

SPORT-PALETTE

Mitteilungen der Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.

294 / April 1987



Badminton



Schwimmen



Volleyball



Tanzen



Kanu



Tauchen



Ski



Mod. Fünfkampf



Budo



Karate



Wasserball



Breitensport



Gymnastik

Geschäftsstelle: Kölnstr. 313 a 5300 Bonn 1 Tel. 67 68 68

**Für die
großen und
kleinen
Wünsche**

**≡ Allzweck-
darlehen**

Kredite für jeden Zweck
zu günstigen Zinsen und
mit angenehmen
Rückzahlungsbeträgen.

Sprechen Sie mit uns
über Ihre Wünsche.

Wir beraten Sie jederzeit
gern.

Sparkasse Bonn
mit 55 Geschäftsstellen im Stadtgebiet

Bezugspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck: Rhein. Landwirtschafts-Verlag G.m.b.H., Bonn

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68

Geöffnet: dienstags u. donnerstags von 8.30 bis 18.00 Uhr,
montags, mittwochs u. freitags von 13.00 bis 17.00 Uhr

Anschrift des Bootshauses:

Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel), Tel. 46 72 98.

Bankverbindungen:

Sparkasse Bonn, Kto.-Nr. 72 03 (BLZ 380 500 00); Post-
scheckkonto Köln, Kto.-Nr. 932545 01 (BLZ 370 100 50)

Präsidium: Dr. Hans Riegel, Präsident

Josef Thissen, Vizepräsident

Peter Bürfent

Dr. Hans Daniels

Dr. Rolf Groesgen

Dr. Karl-Heinz van Kaldenkerken

Wilderich Freiherr Ostman von der Leye

Reiner Schreiber

Bernd Thewalt

Dr. Theo Varnholdt

Else Wagner

Rudolf Wickel

Ruth Hieronymi

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Werner Schemuth, Huppenbergstraße 45,
5307 Wachtberg-Pech, Telefon 02 28 / 32 59 86;

Stellvertretender Vorsitzender Peter Schmitz, Am Bonner
Berg 2, 5300 Bonn 1, Tel. 67 11 59;

Stellvertretender Vorsitzender und Referent für Spitzensport
Hans-Karl Jakob, Ubierweg 13, 5300 Bonn 1, Tel. 67 19 26;

Schatzmeister Ingrid Haupt, An den drei Eichen 45, 5205 St.
Augustin 1, Tel. 0 22 41 / 2 65 13;

Öffentlichkeitsarbeit Ingeborg Wend, Auf den Steinen 40,
5300 Bonn 1, Tel. 25 24 84;

Technischer Leiter Franz-Albert Kluth, Weilerweg 26, 5308
Rheinbach, Tel. 0 22 26 / 42 99;

Koordinator der Fachabteilungen Manfred Werkhausen,
Friedrichstraße 4, 5300 Bonn 1, Tel. 63 37 83;

Sachverwalter für Steuer und Finanzen Franz Kraus, Albert-
Magnus-Straße 46, 5300 Bonn 2, Tel. 33 12 23.

Ehrevorsitzender:

Hermann Henze, Brüdergasse 31, 5300 Bonn 1, Tel.
65 54 69.

Inhalt	Seite	Inhalt	Seite
Berichte aus der Schwimmabteilung:		Berichte aus den anderen Abteilungen:	
Klub aktuell	2	Wasserball	23
Deutscher Mannschaftswettbewerb (DMS)	8	Sporttauchen	24
Internationales Freundschaftsschwimmfest Maastricht	12	Kanufahren	25
Arena-Festival in Bonn	14	Tanzen	27
Internationales Schwimmfest in Luxemburg	15	Karate	32
Stadtmeisterschaften 1987 „lange Strecken“	16	Ski	32
Kurznachrichten Schwimmen	20	Budo	32

Liebe Leser

möchten Sie Wissenswertes an Ihre
Mitmenschen bzw. Vereinskameraden
weitergeben (Erlebnisse, Bildberichte,
Erläuterungen zu Sportinteressantem usw.),
dann senden Sie den Schwimm- und
Sportfreunden Bonn 05 e. V., Kölnstra-
ße 313a, 5300 Bonn 1, unter dem Titel
„SPORT-PALETTE“ Ihr Manuskript, und wir
werden Ihren Bericht / Ihre Meinung
gegebenenfalls in einer unserer Ausgaben
veröffentlichen.

Bitte übergeben Sie uns Ihr Paßfoto
zur Veröffentlichung!

Schwimmkurse für Kleinkinder

3. Kurs: 14. Mai bis 9. September 1987 — Sommerferien

4. Kurs: 3. September bis 19. Oktober 1987 — Herbstferien

5. Kurs: 2. November bis 17. Dezember 1987

Achtung! Bitte vormerken.

Delegiertenversammlung I/1987:

21. Mai 1987

Mitgliederversammlung:

25. Juni 1987

Der Klub gratuliert herzlich!

Runde Geburtstage im

April

Hans Joachim Titz
Maria Ziemer
Elisabeth Kremer
Hermann Nettersheim
Joachim Droste
Josef Miesen
Werner Schemuth
Edmund Neff
Heinrich Kehe
Lisa Rastl
Adolf Behr
Erika Dörmeyer
Dr. Asar Assim
Albert Kobler

Mai

Irmgard Stricker
Alfons Joswowitz
Dr. Ernesto Cohnen
Sophie Goerres
Erich Muskowitz
Prof. Hans Quint
Elfriede Wiggers
Josef Bursch
Gottfried Deschler
Bert Schönesseiffen
Gisela Solveen
Margret Sieburg
Ingrid Dieminger
Margot Kostka
Jos Rieck

Juni

Josef Thissen
Georg Reinartz
Josef Franek
Hans Kunert
Franz Schlenker
Elsi Bauer
Elisabeth v. Gruchalla
Prof. Dr. Richard Baum
Renate Kahl
Walter Düren

Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ...

Seniorenreise 1987

Die Deutschen Senioren-Meisterschaften 1987 finden am letzten Wochenende im August, vom 28. 8. bis 30. 8. 1987 in Grafenau/Bayr. Wald statt.

**5-Tage-Fahrt,
von Donnerstag 27. 8. bis Montag, 31. 8. 1987
mit 4x Übernachtung, Frühstück und Abendessen
in Grafenau incl. Busfahrt.**

Unterkunft in der Nähe des Bades. Da wir nicht alle in einem Hotel unterkommen können, haben wir Zimmer in verschiedenen Häusern belegt.

Die Buchung ist in folgenden Kategorien möglich:

A	Doppelzimmer mit DU/WC	DM 286,—
B	3-Bett-Zimmer mit DU/WC	DM 276,—
C	Doppelzimmer nur mit Dusche	DM 266,—
D	Doppelzimmer fl. k. u. w. Wasser	DM 256,—
S	Sportlerunterkunft im 3-Bett-Zimmer mit DU/WC	DM 236,—
E	Einzelzimmer auf Anfrage, da nur geringe Anzahl möglich	DM 306,—

Die Preise verstehen sich incl. Abendessen und Fahrt. Reservierung der gewünschten Zimmer erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Das Rahmenprogramm wird gemeinsam durchgeführt nach Bekanntgabe in den jeweiligen Häusern.

Vorgesehen sind: Naturschutzpark, Glasbläserei, evtl. Fahrt nach Regensburg, Befreiungshalle, Walhalla, Rückfahrt vielleicht über Rothenburg o. d. T. Weitere Vorschläge werden gerne entgegengenommen.

Wegen der Zimmerbestellung ist frühzeitige Anmeldung ab Januar 1987 erforderlich.

SSF-Seniorengruppe
Tilly Berger, Friedlandstraße 27, 5300 Bonn 1
Telefon (02 28) 67 49 82

Positive Stimmen

nach dem ARENA-Festival 1987.

Hier ein Schreiben des Präsidenten des Deutschen Schwimmverbandes Harm Beyer an unseren SSF-Vorsitzenden Werner Schemuth:

Lieber Werner,

das ARENA-Festival 1987 gehört nun der Vergangenheit an. Ich glaube, alle die diese Veranstaltung miterlebt haben, stehen unter dem selben Eindruck wie ich: Dies war eine der bestgelungensten internationalen Schwimmveranstaltungen, die es seit langer Zeit gegeben hat. Jeder, der daran teilnehmen durfte, wird dies lange in guter Erinnerung behalten.

Daß diese Veranstaltung so gut gelungen ist, ist zu einem wesentlichen Teil Dein Verdienst und dasjenige Deiner Mitarbeiter in Deinem Verein. Es ist mir ein ehrliches Anliegen, Dir und allen Deinen Freunden der SSF Bonn sehr herzlich für den Einsatz zu danken, den Ihr für das Gelingen der Veranstaltung aufgebracht habt. Ohne Eure Mithilfe wäre die Veranstaltung niemals so gut gelungen.

Bitte übermittle diesen Dank, den ich sowohl persönlich als auch im Namen des Deutschen Schwimm-Verbandes ausspreche, in geeigneter Form all denen, die Deinem Verein angehören und so großartig mitgearbeitet haben. Ich hoffe sehr, daß die gute Zusammenarbeit zwischen Dir und dem SSF Bonn einerseits und dem Deutschen Schwimm-Verband andererseits auch weiterhin möglich sein wird. Dann habe ich keine Zweifel, daß auch die künftigen Veranstaltungen in Bonn erfolgreich abgewickelt werden.

Mit herzlichen Grüßen
Dein

Harm Beyer, Präsident

INGENIEURBÜRO FÜR KÄLTE-, KLIMA- UND LÜFTUNGSTECHNIK



ELEKTRO-AUTOMATISCHE KÜHLANLAGEN

Bonn-Beuel,
Königswinterer Straße 247—249

Ruf Bonn:
46 14 74
47 55 86
46 49 27

Schwimmsportfreund sei **schlau**
kauf bei

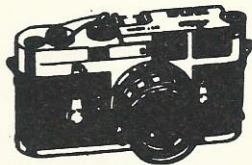


FOTO-BLAU

NIEDECKEN & CO
Sternstraße 4
5300 BONN 1

Kameras und Zubehör
Paßbildstudio
Portraitatelier

Adressenänderung

Mitgliedsnummer: _____

Name, Vorname: _____

Alte Anschrift:

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Neue Anschrift:

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Wer umzieht, möchte bitte das obenstehende Formular in Druckschrift ausfüllen, auf eine Postkarte kleben und rechtzeitig, also mindestens vier Wochen vor dem Umzug, an folgende Anschrift senden:

Geschäftsstelle der
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.,
Kölnstraße 313a
5300 Bonn 1

„Mein schönstes sportliches Erlebnis war die Teilnahme an den Olympischen Spielen“

Fragen an Ute Hasse

Seit Herbst 1986 schwimmt Ute Hasse nach einjähriger Zugehörigkeit zum TSV Bayer Dormagen wieder für die SSF Bonn. Ute Hasse hält seit den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles die deutschen Rekorde über 100 m Brust (1:11,44 Minuten) und 200 m Brust (2:33,82) auf der 50-m-Bahn. Sie ist auch Deutsche Rekordhalterin über 50 m Brust (0 : 32,81 Minuten) und 200 m Brust (2:32,1 Minuten) auf der Kurzbahn. Im Herbst 1986 wurde sie erneut zur Sprecherin der Deutschen Damen-Nationalmannschaft gewählt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung ist die 24jährige der ruhende Pol der im Durchschnitt noch sehr jungen SSF-Damenmannschaft.

Die Fragen stellte Siegmund Kunas.

Frage: Wie fing es bei Ihnen mit dem Schwimmen an? Wann kamen Ihre ersten Erfolge?

Ute Hasse: Meine Eltern waren damals beide selbst Schwimmer und nehmen auch heute noch an Seniorenwettkämpfen teil. Sie waren auch beide als Trainer im Dürener TV tätig. Folglich war ich schon von klein auf in der Schwimmhalle zu Hause und habe bei meiner Mutter schwimmen gelernt und später bei meinem Vater trainiert.

Meinen ersten Wettkampf bestritt ich dann mit 7 Jahren. Bereits 1972 habe ich als neunjährige bei einem internationalen Wettkampf für den DSV die 100 m Brust in 1:40 Minuten gewonnen. Meinen ersten Jugend-Länderkampf habe ich mit 12 Jahren in Hangel/NL bestritten.

Frage: Wie verlief Ihre weitere Laufbahn? Was waren Ihre bisher sportlich größten Erfolge und Ihre schönsten sportlichen Erlebnisse?

Ute Hasse: Danach kamen einige Höhen und Tiefen. 1978 war dann wieder ein gutes Jahr für mich, wobei ich jedoch die Qualifikation für die Jugend-Europameisterschaft knapp verpaßte.

