

**SAVE
THE DATE!**
Sommerfest
und Übersee-
schwimmen
Sa. 29. Juli



**Schwimmclub
WASSERFREUNDE**
München von 1912 e.V.



**FSJ Stelle
ab September
2017 frei!**

Wer hat 12 Monate Zeit, ist sportlich engagiert, betreut gern Kinder und Jugendliche, möchte eine Trainer C-Lizenz-Ausbildung absolvieren und ist 18 und älter – dann bist Du hier genau richtig und kannst Dich unter vorsitzende@scw-muenchen.de bewerben.

JUNI 2017

NEWSLETTER #7

Neues aus dem Verein:

Liebe Mitglieder,
in der Hauptversammlung am 20.03.2017 trat der gesamte SCW-Vorstand nach langen Diskussionen zurück. Daraufhin wurde am 09.05.2017 zu einer außerordentlichen Versammlung eingeladen, in der ein neuer Vorstand gewählt wurde.

Hagen Straßl wurde zum 1. Vorsitzenden, **Tobias Straßl** zum stellv. Vorsitzenden, **Robby Robel** zum Vorstand Leistungssport, **Rüdiger Herfrid** zum Vorstand Sportbetrieb/Medien und **Marcel Schnell** zum Schatzmeister gewählt.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle für den „alten Vorstand“, der im letzten Jahr an vielen Ecken und Enden neue Impulse gab und sehr viele Projekte umsetzte: Ein paar wenige Beispiele sind die aktualisierte Sat-

zung, die neue Kursstruktur, der Uferstreifen am Wörthsee, bessere Vergütungsstrukturen für Trainer und die Flüchtlingskurse. Ein herzliches Dankeschön an den neuen Vorstand, der die plötzlich frei gewordenen Posten neu besetzte. Da dies nur ein vorübergehender Vorstand bis zu den Neuwahlen 2018 ist, folgt hiermit eine Bitte, ein Aufruf an alle Mitglieder: Jedes Mitglied ist angesprochen, sich zu engagieren. Neben den Vorstandsposten sind weitere Stellen frei. Je mehr mithelfen und sich engagieren umso weniger wird es für den Einzelnen. Wer Lust hat in kleineren Bereichen mitzuhelfen, wie Organisation des Kuchenbuffets/Verkauf der Vereinskleidung etc. beim Sommerfest oder der Vereinsmeisterschaft, schreibt an:

vereinsleitung@scw-muenchen.de



Clubhaus in neuen Glanz

Im betagten Clubhaus am Wörthsee wurde vom fleißigen Orga-Team vieles umgebaut. Ins Obergeschoss kamen zwei Außenfluchttüren mit Treppe/mobiler Leiter. Zusätzlich wurde eine Brandschutzdämmung in die Untergeschossdecke eingebaut. Und damit Groß und Klein, ab sofort bequem ins Wasser gleiten können, baute unser fleißiger Claus eine Bettleitertreppe neben dem allzeit beliebten Steg.



Hagen Straßl
1. Vorsitzendender



Tobi Straßl
Stellv. Vorsitzendender



Robby Robel
Vorstand Leistungssport



Rüdiger Herfrid
Vorstand Sportbetrieb/Medien



Marcel Schnell
Schatzmeister





28. Internationales Langstreckenschwimmen 26. bis 28. Juni in Rosenheim

Mit 24 Schwimmern aus Team 2,3,4 war der SCW in Rosenheim am Start. Dieses Jahr gab es statt Medaillen begehrte Badeschlappen in Bronze, Silber und Gold. 39 Edel-Adiletten durften **Antonia, Esther, Jamie, Jan, Johann, Jonathan, Maria, Melanie, Nate, Sarah, Thea, Tony, Viktor** nach Hause

nehmen. **Antonia, Jamie, Maria** und **Theo** kämpften in den Finalläufen um leckere Gummibeertorten, **Nate** gewann die Vierkampfwertung seines Jahrgangs und die ein oder andere erschwamm sich Bayerische Pflichtzeiten. Ein erfolgreicher sonniger Wettkampf der Wasserfreunde.



