DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Delmenhorster Schwimmvereins von 1905 e.V.,das schwierige Jahr 2011 liegt hinter uns. Viele Mitglieder sind in 2011 aus dem Verein ausgetreten, da wir als Schwimmverein keinen Schwimmsport in Delmenhorst anbieten konnten. Seit der Neueröffnung der GraftTherme bieten wir unseren Mitgliedern wieder Schwimmmöglichkeiten in Delmenhorst an. Viele ehemalige Mitglieder und auch viele neue Schwimmsportbegeisterte sind in den letzen Monaten in den Verein eingetreten, so dass wir einen erfreulichen deutlichen Mitgliederzuwachs verzeichnen können. An dieser Stelle möchten wir nochmals alle neuen Mitglieder begrüssen und uns für ihr Vertrauen für eine kompetente Betreuung bedanken.

In dieser Ausgabe möchten wir auch über unsere neue Trainingsstätte – die GraftTherme – berichten. Hierzu haben wir alle Vereinsmitglieder auf der homepage um Kommentare zur Nutzung der GraftTherme aus Sicht von Vereinsschwimmern bzw. Begleitern gebeten.

Auch unser neues Vereinsheim nimmt Gestalt an. Nachdem in den letzten Monaten vor allem Detailplanungen mit der Stadt und Formalien erledigt werden mussten, die nach außen leider nicht sichtbar sind, stehen jetzt die Bauarbeiten an. Das Bauschild steht bereits seit einigen Wochen und auch einen Termin für den Baubeginn (Erdarbeiten) gab es bereits. Dieser ist jedoch leider der nassen Witterung zum Opfer gefallen und wird nun im Frühjahr nachgeholt.

Sportlich hat die Saison hervorragend begonnen. Hervorzuheben sind ein deutscher Alterklassenrekord durch Paul Knabel (50 S: 0:24,99 Min) und der Aufstieg in die 2. Bundesliga durch die Männermannschaft. .

Herzliche Grüße
Lothar Martens / Andreas Simmel / Martin Anders
Vorsitzende DSV 05

Inhalt

Vorwort	S. 1
DSV 05 in 2. Bundesliga	S. 2
2. Bundesliga – Teil II	S. 5
Sponsor GraftTherme	S. 8
Training in GraftTherme	S. 10
Nikolausschwimmen	S. 12
Pressesplitter	S. 15
Der neue Flyer	S. 19
Trockentraining LG	S. 20
Masterschwimmen	S. 22
Trainingszeiten	S. 25

Impressum

Der Vorstand des DSV 05

Andreas Simmel (stellv. Vors.)

„Der – neue- Tropfen“ erscheint in unregelmäßigen Abständen ein bis mehrmals jährlich. Die Zeitung/ Information steht zum Download auf der homepage bereit.

Aktuelle Termine und Nachrichten sind auch auf der homepage des DSV 05 zu finden:

www.dsv05.de

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

DSV 05 in 2. Bundesliga

Teil I – 29.01.2012:

Die Männer siegen in der Landesliga

Ein Erlebnisbericht von den DMS

Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen (DMS) der Landesliga Niedersachsen fanden dieses Jahr in Hildesheim statt. Für ein Männer- und ein Frauenteam ging es um Punkt 7.30 Uhr los. Mit im Gepäck hatten sie große Ziele und Hoffnungen. Für die Männer stand der Aufstieg in die 2. Bundesliga ganz oben auf ihrem Zettel, beiden Frauen war es der Klassenerhalt.

Vor dem Einschwimmen brachten uns die Trainer nochmals auf Kurs und motivieren uns bis in die letzte Haarspitze.

Vera Kemmesies eröffnete dann den Wettkampf für die DSV 05-er mit ihren 200 Meter Freistil, natürlich lautstark angefeuerte durch alle Teammitglieder und die extra mitgereisten „Cheerleader“. Es lief sowohl bei den Frauen, als auch bei den Männern zunächst einmal rund. Die Konzentration stimmte, die Unterstützung innerhalb der Teams stimmte und so war es auch nicht verwunderlich, dass die meisten Zeiten auch wirklich gut bis sehr gut ausfielen. Den ersten „Konzentrationsausfall“ gab es im ersten Abschnitt über die 200 Meter Lagen, bei denen ich einfach zu schnell ins Wasser wollte. Dies war allerdings nicht allzu tragisch, da ich sie am Ende des Durchgangs, allerdings mutterseelen alleine auf Bahn vier, nachschwimmen konnte, natürlich mit lautstarker Unterstützung.

Die lange Mittagspause tat dann allen Beteiligten gut. Beide Mannschaften waren auf Kurs, aber die DMS bestehen ja bekanntlich aus zwei Durchgängen. Im 2. Durchgang kam es also drauf an und wir alle gaben wirklich alle unser Bestes und kämpften bis zum Umfallen. Da ist es auch verständlich, dass, wenn es mal nicht so gut läuft, man schnell sauer wird. Gut, dass man in solche Situationen Teammitglieder hat, die einen dann wieder auffangen und aufbauen.