1980 war ich auch zum ersten Mal bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich: Mit 1:14,6 Minuten über 100 m Brust und einem 3. Platz. 1983 gelang mir mit einem Sieg über 200 m Brust in Deutschem Rekord (2:35,18 Minuten) auch in-

Ute Hasse
gewann 1984
olympisches Silber
in Los Angeles



ternational der Durchbruch. Bei den Europameisterschaften in Rom 1983 wurde ich 6. über 200 m Brust.

Mein größter Erfolg und schönstes sportliches Erlebnis war die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Los Angeles, wo ich dann auch die Silbermedaille in der Lagenstaffel gewonnen habe. Ich habe selbst früher nie an einen „Olympic Spirit“ geglaubt, aber ich denke, daß die Teilnahme an Olympischen Spielen immer noch das größte Ereignis/Ziel für einen Sportler bleiben wird.

Der Kontakt zu Sportlern anderer Sportarten hat mein Interesse für ein Sportstudium geweckt. Ich habe dadurch ein besseres Verständnis für den Sport überhaupt bekommen.

Frage: Welche sportlichen Ziele haben Sie sich für 1987 und für die nächsten Jahre gesteckt?

Ute Hasse: Für 1987 habe ich mir eine Teilnahme bei den Europameisterschaften in Straßburg zum Ziel gesetzt. Ich hoffe, dabei auch wieder an meine alten Bestzeiten anknüpfen zu können, nachdem es 1986 bei den Weltmeisterschaften nicht so gut geklappt hat. Als Abschluß möchte ich dann versuchen, mich für die Olympischen Spiele 1988 in Seoul zu qualifizieren.

Frage: Wie beurteilen Sie die Entwicklung und künftigen Chancen des deutschen Schwimmsports?

Ute Hasse: In vielen Vereinen und auch im Deutschen Schwimm-Verband wird zunehmend wissenschaftlich gear-



Peter Bürfent GmbH & Co., COCA-COLA-Abfüllfabrik, Hohe Straße 91, 5300 Bonn-Tannenbusch

beitet (Laktatuntersuchungen, Videoaufnahmen etc.). Das ist bestimmt eine gute Entwicklung. Trotzdem kommt vor allem bei den Frauen im Nachwuchsbereich zu wenig, da in vielen Vereinen die Leistung mit viel zu viel Training früh hochgeputscht wird. Solche Leute können sich dann nicht lange halten und haben keine Chance, in die internationale Spitze vorzudringen. Vielleicht sollte auch eine bessere Zusammenarbeit mit den Schulen erfolgen zur Talentsichtung.

Notwendig ist auch eine teilweise Entlastung der Leistungssportler; dazu gehört selbstverständlich auch eine finanzielle Unterstützung. Wenn es aufwärts gehen soll, dann muß der Deutsche Schwimm-Verband auch hier Kompromisse eingehen. Trotzdem glaube ich nicht, daß es soweit kommen wird oder soll, daß jemand des Geldes wegen schwimmt (ich glaube es gibt weitaus einfachere Möglichkeiten, zu Geld zu kommen!), sondern es soll dadurch lediglich eine wirtschaftliche Entlastung erfolgen

Frage: Welche Hobbies haben Sie und welchen Beruf streben Sie an?

Ute Hasse: Zu Hobbies habe ich neben Studium und Schwimmen nicht sehr viel Zeit. Ich spiele zeitweise Gitarre, gehe ins Kino, tanze gerne und verreise gerne, wenn auch leider meistens nur zu Wettkämpfen. Ich studiere Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln und würde ganz gerne als Trainerin arbeiten, vielleicht auch zeitweise im Ausland.

Frage: Was hat Sie bewogen, im Herbst 1986 zu den SSF Bonn zurückzukommen?

Ute Hasse: Zunächst mal hatte ich einige Auseinandersetzungen mit meinem Dormagener Trainer bezüglich des Trainings. Aber ein Hauptgrund war auch die Rückkehr von Michael Feldgen als Trainer und eine allgemeine Beruhigung bei den SSF Bonn nach den Querelen im Jahr davor. Auch ist es für mich ein Vorteil, in einer Mannschaft zu trainieren. Der Altersunterschied spielt da keine Rolle. Ich glaube wir motivieren uns gegenseitig im Training. Sie sind alle sehr ehrgeizig und das zieht mich mit.

Frage: Welche Ratschläge können Sie unseren im Durchschnitt noch sehr jungen Schwimmerinnen und Schwimmern geben?

Ute Hasse: Fleißig zu trainieren! Und sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es trotzdem mal nicht so klappt im Wettkampf! Jetzt erst recht! Im Training ist es wichtig, konzentriert zu arbeiten. Man kann zum Beispiel auch während einer langweilig anmutenden Serie auf die Technik achten, Hand- und Ellbogenstellung mitbeobachten, und vor allen Dingen auch die Wenden immer kontrollieren. Das sind so Kleinigkeiten, die aber wichtig sind. Schließlich kommt es beim

Wettkampf darauf an, wer als erster anschlägt und nicht wer vielleicht am schnellsten auf der Bahn ist!

Frage: Halten Sie es für möglich, daß die SSF-Schwimmerinnen und -schwimmer eines Tages wieder an frühere Glanzzeiten anknüpfen können?

Ute Hasse: Zunächst mal ist nichts unmöglich! Die SSF-Schwimmer haben ja bei den Jahrgangsmeisterschaften 1986 bewiesen, daß sie zu den Besten gehören. Zur Zeit ist die Mannschaft wohl noch etwas jung und es gibt noch viel zu tun. Also packen wir's an!

„Ich habe Durst“

Dies ist eine häufige Feststellung von Kindern beim Sport. Verwunderlich ist dies nicht, haben doch Kinder mit 70 % des Körpergewichts einen höheren Gesamtwassergehalt als Erwachsene (50—60 % des Körpergewichts). Auch der Wasserumsatz pro Tag ist mit $\frac{1}{3}$ des Körpergewichts größer als bei Erwachsenen ($\frac{1}{35}$ des Körpergewichts). Den Trainer, die Betreuer und die Eltern stellt diese Forderung der Kinder nach Getränken immer wieder vor die Probleme: Soll ich die Kinder während des Trainings trinken lassen? Wenn ja, was sollen sie trinken?

Daß das noch häufig praktizierte Trinkverbot bei Kindern abgeschafft werden muß, ergibt sich aus dem oben gesagten sowie aus den Erfahrungen im Hochleistungssport, die zeigen, daß ein Flüssigkeitsdefizit leistungsmindernd ist, was sich natürlich auch in der Konzentrationsfähigkeit auswirkt.

Schwieriger ist schon die Frage nach einem geeigneten Getränk. Ungeeignet sind sicherlich handelsübliche Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Milch usw., die zwar flüssig sind, deren Wasser- und Energiegehalt aber nicht den Bedürfnissen der Kinder in diesem Moment entspricht. Die beste Möglichkeit zum Durststillen stellt das Wasser dar. Bei Mineralwässern sollte auf einen möglichst geringen Mineralstoffgehalt geachtet werden. Dies betrifft besonders den Kochsalzgehalt (NaCl). Eine weitere gute Möglichkeit ist die Mischung von Fruchtsaft mit Wasser, was dem Geschmack der Kinder wahrscheinlich näher kommt. Das Mischungsverhältnis sollte ca. $\frac{1}{3}$ Fruchtsaft zu $\frac{2}{3}$ Wasser betragen. Käufliche Fruchtsaftgetränke sind ungeeignet, weil hier in aller Regel ein hoher Zuckerzusatz stattfindet, der einen adäquaten Wasserausgleich behindert.

Volker Lingnau
(Diplom-Oecotrophologe)

Die Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.

tragen arena



arena — offizieller Ausstatter des
Deutschen Schwimmverbandes (DSV)
seit 1976



Die Bedeutung der Massage für den Leistungsschwimmer

Während bei der Kranken- oder Heilmassage die Heilung einer Erkrankung, Schädigung oder Funktionsstörung als oberstes Ziel der Massage angesehen werden kann, ist dies bei der Sportmassage anders. Hier ist es meist ein gesunder junger Mensch, dessen körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit im allgemeinen weit über dem Durchschnitt liegt.

Das Ziel der Sportmassage ist die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Der Sportler erwartet von seinem Betreuer, daß er mit seiner Massagekunst dazu beiträgt, bessere Leistungen bringen zu können.

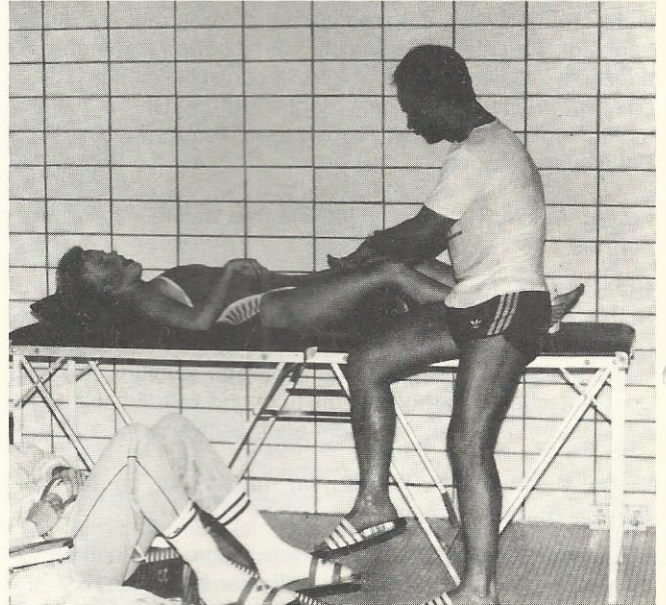
Daß die Sportmassage natürlich nur eine von vielen leistungssteigernden Maßnahmen ist, ist jedem klar, der einmal Leistungssport betrieben hat. Hier sei nur an die Wichtigkeit richtiger Ernährung, Stretching, Sauna und natürlich die aktiven leistungssteigernden Trainingsmaßnahmen zu denken, um nur einige zu nennen.

Widmen wir uns nun den Hauptwirkungen der Massage:

Die physiologische Wirkung besteht vor allem in der Beeinflussung und regulierenden Wirkung des Muskeltonus (Muskelspannung). Die Herabsetzung der muskulären Hypertonie (Verspannung) ist gefahrlos nur durch Massage möglich. Von verspannter Muskulatur ausgehende Beschwerden und Leistungsminderungen sind erst nach Vorbereitung und Auflockerung durch Massage mit aktiven Lockerungsübungen und Entspannungsmethoden erfolgreich anzugehen.

Untersuchungen haben ergeben, daß kapillare Drosselung (verminderte Durchblutung) in einem Muskel hohen Lei-

stungsabfall und Zelldegeneration als Folge des reduzierten Stoffwechsels bewirkt. Die tonusregulierende Wirkung der Massage beruht einerseits auf der Förderung der Durchblutung und des lokalen Stoffwechsels, andererseits auf der Verbesserung der Gleitfähigkeit der Muskulatur. Neben der verstärkten Durchblutung der Muskulatur und Haut ist eine Einwirkung auf die Unterhautfettgewebe und die Bindegewebe festzustellen. Die Förderung des schnelleren Abtransportes von Stoffwechselrückständen, die Lösung von alten Verkle-



Norbert Rössel bei der Massage

Typisch Vergölst:

Um Längen voraus

Ganz allein vorne. Nur noch der Kampf gegen den Zeitmesser. Anschlag...und Jubel beim gesamten Verein. Eine echte Spitzenleistung. Genau das ist gefragt. Nicht nur im Sport, sondern ganz generell. Deshalb treffen sich bei Vergölst viele vom Verein.

Bei Vergölst gibt's Spitzenleistungen rund ums Auto; z.B. Riesenauswahl an Markenreifen zu Superpreisen, qualitätserneuerte PKW-Reifen für jedes Fahrzeug, Felgen und Zubehör, Service und kompetente Beratung.

Deshalb: wenn's ums Auto geht, zu Vergölst. Das lohnt sich immer.



RUNDUM IN ORDNUNG

**5300 Bonn
Friedrich-Ebert-Allee 32
Ruf (02 28) 23 20 01**

Vergölst

**REIFEN
SERVICE
ZUBEHÖR**

bungen und Verwachsungen, sowie die positiven Wirkungen auf das Gefäßsystem und auf den Gesamtorganismus durch Massage sind in den wissenschaftlichen Lehrmeinungen der Medizin unbestritten.

Die Massage ist also in der Lage, den Körper schnell von belastenden Ermüdungsstoffen, von Muskelhärtungen und Verspannungen zu befreien. Sie beugt dadurch nicht nur gegen Sportverletzungen wie Muskelzerrungen und Muskelrissen vor, sondern sie verbessert auch die Durchblutung und hilft beim Transport der Energiestoffe zur Muskulatur. Herz und Kreislauf erleichtert sie die Arbeit.

Nicht unbedeutend ist auch der psychologische Aspekt der Sportmassage. Sie verbessert nicht nur die Reaktionsgeschwindigkeit, sondern auch das Körpergefühl und das allgemeine Wohlbefinden des Athleten.

