deswegen haben wir uns anfangs darüber ausgetauscht, wie man dieses Thema bekannter macht. Nachdem mehrere kreative Ideen gesammelt wurden, legten wir unseren Fokus auf den nächsten Themenpunkt. Hierbei fragten wir uns, ob wir das wichtige Thema in unser Leitbild aufnehmen sollten. Nach einigem Hin und Her wurde dieser Vorschlag von allen befürwortet.

Ein weiterer Punkt waren die Kinderrechte. Hier haben uns darüber ausgetauscht, wie wir es schaffen, das Präventionskonzept in eine kindgerechte Form zu bekommen und den Kindern verständlich zu vermitteln. Auch hier kam wieder die Frage auf, wie wir das ganze publik machen, beispielsweise durch einen Infoabend für Schwimmer, Eltern und Co. Anschließend kam die Diskussion über die „Aufsicht in Duschen und Umkleiden“ in Verbindung mit dem Präventionsprogramm auf. Hier wurde klar besprochen, dass die Trainer/-innen nicht gleichzeitig mit den Schwimmern/-innen duschen und sich auch getrennt von ihnen umziehen.

In den letzten Wochen erreichten den Vorstand mehrfach Beschwerden von Stadtbadpersonal und Elternteilen. Sie betrafen das Verspritzen von Shampoo in den Duschen und Umkleiden oder die Benutzung von fremden Shampoos. Es wurde daraufhin beschlossen, dass in diesem Fall ein Duschverbot von 4 Wochen für die entsprechende Gruppe bzw. einen Teil der Gruppe folgen wird.

Abend von Tag 1 | 16.10.2021

Nach diesen beiden Themen war der Tagungsteil des ersten Tages erledigt und es folgte das Abendprogramm. Gesammelt schlenderten wir zum Abendessen. Drei von uns besuchten später noch das hoteleigene Fitnessstudio – neudeutsch auch „Gym“ genannt – und betätigten sich nach dem reichhaltigen Essen sportlich. Der Rest der Trainergruppe ließ sich der Hotelbar nieder und ließ den Abend bei alkoholfreien Cocktails gemütlich ausklingen.

Morgen von Tag 2 | 17.10.2021

Nach dem Ausschlafen am Sonntagmorgen ging es mehr oder weniger fit zum energiereichen Frühstücksbuffet. Danach hieß es dann Sachen packen, Zimmer räumen und auschecken.

Spiel #2: Warm-Up mit Quiz-Game

Im Tagungsraum angekommen, spielten wir zuerst Jeopardy. Bei diesem Quizspiel ging es darum, Wissensfragen zu beantworten oder bestimmte Aufgaben zu erledigen. Dazu gab es verschiedene Kategorien, wie zum Beispiel Sprichwörter oder Scherzfragen, in denen je nach Schwierigkeitsgrad unterschiedlich hohe Punktzahlen erspielt werden konnten. Gewonnen hat am Ende die Gruppe um Stefan mit insgesamt 395 Punkten. Gratulation! Der Spaß kam dabei natürlich nicht zu kurz.

Trainerversammlung an Tag 2

Der letzte offizielle Teil der Klausurtagung, die Trainerversammlung, startete mit dem Bericht des 1. Vorsitzenden Stefan Dahl über das vergangene und aktuelle Jahr. Daraufhin folgten vom 2. Vorsitzenden Daniel Hanke ein paar Zahlen und Statistiken zu den Mitgliederzahlen. Froh stellten wir fest, dass uns nahezu alle Vereinsmitglieder über die Coronazeit hinweg treu geblieben sind. Ebenso wurde verkündet, dass der Dachverein SGV Freiberg nun offiziell aufgelöst ist und wir als SV Freiberg ab sofort komplett selbstständig sind. Auch Ausgaben und Einnahmen sowie der aktuelle Kassenstand wurden mit dem Trainerteam geteilt. Die Nachlese des 24-Stunden-Schwimmens – Corona-Edition 4x4h hat gezeigt, dass dieses traditionelle Event, welches dieses Jahr sein 15-jähriges Jubiläum feierte, trotz Corona rundum gelungen war. Auch unsere Spendenaktion „Schwimmer für Schwimmer – TV 06 Bad Neuenahr-Ahrweiler“ war ein voller Erfolg. Als es um das Partnerschaftstreffen 2022 mit den Freunden aus Soisy in Freiberg ging, war einmal wieder die Kreativität des Trainerteams gefragt. Sie betraf die Übernachtung in Gastfamilien, das Gastgeschenk sowie den Tagesausflug. Wir freuen uns, die Franzosen vom 26. – 28. Mai 2022 in Freiberg begrüßen zu dürfen. Weiter ging es um unsere Vereinsmeisterschaften und unsere Weihnachtsfeier 2021. Hier wurde darüber diskutiert, ob diese Veranstaltungen unter 2G durchgeführt werden sollen und wie diese dann inhaltlich aussehen sollen. Auch das Thema Fortbildungen wurde ausführlich besprochen. Abschließend haben wir uns noch zum Thema Vereinsbekleidung (Trainerjacken, Vereins-T-Shirts etc.) ausgetauscht.