Eine solche Situation, die in beiden Teams für Unruhe sorgte, war die Disqualifikation, wegen Delfinkicks auf der Bruststrecke, von Jörn Wolters. Nach dem sich die Aufregung über Entscheidung der Schiedsrichter gelegt hatte, wurde die Frage nach einem Ersatz laut, da Jörn seine fünf Starts mit diesem Zusatzstart schon verbraucht hatte. Also mussten seine 400 Meter Lagen neu besetzt werden. Die Entscheidung fiel auf Alexander Martens. Alle standen am

Beckenrand als Alex reinsprang und feuerten ihn lauthals an, denn jeder wusste ja, wie hart 400 Meter Lagen sind. Er hielt sich wirklich gut und holte sich eine neue Bestzeit. Alle folgenden Strecken liefen ebenfalls gut und nach dem Highlight, den 100 Meter Freistil von Taje Gildehaus und Paul Knabel, bei dem Paul sogar die 52 Sekundenmarke knackte und

einen neuen Stadtrekord in 0:51,85 Minuten schwamm, folgte noch ein weiteres Highlight. Die 100 Meter Brust von Jörn. Keiner der DSV-er war unter der Dusche. Alle standen am Beckenrand und fieberten mit Jörn mit. Er startete zwar mit einem weiteren Nachschwimmer, aber als Konkurrenten konnte man diesen nicht sehen. Er schwamm also ganz alleine vorneweg und zwar unter dem lautstarken Gebrüll aus 21 Kehlen. Er schlug mit einer guten Zeit von 1:07,57 Minuten an.

Die Mannschaft der Männer wurde für ihren Einsatz mit dem 1. Platz belohnt. Sie siegten mit einer Gesamtpunktzahl von 20196 Punkten. Die Frauen konnten sich nach einem harten Kampf am Ende über einen guten 5. Platz freuen. Insgesamt erreichten sie 16396 Punkte.

Teamaufstellung

Frauen: Tatjana Barke, Carina Czienskowski, Larissa Engelbart, Taje Gildehaus, Katharina Hempen, Pia Kemmesies, Vera Kemmesies und Marina Mann

Männer: Felix Ahrens, Matthias Karrasch, Paul Knabel, Martin Kroker, Thomas Labrenz, Alexander Martens, Andre Schnakenberg und Jörn Wolters

Katharina Hempen

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

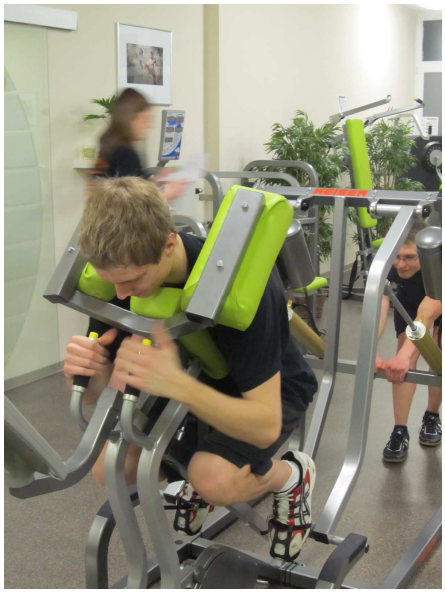
DSV 05 in 2. Bundesliga

Teil II – 05.02.2012:

Gegen Berlin wird um den Aufstieg gekämpft

Männerteam des DSV 05 schwimmt sich in die 2. Bundesliga

Bei diesem Aufstiegskampf der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen (DMS) ging es für den DSV 05 um alles. Das Männerteam ist in seiner absoluten Höchstform und da sie im letztes Jahr nur knapp scheiterten, musste es dieses Jahr einfach klappen. Der Kampf war hart, die Teammitglieder überboten sich gegenseitig immer wieder mit Spitzenzeiten und am Ende schafften sie den Aufstieg in die 2. Bundesliga Nord! Ein unglaublicher Erfolg für den DSV 05! Sie kamen auf 41345 Punkte und landeten hinter dem SwC Belin (43269 Punkte) und vor dem Berliner TSC (40872 Punkte).



Trainingsvorbereitung - Mathias

Eine kleine Gruppe der Damenmannschaft war zum Anfeuern ebenfalls mit nach Hannover gereist und sie bekamen einiges geboten. Insgesamt wurden zwölf neue Stadtrekorde aufgestellt und bei 32 Starts insgesamt 28 neue persönliche Bestzeiten erzielt. Trainer Björn Schote hatte dieses Ergebnis schon geahnt und T-Shirts mit der Aufschrift „Aufsteiger“ mitgebracht. „Unser Ausgangsplatz war mit dem 3. Platz zwar nicht optimal, aber ich wusste, dass sich die Mannschaft nochmal steigern kann,“ sagt Schote.

Die Jungs, inklusive der Trainer und „Fans, waren absolut nervös und gleichzeitig voller Vorfreude auf den Wettkampf.

Es ging also los und zwar mit den 200 Meter Freistil von Matthias Karrasch. Einen besseren Start hätten sich die Jungs wohl kaum vorstellen können, denn Matthias behielt die Nerven und startete mit einem Stadtrekord.