Die Sportmassage ist ein wichtiger Teil der psychologischen Wettkampfvorbereitung. Ihr kommt ein allgemein positiver psychischer und motivierender Einfluß zu, der sich aber auch bei falscher Anwendung ins Gegenteil wenden kann.

Bei richtiger Anwendung wirkt die Sportmassage also nicht nur auf den körperlichen, sondern auch auf den psychischen Zustand des Athleten positiv ein.

Norbert Rössel
Masseur und med. Bademeister

Machen Sie mit beim Seniorenschwimmen:

Es macht wirklich Spaß

Über das Seniorenschwimmen gibt es häufig falsche Vorstellungen. Am meisten stößt die Tatsache auf Verblüffung, daß man bereits ab dem Jahr, in dem man 20 Jahre alt wird, an Seniorenwettkämpfen teilnehmen kann. Je 5 Jahrgänge werden zu einer Altersklasse (= Wettkampfklasse) zusammengefaßt. In der Altersklasse AK 20 schwimmen also die 20- bis 24jährigen, in der AK 25 die 25- bis 29jährigen etc. Die ältesten Seniorenschwimmer sind über 80 Jahre alt.

Das Seniorenschwimmen hat gerade in der Schwimmhochburg Bonn und im Kölner Raum eine lange Tradition. In den



SSF-Seniorenschwimmer bei den Deutschen Meisterschaften 1986 in München

Altersklassen unter 40 Jahren sind aber die Bonner Seniorenschwimmer immer noch verhältnismäßig dünn gesät. Angesichts der Tatsache, daß viele hervorragende Schwimmerinnen und Schwimmer im Alter unter 40 Jahren aber auch im Alter darüber täglich im Sportpark Nord anzutreffen sind, würde sich eine zahlenmäßige Verstärkung der SSF-Seniorenschwimmer durch diese noch nicht entdeckten Talente wirklich anbieten.

Gerade jetzt besteht eine gute Gelegenheit, sich mit dem Seniorenschwimmsport näher zu befassen. Denn nach einigen Jahren Pause werden 1987 wieder

Stadtmeisterschaften für Seniorenschwimmer

ausgetragen. Auf dem Programm stehen am **16./17. Mai 1987** insbesondere die 50-m-Strecken. Teilnahmeberechtigt sind nicht nur Vereinsmitglieder, sondern auch nicht vereinsangehörige Bonner Bürger.

Die Standardstrecke der Senioren ist die 50-m-Strecke. 50 m lassen sich selbst dann ganz gut durchhalten, wenn man nicht so gut bei Puste ist.

Testen Sie Ihr Können. Die SSF-Senioren bieten Ihnen dazu einen besonderen Service an. Von Februar bis zu den Stadtmeisterschaften im Mai 1987 steht jeweils sonntags von 10.00 bis 11.00 Uhr im Sportpark Nord an Bahn 6 ein SSF-Seniorenschwimmer mit Stoppuhr bereit, um Sie zu beraten.

Um Ihnen einen Anhaltspunkt zu geben, wie schnell Seniorenschwimmer so schwimmen, sind in der nachfolgenden Übersicht die Zeiten (Sekunden gerundet) der Drittplazierten bei den Bezirksmeisterschaften 1986 über die 50-m-Strecken zusammengestellt. Waren weniger als drei Teilnehmer am Start, wurde die Zeit des Ersten bzw. Zweiten genommen.

	Frauen — 50 m —				Männer — 50 m —			
	Freistil	Brust	Rück.	Schmett.	Freistil	Brust	Rück.	Schmett.
AK 20	32	46	37	36	27	36	35	32
AK 25	32	46	40	39	29	37	35	33
AK 30	35	47	47	39	36	49	—	35
AK 35	31	54	—	—	34	38	38	—
AK 40	42	50	52	—	31	39	36	35
AK 45	38	48	52	50	31	38	39	39
AK 50	60	50	56	49	46	41	45	36
AK 55	43	53	52	51	44	47	58	44
AK 60	48	60	62	—	51	40	45	36
AK 65	53	65	63	—	39	48	49	41
AK 70	61	62	—	—	35	54	56	47
AK 75	—	—	—	—	42	50	48	—

Sollten Sie noch Fragen haben, erteilen Ihnen gern nähere Auskünfte: Ruth Henschel, Tel.: 67 64 13; Tilly Berger, Tel.: 67 49 82.

10 Gründe für das Seniorenschwimmen

1. Man lebt gesund.
2. Man stärkt seine Organkraft.
3. Man wird sportlicher.
4. Man staunt, was für ein Leistungsvermögen noch in einem steckt.
5. Man hat durch die Wettkämpfe Ansporn zum regelmäßigen Training.
6. Man hat mehr Ahnung vom Schwimmsport.
7. Man kommt bei den Wettkampffahrten ganz schön herum.
8. Man erlebt viel bei den Wettkämpfen.
9. Man gewinnt viele Freunde und Bekannte.
10. Man hat ein schönes und auch ein preiswertes Hobby.

Siegmar Kunas

Abschluß des Deutschen Mannschaftswettbewerbs im Schwimmen (DMS)

Alle SSF-Mannschaften deutlich im Aufwind

Der DMS 1986/87 wurde wie in den Vorjahren auf sechs verschiedenen Ebenen ausgetragen:

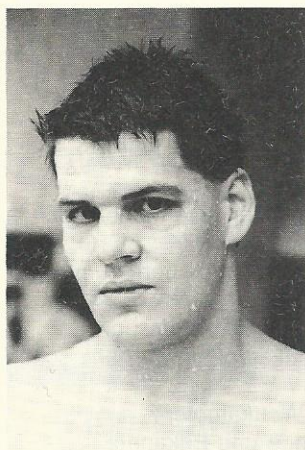
- 1. Bundesliga ● Bezirksliga
- 2. Bundesliga ● Bezirksklasse
- Landesliga ● Kreisliga

Die SSF waren mit insgesamt drei Herren- und zwei Damenmannschaften auf fast allen Ebenen vertreten und hinterließen nach dem mäßigen Abschneiden vor einem Jahr diesmal einen hervorragenden Eindruck. Zwei Mannschaften schafften den Aufstieg in die nächsthöhere Liga. Zwei weitere Mannschaften platzierten sich im Spitzefeld ihrer Liga. Vor allem aber sicherte die 1. Herrenmannschaft den SSF Bonn die so wichtige weitere Zugehörigkeit zur 1. Bundesliga.

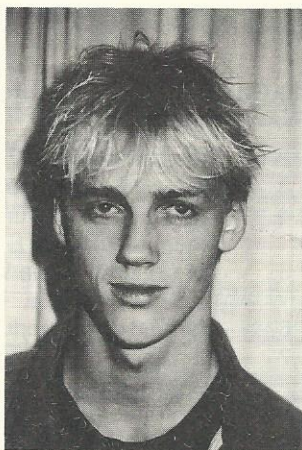
Nach den bereits guten Ergebnissen im Vorkampf am 6./7. Dezember 1986 konnten sich unsere Spitzenmannschaften im Endkampf am 31. Januar/Februar 1987 sogar noch weiter verbessern. Mitch Feldgen hatte bei einigen Umstellungen innerhalb der Mannschaften eine glückliche Hand.

Die 1. Herrenmannschaft verteidigte ihre Zugehörigkeit zur 1. Bundesliga erfolgreich

Beim Endkampf in Schwäbisch Gmünd konnte unsere Mannschaft ihren Vorsprung aus dem Vorkampf von 737 Punkten vor dem SV Wacker Burghausen auf fast 3000 Punkte ausbauen. Die stärksten Leistungsverbesserungen im Vergleich zum Vorkampf erzielten Michael Krumnow über 100 m, 200 m und 400 m Freistil, Karsten Grote über 100 m und 200 m Brust und 100 m Rücken, Jens Diegel über 200 m Freistil und Wolfgang Niemann über 200 m Rücken. Thomas Schürmann über 100 m und 200 m Brust, Peter Schlächter über 200 m Schmetterling und Jens Lippert über 200 m



Ralf Simon zeichnete sich in beiden Durchgängen durch gute Brustzeiten aus



Karsten Grote in ausgezeichneter Form

DMS-Resümee des Cheftrainers

Das wichtigste Ergebnis ist, daß alle SSF-Mannschaften erfolgreich waren. Wir haben auf allen Ebenen zugelegt. Deutliche Verbesserungen gab es bei allen Schwimmern aus allen Trainingsgruppen und nicht nur bei einigen wenigen „Spitzenleuten“ wie bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften 1986 in Hannover.

Damit hat sich unsere Konzeption und die Arbeit unserer Trainer und Übungsleiter als erfolgreich erwiesen. Erfreulich ist die hervorragende mannschaftliche Geschlossenheit bei allen SSF-Teams. Die neue Einteilung der Trainingsgruppen hat also nicht zur persönlichen Entfremdung zwischen den Aktiven geführt, wie zum Teil befürchtet worden war.

Mitch Feldgen

Brust konnten sich ebenfalls steigern. Einen gelungenen Einstand feierte Newcomer Elmar Heggen in der SSF-Mannschaft mit 0 : 53,97 Minuten über 100 m Freistil.

Abschlußtabelle der 1. Bundesliga Männer:

	Vorkampf	Endkampf	insgesamt
	— Punkte —		
1. EOSC Offenbach	31 148	32 281	63 429
2. SG Bochum-Wattenscheid	31 484	31 934	63 418
3. SV NIKAR/HSC Heidelberg	30 773	29 925	60 698
4. SG Hamburg	28 829	31 080	59 909
5. TSV Bayer Dormagen	29 869	27 689	57 558
6. SG Darmstadt	28 940	28 277	57 217
7. Hansa Dortmund	28 215	28 521	56 736
8. SSG 81 Erlangen	27 728	28 129	55 857
9. Wasserfreunde Wuppertal	28 327	27 424	55 751
10. SSF Bonn	27 389	27 553	54 942
11. SV Wacker Burghausen	26 652	25 355	52 007
12. Wasserfreunde Northeim	22 740	23 728	46 468

Damit sind Burghausen und Northeim in die 2. Bundesliga abgestiegen. Bis zum nächsten Jahr ist unserer jungen Mannschaft eine deutliche Verbesserung zuzutrauen. Diese wird auch nötig sein, denn mit der SGS Hannover (56 176 Punkte) und den Wasserfreunden Spandau 04 Berlin (55 085) sind zwei starke Vereine in die 1. Bundesliga aufgestiegen.

Die 1. Damenmannschaft konnte sich auf den 2. Platz der 2. Bundesliga West verbessern

Im Endkampf in Mülheim a. d. Ruhr war Muriel Amberge mit ihrer Mannschaft mehr als zufrieden. Die Begeisterung bei den Bonnerinnen war riesig, als Ute Hasse im abschließenden 100 m-Freistilrennen mit einer fabelhaften Zeit die SSF Bonn endgültig auf den 2. Platz brachte und Nicola Zoche den Punktevorsprung im Wiederholungslauf über 100 m Schmetterling hielt.

Die nochmalige Steigerung der Bonner Schwimmerinnen um fast 600 Punkte gegenüber dem Vorkampf kam in dieser Höhe unerwartet. Einen besonders guten Tag hatten Andrea Sprock über 100 m und 200 m Rücken, Claudia Pauly über



Muriel Amberge und Ute Hasse mit zufriedenen Mienen



Andrea Sprock mit deutlich verbesserten Leistungen im 2. Durchgang

200 m Rücken, 200 m Schmetterling und 200 m Lagen, Regina Hofebauer über 200 m Schmetterling, Sabine Kramer über 200 m Freistil, Karin Witte über 100 m Brust und Nicola Zoche über 200 m Brust erwischt. Sie konnten ihre Leistungen aus dem Vorkampf am deutlichsten steigern.

Die meisten Punkte für ihre Leistungen erhielten Ute Hasse über die beiden Bruststrecken und die 100 m Freistil sowie Andrea Sprock über die beiden Rückenstrecken.

Abschlußtable der 2. Bundesliga Frauen, Gruppe West:

	Vorkampf	Endkampf	insgesamt
	— Punkte —		
1. Wasserfreunde Wuppertal	24 229	24 415	48 644
2. SSF Bonn	23 172	23 762	46 934
3. TSV Bayer Dormagen	23 376	23 390	46 766
4. SG Siegen	22 423	22 434	44 857
5. FC Stukenbrock	21 395	21 828	43 223
6. SV Bergisch Gladbach	21 472	20 889	42 361
7. SV Neviges	20 770	21 134	41 904
8. Bayer Uerdingen	20 763	21 116	41 879
9. SV Essen 06	20 397	19 974	40 371
10. SG Sportpark Duisburg-Wedau	19 792	19 160	38 952
11. SSK Hörde	19 315	19 312	38 627
12. Polizei SV Essen	15 858	16 361	32 219

Aus den beiden anderen 2. Bundesligen (Nord und Süd) hatten nur noch der EOSC Offenbach (50 847 Punkte) und die SG Berlin-Nord (48 509 Punkte) ein besseres Ergebnis als die Bonnerinnen, so daß die SSF Bonn von allen 36 Vereinen der 2. Bundesliga an 4. Stelle liegen.

