

**SAVE  
THE DATE!**  
Clubmeisterschaft +  
Weihnachtsfeier:  
Samstag  
9. Dezember



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



**OKTOBER  
2017**

**NEWSLETTER #8**

Foto: Samir Sakkal

## Sommerfest und Überseeschwimmen am 29. Juli

Mittwoch: 14°, Donnerstag: 19°, Freitag: 21°, Samstag: 28°. Petrus muss ein SCWler sein. Lediglich die Wassertemperatur war mit erfrischenden 19° noch ausbaufähig. Doch davon ließen sich 117 Wasserfreunde nicht abhalten und lieferten sich am Vormittag spannende Rennen. Dank der hervorragenden Organisation von John Holmes lief alles reibungslos ab.

Auf 200 Meter war **Sarah Obieglo** (2009) nicht zu schlagen (4:41 Minuten). Die Plätze 2 und 3 gingen an **Martha Albrecht** (2009) und **Elisabeth Fischer** (2008). Bei den Herren sicherte sich **Tobias Kolmberger** (2008) (6:04 Minuten) den ersten Platz vor **Pavel Gubanov** (2010) und **Maxim Frenkel** (2010).

Über die neu eingeführte 400 m-Strecke setzte sich **Antonia Zerbs** (2007) in 7:23 Minuten vor **Maria Obieglo** (2008) und **Thea Bodnar** (2007) durch. **Jonas Schönenborn** (2001) gewann die 400 m in 6:46 Minuten; **Konrad** und **Luis Bischoff** (beide 2004) belegten den zweiten und dritten Platz.

Auf der „halben Distanz“ (1.100 m) war **Karolin Bail** (1992) mit 17:43 Minuten die schnellste Frau vor **Lidia Frenkel** (1973) und **Amina Münsch** (1972). Bei den Männern setzten sich die „Jungen Wilden“ durch: **Jakob Obieglo** (2006) siegte (15:24 Minuten) vor **Nate Holmes** (2006); Platz 3 ging an **Michael Dieckmann** (1971).

Über die 2200 Meter gewann, wie im Vorjahr, **Mara Münsch** (2004) mit 31:05 Minu-



Foto: Samir Sakkal

ten vor **Lilly Barner** (2001) und **Sarah Prim** (2000). Bei den Herren siegte **Ivan Mikic** (1981) in 30:58 Minuten; die Plätze 2 und 3 belegten **Andreas Balne** (1970) und **Oliver Hoffmann** (2002).

Besonders zu erwähnen ist **Paul Ziegler** (1946), der sich als erfahrester Teilnehmer vom kalten Wasser nicht abhalten ließ, die gesamten 2.200 Meter zu absolvieren.

Nach heißem Tee begann das Sommerfest mit ausgiebigem Grillen, leckeren Kuchen, Muffins und Torten – herzlichen Dank für die zahlreichen Kuchenspenden! Neben Medaillen und Pokale am Nachmittag, gab es das Entenrennen und die Seifenrutsche. Gegen Abend übernahm die jüngere Generation die Musikanlage, sodass sich die Musikauswahl von Schlagern zu elektronischer Musik ver-

lagerte. Die Feierlichkeiten waren in vollem Gange, die letzten tapferen Wasserfreunde fielen gegen fünf Uhr morgens im Schlafrum auf ihre Matratze – oder eben den Teil, den ihr Liegenachbar noch freiwillig davon preisgab.

Insgesamt war es ein friedliches und fröhliches Sommerfest. Einen herzliches Dankeschön an alle Gäste, für die gute Stimmung, an alle Organisatoren und Helfer! **Matthias Killiches**

**Neuer Vorstand  
gesucht!**

**Neuwahlen 2018**







## FINA World Masters Championships in Budapest, 15. bis 20. August

**Für unsere Masters war dies zweifellos der Höhepunkt. Der SCW ging mit neun Schwimmerinnen und Schwimmer an den Start dieser Weltmeisterschaften.**