In einer absoluten Topform zeigte sich ebenfalls Paul Knabel, der bei seinen fünf Starts fünf neue Stadtrekorde aufstellte. Besonders gefreut hat er sich über seine Zeit über 100 Meter Schmetterling. „Es wurde auch mal Zeit, dass ich die 56 Sekunden knacke. Mit der Zeit von 0:55,07 bin ich wirklich hoch zufrieden“, freut sich Knabel. Über die 100 und 200 Meter Freistil lieferte er ebenfalls Bestzeiten ab. Bei den 100 Meter Freistil verbesserte er seinen erst

Gruppenfoto nach dem Wettkampf

eine Woche alten Stadtrekord um nochmals 0,60 Sekunden. Vor diesem Start, welcher der Letzte des 2. Abschnitts war, war er wirklich nervös, denn ein Frühstart von ihm, hätte den DSV-er möglicherweise den Aufstieg gekostet.

Über die 200 Meter Freistil stellte er ebenfalls einen neuen Rekord auf. „Eigentlich bin ich ja eher Kurzstreckenspezialist, aber dass es dann über die 200 Meter auch so gut geklappt hat, darüber freue ich mich wirklich sehr“, sagt er lächelnd.

Ebenfalls Grund zur Freude hatte Thomas Labrenz, der mit seinen fünf Starts vier neue Stadtrekorde erschwamm und damit 3597 Punkte zum Teamerfolg beitrug. Besonders stark zeigte er sich über seine Paradestrecken, die 50, 100 und 200 Meter Rücken.

Zwei Stadtrekorde gingen auf das Konto von Jörn Wolters. In 1:06,29 über die 100 Meter Brust unterbot er nicht nur den bisherigen Rekord, sondern knackte auch die magische 1:07 Minutengrenze. „Vor den DMS habe ich nicht geglaubt, dass ich doch so schnell schwimme. Ich habe es mir gewünscht, aber nicht fest mit gerechnet“, sagt Wolters. Nun hält er alle Stadtrekorde über die Bruststrecke. Stark waren auch seine 400 Meter Lagen, eine gefürchtete Strecke, die er in 4:39,28 Minuten bewältigte.

Die einzelnen Teammitglieder haben ein Jahr lang hart gearbeitet und nachdem das Ergebnis bekannt gegeben wurde, fielen alle Anspannungen ab. Die Jungs jubelten und stimmten Siegeslieder an und sie haben es sich redlich verdient!

Acht Männer, die zwar einen Altersunterschied von acht Jahren haben, die aber zusammenhalten, wie Pech und Schwefel.

Trainer Schote und Vereinsvorsitzender Lothar Martens sind mit diesem Ergebnis überglücklich. „Wir haben als Team überzeugt und unser Saisonziel erreicht,“ freut sich Trainer Schote.

Teamaufstellung: Felix Ahrens, Matthias Karrasch, Paul Knabel, Martin Kroker, Thomas Labrenz, Alexander Martens, Andre Schnakenberg und Jörn Wolters

Katharina Hempen

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Das neue Bad

Die Grafttherme

Die GraftTherme als Sponsor unserer neuen Vereinsjacken

Am 15. Dezember 2011 bekamen wir offiziell einen Betrag von 1.000,00 Euro für unsere neuen Vereinsjacken vom Bad-Betriebsleiter der GraftTherme, Henry Peukert überreicht. Stellvertretend übernimmt Vera Kemmesies, Schwimmerin in der LG 1, den Scheck unter Beobachtung zahlreich erschienener LG Schwimmer, sowie dem 1. Vorsitzenden Lothar Martens, LG 1 Trainer Björn Schote, LG 2 Trainerin Talke Schote und LG Co-Trainer Fiete. Das Logo der GraftTherme befindet sich auf der Vorderseite der Jacken. Auf der Rückseite ist unser Vereinslogo aufgedruckt.

Nach Verhandlungen sah die SWD-Gruppe, dass unsere Aktiven bei Wettkämpfen in mehreren Bundesländern aktiv sind und wir für unser nagelneues Heimatbad positiv werben

sollten. 78 Jacken konnten von der freundlichen Spende deutlich günstiger, als der Normalpreis für die DSV 05 Aktiven gekauft werden. Der Vorstand dankt der GraftTherme und freut sich, dass wir als größter Schwimmverein der Region für unser neues Heimatbad werben dürfen.

Martin Anders

Eröffnung der GraftTherme mit dem Vorstand des DSV 05

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Training im neuen Bad

Die neue GraftTherme – Fluch oder Segen
aus der Sicht einer „ab-und-zu-Schwimmerin“

Die neue GraftTherme steht. Der DSV 05 hat endlich wieder ein eigenes Trainingsbecken, aber ist dies nun ein Segen oder eher doch ein Fluch?

Ich bin mit dem Delfina aufgewachsen, habe dort Schwimmen gelernt, mich immer weiter gesteigert, alle Leistungsgruppen durchlaufen und später sogar selbst dort gelehrt. Nun ist es weg und ein wenig wehmütig stand ich beim Eröffnungstag vor den riesigen Toren des neuen Schwimmbads.

Training der LG 1

Die Kritik am neuen Bad ist ziemlich laut. Was mir am lautesten vorkommt, ist die Kritik an der Planung oder an der eben Nicht-Planung. Die versprochenen Wellenkillerleinen sind noch nicht im Wasser *(mittlerweile vorhanden und in Benutzung Anm. d. Red.)* , die Startblöcke sind zwar neuer und schöner, allerdings noch recht instabil und die Umkleiden gewähren den Vorbeilaufenden häufig einen ungewollten Einblick. Diese Kritikpunkte liegen einem als Schwimmer und wohl

vor allem einem als Leistungsschwimmern schon schwer im Magen. Und trotz dieser „Magenprobleme“ gehe ich persönlich gerne in die GraftTherme.