Ende der Tagungsphase, Mittagessen und Verabschiedung

Wir haben die Tagungsphase des Wochenendes mit einem allgemeinen Feedback zur gesamten Klausurtagung 2021 abgeschlossen. Dieses fiel sehr positiv aus und jeder/jedem Teilnehmer/-in waren die Begeisterung und der Spaß des Wochenendes anzusehen. Nach dieser tollen Feedbackrunde wurde noch das obligatorische Gruppenbild gemacht und es ging gesammelt zum Mittagessen. Satt und zufrieden machten sich alle wieder auf den Heimweg.

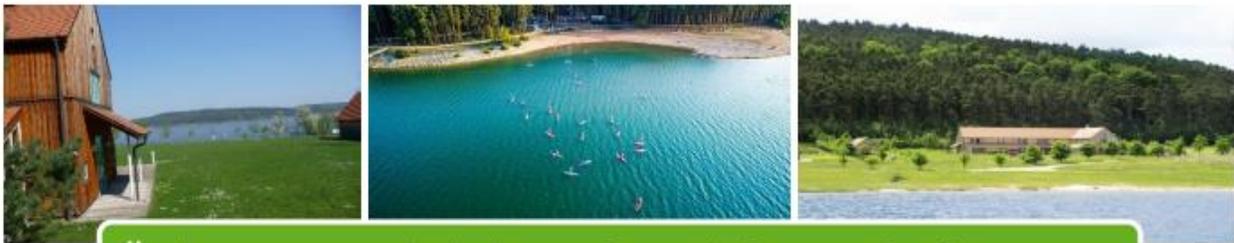
Janick Hermle, Nico Tiefenbrunner & Noah Trovato

Impressionen von der Klausurtagung 2021



Schwimmer- und Jugendfreizeit 2022 – Jetzt Plätze sichern!

SCHWIMMER-FREIZEIT 2022 **am Brombachsee**



Änderungen vorbehalten – je nach Corona-Bedingungen

Wann?

Di. 30. August – Fr. 2. September 2022 (Sommerferien)

Wer?

Alle Mitglieder ab 8 Jahre
Maximal 45 Personen

Was?

Übernachtungen im Jugendhaus Brombachsee
Verpflegung inklusive
Jede Menge Spaß!

Kosten:

Ca. 150-200€ pro Person (je nach Teilnehmerzahl)

Vormerkung zur Teilnahme:

Daniel@24h-freiberg.de



Steckbrief: Unsere Übungsleiter & Helfer stellen sich vor

Magdalena Klee (Magda)

Alter: 13

Aufgabe im SV Freiberg: Co-Trainerin M1

Mitglied im SV Freiberg seit: 2011

Lieblingsschwimmstil: Rücken

Was mir am SV Freiberg besonders gefällt:
viele Schwimmer und Freunde

Der SV Freiberg ist für mich in einem Wort: Familie

Meine Familie & Freunde beschreiben mich als:
tanzbegeistert

Hobbys: Schwimmen und Tanzen



Das freut/motiviert mich:
der Trainer motiviert mich, es freut mich mehr zu lernen

Das nervt mich:
wenn man mich korrigiert

**Mein (Lebens-)Motto/
Lieblingsspruch:**
Gib niemals auf!



Lara Schneider

Alter: 14 Jahre

Aufgabe im SV Freiberg: Co-Trainerin M1

Mitglied im SV Freiberg seit: 2016

Lieblingsschwimmstil: Brust & Kraul

Was mir am SV Freiberg besonders gefällt:
die Gemeinschaft

Meine Familie & Freunde beschreiben mich als:
kreativ, offen, ehrlich, hilfsbereit, schlau, freundlich, sportlich

Hobbys: Schwimmen

Das freut/motiviert mich:
meine Freunde und Sport

Das nervt mich: Schulstress, Streit

Mein (Lebens-)Motto/Liebingspruch:

-



Noah Trovato

Alter: 14 Jahre

Aufgabe im SV Freiberg: Co-Trainer der Gruppe A5

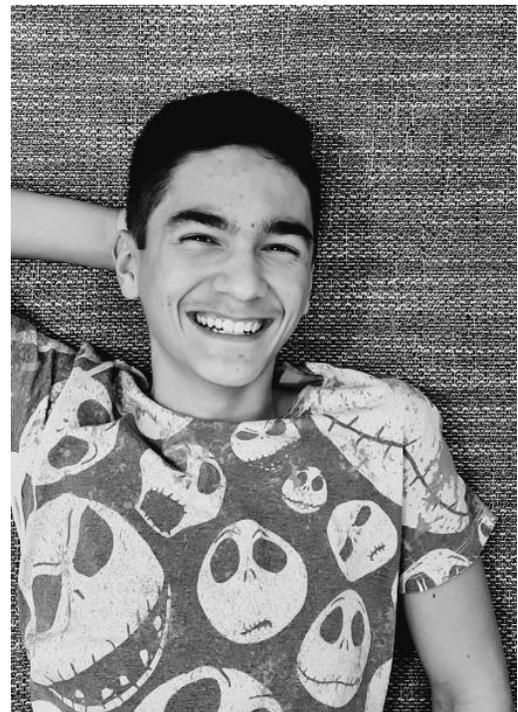
Mitglied im SV Freiberg seit: 2013

Lieblingsschwimmstil: Kraul

Was mir am SV Freiberg besonders gefällt:
die Kommunikation untereinander

Der SV Freiberg ist für mich in einem Wort: Familie

Meine Familie & Freunde beschreiben mich als:
lustig, hilfsbereit, „Schwätzer“



Hobbys:

Schwimmen, Fußball, Schlagzeug spielen und Zeit mit Freunde verbringen

Das freut/motiviert mich:

Ein Ziel zu haben

Das nervt mich:

Werbung

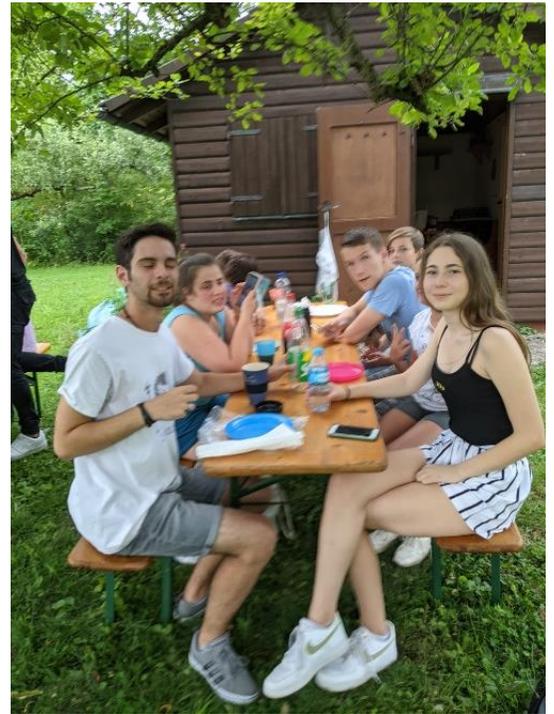
Mein (Lebens-)Motto/Liebingspruch:

Mache alles, was Du machen willst, solange Du es kannst.

Sommerfest der Leistungsriege

Auch in diesem Sommer hatte die Leistungsriege ein Grillfest im Garten von Trainer Stefan Dahl. Es fand am Freitag, 30. Juli 2021, von 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr statt. Natürlich war Stefan auch mit dabei, denn er musste grillen ☺. Es gab rote und weiße Würste mit Brötchen, und auch Mais. Manche brachten dazu einen Salat mit. Wegen Corona musste jeder einen eigenen Teller und Becher mitbringen. Der Abend war sehr lustig und wir saßen auch länger da, weil niemand gehen wollte. Wir verstehen uns alle gut und fanden es schön, dass wir uns trotz Corona treffen konnten.

Magdalena Klee



Wiederaufnahme der Schwimmkurse und Sommerfest des Schwimmkursteams

An einem lauen Sommerabend war es endlich wieder so weit. Die ersten Kurse konnten wieder im Stadtbad stattfinden und die Trainer aller drei Schwimmkurse haben sich zum gemütlichen Beisammensein getroffen. Diese Treffen sind uns immer sehr wichtig. Hier haben wir die Möglichkeit uns über alles, was die Kurse betrifft auszutauschen. Es ist zum Beispiel oft der Fall, dass sich die Trainer aus Kurs 1 und Kurs 3 im Trainingsbetrieb nicht über den Weg laufen. Umso schöner sind dann diese Zusammentreffen. Natürlich kommen auch private Gespräche und das leibliche Wohl nicht zu kurz. Ein herzlicher Dank hier an alle, die zum Team der Schwimmkurstrainer gehören. Gemeinsam sind wir ein tolles Team, mit dem es sehr viel Spaß macht, die Kurse zu leiten.