Bei den Wettkämpfen konnte wieder einmal **Dr. Hans Reichelt** mit drei Bronzemedailien und einem 6. Platz glänzen. Sowohl auf 100 m Brust als auch auf 200 m Brust verbesserte er seinen eigenen deutschen Altersklassenrekord. **Hans-Jürgen Müller (Mulek)** verpasste das Siegerpodest mit hervorragenden 4., 5. und 6. Platz nur knapp. Die Schwimmerinnen **Vanessa Hauptert** (Top 24 %) und **Astrid Koppensteiner** (Top 34 %) freuten sich bei ihren Starts über tolle Zeiten und gute Platzierungen, wobei **Ariane Boldt** Pech hatte und

wegen unwitterbedingten Zugausfällen nicht nach Budapest anreisen konnte. Auch unsere männlichen Jungmasters **Matthias Killiches** und **Manuel Straßl** (Top 29 %) behaupteten sich im schnellen Starterfeld sehr gut. Leider musste Balazs Urban berufsbedingt kurzfristig auf seine Starts verzichten. Für **David Koller** war die Teilnahme und das Erreichen der Pflichtzeiten ein Erfolg. Der Wettkampf war sehr gut organisiert und durch die gleichzeitige Nutzung von vier Wettkampfbecken zeitlich entspannt. Die Stadt Budapest bot in den Tagen zwischen den Wettkämpfen viele interessante Sehenswürdigkeiten zum Besichtigen und einige kulinarische Möglichkeiten zum Genießen und Zusammensein auch mit den mitgereisten Partnern und Kindern.

## Dankesbrief einer Mutter:

Liebe Angela,  
ich hoffe es geht Dir gut! Wir sind wieder in München. Aus unseren drei Monaten (Therapie in Kanada) ist ein halbes Jahr geworden, nachdem es uns in Toronto wirklich gut ergangen ist und Finnan sich vor allem schulisches ganz toll entwickelt hat. Ich kann Dir gar nicht genug danken. Finnan hat von Deinem Unterricht enorm profitiert und Dein Einsatz für ihn war weit mehr als selbstverständlich. Sogar der Kraul-Beinschlag auf dem Rücken hat schon ein wenig geklappt. Du glaubst gar nicht, was Du für ein Geschenk damit für seine Entwicklung gemacht hast!

Liebe Grüße, Patricia  
Finnan ist ein Kind mit körperlicher Behinderung (Zerebralparese). Er kann sich nur mit Gehstöcken und im Rollstuhl fortbewegen. Er schwamm in der Burmesterschule und dann freitags im Ridlerbad. In dieser Zeit hat sich durch das Schwimmtraining die Beweglichkeit seiner Beine so stark verbessert, dass er neben dem Brustschwimmen auch Rückenschwimmen begann. Sein größter Erfolg war das Bronze Schwimmabzeichen. Seit September lebt er mit seiner Mutter bis auf Weiteres in Toronto. Mehr zu Finnans Leben: [www.neuroinklusion.net](http://www.neuroinklusion.net)



## SCW-Breitensport

**Von Radfahren an den Wörthsee, bis zur Schnitzeljagd im Westpark bieten wir der Jugend Sport, Bewegung und tolle Erlebnisse, in vielen Bereichen auch außerhalb des Schwimmbeckens.**

Los ging es im März, wo sich 34 Kinder und Jugendliche aus allen Bädern im Westpark trafen und bei der Frühjahrsrally fleißig Punkte sammelten.

An Pfingsten ging es zur legendären Kanutour an die Altmühl. Anfang Juli radelten wir zum Wörthsee und im Anschluss konnten die Großen am See übernachten und die Ruhe

ohne die Kleinen zu genießen. Das Sommercamp in der ersten Ferienwoche ist der Saison-Höhepunkt. Eine Woche Wörthsee pur, da wollten einige Geschwister, die dieses Jahr noch zu jung waren, mitfahren.

Auch im Herbst ist was los. Am 14. Oktober wurde ab JG 2007, ein Ausflug in den Kletterwald Vaterstetten organisiert und am 29. Oktober gab's für alle eine Bergtour auf die Neureuth am Tegernsee.