Schon wenn man durch die großen Tore in das wirklich schöne Foyer kommt, fühlt man sich gleich wohl und besonders. Und wie komme ich nun zum Wasser? Das Coinprinzip kennen wir ja schon aus dem Delfina und schon ist man drin im abgetrennten Schwimmerbereich - ein Pluspunkt, aus meiner Sicht, für die GraftTherme.

Im Schwimmerbereich haben sich die Architekten dann dieses tolle, gläserne Dach einfallen lassen, das den Bereich gleich viel größer wirken lässt (, als er eigentlich ist). Das Braunwerden beim Training kenne ich sonst nur aus den Trainingslagern. Auch über die Hauptsache, das Wasser, kann man nicht meckern. Es ist nicht zu kalt, nicht zu warm, schön beleuchtet und trotz der vielen Besucher (meistens) sehr sauber.

Ich fühle mich, trotz meiner langen Vergangenheit mit dem Delfina, schon in der GraftTherme wohl. Das neue Bad ist kein Fluch, aber auch noch kein richtiger Segen, dafür müssten noch ein, zwei meiner „Magenprobleme“ behoben werden.

Katharina Hempen

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Nikolaus

Alle Jahre wieder....

kommt nicht nur das Christuskind, sondern auch der Nikolaus zu den Schwimmerinnen und Schwimmern des DSV 05. Dieses Jahr fand das traditionelle Nikolausschwimmen in der neuen GraftTherme statt. Eine Premiere mit zunächst etwas unklarem Ausgang, denn der Platz am Rand des Beckens ist ziemlich gering.

Ab 14 Uhr füllte sich dann die Halle und die Befürchtung, dass der Platz nicht ausreichen würde, wurde nicht bestätigt. Alle Aktiven, Eltern und weitere Zuschauer passten locker in die neue Halle. Pünktlich um 15 Uhr eröffnete dann Henry Peukert (Betriebsleiter der GraftTherme) die Veranstaltung, gefolgt von ein paar einleitenden Worten von unserem Vorstandsvorsitzenden Lothar Martens und es ging los mit dem Kampf um die Vereinsmeisterschaftstitel.

Die Vereinsmeisterschaft über die 100 Meter Lagen bei den Mädchen (bis Jahrgang 1999) entschied Lena Anders für sich. Die Silbermedaille ging an Svenja Pierron und Pia Müller holte sich Bronze.

Bei den Jungen gewann über die 100 Meter Lagen Max Lindenburger. Hinter ihm auf Platz 2 schwamm Dominik Dost und der 3. Platz ging an Dominik Sartison. Alle Starter wurden lautstark von den Zuschauern angefeuert.

Bei den älteren Startern ab Jahrgang 1999 wurden die Vereinsmeister über die 200 Meter Lagen gesucht. Carina Czienskowski konnte diesen Titel bei den Frauen klar für sich verbuchen. Knapp hinter ihr reihten sich Larissa Engelbart und Vera Kemmesies ein.

Bei den Männern ging der Titel an Thomas Labrenz. Er setzte sich gegen Matthias Karrasch und Jörn Wolters durch.

Alle Medaillengewinner der Vereinsmeisterschaften

Aber bei diesem Wettkampf ging es nicht nur um die Vereinsmeisterschaften, sondern auch darum, das neu gelernte Können über die kurzen Strecken zu zeigen. So gingen auch die Mitglieder der Freistilgruppe über die 25m Freistil an den Start. Die Aufregung der kleinen Aktiven war nahezu greifbar und so war es auch nicht verwunderlich, wenn der eine oder andere einen nicht gepfiffenen Fehlstart hören wollte.

Ein weiteres Highlight waren die „Familienstaffeln“, die diesmal nicht aus Familienmitgliedern, sondern aus Mitgliedern der unterschiedlichen Leistungsgruppen

bestanden. So kämpfte am Ende das „Team Engelbart“ gegen das „Team Schnarkenberg“ um den Sieg, wobei am Ende „Team Schnarkenberg“ den Sieg für dich verbuchen konnte.
Ein wirklich schöner Wettkampf und damit gelungene Premiere im neuen Bad!

Katharina Hempen

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Pressesplitter

Unter dieser Überschrift sollen in jeder Ausgabe des Tropfens einige Artikel aus der Tagespresse zu den Aktivitäten des DSV 05 abgedruckt werden.

DSV 05-Schwimmer holen Bezirkstitel

Ein langer Weg zum Erfolg - so könnte man den vergangenen Wettkampfsonntag der Aktiven des Delmenhorster Schwimmvereins von 1905 beschreiben. Die Bezirks- und Bezirksjahrgangsmeisterschaften lange Strecke in Haren standen an. Über 400 Meter Lagen, 800 Meter Freistil und 1500 Meter Freistil wurde um die Bezirkstitel gekämpft. Für einige junge Aktive des DSV05 war es das erste Mal, dass sie über eine so lange Strecke antraten.