Interesse an unseren Anfängerschwimmkursen?

Wir möchten Ihrem Kind durch unsere langjährigen Erfahrungen im Schwimmsport mit viel Geduld und Aufmerksamkeit das Schwimmen lehren. Das Schwimmen ist eine wichtige Grundlage, die es ein Leben lang braucht. Sei es als Freizeitbeschäftigung, für die körperliche Fitness, Stärkung des Immunsystems, als Gesundheitssport, Entwicklung Ihres Kindes, und natürlich auch zur eigenen Sicherheit. Mehr Informationen findet Ihr unter: <http://sv-freiberg.de/schwimmkurs/>

Hast Du Lust auch zu unserem Schwimmkursteam zu gehören?

Dann melde Dich bei Manuela Klee über schwimmkurs@sv-freiberg.de, wir freuen uns über neue Gesichter und helfende Hände, die Spaß daran haben, Kindern das Schwimmen nahe zu bringen.

Manuela Klee



Sommerausflug der Masters an den Badensee in Weingarten

Anstelle eines verlängerten Wochenendes mit gemeinsamer Übernachtung sollte es trotz Corona einen Sommer-Tagesausflug geben: Es ging an einen Baggersee bei Weingarten in der Nähe von Karlsruhe. Bei wie so vielen Baggerseen in dieser Region handelt es sich um eine Kiesgrube, die sich mit Grundwasser gefüllt hat. Als kleine Besonderheit wird bei diesem See noch aktiv Kies gefördert, so dass ein schwimmendes Förderband quer über den See zu einem Kranbagger verläuft. In schönem Kontrast dazu ist der See von einem Waldgürtel umgeben, so dass man sich tatsächlich der „Zivilisation“ etwas entrückt fühlt. An einer Uferseite erstrecken sich großflächige Liegewiesen inmitten eines alten Baumbestandes sowie zwei Buchten, die mit Sand aufgefüllt wurden.



Früh am Samstagmorgen des 21. August sind wir von Freiberg aus mit eigenen Pkws gestartet. Es sollte ein schöner Hochsommertag werden, so dass wir wie geplant bereits gegen 10:30 Uhr vor Ort eintrafen. In diesem Sommer wurde bei zu großem Andrang an den See bereits mehrfach die Zufahrt bzw. der Zugang durch die lokalen Behörden gesperrt. Und in diese Situation wollten wir nicht geraten.

Noch war wenig los, so dass schnell eine schöne Liegefläche gefunden wurde. Anschließend ging es zu einer ausgiebigen Seeumrundung. Durch die regnerischen Tage und kühleren Temperaturen in den Tagen zuvor war das Seewasser doch sehr frisch. Daher wurden bei der Seeumrundung (einschließlich dem Durchschwimmen des Förderbandes auf Hin- und Rückweg) zahlreiche „Landgänge“ eingebaut, um sich in der Sonne wieder etwas aufzuwärmen.

Nach etwas mehr als einer Stunde war die Seeumrundung erfolgreich beendet, so dass man sich zum ausgiebigen Ausruhen und Mittagessen Fassen auf die Liegefläche zurückzog. Der Nachmittag verging nun wie Flüge: wer wollte ging nochmals ins Wasser, spielte Boule und / oder beobachtete die jetzt zahlreichen anderen Badegäste.

Am späten Nachmittag stand dann der Aufbruch an. Ein Teil der Gruppe fuhr direkt nach Freiberg zurück, ein anderer Teil machte sich noch auf in einen Biergarten im Hof des Klosters Maulbronn. Die meisten Touristen waren bereits abgezogen, so dass wider Erwarten ausreichend Platz vorhanden war. Gut gesättigt und nach kleinem Klosterrundgang ging es dann ebenfalls zurück. Lediglich eine durch keinerlei Schilder angekündigte Straßensperrung wegen einer Baustelle im Nirgendwo bereitete uns auf der Rückfahrt nochmals eine Überraschung bzw. erzwang eine im Anschluss etwas improvisierte Wegfindung. Aber auch das stand dem Abschluss eines sehr entspannten Tages nicht entgegen.