Die Ausschreibungen gibt's auf der Homepage. Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen.  
**Tobias Dopfer & Team**



## Herzlichen Glückwunsch

Am 27. September gaben sich **Elena Sigl** und **Tobias Straßl** das Ja-Wort im Ständesamt in der Mandlstraße in München. Bei schönstem Wetter fand die Hochzeitsfeier mit allen Freunden und Verwandten, darunter vielen SCW-Schwimmern, zwei Tage später, auf dem Gut Georgenberg in Glonn statt. Gefeiert wurde bis zum Morgengrauen.





## Wettkampfernährung

Die einschlägige Schwimmsportliteratur empfiehlt für die Teilnahme an Wettkämpfen „leicht verdauliche Speise und Getränke“ und bei der „klügsten Zusammenstellung unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten“ sollte nicht vergessen werden, dass erst die „Speisenvielfalt und die Abwechslung dem jungen Sportler Freude und Wohlbefinden bereiten“. Wie es unser Nachwuchs mit der Wettkampfernährung hält, erfahrt Ihr hier:

**Sarah:** Nudelsalat mit Mais, Gurke und mageren Schinken

**Jan:** Ich esse nix.

**Toni:** Kuchen mit Kirschen, Lasagne

**Thea:** Ihre Mutter wüsste auch gerne, was unsere heikle Esserin zu sich nehmen würde, außer Fritten, Wiener, Erdbeerkuchen

**Viktor:** „Nudelsalat“ mit Nix

**Franzi:** „Nudelsalat“ mit Nix

**Charlotte:** Nudelsalat mit Erbsen und ein wenig Leberkäse

**Antonia:** Milchreis aus mütterlicher Thermomixproduktion mit Zimt + Zucker, Erdbeeren

**Franzi:** Butterbrez'n und Bananen,

**Esther:** Selbst gemachte Spezialriegel und Smoothies

**Nate und Jamie:** Spätzle aus eigener Fertigung

**Hussain:** Spezialsandwich ohne Fleisch

**Mazen:** Mit ganz viel Liebe hergestellte Sandwich

**Jonathan:** Himbeerkuchen und Wassermelone

**Eileen:** alles was die Veranstalter herstellen

Holger



## Mehr Service auf der neuen [scw-muenchen.de](http://scw-muenchen.de)

Seit Juni präsentiert sich der SCW mit einer neuen Webseite. Neben dem modernen Webdesign bietet der SCW seinen Mitgliedern vor allem einen besseren Service.

Alle Schwimmkurse sind jetzt 100 % online buchbar. Die Teilnehmer schätzen die Suchfunktionen zum Auffinden der gewünschten Kurse und die umgehende Anmeldebestätigung. Für die Geschäftsstelle hat sich damit der Verwaltungsaufwand erheblich verringert.

Die aktuellen Informationen und Trainingszeiten sind jetzt auch mit Mobiltelefonen komfortabel lesbar und Google findet unsere Webseiten besser, sodass wir uns über eine gute Auslastung der Kurse freuen können.

Ein großer Dank an Lena Kreuz und Tobias Bartschinski, die viele Stunden in den neuen Webauftritt investiert haben: [www.scw-muenchen.de](http://www.scw-muenchen.de)