Für Gänsehaut sorgte das Rennen über 400 Meter Lagen von Pia Müller und Lena Anders**.** Die beiden spornten sich gegenseitig an und verbesserten ihre vorherigen Bestzeiten enorm. Pia verbesserte dabei ihre Zeit auf 5:55, 89 min. und Lena konnte sich über einen Silberrang in ihrem Jahrgang freuen.

Dominik Sartison hatte vor seinem Start über die 800 Meter Freistil ziemlich wackelige Knie, aber er teilte sich das Rennen super ein, wie Trainerin Talke Schote bestätigt. Er holte sich in 12:46,67 min. den Silberrang in seinem Jahrgang.

Januar 2012

Erfolge der Jüngsten in Syke

Am Sonntag startete eine Auswahl der LG3 beim Sprintvergleich in Syke. Im ersten kindgerechten Teil des Wettkampfes ging es für die sechs- und siebenjährigen über die 25 m-Strecken, bei denen sie mit insgesamt zwölf Starts sechsmal einen ersten, dreimal einen zweiten und einmal einen dritten Platz belegten. Die stolzen Teilnehmer erkennt ihr auf dem nebenstehenden Bild. Auf dem Bild vorne Adina, Alexa, dahinter Ronja, Anja, Moritz und Lilly). Aber auch die älteren Teilnehmer konnten im Laufe des Nachmittages ihre persönlichen Bestzeiten deutlich steigern. Das Protokoll und alle Ergebnisse können auf der homepage nachgelesen werden.

Nach fast fünfstündigem Aufenthalt in der Schwimmhalle konnten auch die zehnjährigen zufrieden nach Hause fahren.

November 2011

Paul Knabel knackt deutschen Alterklassenrekord

Was für ein Wahnsinnstag im Hildesheimer „Wasserparadies" für die Mastersmannschaft des Delmenhorster Schwimmvereins von 1905. Bei dem 16. Landesmannschafts-wettkampf der Masters ging am vergangenen Samstag auch ein Team des DSV 05 an den Start und wurde die 4.-beste Masters-Mannschaft in Niedersachsen.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Mannschaftswettkampf der Masters ist, dass die Mannschaft aus mindestens fünf Altersklassen und vier weiblichen Aktiven besteht. Die Voraussetzungen haben die DSV05-er erfüllt, wenn auch knapp

Bei den fünf Altersklassen gingen bei den DSV-ern in vier Altersklassen nur jeweils ein Aktiver an den Start: Ernst Walter de Haas in der AK 80, Bernd Hegeler in der AK 60, Anette Hochmann in der AK 50 und Thomas Hedderich in der AK 25. Der Rest, des zwölfköpfigen Teams, bestand aus der Altersklasse 20: Carola Brockschmidt, Carina Czienskowski, Taje Gildehaus, Katharina Hempen, Felix Ahrens, Paul Knabel, Martin Kroker und Jörn Wolters.

Eine herausragende Leistung lieferte Paul Knabel (AK 20) ab. Er verbesserte den deutschen Masters-Altersklassenrekord über 50 m Schmetterling auf 0:24,99 min. und sammelte dafür 1003 Punkte für das Mannschaftskonto. Natürlich ist dieser Altersklassenrekord auch Delmenhorster Stadtrekord. Nicht nur über 50m Schmetterling war er gut drauf, sondern auch über 100m Schmetterling (0:56,70 min.) und 100m Kraul (0:52,09 min.). Kraul war nicht nur neue Bestzeit, sondern auch wieder Stadtrekord! Bei seinen drei Starts holte er insgesamt 2875 Punkte für das Team.
….

Oktober 2011

Edelmetall für die Masters bei den Deutschen Meisterschaften

Vier Mal durften sich die DSV 05 – Masters mit dem Titel „Deutscher Vizemeister" schmücken, dazu kamen drei 3. und vier (undankbare) 4. Plätze.

Die hamburger Alsterschwimmhalle (50-Meter-Bahn) schien der vierköpfigen Mannschaft des Delmenhorster Schwimmverein von 1905 gut zu bekommen. Mit einem so guten Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften der Masters hatte kam jemand gerechnet. Besonders die drei „Jungmasters" der Altersklasse 20 zeigten keinen Respekt vor großen Namen und mischten fleißig auf vordersten Plätzen mit.

Carina Czienskowski erschwamm sich Silber als Vizemeisterin über die Bruststrecken von 100 m (1:20,14) und 50 m (0:36,30). Über 50 m Freistil verpaßte sie nur knapp mit

34/100 Sekunden den 3. Platz und wurde Vierte. Aber auch der 8. Platz über 50 m Schmetterling (0:31,49) ist angesichts von 27 Konkurrentinnen beachtlich.

Ebenfalls zwei Mal die Vizemeisterschaft holte sich in der Altersklasse 80 Ernst Walter de Haas in seiner Spezialdisziplin Rückenschwimmen über 50 m (0:56,07) und 100 m (2:07,62). Gegen den Dritten der Europameisterschaften und alten und neuen Deutschen Meister, Gerhard Grosser aus Langwasser, hatte er wie erwartet nicht den Hauch einer Chance. Am meisten freute er sich allerdings über den 4. Platz bei 50 m Freistil (0:50,66), da er nach 10 Jahren vergeblicher Versuche erstmalig seinen Schwimmfreund Friedrich Wilhelm Hübner aus Hildesheim „abhängen" konnte.