Der Aufstieg in die 1. Bundesliga im nächsten Jahr ist für unsere junge Mannschaft bereits vorprogrammiert. Allerdings ist dazu eine weitere Leistungssteigerung nötig, denn die zu schlagende Konkurrenz ist nicht zu unterschätzen. Die letzten vier Plätze in der 1. Bundesliga Frauen belegten in diesem Jahr:

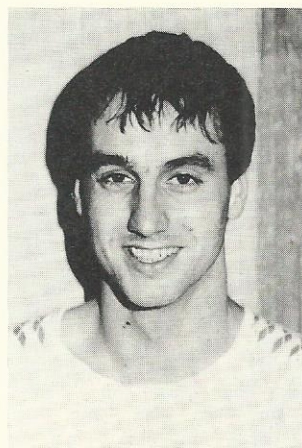
Nikar Heidelberg	48 923 Punkte
SG Hansa Dortmund	48 827 Punkte
SV Schwäbisch Gmünd	47 916 Punkte (Absteiger)
SG Gladbeck	42 070 Punkte (Absteiger).

Schlachtruf der 1. Damenmannschaft

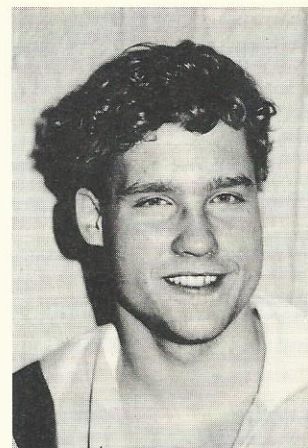
*Wir sind die Bären,
sind bärenstark,
immer gut in Form.
Keiner hat 'ne Chance,
wenn wir ins Wasser gehen.
Ihr könnt nur noch unsere Fersen sehen.
Jetzt kommt die Wende,
schon ist's vorbei,
der Gegner hat verloren.
Immer dasselbe, immer das gleiche:
Die Bären, die sind vorn, oh yeah!
Die Bären sind in Form, oh yeah!
Die Bären, die sind vorn.*

2. Herrenmannschaft in die neue Oberliga West aufgestiegen

Die 2. Herrenmannschaft hat ihren in der Vorrunde herausgeschwommenen 2. Platz in der Endrunde der Landesliga Gruppe Rheinland in Aachen souverän verteidigt. Mit dieser guten Platzierung gehört sie zu den Spitzenmannschaften der neuen Oberliga West, die in der nächsten Saison als Unterbau zur 2. Bundesliga West zusätzlich eingerichtet wird. Man muß davon ausgehen, daß sich die im Schnitt noch sehr junge Mannschaft bis zum nächsten Jahr erheblich verbessern und dann zu den heißen Aufstiegs-kandidaten für die 2. Bundesliga West gehören wird.



Bernd Lochmann
überraschte mit
hervorragenden Zeiten



Steven Kunze schwamm
neue persönliche
Bestzeiten über 100 m
und 200 m Freistil

Abschlußtable der Landesliga Gruppe Rheinland:

	Vorkampf	Endkampf	insgesamt
	— Punkte —		
1. VFB Erftstadt	23 028	23 430	46 458
2. SSF Bonn	21 258	21 471	42 729
3. SG Remscheid	21 127	21 129	42 256
4. SSG Ville	20 868	20 443	41 311
5. SC Aachen 71	20 160	21 115	41 275
6. TSV Bayer Dormagen II	20 256	20 381	40 637
7. Wasserfreunde Wuppertal III	19 859	19 944	39 803
8. Aachener SV 06 II	19 496	20 178	39 674
9. SV Bergisch Gladbach	19 283	19 364	38 647
10. Mönchengladbacher SV	18 451	19 292	37 743

Als wertvolle Bereicherung im Endkampf entpuppte sich der 25jährige Trainer der Abendgruppe Bernd Lochmann. Mit hervorragenden Leistungen über die beiden Bruststrecken und über 100 m Freistil bewies er, wie gut er noch in Form ist. Steven Kunze und Ansgar Vögele zeigten sich über 100 m Freistil mit neuen persönlichen Bestzeiten von ihrer besten Seite. Über 200 m Freistil kam Steven Kunze bereits in die Nähe der 2-Minuten-Grenze. Kristian Walter stellte ebenfalls bei allen seinen vier Einsätzen neue persönliche Bestzeiten auf. Axel Werkhausen gefiel mit neuen Bestleistungen über die Rückenstrecken sowie insbesondere über 1500 m Freistil.

Reiner Mönke bestritt seinen ersten Wettkampf für die SSF Bonn und sammelte bei seinen fünf Einsätzen viele Punkte. Die Steigerung der SSF Bonn im 2. Durchgang ist um so beachtlicher, als Martin Dietershagen nur grippegeschwächt antreten konnte und Jürgen Lammertz wegen einer Verletzung sogar ersetzt werden mußte.

2. Damenmannschaft in die Bezirksliga aufgestiegen

Bei der 2. Damenmannschaft, die in der Bezirksklasse in Bergheim antrat, wurde die DMS in einem Durchgang (nur Endkampf) geschwommen.

Die von Johannes Bruns ausgezeichnet gecoachte Mannschaft schaffte souverän den Wiederaufstieg in die Bezirksliga.



Stephanie Bowers zeigte über 800 m Freistil eine herausragende Leistung



Andrea Uhlig eine der fleißigsten Punktesammlerinnen in der 2. Damenmannschaft

Abschlußtable der Bezirksklasse:

1. SSF Bonn II	15 593 Punkte
2. Freie Wassersportvereinigung Köln	14 536 Punkte
3. SV Horrem Sindorf	13 630 Punkte
4. 1. FC Quadrat-Ichendorf	13 268 Punkte
5. Brühler SK	12 681 Punkte

Die herausragende Leistung der SSF-Damen waren die 10:12,7 Minuten von Stephanie Bowers über 800 m Freistil. Andrea Uhlig und Silvia Zarmas gehörten bei ihren fünf Starts zu den erfolgreichsten Punktesammlerinnen. Neuzugang Andrea Engel beeindruckte vor allem mit einer guten Zeit über 200 m Brust. Die beiden 11jährigen Nesthäkchen Stephanie Bowers und Ulrike Günther mußten auf Grund ihrer guten Leistungen auch jeweils fünfmal antreten.

3. Herrenmannschaft an der Spitze der Kreisliga Rhein-Sieg

Von allen SSF-Mannschaften hatte die 3. Herrenmannschaft in der Kreisliga Rhein-Sieg das kürzeste Programm. Ihr DMS-Wettkampf bestand aus einem Durchgang mit zwei Abschnitten. Der erste Abschnitt wurde am 26. Januar 1987 in Rheinbach ausgetragen und der zweite am 29. Januar 1987 in Bad Honnef.



Torsten Fischer und Gregor Zimmermann überzeugten durch gute Brustzeiten



Marc Kerstan war der jüngste Schwimmer in der 3. Herrenmannschaft

Die SSF-Mannschaft setzte sich von Anfang an an die Tabellenspitze und baute ihren Vorsprung kontinuierlich aus.

Abschlußtablette Kreisliga Rhein-Sieg

1. SSF Bonn	9532 Punkte
2. ASV St. Augustin	8729 Punkte
3. TV Rheinbach	8382 Punkte
4. TuS Meckenheim	7652 Punkte
5. SSG Siebengebirge	7255 Punkte

Trainer Bruns war mit seinen Jungs hochzufrieden. Bei weniger krankheitsbedingten Ausfällen wären noch weitere 1000 Punkte zu holen gewesen.

Die spektakulärste Leistungsverbesserung bot Neuzugang Gregor Zimmermann mit seinen 1:14,7 Minuten über 100 m Brust. Auch über 200 m Brust konnte er ebenso wie Torsten Fischer mit einer Zeit unter 2:50 Minuten überzeugen. Die beiden Jüngsten, nämlich der 11jährige Jan Kerstan und der 12jährige Falco Fleischmann gehörten mit je drei Starts zu den Stützen der Mannschaft. Mit absolut guten Leistungen trugen vor allem auch André Müller und Andy Heidenreich zu dem guten Bonner Punktekonto bei.

Einzelergebnisse

1. HERRENMANNSCHAFT, 1. BUNDESLIGA

100 m Freistil: Michael Krumnow 0:51,12; Jens Diegel 0:51,44; Elmar Heggen 0:53,97.
200 m Freistil: Michael Krumnow 1:51,77; Jens Diegel 1:52,98; Aksel Dogan 1:56,27.
400 m Freistil: Michael Krumnow 3:58,07; Rolf Farber 4:05,34; Jens Lippert 4:09,98.
1500 m Freistil: Rolf Farber 16:06,18; Michael Krumnow 16:16,03; Jens Lippert 16:21,23.
100 m Brust: Karsten Grote 1:05,37; Ralf Simon 1:07,51; Thomas Schürmann 1:08,20.
200 m Brust: Karsten Grote 2:23,62; Ralf Simon 2:27,38; Thomas Schürmann 2:28,21.
100 m Schmetterling: Jens Diegel 0:56,57; Peter Schlächter 0:59,81; Elmar Heggen 1:00,25.
200 m Schmetterling: Jens Diegel 2:06,32; Aksel Dogan 2:11,12; Peter Schlächter 2:14,84.
100 m Rücken: Rolf Farber 1:02,17; Wolfgang Niemann 1:02,19; Karsten Grote 1:03,03.
200 m Rücken: Rolf Farber 2:11,90; Aksel Dogan 2:15,79; Wolfgang Niemann 2:17,37.
200 m Lagen: Jens Diegel 2:11,42; Thomas Schürmann 2:12,31; Jens Lippert 2:13,91.
400 m Lagen: Rolf Farber 4:38,23; Jens Lippert 4:40,16; Aksel Dogan 4:42,39.

1. DAMENMANNSCHAFT, 2. BUNDESLIGA WEST

100 m Freistil: Ute Hasse 0:57,6; Andrea Sprock 0:59,5; Sabine Kramer 1:01,4.
200 m Freistil: Andrea Sprock 2:09,0; Sabine Kramer 2:12,8; Uta Himmrich 2:14,4.
400 m Freistil: Andrea Sprock 4:30,8; Claudia Pauly 4:43,6; Regina Hofebauer 4:49,8.
800 m Freistil: Sabine Kramer 9:53,4; Nicole Kunas 9:54,2; Uta Himmrich 9:55,5.
100 m Brust: Ute Hasse 1:12,8; Nicola Zoche 1:17,5; Karin Witte 1:20,0.
200 m Brust: Ute Hasse 2:36,6; Nicola Zoche 2:46,8; Nicole Kunas 2:55,0.
100 m Schmetterling: Ute Hasse 1:05,3; Claudia Pauly 1:08,1; Nicola Zoche 1:09,7.
200 m Schmetterling: Claudia Pauly 2:29,8; Nicola Zoche 2:33,2; Regina Hofebauer 2:34,5.
100 m Rücken: Andrea Sprock 1:06,0; Susanne Schäfer 1:12,6; Sabine Kramer 1:13,2.
200 m Rücken: Andrea Sprock 2:21,4; Claudia Pauly 2:32,9; Sabine Kramer 2:34,8.
200 m Lagen: Ute Hasse 2:26,6; Claudia Pauly 2:29,6; Regina Hofebauer 2:36,5.
400 m Lagen: Nicole Kunas 5:33,0; Nicola Zoche 5:34,7; Uta Himmrich 5:42,1.

2. HERRENMANNSCHAFT, LANDESLIGA GRUPPE RHEINLAND

100 m Freistil: Steven Kunze 0:55,2; Bernd Lochmann 0:56,9; Ansgar Vögele 0:57,2.
200 m Freistil: Steven Kunze 2:01,6; Marc Papke 2:06,2; Reiner Mönke 2:09,2.
400 m Freistil: Steven Kunze 4:20,5; Axel Werkhausen 4:22,5; Reiner Mönke 4:33,7.

1500 m Freistil: Axel Werkhausen 17:20,2; Marc Papke 17:38,6; Reiner Mönke 18:00,3.
100 m Brust: Bernd Lochmann 1:09,5; Martin Dietershagen 1:12,2; Lutz Papenburg 1:12,2.
200 m Brust: Bernd Lochmann 2:31,8; Lutz Papenburg 2:38,9; Kristian Walter 2:38,9.
100 m Schmetterling: Steven Kunze 1:04,7; Lutz Papenburg 1:06,0; Marc Papke 1:06,1.
200 m Schmetterling: Marc Papke 2:25,0; Steven Kunze 2:25,8; Kristian Walter 2:33,6.
100 m Rücken: Axel Werkhausen 1:03,4; Martin Dietershagen 1:03,7; Reiner Mönke 1:10,3.
200 m Rücken: Axel Werkhausen 2:15,8; Martin Dietershagen 2:19,3; Reiner Mönke 2:29,1.
200 m Lagen: Lutz Papenburg 2:24,0; Kristian Walter 2:25,9; Gernot Moll 2:30,0.
400 m Lagen: Kristian Walter 5:07,0; Marc Papke 5:11,3; Lutz Papenburg 5:11,6.