Rüdiger Herfrid

## Unsere Geburtstagskinder:

### ~ 1922 – 95 JAHRE ~

Ernst Kendlbacher

### ~ 1932 – 85 JAHRE ~

Camilla Fasching

### ~ 1937 – 80 JAHRE ~

Elisabeth Voß \* Marianne Prosl  
Rainer Paulmichl

### ~ 1942 - 75 JAHRE ~

Annelie Griebel \* Gretel Straßl  
Harald Nowotny

### ~ 1947 – 70 JAHRE ~

Dieter Brühl \* Joachim Uebel  
Jürgen Freisler

### ~ 1952 – 65 JAHRE ~

Dieter Meyer \* Gabriele Lang  
Johannes Wurm

### ~ 1957 – 60 JAHRE ~

Jutta Vrba \* Werner Michel

### ~ 1962 – 55 JAHRE ~

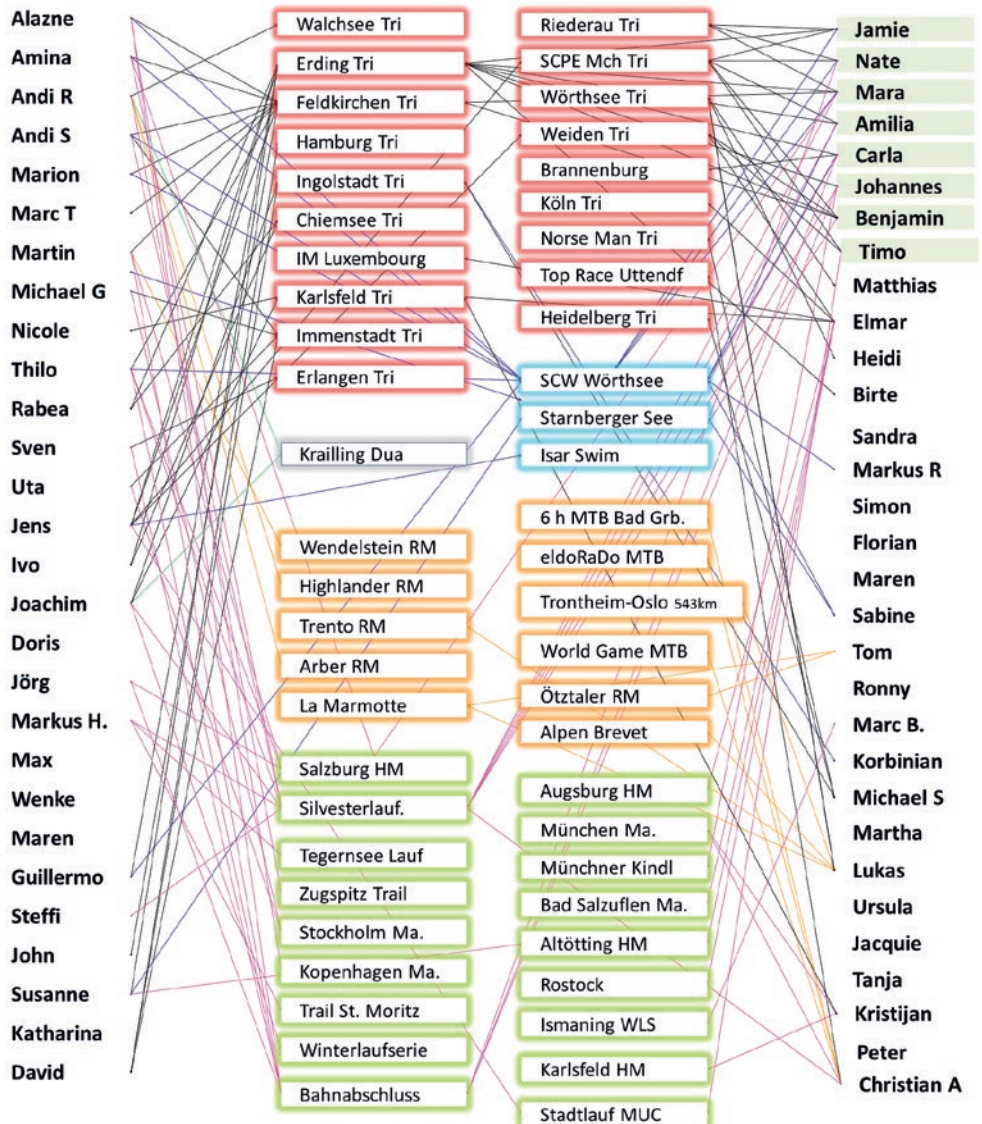
Claudio Dorigo \* Erke Freisler  
Gerhard Felder \* Horst Maier  
Monika Schlager \* Peter Eckstein  
Richard Riedl

### ~ 1967 – 50 JAHRE ~

Andreas Czoppelt \* Carsten Lausberg  
Christoph Krolak \* Claus Rüter  
Irene Narsia \* Matthias Taft  
Roland Schenke \* Thilo Wimmer  
Thorsten Deppe

## Triathleten in action – Time2tri

Ob Triathlon – Ironman – Radmarathon – Halbmarathon – Marathon – Berglauf extrem – Überseeschwimmen, die SCW-Triathleten suchen die Herausforderung ...