Klaus Dötterer



Internetseiten fürs Schwimmtraining

In diesem Beitrag soll es diesmal nicht um Trainingsgeräte und Übungen selbst gehen. Stattdessen werden interessante Quellen im Internet vorgestellt, um sich Anregungen für das eigene Schwimmtraining zu holen (sei es als Schwimmer/in oder Trainer/in). Die gute Nachricht an dieser Stelle ist, dass es Webseiten, Blogs, Videos, etc. zum Schwimmen mittlerweile in einer unüberschaubaren Hülle und Fülle im Internet gibt. Die schlechte Nachricht ist, dass man dadurch Gefahr läuft, mehr Zeit mit der Suche im Netz nach hochwertigen Inhalten zu verbringen als mit den Inhalten selbst. Um hier etwas Abhilfe zu schaffen, stelle ich meine persönlichen „Favoriten“ vor, auf die ich seit längerem immer wieder zurückgreife beim Planen und Erstellen von Übungsprogrammen. Der Fokus liegt dabei auf Inhalten für fortgeschrittene Schwimmer. Über die nachfolgend abgebildeten QR-Codes gelangt Ihr auf die jeweiligen Webseiten.



DOC SWIM

Schwimmsport - Knowhow - Training

Hinter **DOC SWIM** steckt Holger Lüning, der sich als Schwimm- und Triathlon-Trainer selbstständig gemacht hat. Neben zahlreichen Veröffentlichungen in Buch- und DVD-Form hält er Vorträge sowie Seminare und bietet entsprechende Trainingscamps an. Auf der Webseite und einem zugehörigen YouTube-Kanal stellt er regelmäßig und häufig neue Beiträge bereit, die kostenlos abgerufen werden können. Jeder Beitrag greift ein Thema auf, das in kompakter und leicht verständlicher Form erläutert wird. Meist gibt es dazu entsprechende Übungsideen oder sogar ein komplettes Trainingsprogramm zum Nachschwimmen.

Nach meinem Eindruck sind mittlerweile viele Inhalte auf Triathleten als Zielgruppe ausgerichtet. Daher befassen sich die meisten Beiträge mit dem Kraulschwimmen sowie dem Kraft- und Ausdauertraining für Langstrecken.



Die **Deutsche Schwimmtrainer Vereinigung** wurde 1971 als Interessensvertretung von Schwimmtrainer/innen gegenüber den verschiedenen Landesschwimmverbänden gegründet. Eines der Hauptziele sind Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebote sowie Plattformen zum Erfahrungsaustausch, die allen Schwimmtrainern/innen offenstehen sollen (und nicht auf einen kleinen Kreis rund um den Trainer- und Betreuerstab von Kader- und Nationalmannschaften beschränkt sind). Über die Webseite werden unter der Rubrik „Big Pool Theory“ diverse Podcasts veröffentlicht, die sportwissenschaftliche Fragestellungen zum Schwimmen in zugänglicher Form engagierten und interessierten Schwimmtrainer/innen nahebringen wollen. Es handelt sich um ein relativ neues Angebot – der erste Podcast wurde am 23. November 2021 online gestellt.

Über Services >> Empfehlungen werden empfehlenswerte Links zu Webseiten anderer internationaler Schwimmtrainervereinigungen sowie zu Seiten mit (Wettkampf-) Nachrichten aus der Welt des Spitzensports bereitgestellt.



SwimSwam ist die nach eigenen Angaben am meisten gelesene Schwimmwebseite weltweit. Neben weltweiten Nachrichten aus dem Schwimmsport kann man sich unter der Rubrik „Training“ Ideen für neue Übungen („Drill of the Month“) holen oder Vorlagen für eigene Trainingsprogramme („Swimming Workouts“) suchen. Eine Besonderheit ist die Vielzahl an Beiträgen für Motivation und Mentaltraining („Training Intel“ und „Olivier Leroy“) – ebenfalls unter der Rubrik „Training“. Am Anfang kann es schwer fallen aufgrund der Aufmachung der Webseite den Überblick zu behalten. Einige Artikel sind durch Werbepartner gesponsert, dementsprechend gekennzeichnet und in dem ein oder andern Fall nicht ganz frei von (kommerziellen) Eigeninteressen.



Hauptfokus der Webseite ist das Vermitteln einer guten Schwimmtechnik für alle Lagen sowie Starts und Wenden. Sowohl Schwimmanfänger als auch Profischwimmer werden angesprochen. Ergänzt wird die Webseite durch den eigenen YouTube-Kanal „**Skills N' Talents**“. Es wird sehr viel auf typische Fehler eingegangen und deren Korrektur. Betreiber der Webseite sind zwei ehemalige Leistungsschwimmer aus Mexiko.



Über **MySwimPro** werden kostenpflichtige, individuell zugeschnittene Trainingsprogramme angeboten (mit eigener App sowie der optionalen Verwendung von Smartwatches). Viele Inhalte sind aber kostenfrei über die Webpage als auch über qualitativ sehr gut gemachten Videos auf einem eigenen YouTube-Kanal zugänglich. Mein Favorit ist die mittlerweile leider nicht mehr fortgesetzte Video-Serie „Whiteboard Wednesday“, bei der in jeder Folge ein Thema methodisch an einem Whiteboard von Grund auf entwickelt wird bis hin zu konkreten, abgeleiteten Schwimmübungen.