2. DAMENMANNSCHAFT, BEZIRKSKLASSE

100 m Freistil: Andrea Uhlig 1:08,7; Stephanie Bowers 1:09,6; Irina Euteneuer 1:10,0.
200 m Freistil: Andrea Uhlig 2:30,1; Claudia Schäfer 2:33,0; Andrea Engel 2:46,5.
400 m Freistil: Andrea Uhlig 5:07,5; Claudia Schäfer 5:13,0; Andrea Engel 5:45,6.
800 m Freistil: Stephanie Bowers 10:12,7; Claudia Schäfer 10:59,9; Gabi Schäfer 11:35,7.
100 m Brust: Silvia Zarmas 1:25,8; Andrea Engel 1:28,2; Claudia Schäfer 1:30,6.
200 m Brust: Silvia Zarmas 3:06,2; Andrea Engel 3:06,8; Maren Thiel 3:30,2.
100 m Schmetterling: Stephanie Bowers 1:16,9; Ulrike Günther 1:20,0; Irina Euteneuer 1:26,4.
200 m Schmetterling: Andrea Uhlig 2:52,9; Stephanie Bowers 2:55,0; Ulrike Günther 3:00,6.
100 m Rücken: Silvia Zarmas 1:13,1; Irina Euteneuer 1:19,9; Ulrike Günther 1:20,3.
200 m Rücken: Silvia Zarmas 2:53,2; Irina Euteneuer 2:54,6; Ulrike Günther 2:54,8.
200 m Lagen: Andrea Uhlig 2:46,6; Stephanie Bowers 2:49,5; Kerstin Deutsch 2:59,4.
400 m Lagen: Irina Euteneuer 6:02,3; Ulrike Günther 6:08,0; Silvia Zarmas 6:23,2.

3. HERRENMANNSCHAFT, KREISLIGA RHEIN-SIEG

100 m Freistil: Andy Heidenreich 1:04,3; Björn Schaarschmidt 1:08,0.
200 m Freistil: Falco Fleischmann 2:23,7; Jan Kerstan 2:33,4.
400 m Freistil: Jan Kerstan 5:20,7; Jan Köllner 5:27,3.
1500 m Freistil: Andy Heidenreich 19:50,9; Falco Fleischmann 19:51,2.
100 m Brust: Gregor Zimmermann 1:14,7; Torsten Fischer 1:16,8.
200 m Brust: Gregor Zimmermann 2:49,2; Torsten Fischer 2:49,7.
100 m Schmetterling: Björn Schaarschmidt 1:15,1; Ragnar Fleischmann 1:16,4.
200 m Schmetterling: Falco Fleischmann 2:45,3; Ragnar Fleischmann 2:48,5.
100 m Rücken: Guido Dick 1:17,7; Björn Schaarschmidt 1:23,6.
200 m Rücken: Guido Dick 2:54,0; Jan Kerstan 3:00,0.
200 m Lagen: André Müller 2:31,1; Andy Heidenreich 2:40,0.
400 m Lagen: André Müller 5:27,5; Andy Heidenreich 6:34,2.

Siegmar Kunas



Jan Köllner von der 3. Herrenmannschaft kurz vor seinem Einsatz über 400 m Freistil

KLM Internationales Freundschaftsschwimmfest in Maastricht

15 SSF-Schwimmer ließen das Jahr 1986 mit dem interessanten internationalen Wettkampf in Maastricht/Niederlande vom 28. bis 30. Dezember ausklingen. Für die Aktiven war es der erste Wettkampf dieser Schwimmsaison auf einer 50-m-Bahn. Angesichts der Tatsache, daß dieser Wettkampf aus dem vollen Training heraus, also ohne gezielte Vorbereitung geschwommen wurde, war Mitch Feldgen mit den Leistungen seiner Schützlinge insgesamt sehr zufrieden.

Herausragender SSF-Teilnehmer war Michael Krumnow, der in seiner Altersklasse 1968/69 alle Kraulstrecken von 50 m bis 400 m souverän gewann. Weitere Einzelsieger waren Rolf Farber über 200 m Schmetterling und Martin Dietershagen über 200 m Rücken. Bei den Frauen zeichneten sich besonders Andrea Sprock als Siegerin über 100 m Rücken sowie Claudia Pauly aus.

Plazierungen auf den Plätzen 1 bis 6

MÄNNER

50 m Freistil: 1968/69: 1. Michael Krumnow 0:24,67; 1972/73: 3. Ansgar Vögele 0:27,55.

100 m Freistil: 1968/69: 1. Michael Krumnow 0:52,94.

200 m Freistil: 1968/69: 1. Michael Krumnow 1:57,29; 1970/71: 4. Jens Lippert 2:05,37.

400 m Freistil: 1968/69: 1. Michael Krumnow 4:13,11.

100 m Brust: 1970/71: 2. Karsten Grote 1:11,43; 4. Martin Dietershagen 1:14,95.

200 m Brust: 1968/69: 6. Lutz Papenburg 2:44,52 (Vorlauf: 2:43,21); 1970/71: 3. Jens Lippert 2:40,90.

200 m Schmetterling: 1968/69: 1. Rolf Farber 2:12,96.

100 m Rücken: 1968/69: 6. Rolf Farber 1:03,90 (Vorlauf: 1:03,33); 1970/71: 2. Martin Dietershagen 1:05,05; 4. Axel Werkhausen 1:05,41 (Vorlauf: 1:05,14).

200 m Rücken: 1968/69: 6. Rolf Farber 2:32,65 (Vorlauf: 2:17,78); 1970/71: 1. Martin Dietershagen 2:20,67; 2. Jens Lippert 2:21,45; 3. Axel Werkhausen 2:21,61.

200 m Lagen: 1968/69: 3. Rolf Farber 2:15,89; 1970/71: 2. Jens Lippert 2:16,71.

FRAUEN

200 m Freistil: 1968/69: 6. Sabine Kramer 2:19,05 (Vorlauf: 2:18,19); 1970/71: 4. Andrea Sprock 2:14,35.

100 m Schmetterling: 1972/73: 3. Claudia Pauly 1:08,70.

100 m Rücken: 1970/71: 2. Andrea Sprock 1:09,68; 1972/73: 6. Claudia Pauly 1:14,56 (Vorlauf: 1:12,18).

200 m Rücken: 1971/72: 1. Andrea Sprock 2:31,59; 1972/73: 3. Claudia Pauly 2:31,59.

Siegmar Kunas

Unsere Wettkampffahrt nach Maastricht

Um nicht erst am Wettkampftag in Maastricht zu erscheinen, fuhren wir bereits am Vortag mit dem Zug in Bonn los. Nach einer dreistündigen Fahrt mit mehrmaligem Umsteigen erreichten wir schließlich Maastricht. Im Schwimmbad ging es sofort ins Wasser, um die Muskeln wieder ein wenig aufzulockern.

Bei der Quartierverteilung bekamen wir erst mal einen Schock. Wir mußten wieder mit dem Zug ins 30 km entfernte Kerkrade (etwa 7 km von Aachen entfernt) zurückfahren. Dort wurden wir mit etwa der Hälfte der anderen teilnehmenden Vereine, alle aus Holland, in das Jugendbegegnungszentrum der katholischen Kirche untergebracht. Das Gebäude, das von außen wie eine große Kirche aussah, wurde von uns liebevoll in „Kloster“ umgetauft.



Michael Krumnow
gewann in allen
Freistilstrecken
mit Vorsprung

Am nächsten Morgen fuhren wir in zwei restlos überfüllten Bussen ins 30 Minuten entfernte Schwimmbad zu den Wettkämpfen. Normalerweise wären wir in Kerkrade geschwommen, aber das Schwimmbad war dort außer Betrieb. So mußten die Organisatoren alles nach Maastricht verlegen. Dem entsprechend lang dauerte dann auch der Wettkampf: 7 Stunden Vorläufe, 2 Stunden Mittagspause, 2 Stunden Finalläufe. Bei den Finalläufen gab es fast immer Bonner Beteiligung.

Am Abend fielen wir dann erschöpft in die Betten. Aber wir trauten unseren Ohren nicht. Die Holländer hatten anscheinend die Tageszeiten verwechselt. Sie glänzten nicht durch ihre schwimmerischen Leistungen, sondern fielen durch den Krach, den sie machten, auf. Sie liefen nachts zu Hochform auf.

Der zweite Wettkampftag sollte ein besonderer Tag werden. Neben den vielen Superzeiten und Plazierungen auf Bonner Seite wurde das praktiziert, was den Sport so attraktiv macht. Die Freundschaft, gerade die deutsch-amerikanische Freundschaft wurde intensiviert. Einem Team aus Florida gefielen unsere Schlachtrufe so gut, daß sie unsere Sprüche kopierten und selbst riefen. Auch wollten sie von uns noch andere Schlachtgesänge lernen. Daraus ergab sich ein Informationsaustausch auf Basis von Schlachtrufen. Auch wurde nicht mehr getrennt angefeuert, sondern gemeinsam Bonner und Amerikaner zu Bestleistungen angetrieben. Wir waren nicht nur das erfolgreichste Team sondern auch das lauteste während der Wettkämpfe.

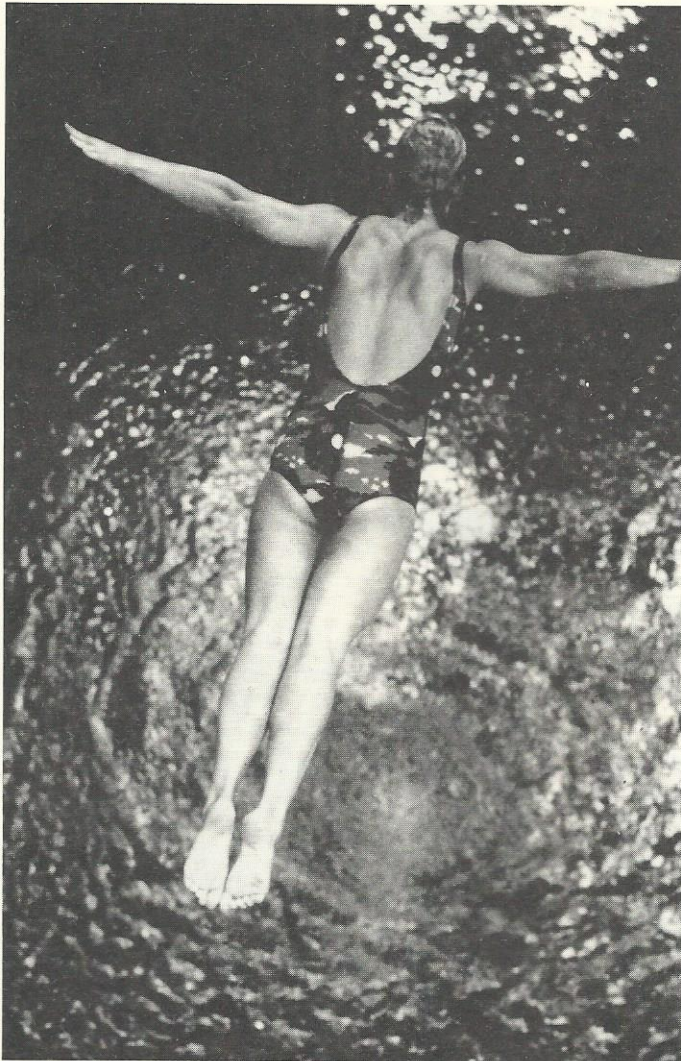
Am Abend waren wir dann alle total heiser, aber das ließ uns nicht entmutigen, am nächsten Tag weiter anzufeuern.

Der nächste Tag sollte unsere Siegesbilanz noch verbessern. Obwohl einige Schwimmer schon mehr als sechs Starts hatten, wurde am letzten Tag nochmal „gebissen“, d. h. es wurde gekämpft. Nach dem letzten Wettkampf gab es noch eine kleine Abschiedsfeier. Dort wurden Adressen ausgetauscht und Fotos gemacht.

Am 31. Dezember fuhren wir dann wieder nach Bonn zurück. In den Taschen waren neben Schwimmsachen auch viele Medaillen. Wir brachten auch viele neue Schlachtrufe und positive Eindrücke nach Hause. Alle Bonner Teilnehmer sind super mit der nicht immer bequemen Situation fertig geworden. Nach diesem Wettkampf kann man optimistisch in Richtung Deutsche Schwimmwoche schauen.