Mit zwei Bronzemedaillen durfte sich Paul Knabel – Altersklasse 20 - schmücken; denn dritte Plätze erreichte er über seine Paradedisziplin Schmetterling 100 m in 1:00,83 sowie 50 m in 0:26,07. Auf der für ihn unüblichen Bruststrecke mußte er dann allerdings mit dem 16. Platz vorliebnehmen.

Der Vierte um Bunde, Felix Ahrens - Altersklasse 20 – überzeugte ebenfalls mit guten Leistungen. Er konnte sich über Bronze bei 50 m Rücken (0:29,50) freuen und erreichte über 100 m Rücken (1:04,19 – persönliche Bestzeit)) Platz 4, wobei er nur 22/100 Sekunden an Silber „vorbeischrammte". Bei seinem letzten Wettkampf, den 50 m Schmetterling (0:27,98) mußte er sich dann allerdings mit dem 16., einem angesichts von 41 Konkurrenten aber sehr guten Mittelplatz zufriedengeben.

Bei insgesamt 322 Vereinen mit 3681 Einzelstarts hatten die über drei Tage gehenden Deutschen Meisterschaften ein sehr gutes Meldeergebnis und der Hamburger Schwimmverband als Ausrichter wartete mit einer sehr guten Organisation auf. Aufgelockert wurden die Meisterschaften durch künstlerische Darbietungen u.a.des Hamburger K3-Zentrums für Choreographie. Der Parkplatz der Schwimmhalle war zu einem Marktplatz umfunktioniert, auf dem auch die Siegerehrungen durchgeführt und Speisen und Getränke angeboten wurden. Die Mastersschwimmer machten angesichts der durchweg günstigen Witterung reichlich Gebrauch davon, abseits der Wettkämpfe frische Luft schnuppern zu können.

Ob die DSVer ein solch gutes Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften der Masters im nächsten Jahr wiederholen können, erscheint zweifelhaft, da in Delmenhorst für mindestens ein Jahr kein Schwimmbad zur Verfügung steht. Die Trainingsmöglichkeiten in anderen Bädern sind schließlich sehr beschränkt.

Juli 2011

Erfolgreicher Landesentscheid DMSJ

Am 19. und 20. November starteten fünf Mannschaften unseres Vereins beim Landesentscheid des Deutschen Mannschaftswettbewerbes im Schwimmen der Jugend (DMSJ) in Hannover. Das beste vorweg: Alle Mannschaften konnten ihre Ergebnisse vom Bezirksentscheid vierzehn Tage zuvor verbessern!

Am erfolgreichsten war die Männliche Jugend A mit Mirco Czienskowski, Thomas Labrenz,

Alexander Martens und Andre Schnakenberg, die sich überlegen den Titel sicherten. Dabei gelanf es ihnen, über 4 * 100 m Brust einen neuen Vereinsrekord zu erzielen, indem sie ihre eigene, erst vor zwei Wochen beim Bezirksentscheid aufgestellte Bestzeit (damals noch kein Rekord!) um 8 Sekunden unterboten!

Die Weibliche Jugend A mit Tatjana Barke, Larissa Engelbart, Pia und Vera Kemmesies sowie Annika Kluthe war als zweitschnellstes Team in den Wettkampf gegangen, verbesserte das Ergebnis um 15 Sekunden, konnte aber nicht verhindern, dass die Mannschaft der SGS Hannover und knapp fünf Sekunden vorbeizog, so dass am Ende ein schöner Dritter Platz erzielt wurde.

Ebenfalls einen Medallienrang erreichte die Weibliche Jugend E mit Mara Anders, Anna Marie Baechler, Victoria Dietz, Mercedes Anabel Malewski, Charleen Kölling und Chiara Wedler, die den zweiten Platz erobern konnten.

Die Mannschaft der Weiblichen Jugend B **(**Lea Goldammer, Annalena Haack, Marina Mann, Franziska Martens, Michelle Sänger und Michelle Walter**)** musste sich mit dem siebten Platz zufrieden geben - in den Bezirksentscheidungen vor zwei Wochen hatten insgesamt 18 Mannschaften versucht, sich für den Landesentscheid zu qualifizieren.

Überraschend hatte sich auch die Männliche Jugend C mit Konstantin Dietz, Giacomo Haack, Max Lindenburger und Patryk Lodd **f**ür den Landesentscheid als achtes von ursprünglich 12 Teams qualifiziert, konntesich hier aber trotz einer Leistungssteigerung nicht weiter nach vorne schieben.

Alle Aktiven unter der Leitung von Björn Schote und Carina Czienskowski bildeten gemeinsam ein starkes Team und fielen in ihren gelben T-Shirts und der lautsarken Anfeuerung immer wieder (positiv!) auf.

Novemberi 2011

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Der neue Flyer

Der DSV 05 hat neue Flyer entworfen, mit denen wir uns allen Interessierten in Delmenhorst und Umgebung vorstellen. Wer in seinem Geschäft oder an anderer Stelle gerne Flyer auslegen oder verteilen möchte, kann sich gerne bei der Geschäftsstelle melden.

Wir kümmern uns dann darum, dass ausreichend Flyer vorhanden sind.