Bei **The Race Club** bekommt man die in dieser Form einzigartige Möglichkeit, sich aktuelle Übungsreihen und Trainingsmethoden aus dem US-amerikanischen Spitzensport abzuschauen (mit sehr hochwertigen und ausführlichen Videos). So gut wie alle Inhalte sind aber hinter einer Paywall, d.h. es muß ein kostenpflichtiges Monatsabonnement abgeschlossen werden.

Zusammengestellt von Klaus Dötterer

Pinnwand: USRPT

„Ultra Short Race Pace Training (USRPT) ist eines der kontroversesten Themen, die im Schwimmsport diskutiert werden. Es ist auch einer der schlechtesten Namen, der jemals für eine Trainingsmethode vergeben wurde.“ So sagst es im Jahr 2015 ein einflussreicher Schwimmtrainer in der Vereinigten Staaten. Was war der Anlass? Nun, der Physiologe Dr. Brent Rushall veröffentlicht im Jahre 2014 die Studie [REVOLUTION IN SWIMMING 2.0 \(sdsu.edu\)](https://www.sdsu.edu/~bushall/revolution-in-swimming-2.0), die unmittelbar nach Erscheinen für großes Aufsehen sorgte.

Ausgangslage der Studie ist die Feststellung, dass in einem üblichen Schwimmtraining über 80 bis 90 Prozent der Zeit langsamer geschwommen wird als in Wettkämpfen. Das verfolgte Ziel ist eine gute aerobe Grundlagenausdauer über vor allem große Trainingsumfänge aufzubauen. Vor Wettkämpfen werden dann Umfang und Intensität in einer sogenannten Taper-Phase reduziert, so dass über eine Superkompensation der/die Athlet/in maximal erholt Bestzeiten im anschließenden Wettkampf erzielt. Dr. Rushall hinterfragt, ob mit dieser Trainingsmethode tatsächlich die besten Wettkampfleistungen erzielt werden können. Denn nach seiner Einschätzung wird der Körper durch diesen herkömmlichen Trainingsansatz zu stark an langsamere Zeiten gewöhnt. Ziel sollte vielmehr sein, im Training über längere Zeiten mit dem angestrebten Wettkampftempo zu schwimmen. Aber wie kann dies erreicht werden?

Der in der Studie vorgeschlagene und auf den Namen USRPT getaufte Ansatz sieht dazu vor, dass die auf einer spezifischen Wettkampfstrecke zu erzielende Zeit auf kleinere Teilstrecken umgerechnet wird. Als Beispiel: Über 100m Kraul liegt die Bestzeit eines Schwimmers bei 1:10 Minuten. Umgerechnet auf eine 25m Strecke wären dies dann 17,5 Sekunden (= 70 Sekunden geteilt durch 4). Im Training ist dann diese 25m Strecke mehrmals in genau dieser Zeit von 17,5 Sekunden zu schwimmen (oder leicht schneller). Damit dies gelingen kann, hat der Schwimmer nach jeder Strecke eine Pause von in diesem Beispiel ebenfalls 17,5 Sekunden. Daraus wird dann auf 25m eine Abgangszeit von 35 Sekunden.

Damit wären wir bei den fünf Merkmalen von Ultra Short Race Pace Training:

- **„Ultra Short“:** Es werden kurze Strecken (= Intervalle) geschwommen – von 12,5m bis max. 100m.
- **„Race Pace“:** Diese Intervalle werden im Renntempo geschwommen – abgeleitet aus der jeweiligen Wettkampfstrecke von 100m bis hin zur Langstrecke über 1500m.
- **Pause:** Bei 25m oder 50m als Streckenlänge sollte die Pause etwa 15 bis 25 Sekunden betragen bzw. im Idealfall entspricht die Pause der Belastungszeit. Bei 100m Intervallen wird die Pause etwas kürzer als die Belastungszeit gewählt.
- **Wiederholungen:** Die Anzahl der Wiederholungen überschreitet dabei in der Addition der Streckenlänge die Wettkampfstrecke um ein Vielfaches. Typische Sets sind 16*25m im 100m Tempo, 20*50m im 200m Tempo oder 20*100m im 1500m Tempo.
- **Fehlerprinzip:** Wird auf einem Intervall die vorgegebene Zeit verfehlt, wird das nächste Intervall ausgesetzt. Im Beispiel von oben mit den 25m Intervallen im 100m Tempo wird die verbliebene Pause sowie eine komplette Abgangszeit von 35 Sekunden abgewartet. Anschließend wird versucht, die noch verbliebenen Intervalle wieder in der geforderten Ziel- und Abgangszeit fertig zu schwimmen. Wird anschließend die Vorgabezeit ein zweites oder drittes Mal überschritten, wird die Intervall-Serie abgebrochen.