Christoph Herrmann, Betreuer

Frau Schubert liebt Mozart



Frau Schubert ist eine vielseitige Persönlichkeit. Neben dem Sportstudium pflegt sie ihre musischen Interessen. Wiener Klassik bedeutet ihr mehr als Wiener Schnitzel. Sie weiß, daß so ihr Leben nicht eingleisig verlaufen wird.

Sie weiß aber auch, daß es ohne wirtschaftliche Basis nicht weitergeht. Und obwohl Frau Schubert sehr viel Sinn fürs Reale besitzt, möchte sie auf dem Gebiet der Vermögensbildung und Absicherung auf den fachmännischen Rat und die Betreuung durch den gutausgebildeten Berater nicht verzichten. Bonnfinanz kann beides bieten.

Bonnfinanz entwickelt erfolgreiche Konzepte und vorteilhafte Angebote zum Nutzen der Kunden.

Von der Absicherung der Arbeitskraft, dem Eigenheim-Sparplan, steuersparenden Kapitalanlagen bis zu den modernsten Formen der klassischen und bewährten Lebensversicherung auch mit vorgezogenen Auszahlungsterminen.

Wir empfehlen Ihnen, mit einem Bonnfinanz-Berater zu sprechen.

Coupon

Ich wünsche eine Beratung zum Thema Vermögensaufbau und Absicherung.

Bonnfinanz Aktiengesellschaft für
Vermögensberatung und Vermittlung
Adalbert-Stifter-Straße 4
5300 Bonn 1
Telefon 02 28-5331

Name _____

Anschrift _____

BONNFINANZ



Das ARENA-Festival in Bonn war ein Schwimmfest der Superlative

Bundespräsident von Weizsäcker: „Das sind ja alles Riesen!“

Das größte Hallen-Schwimmfest der Welt auf der Kurzbahn, das ARENA-Festival, wurde vom 6. bis 8. Februar 1986 zum fünften Mal auf der schnellen Bahn des Bonner Frankenbades ausgetragen. In diesem Jahr hat es an Attraktivität noch dazugewonnen.

Über 400 Schwimmer aus 30 Ländern nahmen an den Wettkämpfen teil. Vom DSV waren 60 Spitzenschwimmer am Start, darunter sieben Schwimmer vom 1. SV Rhenania Köln-Deutz und vier Schwimmer der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

In den meisten Disziplinen kam es zu einer wahren Leistungsexplosion. Insgesamt wurden 9 Weltbestzeiten, 12 Europarekorde, 16 deutsche und 38 sonstige Landesrekorde aufgestellt. Ein besseres ARENA-Festival gab es bisher nicht.

Prominentester Ehrengast war am Sonntag Nachmittag Bundespräsident Richard von Weizsäcker. Zuschauer, Aktive und Funktionäre empfanden den hohen Besuch als große Auszeichnung für den Schwimmsport und begrüßten ihn mit lang anhaltendem Beifall. Als der Bundespräsident gegen Ende der Veranstaltung den besten Athleten Ehrenpreise überreichte und ihnen Auge in Auge gegenüberstand, konnte er seine Verblüffung nicht verbergen: „Das sind ja alles Riesen!“ sagte er sichtlich beeindruckt zum DSV-Präsidenten Harm Beyer.

Unsere vier SSF-Teilnehmer schlugen sich in dem Weltklassefeld wacker und boten zum Teil hervorragende Leistungen.

Insbesondere machte Kraultalent **Michael Krumnow** auf sich aufmerksam. In den drei kurzen Freistilstrecken verbesserte er seine bisherigen Bestzeiten erheblich. Über 50 m Freistil belegte er in 0:23,63 Minuten den 25. Platz, über 100 m Freistil in 0:50,43 Minuten den 19. Platz und über 200 m Freistil in hervorragenden 1:49,59 Minuten den 14. Platz. Im Vorlauf über 4 x 50 m Freistil wurden für ihn als Schlußschwimmer der deutschen Nationalmannschaft 0:23,21 Minuten gestoppt.

Ute Hasse zeigte trotz einer gerade überstandenen Virusinfektion und des dadurch bedingten Trainingsrückstandes gute Leistungen. Über 50 m Brust wurde sie in 0:33,74 Minuten 18., über 100 m Brust in sehr guten 1:12,95 Minuten 13. und über 200 m Brust in 2:36,54 Minuten ebenfalls 18..

Jens Diegel war durch eine Bronchitis gehandicapt. Über 50 m Schmetterling belegte er in 0:26,27 Minuten den 26. Platz, über 100 m Schmetterling in 0:56,63 Minuten einen sehr guten 10. Platz und über 200 m Schmetterling in 2:05,61 Minuten den 12. Platz.

Andrea Sprock erreichte schließlich bei ihrer ersten Teilnahme am ARENA-Festival über 100 m Rücken in 1:07,01 Minuten den 20. Platz und über 200 m Rücken in 2:22,54 Minuten den 21. Platz.

Fast alle Leistungsschwimmer der SSF Bonn hatten im Rahmen der Durchführung des Schwimmfestes Aufgaben übertragen bekommen. Dies gab ihnen Gelegenheit, die weltbesten Schwimmer hautnah beobachten zu können und vieles dazulernen. Einer der bleibenden Eindrücke des ARENA-Festivals ist die Tatsache, daß heutzutage die Spitzenzeiten nicht mehr von Kindern, sondern fast ausnahmslos wieder von gestandenen Männern und Frauen geschwommen werden.

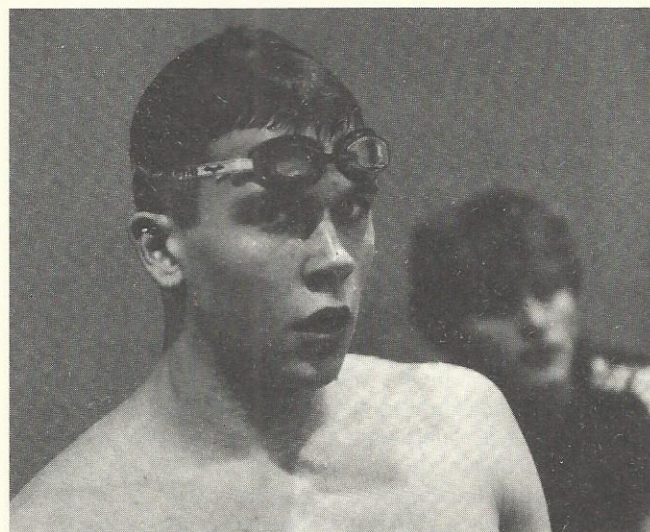
Siegmar Kunas



Der Besuch von Bundespräsident von Weizsäcker beim ARENA-Festival war eine Auszeichnung für den deutschen Schwimmsport



Andrea Sprock startete erstmals beim ARENA-Festival



Michael Krumnow stellte bei allen Starts neue persönliche Bestleistungen auf

Internationales Schwimmfest in Luxemburg „LN OPEN '87“

Aksel Dogan und Peter Schlächter erfolgreich

Aksel Dogan und Peter Schlächter, beide Mitglieder des Jugend-Europameisterschafts-Kaders (JEM-Kader), waren von Bundestrainer Achim Jedamsky zu dem internationalen Wettkampf in Luxemburg eingeladen worden. In ihren ersten Rennen auf einer 50-m-Bahn in dieser Saison zeigten beide Aktive bereits ansprechende Leistungen.



Aksel Dogan
schnitt mit drei
ersten Plätzen
hervorragend ab

Aksel Dogan holte sich in der Jahrgangswertung 1971 dreimal den 1. Platz und einmal den 3. Platz. Über 100 m Schmetterling und 100 m Rücken stellte er neue persönliche Bestzeiten auf. Über 100 m Rücken qualifizierte er sich in der offenen Klasse als 15. der Vorläufe für das B-Finale und erreichte schließlich dort mit einer weiteren Leistungssteigerung den 9. Platz der Gesamtwertung.

Peter Schlächter sicherte sich in der Jahrgangswertung 1971 einen dritten und drei vierte Plätze. In den Freistilstrecken und über 100 m Schmetterling kam er in die Nähe seiner Bestzeiten.

Die Ergebnisse im einzelnen (Jahrgangswertung 1971):

Aksel Dogan:

200 m Freistil: 1. in 2:02,10;
100 m Schmetterling: 3. in 1:01,48;
100 m Rücken: 1. in 1:04,00 (offene Klasse B-Finale: 1:03,34);
200 m Lagen: 1. in 2:18,97.

Peter Schlächter

100 m Freistil: 3. in 0:56,91;
200 m Freistil: 4. in 2:04,56;
100 m Schmetterling: 4. in 1:01,78;
200 m Schmetterling: 4. in 2:27,84.

Siegmar Kunas



Unser gemeinsames Ziel
für 1987:

„Jedes Mitglied
wirbt ein neues Mitglied“

Hamburger „Schwimm-Gala“

Andrea Sprock und Jens Diegel waren dabei

Andrea Sprock und Jens Diegel waren zu der 1. „Schwimm-Gala“ in Hamburg eingeladen. Dieses internationale Schwimmfest wurde am 10. Februar 1987 im Anschluß an das Bonner ARENA-Festival mit hochkarätiger internationaler Besetzung auf der 50-m-Bahn der Alsterhalle ausgetragen.

Trotz der mit dem ARENA-Festival verbundenen Strapazen zeigten unsere beiden Aktiven ansprechende Leistungen.

Andrea Sprock erzielte als Startschwimmerin (Rücken) der 4 x 100-m-Lagenstaffel des DSV auf der 50-m-Bahn 1:09,9 Minuten. Im Einzelrennen über 100 m Rücken steigerte sie sich auf 1:09,23 Minuten. Über 50 m Rücken erreichte sie 0:32,41 Minuten.

Jens Diegel erzielte als Startschwimmer der 4 x 50-m-Freistilstaffel der Bundeswehr 0:24,4 Minuten. Bei den 50 m Schmetterling schlug er nach 0:26,91 Minuten an und bei den 200 m Schmetterling nach 2:10,62 Minuten.

Germania Kölsch

Freundschaft auf echt Kölsch.



Sieg-Rheinische
Germania-Brauerei AG
Hersel/Wissen



Spitzenqualität

Stadtmeisterschaften 1987 „lange Strecken“

SSF-Schwimmer bereits in guter Form

Am 21./22. Februar 1987 wurden im Sportpark Nord die diesjährigen Stadtmeisterschaften über 400 m Lagen und 800/1500 m Freistil ausgetragen. Zu diesem Wettkampf lagen insgesamt 116 Meldungen vor, davon 80 Meldungen von SSF-Aktiven. Dazu kamen 11 weitere Meldungen der Senioren.

Über 1500 m Freistil wurde Michael Krumnow Stadtmeister, der locker schwimmend noch eine 16-Minuten-Zeit schaffte. Zweiter wurde Rolf Farber, der noch durch eine Erkältung gewächt war.

Über 400 m Lagen drehte Rolf Farber den Spieß um und siegte in der offenen Klasse mit vier Sekunden Vorsprung vor Michael Krumnow.

Die Neuzugänge Jens Lippert, Reiner Mönke und Jan Kerstan wurden ebenso wie Aksel Dogan doppelte Stadtjahrgangsmeister.

Bei den Frauen sicherte sich in der offenen Klasse Claudia Pauly über 400 m Lagen überlegen den Stadtmeistertitel vor Andrea Sprock, obwohl diese ebenfalls unter ihrer bisherigen Bestzeit blieb. Mit einer schönen Leistungssteigerung gewann Sabine Kramer den dritten Platz vor Nicole Kunas.

Über 400 m Freistil gewann Andrea Sprock klar vor Claudia Pauly, wobei Claudia Pauly ihre Bestzeit leicht verbessern

konnte. Um den dritten Platz gab es ein heißes Kopf-an-Kopf-Rennen, das schließlich Regina Hofebauer durch Zielrichterentscheid vor der zeitgleichen Sabine Kramer und den dichtauf folgenden Nicole Kunas und Uta Himmrich für sich entscheiden konnte. Alle vier erreichten neue Bestzeiten.

Neuzugang Andrea Engel wurde doppelte Stadtjahrgangsmeisterin ebenso wie Stephanie Bowers, die sich leistungsmäßig immer näher an die Großen heranschiebt.



Michael Krumnow, Rolf Farber und Aksel Dogan (v.l.n.r.), die drei schnellsten Bonner Schwimmer über 1500 m Freistil

» sport-vossen «

Josef Vossen, Kringsweg 30, 5000 Köln 41 (Lindenthal)
Telefon (0221) 44 54 20

Sport-Shop und Versand für Schwimmer und Läufer




Champ VERTRIEB



Andrea Sprock, Claudia Pauly und Sabine Kramer (v.l.n.r.), die drei schnellsten Bonner Schwimmerinnen über 400 m Lagen

Einzelergebnisse: Männer

400 m Lagen

Offene Klasse (Stadtmeister):

1. Rolf Farber 4:49,4; 2. Michael Krumnow 4:53,4; 3. Aksel Dogan 4:54,2; 4. Jens Lippert 4:54,6; 5. Thomas Schürmann 4:57,5; 6. Karsten Grote 5:10,6.