Hier ein Eindruck der komplett in gelb gehaltenen Flyer des DSV 05.

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Trockentraining

Das Training der Wettkampfmannschaften findet seit einiger Zeit nicht mehr nur im Wasser statt. Mit dem Ziel das Training abwechselnd zu gestalten, einseitige Belastungen zu vermeiden und natürlich auch, um die Leistungen zu verbessern hat sich der Trainer der ersten Wettkampfmannschaft nach zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten umgesehen.

Neben den bis zu fünf Trainingseinheiten im Wasser werden auch mehrere Trockentrainingseinheiten angeboten. Neben Laufen und Gymnastik steht auch ein spezielles Geräte- und Kräftigungstraining für Schwimmer auf dem Trainingsplan. Seit einigen Monaten finden diese zusätzlichen Einheiten in der Delmenhorster Physiotherapiepraxis Therapie 42 an den dortigen Geräten und Räumlichkeiten statt.

Therapie 42
Fachpraxis für
• Krankengymnastik
• Sportphysiotherapie
• alternative Behandlungsmethoden
Ralf & Anita Hemken

Der Trainer Björn Schote hat zusammen mit dem Physiotherapeuten Ralf Hemken möglichst individuelle Trainingsprogramme für alle Aktiven zusammengestellt, die je nach Alter, Schwimmlage und Saisonzeitpunkt variieren.

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Die Trainingsangebote werden von den Aktiven gut angenommen und sowohl die Aktiven als auch die Trainer sind gespannt auf die Ergebnisse der diesjährigen Saison, da sich auch durch das neue Bad das komplette Trainingsumfeld geändert hat.

In den Bildern zu diesem Artikel sind unterschiedliche Übungen aus dem Februar-Training der 1. Wettkampfmannschaft dargestellt.

DER - neue - TROPFEN

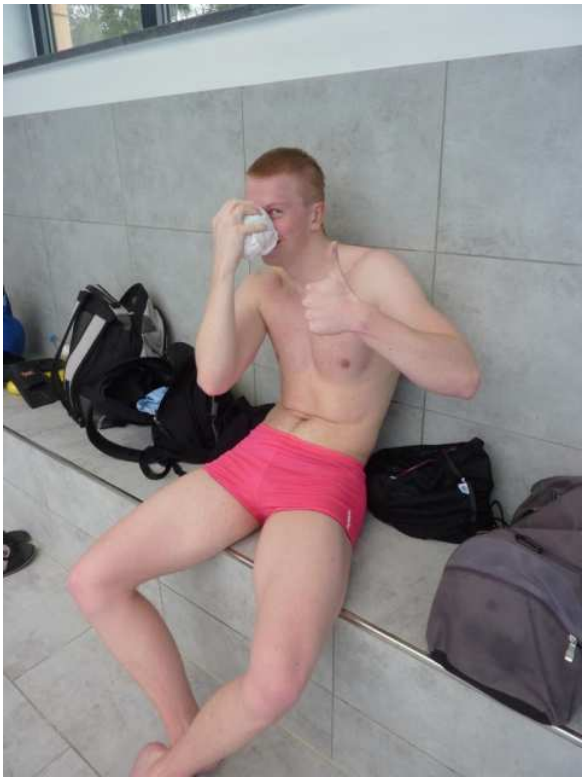
Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Master berichtet über Master

Deutsche M.-Mannschaftsmeisterschaften

Die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft Schwimmen der Masters ist jedes Jahr wieder ein besonderes Ereignis. Auch als deutlich ältester Teilnehmer sowohl des DSV 05 als auch der Wettkampfveranstaltung ist der Blick durchaus nicht "abgeklärt". Der Reiz des Besonderen: Zum Einen handelt es sich zwar um Einzelwettkämpfe, die jedoch als Mannschaft gewertet werden. Zum Anderen ist die Zusammensetzung der Mannschaft etwas Besonderes: Es müssen jeweils mindestens vier Frauen und vier Männer zur Mannschaft gehören, ferner müssen fünf verschiedene Altersklassen vertreten sein und kein Teilnehmer darf häufiger als drei Mal starten. Es ist also ein Wettbewerb, der auch im Seniorenbereich eine nicht unerhebliche Leistungsbreite erfordert, welche nur 11 niedersächsische Vereine und Startgemeinschaften erreichten. Die erreichten Zeiten werden nach einer Tabelle in Punkte umgerechnet, wobei der jeweilige Deutsche Altersklassenrekord 1.000 Punkten entspricht.



Paul Knabel im Trainings-Outfit

Am Samstag, 8. Oktober 2011, fuhren wir wie schon häufiger zum Landesdurchgang nach Hildesheim ins dortige "Waserparadies". Obwohl durch Krankheitsausfall eine Umstellung erforderlich wurde, waren wir frohen Mutes noch besser als bei früheren Starts abzuschneiden. Um es vorwegzunehmen: Das gelang uns auch, obwohl der vierte Platz unter den elf teilnehmenden Mannschaften aus

Niedersachsen dann doch überraschte. Auch der **Deutsche Altersklassenrekord** (AK 20) über 50 m Schmetterling (0:24,99) durch **Paul Knabel** war durchaus nicht eingeplant. Paul unterbot den bereits sechs Jahre alten Rekord des Heilbronners David Kühn um drei hundertstel Sekunden. Glückwunsch auch an dieser Stelle.