Das Fehlerprinzip ist dabei ein Hauptunterscheidungsmerkmal von einem klassischen HIIT-Ansatz (High Intensity Intervall Training). Im USRPT soll der Körper sich nicht an eine langsamere Zeit gewöhnen dürfen. Zugleich soll mit diesem Ansatz verhindert werden, dass eine zu große Übersäuerung mit Laktat entsteht und sich die Regenerationszeit zu stark erhöht. Ein weiterer wichtiger Unterschied zu HIIT ist, dass „submaximal“ geschwommen wird. D.h. auf der Intervallstrecke wird nicht mit maximaler Intensität, sondern mit der für die jeweilige Wettkampfstrecke erforderlichen Intensität geschwommen.

Die physiologischen Effekte sind aber ähnlich wie bei HIIT: Es treten Laktatkonzentrationen von 12 – 14 mmol auf, es wird mit 90% der maximalen Herzfrequenz geschwommen und RPE-Werte von durchschnittlich 18 erreicht.¹

¹ Siehe [Belastungsempfinden messen: Die Borg-Skala oder RPE-Skala - sportsandmedicine.com](https://www.sportsandmedicine.com)

Wichtige Elemente im Ablauf eines USRPT Trainings (gemäß dem originären Studienverständnis):

- Nach einem Einschwimmen folgen zwei bis drei Intervall-Serien mit einem Lockerschwimmen zwischen den Serien bzw. dem Ausschwimmen nach der letzten Serie. Es ist kein gemischtes Training etwa mit Grundlagenausdauer-Einheiten oder Kraftübungen oder Widerstandstraining. USRPT ist von der Dauer auch eher kürzer als ein herkömmliches, gemischtes Training.
- Nach der reinen Lehre soll ausschließlich nach USRPT über einen längeren Zeitraum trainiert werden.
- Die Schwimmer/innen überwachen ihre Zielzeiten beim Anschlag und Abgangszeiten selbst. Der/die Trainer/in konzentriert sich auf das Geben von Feedback zur Technik (auch zwischen den Intervallen).
- Das Fehlerprinzip soll verhindern, dass durch Übermüdung sich falsche Techniken einschleichen.

Ein beispielhafter USRPT Trainingsplan zur Veranschaulichung:



Einschwimmen:
 300m Hauptlage (HL) locker
 3*100m Lagen locker
 2*50m HL mit 15m Beine Sprint und 35m locker
 2*50m HL mit 15m Gesamtlage Sprint und 35m locker
 200m HL locker mit 2*15m Sprint bis zum Anschlag am Beckenrand;
 beide 15m Sprints an beliebigen Stelle eingebaut

USRPT Hauptteil:
 16*25m HL im 100m Tempo
 400m locker Lage(n) beliebig
 12*25m in einer Nebenlage (NL) im 100m Tempo
 400m locker Lage(n) beliebig
 8*25m HL im 100m Tempo

Ausschwimmen:
 250m HL locker
 150m NL locker

Wie in der Einleitung beschrieben wird der USRPT-Ansatz weltweit immer noch intensiv diskutiert. Gerade an einem ausschließlichen Training nach USRPT entfacht sich die Kritik:

- Bei reinem USRPT fehlt ein ausreichender Mix aus Trainingsreizen, der aber nach Auffassung vieler Schwimmtrainer/innen entscheidend für das Erzielen von schwimmerischen Fortschritten ist.
- Eine (zu) starke Fokussierung auf USRPT erhöht die Monotonie im Schwimmtraining. Gerade immer gleiche Trainingsabläufe („Kacheln zählen“) sind der Hauptgrund, warum viele Schwimmer (insbesondere Jugendliche) mit dem Schwimmsport aufhören.

USRPT hat für die meisten Schwimmtrainer/innen dennoch als innovative Trainingsform im Leistungsbereich Einzug gehalten – allerdings als weiteres Trainingselement unter vielen anderen und nicht als ausschließliche Trainingsform.