Jahrgangswertung (Stadtjahrgangsmeister):

1968/69: Rolf Farber 4:49,4; 1970: Jens Lippert 4:54,6; 1971: Aksel Dogan 4:54,2; 1972: Reiner Mönke 5:37,7; 1973: Ragnar Fleischmann 5:39,0; 1975: Jan Kerstan 6:14,1.

1500 m Freistil

Offene Klasse (Stadtmeister):

1. Michael Krumnow 16:59,6; 2. Rolf Farber 17:06,7; 3. Jens Lippert 17:31,2; 4. Aksel Dogan 17:45,6; 5. Thomas Schürmann 17:46,3; 6. Reiner Mönke 17:59,0.

Jahrgangswertung (Stadtjahrgangsmeister):

1968/69: Michael Krumnow 16:59,6; 1970: Jens Lippert 17:31,2; 1971: Aksel Dogan 17:45,6; 1972: Reiner Mönke 17:59,0; 1973: Ansgar Vögele 19:53,6; 1974: Falco Fleischmann 20:08,5; 1975: Jan Kerstan 21:45,7.

Einzelergebnisse: Frauen

400 m Lagen

Offene Klasse (Stadtmeister):

1. Claudia Pauly 5:21,3; 2. Andrea Sprock 5:28,0; 3. Sabine Kramer 5:30,9; 4. Nicole Kunas 5:38,9; 5. Regina Hofebauer 5:42,4; 6. Uta Himmrich 5:43,6.

Jahrgangswertung (Stadtjahrgangsmeister):

1968/69: Sabine Kramer 5:30,9; 1970: Andrea Heyne 6:01,5; 1971: Andrea Sprock 5:28,0; 1972: Nicole Kunas 5:38,9; 1973: Claudia Pauly 5:21,3; 1974: Andrea Engel 6:29,1; 1975: Stephanie Bowers 5:53,0.

800 m Freistil

Offene Klasse (Stadtmeister):

1. Andrea Sprock 9:41,0; 2. Claudia Pauly 9:49,5; 3. Regina Hofebauer 10:00,9; 4. Sabine Kramer 10:00,9; 5. Nicole Kunas 10:00,3; 6. Uta Himmrich 10:02,0.

Jahrgangswertung (Stadtjahrgangsmeister):

1968/69: Sabine Kramer 10:00,9; 1970: Andrea Heyne 10:40,9; 1971: Andrea Sprock 9:41,0; 1972: Regina Hofebauer 10:00,9; 1973: Claudia Pauly 9:49,5; 1974: Andrea Engel 11:42,1; 1975: Stephanie Bowers 10:18,4.

Siegmar Kunas

DRIVE EASY
Miet' Dir ein Auto!



**Autovermietung
Kurscheid** KG

Pkw - Lkw - Kleinbusse - Wohnmobile

Pkw - Lkw - Kleinbusse, Wochenendpauschale,
Firmenvereinbarungen, Urlaubstarife, Ersatzwagengestellung
bei Unfallschäden.

5300 BONN 1 - Römerstraße 4

Telefon 63 14 33 — Telex 08 86-479

Stadtmeisterschaft der Senioren „lange Strecken“

Erstmals seit Jahren gab es in diesem Jahr wieder Stadtmeisterschaften der Senioren. Sie wurden zusammen mit den Stadtmeisterschaften der Jugendlichen und offenen Klasse am 22. Februar 1987 im Sportpark Nord ausgetragen.

Mit insgesamt 11 Meldungen war die Resonanz bei den Senioren verhältnismäßig gering. Bei den Stadtmeisterschaften der Senioren über die „kurzen Strecken“ am 16./17. Mai 1987 wird dagegen mit einer wesentlich höheren Beteiligung gerechnet. Prominentester Teilnehmer war Vizeweltmeister Hanne Schwarz. Den spannendsten Wettkampf lieferten sich Ute Nettersheim und Maria Jonas vom ISV Bad Godesberg über 400 m Freistil, den Ute Nettersheim schließlich mit 5 Sekunden Vorsprung für sich entscheiden konnte.



Stadtseniorenmeister (SSF-Schwimmer):

Männer

400 m Freistil: AK 75: Hanne Schwarz 7:30,2.
800 m Freistil: AK 30: Klaus Klöfer 11:14,6;
AK 25: Jürgen Balkartat 11:26,7.

Frauen

400 m Freistil: AK 65: Isolde Feiland 9:54,4;
AK 50: Bärbel Binder 7:05,5;
AK 25: Ute Nettersheim 5:45,8.

Siegmar Kunas

Maria Jonas (ISV Bad Godesberg),
Ute Nettersheim, Bärbel Binder und
Isolde Feiland nach der Siegerehrung
bei den Stadtmeisterschaften

**Das Kölsch,
das
fröhlich
macht.**

würzig-frisch

KURFÜRSTEN-BRÄU AG,
BONN



10. Nachwuchsschwimmfest in Lülsdorf

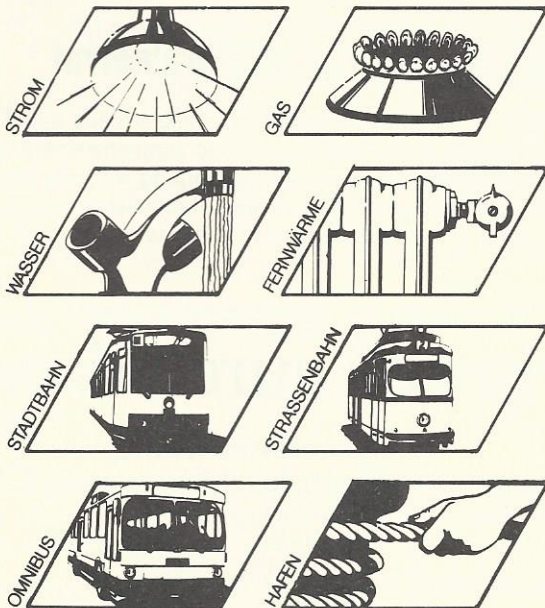
Iris Klein: Technik ist wichtiger als Bolzen



Marina Zarmas,
die dreifache
Siegerin



Wir sorgen für Sie!



IHRE STADTWERKE BONN

Versorgungs- und Verkehrsbetriebe
Theaterstraße 24, 5300 Bonn 1, Telefon 7 11-1

Das 10. Nachwuchsschwimmfest für die Jahrgänge 1976 und jünger am 21./22. Februar 1987 im Lülsdorfer Hallenbad war eine wahre Mammutveranstaltung. 21 Vereine aus dem Kölner Raum hatten über 1000 Meldungen abgegeben. Von den SSF Bonn waren 32 Schwimmschulkinder am Start.

Auf den Plätzen 1 bis 6 waren die SSF 19mal vertreten. Dabei gab es für unsere jungen Aktiven viermal einen 1., fünfmal einen 2. und dreimal einen dritten Platz. Dies ist ein gutes Gesamtergebnis angesichts des großen Teilnehmerfeldes.

Marina Zarmas siegte dreimal. Am meisten überraschte von den Bonnern aber Stephan Faßbinder, der bei seinem ersten Wettkampfstart gleich erster wurde. Andreas Dewitte holte sich drei zweite Plätze. Auch für Yves Koggel und Nicole Weiß gab es je einen zweiten Platz. Je einen dritten Platz erreichten Steffen Fründ, Sven Koggel und Kerstin Schneider.

Das Schwimmfest in Lülsdorf war auch für Andreas Henneemann, Sven Marke, Robert Miklas, Jörg Schiffer und Kerstin Schneider der erste Wettkampf.

Trainerin Iris Klein kehrte mit folgenden kritischen Bemerkungen von dem Lülsdorfer Nachwuchsschwimmfest zurück:

Es bleibt zu überlegen, ob wir diesen Wettkampf auch im nächsten Jahr wieder besuchen werden, da unsere Trainingsergebnisse durch solch einen Wettkampf verfälscht werden und ein sinnvoller, langfristiger Aufbau nur erschwert wird. Wir müssen uns dort mit Kindern messen, die für ihr Alter schon viel zu hohe Umfänge schwimmen.

Unsere Kinder schwimmen bereits auf einem hohen technischen Niveau und unterscheiden sich daher deutlich von anderen Kindern. Bei den Kindern, die auf dem Siegereck standen, dominierte die „Bolzerei“, nicht die Technik.

Um diesen Eindruck zu bekräftigen, möchte ich hier den Inhalt eines Gespräches wiedergeben, dessen Zeuge ich in der Dusche wurde. Ein Sieglarer Mädchen (Jahrg. 1977) wurde von einem anderen Mädchen gefragt: „Wie oft trainierst du in der Woche?“ Antwort: „Fünfmal.“ Daraufhin konnte ich mir die Frage nicht verkneifen, wieviele Meter sie denn pro Training schwimme. Sie antwortete mir, daß pro Einheit fünf km geschwommen werden! Das macht einen Wochenumfang von 25 km.

Im Vergleich dazu schwimmen unsere Aktiven im gleichen Alter bei 3 Einheiten maximal 10 km pro Woche. Das kommt vor allem einer sauberen Technik zugute und natürlich dem Spaß an der Sache. Langfristig gesehen haben unsere Kinder bei unserem Trainingsaufbau die weitaus besseren Voraussetzungen, erfolgreiche Schwimmer zu werden.

Von daher meine ich, daß wir mit dem Abschneiden unserer Kinder sehr zufrieden sein können, denn trotz unserer — im Vergleich zu anderen — geringen Trainingsumfänge, können wir halbwegs mithalten und es gelingt einigen, aufs Treppchen zu steigen.

Einzelergebnisse (Plätze 1 bis 6):

Jungen

25 m Freistil: 1979: 2. Yves Koggel 0:20,8.
50 m Brust: 1976: 2. Andreas Dewitte 0:45,1; 4. Roland Dieckhöfer 0:46,0; 1977: 3. Steffen Fründ 0:51,1.
50 m Schmetterling: 1976: 3. Sven Koggel 0:42,9.
25 m Rücken: 1980: 1. Stephan Faßbender 0:29,3.
50 m Rücken: 1976: 2. Andreas Dewitte 0:39,2; 1977: 5. Jörg Schiffer 0:48,6.
100 m Lagen: 1976: 2. Andreas Dewitte 1:25,4.

Mädchen

25 m Freistil: 1978: 1. Marina Zarmas 0:16,9.
25 m Brust: 1978: 5. Marina Zarmas 0:25,1.
50 m Brust: 1976: 4. Anne Ziegler 0:47,5; 1977: 4. Katherina Ruge 0:49,3.
25 m Schmetterling: 1978: 1. Marina Zarmas 0:19,1.
25 m Rücken: 1978: 1. Marina Zarmas 0:21,1; 1979: 3. Kerstin Schneider 0:27,9.
50 m Rücken: 1977: 2. Nicole Weiß 0:44,2.
100 m Lagen: 1976: 5. Anne Ziegler 1:43,7; 1977: 4. Daniela Bamberg 1:44,9.

Kurznachrichten Schwimmen... Kurznachrichten Schwimmen...

Ehrungen für Deutsche Meister

Am 6. März 1987 fand im Alten Rathaus in Bonn die Ehrung der Deutschen Meister 1986 aus Bonn durch Oberbürgermeister Daniels statt. Die Schwimmer der SSF Bonn waren dabei durch zahlreiche Aktive vertreten:

- Andrea Sprock, Claudia Pauly und Aksel Dogan (Deutsche Jahrgangsmeister)
- Falco und Ragnar Fleischmann, Andy Heidenreich, Marc Kerstan, Björn Schaarschmidt und Ansgar Vögele (zweifacher Jahrgangsstaffelmeister)
- Hanne Schwarz (Deutscher Seniorenmeister).

Gleichzeitig gab es Ehrungen für internationale Einsätze:

- Andrea Sprock und Aksel Dogan (Teilnahme an den Jugend-Europameisterschaften von Berlin)
- Ruth Henschel und Hanne Schwarz (Teilnahme an den Senioren-Weltmeisterschaften in Tokio).

SSF Bonn Deutscher Rekordmeister

Elf Vereine des DSV haben in allen vier Sportarten (Schwimmen, Springen, Wasserballspiel, Kunstschwimmen) 50 und mehr deutsche Meistertitel in der offenen Klasse gewonnen. Die vier Besten sind:

● SSF Bonn	153 Titel
● Wasserfreunde Wuppertal	130 Titel
● SG/DSW 12 Darmstadt	115 Titel
● Nikar Heidelberg	112 Titel

Wir hoffen, daß unsere Schwimmer in wenigen Jahren diese stolze Bilanz verbessern können. Die große SSF-Vergangenheit ist gleichzeitig Verpflichtung für die Zukunft.