Thilo



# Unsere SCW-Trainer: 10 Fragen an ...



## ... Angela Leheis, Trainerin von Team 3

### Dein Lebensmotto?

Immer nach vorne schauen und positiv denken.

### Welches war das schönste Kompliment, das Du bekommen hast?

Im Schwimmbad/-kurs mit nassen Haaren sagte ein Kind: „Du hast aber schönes Haar.“

### Was ist Dein Lieblingsessen?

Spaghetti mit Tomatensoße.

### Verrätst Du uns Deine größte Schwäche?

Zu gutmütig und Schokolade.

### Beschreib Dich mit 3 Worten:

Blumennarr, sportlich-ehrgeizig, teilweise ein Kind geblieben.

### Beschreib Dein Team 3 mit drei Worten?

Kameradschaftlich, trainingsfleißig, lustig.

### Was würdest Du mit 1.000.000 Euro machen?

Anteilmäßig eine Schwimmhalle kaufen.

### Wenn Du Superkräfte haben könntest, welche hättest Du gern?

In die Gehirne der Kinder schauen, wenn sie trainieren.

### Was sollten wir noch über Dich wissen?

Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt und freue mich mehr über einen Blumenstock als einen Blumenstrauß.

### Was ist Deine Liebessportart?

Wassersportarten, Turnen, Leichtathletik.



Foto: Samir Sakka

## ... Holger Zerbs, Co-Trainer von Team 3 und 4.

### Dein Lebensmotto?

Schmetterlinge sterben nicht (siehe Foto Vereinsmeisterschaften).

### Welches war das schönste Kompliment, das Du bekommen hast?

Du bist gar nicht so dumm wie Du aussiehst.

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

Natürlich Angela, da wäre genug Zeit, um den 6er Beinschlag zu üben.

### Was ist Dein Lieblingsessen?

Currywurst mit Fritten.

### Welchen historischen Moment hättest Du gern persönlich erlebt?

Die Landung auf dem Mond.

### Was war Dein krassestes oder lustigstes Erlebnis?

Als nach einem „Beinahe Unfall“ auf meiner Baustelle halb München mit vielen Stunden Verspätung in die Schule oder Arbeit kam.

### Welches war Dein Lieblingsfilm als Kind?

„Michel aus Löneberga“

### Beschreib Dein Team 3 und 4 mit drei Worten?

Ähnlich wie die drei Affen: Nicht zuhören, nicht zusehen, aber dafür ganz viel quatschen – einfach liebenswert!

### Was würdest Du mit 1.000.000 Euro machen?

Anzahlung für ein vernünftiges Münchner Sportbad: 50 m Becken mit 10 Bahnen.

### Bist Du schon mal nachts in ein Schwimmbad eingebrochen?

Freilich! In Fulda geht so etwas!



## ... Robby Robel, Team 2,3 (Cheftrainer)

### Dein Lebensmotto?

Man ist so alt, wie man sich fühlt.

### Welches war das schönste Kompliment, das Du bekommen hast?

Ich liebe Dich.

### Was ist Dein Lieblingsessen?

Gerichte mit Seele und Charakter.

### Was war Dein krassestes oder lustigstes Erlebnis?

Im Schwimmbad mit den Händen Karpfen fangen.

### Welches war Dein Lieblingsfilm als Kind?

„Tarzan“

### Welches war Dein Lieblingsgetränk mit 18?

„Manhattan“.

### Was würdest Du mit 1.000.000 Euro machen?

Forschen nach einem Heilmittel gegen die Dummheit der Menschheit.

### Bist Du schon mal nachts in ein Schwimmbad eingebrochen?

Nachmittags. War Super!

### Wenn Du Superkräfte haben könntest, welche hättest Du gern?

Eis zum schmelzen bringen.

### Was ist immer in Deinem Kühlschrank?

Licht.

# Neuer Sponsor

Die Wasserfreunde konnten mit der Kanzlei PATERIS Patentanwälte einen neuen Förderer gewinnen. PATERIS ist spezialisiert auf Patente und Marken. Wer hierzu Fragen hat, kann sich gerne an PATERIS wenden. Infos unter:

[www.pateris.de](http://www.pateris.de)

Wir bedanken uns für das tolle Engagement!