Wer sich für USRPT interessiert findet im Internet folgende, vertiefende Informationen:

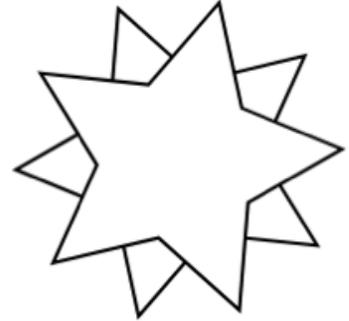
- [Kurz und hart als Alternative? Das USRPT-Training - DOC SWIM](#)
- [Big Pool Theory: DSTV Schwimmtrainer \(dstv-schwimmtrainer.de\)](#)
- [The Pros, Cons and Misconceptions of Ultra Short Race Pace Training \(USRPT\) \(swimswam.com\)](#)
- [What is USRPT? - MySwimPro](#)

Klaus Dötterer

Weihnachts-Logik-Rätsel

Hinweise:

- Das orange Paket ist rund.
- Es ist nicht Marco, der den Fußball bekommt.
- Luca sitzt nicht neben dem Kind, das eine Kette bekommt.
- Marie ist zwischen Stella und dem Kind, das einen Fußball erhält.
- Stella ist die Dritte und bekommt eine Kette.
- Das Geschenk, das unförmig ist, gehört Marie.
- Der Fußball ist im runden Paket.
- Stellas Paket ist nicht rot.
- Marcos Paket ist gelb.
- Es ist nicht Marie, die das Buch bekommt.
- Rot ist das Paket mit dem Teddybären.
- Das Paket zwischen dem von Marie und Marco ist grün und herzförmig.



Frage: Wem gehört das rechteckige Paket?

Geschenke	1	2	3	4
Name des Kindes				
Farbe des Geschenks				
Form des Geschenks				
Inhalt des Geschenks				

Zusammengestellt von Nici Heinrich

Impressum

Herausgeber:	Schwimmverein SGV Freiberg e. V.
Redaktion (alphabetisch):	Stefan Dahl Klaus Dötterer Daniel Hanke Nicole Heinrich Franziska Skrubel
Fotos:	Vereinskamera, Schwimmereltern
Online-Ausgabe unter:	http://www.sv-freiberg.de
E-Mail an die Redaktion:	sprungbrett@sgvschwimmen.de
Erscheinungsweise:	halbjährlich (jeweils eine Sommer- und Frühjahrsausgabe sind geplant)



Traueranzeige

Freiberg, im Februar 2021

Wir trauern um unser engagiertes, geschätztes
und treues Vereinsmitglied.
In unseren Gedanken sind wir bei seiner Familie.



Julian Walter

Die Hobbyschwimmer werden ihn und seine Art,
wie er unsere Schwimlabende positiv geprägt
hat, sehr vermissen.

Schwimmverein SGV Freiberg e.V.

**MESTO UNTERSTÜTZT
JUNGE TALENTE – UND
STELLT SIE AUCH GERNE EIN.**



**„ICH HABE
MEINEN
TRAUMJOB“**

Wojciech Gargula, Gebietsverkaufsleiter

MESTO ist ein Familienunternehmen mit über 120 Mitarbeitern. Wir arbeiten und produzieren direkt in Freiberg am Neckar. Und wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten, sowohl in der Produktion als auch in der Verwaltung! Ganz gleich, ob Sie einen Ausbildungsplatz suchen oder Ihre Erfahrung bei einem guten Arbeitgeber direkt vor Ort einbringen möchten – auf [MESTO.de](https://www.mesto.de) finden Sie unsere aktuellen Stellenangebote. Wir freuen uns auf Sie!

MESTO Spritzenfabrik Ernst Stockburger GmbH
www.mesto.de
personal@mesto.de



**JETZT
BEWERBEN!**

Willkommen in Ihrer beruflichen Zukunft – wir suchen Industriekaufleute für September 2022

Sie stehen kurz vor Ihrem Schulabschluss und sind bereit für den nächsten Schritt? Eine Ausbildung bei der Schweitzer-Chemie legt den Grundstein für Ihren beruflichen Erfolg. Wir bieten unserem Nachwuchs spannende, kreative Aufgaben, eine intensive und herzliche Betreuung durch unsere Ausbilderinnen und Ausbilder, individuelle Förderung und praxisorientierte Weiterbildung.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, inklusive Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnissen und weiteren berufsrelevanten Unterlagen an:
bewerbung@schweitzer-chemie.de.

Neugierig? Mehr Informationen auf www.schweitzer-chemie.de

Lust, beim SV Freiberg einzutauchen?

Kraul **Helfer** Brust **Spaß**
 Rücken **Schwimmen** Brust **Weiterbildung**
Wir suchen dich!
 Delphin cool & clean
SV Freiberg
Übungsleiter
Ehrenamt
 Ein Team
Kampfrichter

Training
 Integration
 Zusammenhalt
 Freundschaft




Wir suchen ehrenamtliche Unterstützung!
Wir freuen uns auf dich! www.sv-freiberg.de