Deutsche Jahrgangsmeysterschaft in Berlin 29. Mai bis 2. Juni

Bei hochsommerlichen Temperaturen nahmen insgesamt 1.600 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 20 Jahren aus ganz Deutschland teil. Die diesjährigen Teilnehmer des SCW waren **Jörg Lukashov** (1997), **Oliver Hoffmann** (2002) und **Simon Ulich** (2003), die den SCW bei insgesamt sieben Rennen vertraten und von Trainer **Robert Gebhart** bestens betreut wurden.

Für diesen besonderen Anlass wurden die drei Schüler für die ganze Woche vom Schulbetrieb freigestellt, was im Vorfeld schon zur besonderen Motivation beigetragen hat.

Sie konnten ihre guten Qualifikationszeiten dieser Saison bestätigen oder sogar ihre persönlichen Bestzeiten um bis zu zwei Sekunden verbessern. Für Robert und die drei Schwimmer war die DJM mit Sicherheit das Highlight dieser Schwimmsaison. Neben den Wettkämpfen blieb noch genügend Zeit sich die Sehenswürdigkeiten Berlins anzusehen. **Simon**

Schwimmer-TÜV Landesvielseitigkeitstest 6. Mai in München

Was ist das? Ein Test für 9–14-Jährige der sportlichen und körperlichen Eignung für das Schwimmen, sowie die Überprüfung des Ausbildungsstandes von leistungsbestimmenden Faktoren.

Über 80 junge Schwimmerinnen und Schwimmer aus dem oberbayerischen Raum nahmen am diesjährigen LVT im Münchner Isargymnasium teil. Die Wasserfreunde stellten eine Gruppe mit 19 Kindern, die den anstrengenden Schwimmer-TÜV über sich ergehen lassen mussten. In der 50 m Schwimmhalle wurden die Schwimmtechniken bewertet und zahlreiche Zeiten für Sprints und Grundschnelligkeit genommen. Einen der beiden Technikbewertern stellten die Wasserfreunde mit unserem A-Trainer **Uwe. Marion** hatte ihre Jungsriege immer unter Kontrolle, **Holger** durfte alle Kinder wiegen, vermessen und den sog. Affenindex (Quotient aus Armspannweite und Körperhöhe) ermitteln.

Nach der Schwimmhalle mussten sich die Kids den Herausforderungen der Sporthalle stellen: Beweglichkeitstest, die besonders beliebte Prüfung der Bauchmuskeln mit Sit-ups oder der gefürchtete Klimmzugtest. Die Sprungkraft wurde mit einem Schlusssprung geprüft.

Viel wichtiger als möglichst viele Punkte einzuhamstern, war das Ratschen und Fachsimpeln mit der Konkurrenz aus den anderen Vereinen. Die Lautstärke und der Spaß waren dementsprechend, sicherlich sind einige neue Freundschaften über Vereinsgrenzen geschlossen worden. **Holger**

Masters auf Rekordjagd

Die „Oldies“ **Richard Götz, Hans-Jürgen Müller („Mulek“), Hans Reichelt** und **Joachim Tröger** wollen Mitte Juni bei den Deutschen Meisterschaften in Magdeburg einen Rekordversuch in der 4x50 m Freistilstaffel der 80-Jährigen aufstellen. Drückt uns die Daumen, dass wir bis dahin noch einsatzfähig sind! Hans hat es im April bei den „Langen Strecken“ in Wetzlar über 200 m Brust schon mal vorgemacht, als er in der Zeit von 03:45,74 ankam und damit in seiner Altersgruppe den Deutschen Rekord um zwei Sekunden und den Europarekord um eine Sekunde verbesserte. **Hans**