Aber auch die übrigen Teilnehmer, die zu diesem tollen Ergebnis beitrugen, sollen nicht unerwähnt bleiben:

Es waren von unserer zwölfköpfigen Mannschaft die üblichen vierundzwanzig Wettkämpfe zu absolvieren. In der **AK 80** konnte ich mit 0:55,31 über 50 m Rücken 493 Punkte zum Gesamtergebnis beitragen. **Bernd Hegler (AK 60),** nach jahrelanger Unterbrechung erst seit rund zwei Jahren wieder im Training, erreichte 299 Punkte über 50 m Freistil in 0:40,34. Die **AK 50** vertrat **Anette Hochmann** mit 686 Punkten (100 m Rücken in 1:26,81) sowie 564 Punkten (50 m Brustschwimmen in 0:44,34). In der **AK 25** trug **Thomas Hedderich** mit zwei ausgeglichenen Leistungen im Schmetterlingsschwimmen (200 m - 2:42,20 - 483 Punkte und 100 m - 1:08,38 - 490 Pinkte) zum guten Mannschaftsergebnis bei.

Die weiteren sieben Mannschaftsmitglieder - alle **AK20** -leisteten den größten Beitrag zum Gesamterfolg:

Paul Knabel erhielt für seine **Rekordzeit** über 50m Schmetterling gleich 1003 Punkte, dazu kommen 938 Punkte für 100 m Schmetterling (0:56,70) und 934 Punkte für 100 m Freistil (0:52,09).In allen drei Wettbewerben war er zudem der schnellste der gesamten Konkurrenz und mit insgesamt 2875 Punkten der erfolgreichste

Martin Kroker

Delmenhorster Punktesammler.

Als zweitbester Punktesammler (2235) überzeugte **Felix Ahrens**. Beeindruckend, wie er sowohl in seinem Lauf über 100 m (1:00,96- 740P.) als auch 200 m Rücken (2:19,25- 726P,) die gesamte Konkurrenz alt aussehen ließ. Die 0:55,57 über 100 m Freistil bedeuteten dann noch weitere 769Punkte.

Als drittbester Punktesammler aus Delmenhorst kam J**örn Wolters** auf insgesamt 2146 Punkte - Brustschwimmen 100 m (1:10,03 - 761 P.) und 200m (2:36,45 - 709 P.) dazu 200 m Freistil (2:05,34 - 676 P.)

Die längsten Strecken im Wasser zurückzulegen hatte **Martin Kroker**: 800 m Freistil (9:40,44 -658 P.) und 400 m Freistil (4:43,34 -650 P.)

Ihre schwimmerische Vielseitigkeit konnte **Carina Czienskowski** beweisen: 200 m Lagen (2:34,13 -799 P,) sowie 400 m Lagen (5:28,34 -822P.)

Auch bei **Katharina Hempen** war Vielseitigkeit Trumpf: 200 m Lagen (2:41,53 -694 P.) und ebenso bei **Carola Brockschmidt** über 100 m Lagen (1:19,44 -597 P). Im 100 m Brustschwimmen trug sie mit 575 P. (1:27,60) zusätzlich zum guten Ergebnis bei.

Hoffen wir, daß auch 2012 wieder eine schlagkräftige Mannschaft zur Verfügung steht.

Ernst Walter de Haas

DER - neue - TROPFEN

Newsletter und Vereinszeitung des DSV 05

Ausgabe: Februar 2012

Trainingszeiten

Die aktuellen Trainingszeiten werden immer auf der homepage des DSV05 (www.dsv05.de) veröffentlicht.

DSV05 Trainingszeiten in der GraftTherme (Saison 2011/2012)

Leistungsgruppe 1 Björn Schote	Montag 18.30 - 20.00 Uhr, Bahn 3 + 4 Mittwoch 18.30 - 20.30 Uhr, Bahn 5 + 6 Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr, Bahn 5 + 6 (ab 20 Uhr zus. Bahn 4) Samstag 10.00 - 12.00 Uhr, Bahn 4 - 6 **Fitnesstraining** Therapie 42 Dienstag und Freitag
Leistungsgruppe 2 Talke Schote	Montag 17.00 - 18.30 Uhr, Bahn 3 + 4 Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr, Bahn 5 + 6 Freitag 19.00 - 20.30 Uhr, Bahn 4 - 6
Leistungsgruppe 3 Carina Czienskowski u.a.	Montag 16.00 - 17.00 Uhr, Bahn 3 + 4 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr, Bahn 4 - 6

Fördergruppen Anette und Katharina	Mittwoch 15.00 - 17.00 Uhr, Bahn 5 + 6 (Anette) Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Bahn 4 (Katharina)
Erwachsenenschwimmen Anette	Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr, Bahn 3 - 6 Donnerstag 20.30 - 21.30 Uhr, Bahn 4 – 6 (Nutzung der Zeiten zum Erwachsenenschwimmen gemeinsam mit dem SCD)
Seepferdchen/ Wassergewöhnung Nina & Helfer	Dienstag 16.00 - 17.30 Uhr, Bahn 4 - 6
Freischwimmer Katharina u. Helfer	Donnerstag 16.00 - 17.30 Uhr, Bahn 4 - 6