Tri 2 Be

Wenn es nach der Anzahl der Trainingsteilnehmer geht, dann wird 2017 eine erfolgreiche Saison für die SCW-Triathleten. Bei unseren Schwimmzeiten tummeln sich 25 bis 30 Schwimmer in den Fluten des Ridlerbades. Die ersten Wettkämpfe in den ersten Monaten kommen immer ohne Schwimmen aus. Dazu gehört neben der Ismaninger- auch die Münchner Winterlaufserie bei denen **Marc** und **Joachim** erfolgreich am Start waren. **Michael S.** startete bei Langlaufevents in ganz Mitteleuropa. **Sven** bereitete sich akribisch, mit einem 2. AK-Platz beim Forstener Rieder Lauf, auf den Halbmarathon (1:24) vor. **Rabea** hielt mit einer starken 1:38 am selben Wochenende dagegen. Svens Zeit versuchten die Oldies **Martin** und **Thilo** in Salzburg zu unterbieten (Chancenlos). **Jörg** konnte dort seine HM-Bestzeit um 8 Minuten unterbieten und scheiterte nur Sekunden an der 1:30. **Mara** ließ auf der 2 km der Konkurrenz keine Chance und auch **Amina** lief endlich mal wieder eine 45 auf den Zehner. **Alazne** meisterte die Marathonstrecke in Kopenhagen und **Michael G.** mit seiner Frau **Uta** in Stockholm. Die Triathlon-Saison wird mit dem Münchner „Swim and Run“ im März eröffnet. **Jamie** und **Nate** sicherten sich hier wichtige Punkte für den Oberbayern Cup und führen seitdem die Wertung an. Das sehr gute Ergebnis rundeten dort noch **Jens** mit seinem Sohn **Timo** bei dem 5-km-Lauf ab. Trotz schlechten Wetters konnten **Andi R.** und **Joachim** den Kraillinger Duathlon mit einem tollen Ergebnis beenden. Für Ingolstadt hat sich **Michael S.** dort die Mitteldistanz vorgenommen, **Joachim** und **David** die Kurzdistanz. Der Terminkalender ist noch voll mit weiteren Highlights. Dazu wünschen wir allen Athleten eine verletzungsfreie Saison und viel Erfolg. **Thilo**



Trainingslager Bad Tölz – Tagebuch

SONNTAG – DIE REISE

Wir sind mit der BOB nach Bad Tölz gefahren. Die Fahrt war nicht sehr bequem, aber nicht schlimm. Als wir ankamen war ich sehr glücklich. (Jan)

MONTAG

6:00 Uhr: Alle Mädchen sind schon wach.
6:30 Uhr: Angela kommt, alle Mädchen sind im Bett, manche ziehen sich schon an.
6:40 Uhr: Die ersten beiden Mädchen gehen runter, Angela schickt sie wieder hoch, weil sie wahrscheinlich die Schoko-Osterhasen verteilt, die wir am Frühstückstisch finden.
Beim Training machen wir Kraul und Delfin, es ist anstrengend, trotzdem sind es nur 3,3 km. Danach gibt es Krümelkuchen und wir gehen zurück.
11:30 Uhr: Athletik, 12 Uhr Mittagessen. Zum Mittagessen gibt es Kartoffelsalat mit Würstchen, zum Nachttisch gibt es Milchreis.

Weiterlesen unter: scw-muenchen.de



Trainingslager Linz – Tagebuch

SONNTAG 9. APRIL

Wir düsen mit dem Bus 3,5 h nach Linz. Als wir ankamen haben wir nur kurz Zeit auszupacken und rennen dann gleich zum 1. Training in unsere tolle 50-m-Schwimmhalle. Nach 2 h Training gibt es Abendessen (Reis mit Hühnchen). 21 Uhr - Nachtruhe.

MONTAG 10. APRIL

Ein Teil der Mädchen frühstückt schon um 7 Uhr, der Rest lässt sich Zeit. Wir trainieren heute nur Vormittags, Nachmittags ist Freizeit.

DIENSTAG 11. APRIL

Nach dem Frühstück geht es 2 h in die...
Weiterlesen unter: scw-muenchen.de

Trainingslager Daten:

Team 1

10 Tage
Schwimmen 70 km
Laufen 5 x 3,5 km
Kraftraum 4 x
Sporthalle 2 x

Team 2

10 Tage
Schwimmen 76 km
Sporthalle 3 h
Trockentraining 6 h

Team 3/4

6 Tage
Schwimmen 32,5 km
Trockentraining 6 x 1/2 h
Outdoor-Athletik 1 x
Sporthalle 2 x

Triathlon

8 bis 12 Tage
Schwimmen 6–8 km
Radfahren 900–1.300 km
Laufen 36–60 km



Radurlaub oder Trainingslager?

Es fühlt sich an wie Urlaub. Spielerisch leicht genießen wir auf unseren ausgeliehenen schnellen Rennrädern die Landschaft. Über leicht wellige kleine Straßen im Inneren der Insel Mallorca. Vorbei an den typischen Trockensteinmauern und Steineichen, die sich über uns wölben.

Viele Radsportler machen im Frühjahr ein Trainingslager. Nach der Winterpause sollen die Beine in einem Intensivkurs in Saisonform gebracht werden. Mallorca hat sich hierfür als klassisches Ziel entwickelt. Der Frem-

denverkehr hat sich auf diesen Kundenkreis eingestellt. Niemand muss sein eigenes Rad im Flugzeug mitbringen, sondern kann sich gute Rennräder bei spezialisierten Anbietern ausleihen. Die Insel bietet im Frühjahr ziemlich zuverlässig Sonnenschein und angenehme Temperaturen.

Thilo und unsere anderen Triathlon Veteranen kommen seit mehr als 25 Jahren hierher. Dieses Jahr sind dabei: **Thilo, Amina, John, Marion, Brigitte, Andi, Andi, Rabea, Max,**

Taj und ich. Es wird viel im lockeren Tempo gefahren. Grundlagenausdauer. In der Trainingslehre wird das sowieso am Jahresanfang empfohlen, um den Körper vor allem an die mehrstündige Dauer der Belastung zu gewöhnen. Allmählich verlassen wir die Ebene und nähern uns der Bergkette im Norden der Insel. Der Tritt wird schwerer. Die schnellen Mädels und Jungs treten an. Einige von uns sind sehr starke Radfahrer. Andere weniger. Als eingespieltes Team ist das kein Problem. Im Flachland wird locker gefahren, alle kommen im Windschatten leicht mit. Bei Berganstiegen fährt jeder sein eigenes Tempo und belastet sich, wie er es gerade braucht. Oben wird gewartet.

Sehr bald bin ich allein unterwegs. Die Beine brennen, der Atem rasselt. Das fühlt sich jetzt definitiv nach Trainingslager und nicht nach Urlaub an. Irgendwann finde ich meinen Rhythmus und bin dann auch oben. Abgeklatscht wird jeder. Nach jedem Anstieg kommt als Belohnung eine Abfahrt. Und in der Ortschaft Bunyola Kaffee und Kuchen. Auf dem Marktplatz finden wir unter vielen anderen Radfahrern noch einen freien Tisch und genießen den Nachmittag unter Platanen. So fühlt sich Urlaub an.

Marc



Unsere SCW-Trainer: 10 Fragen an ...



**... Robert Gebhart,
Trainer Team 1**

Dein Lebensmotto?

No risk – no fun.

Welche berühmte Persönlichkeit würdest Du mit auf eine einsame Insel nehmen?

David Alaba.

Verrätst Du uns Deine größte Schwäche?

Ich merke mir fast nie Namen beim ersten Vorstellen.

Welches war Dein Lieblingsfilm als Kind?

„König der Löwen“ (auch heute noch).

Welches war Dein Lieblingsgetränk mit 18?

„Wodka Bull“.

Beschreib Dich mit drei Worten:

Nett, gesprächig, zuverlässig.

Beschreib Dein Team 1 mit drei Worten?

Laut, lustig, gierig nach Erfolg.

Was ist Deine Lieblingssportart?

Natürlich Schwimmen, aber dicht gefolgt von Fußball

Was ist immer in Deinem Kühlschrank?

Käse.

Was sollten wir noch über Dich wissen?

Keine Ahnung, wer Fragen hat einfach melden.



**... Uwe Werkhausen,
Trainer Team 2**

Dein Lebensmotto?

Das Leben besteht aus Kompromissen.

Es gibt für alles eine Lösung.

Welches war das schönste Kompliment, das Du bekommen hast?

Der Dank einer Schwimmerin, die Deutsche-Juniorenmeisterin geworden ist.

Was ist Dein Lieblingsessen?

Rotkohl (Blaukraut) mit Kartoffeln und Braten und viiiiiiel Soße. Ok, aber da gibt es noch ein paar... Warmer Kartoffelsalat mit Wienern, Sauerkraut mit Kartoffelpüree aus richtigen Kartoffeln und Kassler ... ich esse gern ;-)

Verrätst Du uns Deine größte Schwäche?

Ich liebe es zu Essen ... (leider auch zu viel und zu schnell)

Was war Dein krassestes oder lustigstes Erlebnis?

„Krasseste“: Zu erleben wie jemand ertrinkt und man nicht mehr helfen kann.

„Lustigste“: Wie der Busfahrer von Bremerhaven kommend, voller Überzeugung nach Hamburg abbiegt, auf dem Weg nach Köln!

Welches war Dein Lieblingsfilm als Kind?

„Lassie“ und „Tom und Jerry“

Beschreib Dich mit drei Worten:

Zu ehrlich, meist gut gelaunt, bisschen sturr (manchmal) ... wahrscheinlich war ich jetzt schon wieder zu ehrlich.

Bist Du schon mal nachts in ein Schwimmbad eingebrochen?

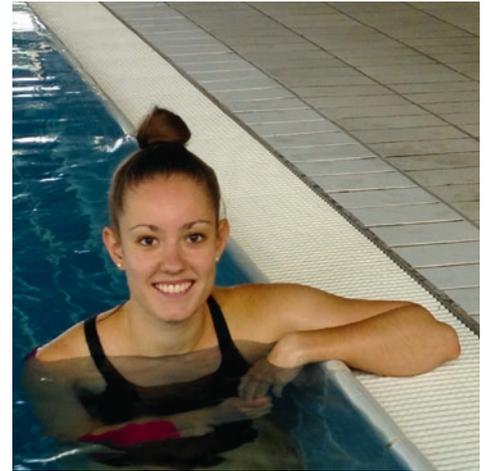
Jein ...

Beschreib Dein Team 2 mit drei Worten?

Tolle Kids mit Leidenschaft fürs Wasser. Macht Spaß euer Trainer zu sein, macht Spaß mit euch das Wasser zu zerpflegen!!!

Was sollten wir noch über Dich wissen?

Ich fahre furchtbar gerne Auto. Aber zur Zeit gewinne ich auch Spaß am U- und S-Bahn fahren. Ich habe drei tolle Kinder, leider sehe ich sie viel zu selten. Ich wohne auf dem Dorf. Und höre gerne Musik in vielen verschiedenen Richtungen.



**... Kerstin Salmen,
Trainerin Team 4**

Deine Lebensmotto?

Die Zukunft hängt von dem ab, was Du heute tust.

Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die Du für Geld bekommst.

Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu werden.

Welches war das schönste Kompliment, das Du bekommen hast?

Von den Kindern, wenn sie sagen, dass mein Training soooo anstrengend war, daß sie Muskelkater bekommen haben ;)

Welche berühmte Persönlichkeit würdest Du mit auf eine einsame Insel nehmen?

Mir egal, aber ein Überlebenskünstler sollte er sein, damit wir beide da auch lebend wieder runter kämen.

Verrätst Du uns Deine größte Schwäche?

Schokolade.

Was war das letzte Foto das Du auf dem Handy aufgenommen hast?

Von meinem Kater, der einfach so fotogen ist.

Welchen historischen Moment hättest Du gern persönlich erlebt?

Den Fall der Berliner Mauer.

Welches war Dein Lieblingsfilm als Kind?

„Ariel“

Beschreib Dein Team 4 mit drei Worten?

Lieb, ehrgeizig, vergesslich.

Wenn Du Superkräfte haben könntest, welche hättest Du gern?

Fliegen wäre schon cool.

Was ist immer in Deinem Kühlschrank?

Milch und Joghurt.

Termine:

Sommercamp

Sa. 30. Juli bis Sa. 05. August

Jugendwochenende,

Sa. 08. bis So. 09. Juli

Radltour an Wörthsee

Sa. 08. Juli

Es sind noch Plätze frei! Anmeldung unter jugend@scw-muenchen.de



SCW zeigt Flagge

Mit den Beachflags vom Sponsor Mydisplays

www.mydisplay.net