Europameisterschaften 1989

Zu den Europameisterschaften 1989 in Bonn im Schwimmen, Springen, Wasserballspiel und Kunstschwimmen werden rund 1700 Teilnehmer erwartet. Der DSV hat der Europäischen Schwimm-Liga (LEN) als Termin den 12. bis 20. August 1989 vorgeschlagen. Die Europameisterschaften gehören zu den Höhepunkten der 2000-Jahr-Feier der Stadt Bonn.

Neuzugänge bei den Leistungsschwimmern

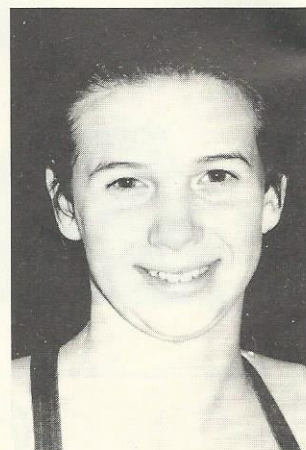
Wir begrüßen:

Elmar Heggen, Jahrg. 1968, vom Dürener Turnverein. Er ist Freistil- und Schmetterlingssprinter. Beim 2. DMS-Durchgang in Schwäbisch Gmünd erzielte er für die SSF Bonn 0:53,97 Minuten über 100 m Freistil. Er trainiert in der Leistungsgruppe A bei Mitch Feldgen.

Andrea Engel, Jahrg. 1974, vom TuS Wesseling. Sie ist Brustschwimmerin und steht in der WSV-Bestenliste 1986 über 200 m Brust an 4. Stelle ihres Jahrgangs. Sie trainiert in der Leistungsgruppe bei Muriel Amberge und wurde bereits Bonner Stadtjahrgangsmeisterin 1987 über 400 m Lagen und 800 m Freistil.



Elmar Heggen



Andrea Engel

Mitch Feldgen im DSV-Trainerrat

Der DSV-Trainerrat setzt sich im wesentlichen aus dem DSV-Schwimmwart, den Bundes- und Stützpunkttrainern, den Vertretern der Schwimmtrainer-Vereinigung und den beiden Aktivensprechern zusammen. Sein Hauptzweck ist es, die Heimtrainer in die grundsätzliche Diskussion über die Jah-

Versicherungsvermittlung nur durch den Fachmann...

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

Bonner Talweg 34
5300 Bonn 1
Telefon: (02 28) 21 51 75

Sach-, Lebens-,
Kranken-
versicherungen,
Bausparkasse

COLONIA



Kurznachrichten Schwimmen... Kurznachrichten Schwimmen...

resplanung und die Qualifikationskriterien einzubeziehen. Der Trainerrat ist kein Entscheidungsgremium. Er spricht lediglich Empfehlungen aus.

Von der konstituierenden Sitzung des Trainerrats vom 20. bis 22. Februar 1987 in Darmstadt kam Mitch Feldgen mit folgenden Eindrücken zurück:

Die Diskussionen wurden sehr sachlich und auf hohem fachlichen Niveau geführt. In den wesentlichen Punkten wurde weitreichende Übereinstimmung erzielt. DSV-Schwimmwart Kaczmarek hat ein offenes Ohr für die Anregungen der Basis. Der Trainerrat hofft, daß die DSV-Gremien (Präsidium, Hauptausschuß) den Empfehlungen möglichst weitgehend folgen werden.

Die wichtigsten Änderungswünsche des Trainerrats:

- Zeitliche Trennung der Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (jüngere Jahrgänge) von den offenen Deutschen Meisterschaften.
- Durchführung der Deutschen Meisterschaften nach dem EM-Programm, d.h. 6 Wettkampftage mit je 5 Entscheidungen; morgens die Vorläufe und abends die Finalläufe.
- DMS 1. und 2. Bundesliga in zwei Durchgängen im Dezember mit 14 Tagen Abstand.
- Offizielle Deutsche Meisterschaften über 50 m Brust, 50 m Schmetterling und 50 m Rücken im Rahmen des ARENA-Meetings in Bonn.

SSF Bonn weiterhin Bundesstützpunkt für Schwimmen

Vom Deutschen Schwimm-Verband kam im Februar eine wichtige Mitteilung. Das Bundesministerium des Innern hat im Einvernehmen mit dem Deutschen Sportbund für den Zeitraum 1987 bis Ende 1988 die Bundesstützpunkte für den Bereich Schwimmen festgelegt.

Neben Bonn wurden Bochum, Darmstadt, Dormagen, Hamburg, Hannover, Heidelberg, Köln, Offenbach, Warendorf und Wuppertal als Bundesstützpunkte anerkannt.

Aksel Dogan zweimal in der Europäischen Jugend-Bestenliste 1986

In der Europäischen Jugend-Bestenliste 1986 im Schwimmer sind die Aktiven der Jahrgänge 1971 (und jünger) mit den zehn besten Leistungen aufgeführt.

Aksel Dogan steht über 200 m Freistil mit 1:59,43 Minuten an 6. Stelle und über 200 m Lagen mit 2:16,38 an 9. Stelle.

Peter Schlächter hat mit seiner Siegerzeit von 1:00,13 Minuten über 100 m Schmetterling bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften 1986 in Hannover die Aufnahme in die Bestenliste knapp um 0,06 Sekunden verpaßt.

Vier Bonner Schwimmer in der DSV-Bestenliste 1986

— Offene Klasse —

In der DSV-Bestenliste 1986 — 50-m-Bahn — mit den 25 besten deutschen Schwimmern der offenen Klasse in jeder Disziplin sind vier Aktive der SSF Bonn vertreten:

Ute Hasse ist 2. über 100 m Brust, 4. über 200 m Brust und 7. über 50 m Brust.

Andrea Sprock ist jeweils 8. über 100 m und 200 m Rücken sowie 16. über 200 m Freistil.

Jens Diegel ist 6. über 200 m Schmetterling, 9. über 100 m Schmetterling und 25. über 50 m Freistil.

Rolf Farber ist 14. über 1500 m Freistil und 19. über 400 m Freistil.

29 SSF-Schwimmer in der WSV-Bestenliste 1986 (50-m-Bahn)

In der Bestenliste 1986 mit den 10 besten Schwimmern des Westdeutschen Schwimmverbandes in den einzelnen Disziplinen sind von den SSF Bonn 20 Schwimmer und 9 Schwimmerinnen vertreten.

In der offenen Klasse haben Ute Hasse (4), Andrea Sprock (4), Jens Diegel (2) und Rolf Farber (1) Plazierungen erreicht.

Erste Plätze in der Jahrgangswertung:

Andrea Sprock (5), Falco Fleischmann (3), Aksel Dogan und Claudia Pauly (je 2), Jens Diegel, Reiner Mönke, Jens Thiel, Ansgar Vögele (je 1).

Die meisten Plazierungen in der Jahrgangswertung:

Claudia Pauly, Andrea Sprock (je 10), Falco Fleischmann (9), Aksel Dogan, Jens Lippert (je 8), Rolf Farber, Regina Hofbauer, Nicole Kunas (je 7), Karsten Grote, Reiner Mönke, Peter Schlächter, Thomas Schürmann (je 6), Martin Dietershagen (5), Jens Diegel, Uta Himmrich, Axel Werkhausen und Ansgar Vögele (je 4).



Falco Fleischmann dreimal an der Spitze seines Jahrgangs in der WSV-Bestenliste

Kurznachrichten Schwimmen... Kurznachrichten Schwimmen...

Ergebnisse der DMSJ 1986

Die Ergebnisse der DMSJ 1986 sind jetzt bundesweit ausgewertet worden. Die SSF Bonn haben dabei hervorragend abgeschnitten:

	Plazierung 1986	zum Vergleich Plazierung 1985
Männliche Jugend		
A (Jahrg. 69/70)	5. von 164	6. von 156
B (Jahrg. 71/72)	8. von 192	3. von 216
C (Jahrg. 73/74)	2. von 197	36. von 187
D (Jahrg. 75/76)	68. von 201	46. von 187
E (Jahrg. 77/78)	keine Auswertung	37. von 129
Weibliche Jugend		
B (Jahrg. 71/72)	19. von 182	15. von 187
C (Jahrg. 73/74)	22. von 238	7. von 234
D (Jahrg. 75/76)	26. von 218	63. von 226
E (Jahrg. 77/78)	keine Auswertung	81. von 134

Bezirksskader 1987

Folgende 15 SSF-Schwimmer gehören dem E-Kader des Bezirks Köln an:

Jahrgang 1970:	Andrea Heyne
Jahrgang 1971:	Gernot Moll Marc Papke Kristian Walter
Jahrgang 1972:	Andrea Uhlig
Jahrgang 1973:	Ragnar Fleischmann Andreas Heidenreich Mark Kerstan Ansgar Vögele
Jahrgang 1974:	Andrea Engel Falco Fleischmann
Jahrgang 1975:	Stephanie Bowers Ulrike Günther Gabi Schäfer Jan Kerstan

Neue Wettkampfbestimmungen im Schwimmen

Seit dem 15. Februar gelten neue Wettkampfbestimmungen im Schwimmen. Folgende Änderungen gegenüber den bisherigen Wettkampfbestimmungen sind von besonderem Interesse:

Rückenschwimmen

Eine Rollbewegung — begrenzt auf weniger als 90° aus der Normallage (in jeder Richtung) — ist nunmehr zugelassen.

Brustschwimmen

Der Armzug darf im Wettkampf während der Druckphase nur noch bis zur Hüfte reichen. Nur nach dem Start und jeder Wende darf die Druckphase über die Hüfte hinaus durchgeführt werden.

Die bisherige Regelung, daß ein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche während des Wettkampfes **ständig** durchbrechen muß, ist entfallen. Ein Teil des Kopfes muß die Wasseroberfläche in einem Zyklus bestehend aus einem Armzug und einem Beinschlag durchbrechen. Das ist auch nach dem Start und nach jeder Wende nach dem zweiten Armzug (nur bis zur Hüfte) zu beachten.

Der Anschlag zum Wenden und am Ziel muß gleichzeitig mit beiden Händen erfolgen. Ein Anschlag in gleicher Höhe ist nicht mehr vorgeschrieben, jedoch müssen die Schultern parallel zur Wasseroberfläche liegen.

Schmetterlingsschwimmen

Der Anschlag zum Wenden und am Ziel muß wie beim Brustschwimmen gleichzeitig, jedoch auch hier nicht mehr in gleicher Höhe erfolgen.

Start

Nur der Schiedsrichter darf Schwimmer bei Fehlverhalten disqualifizieren. Der Starter hat dieses Recht nicht mehr.

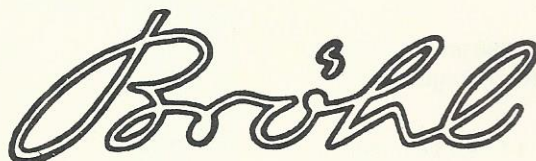
Zeitnehmer

Die Kontrolle von Wettkampfpässen gehört zu den Aufgaben des Zeitnehmers.

Das „Anpfeifen“ der letzten Bahnen gilt nur noch in Wettkämpfen von 800 m an. Es werden grundsätzlich die letzten beiden Bahnen angepfeifen.

— Qualität spricht für sich selbst —

Fleischwaren



Seit 1933

Inhaber R. Krechel

5300 BONN · Kölnstraße 26, Ecke Stiftsplatz · Ruf 63 59 08



Jahresbericht der Abteilung Wasserball 1986

Das Jahr 1986 war für die Abteilung Wasserball kein allzu erfolgreiches Jahr.

Nach der ersten Hälfte der Verbandsligarunde 1985/86 stand die Mannschaft noch auf einem aussichtsreichen dritten Platz und konnte sich Chancen auf einen Aufstiegsplatz ausrechnen. Nachdem aber schon zu Beginn der Runde zwei Stammspieler die Mannschaft verlassen hatten, verließen drei weitere Spieler die Mannschaft, um ihre Ausbildung in einer anderen Stadt fortzusetzen. Spätestens jetzt machten sich die Unterlassungen der ehemaligen Abteilungsführung bemerkbar, denn seit 1980 wurde so gut wie keine Nachwuchsarbeit mehr betrieben. Da die Abgänge nicht gleichwertig ersetzt werden konnten, rutschte die Mannschaft auf den vierten Tabellenplatz ab.

Die Abschluß-Tabelle der Verbandsliga West ergibt folgendes Bild:

Mannschaft	Tore	Punkte
SV Siegburg	401 : 191	50 : 6
SV Rhenania Köln II	361 : 237	43 : 13
Post Köln	294 : 286	32 : 24
SSF Bonn	252 : 243	29 : 27
SC Hürth 30	272 : 288	28 : 28
WF Wuppertal II	250 : 281	28 : 28
SV Neuenhof	225 : 378	8 : 48
SV Aachen 06 II	161 : 312	6 : 50

Aufsteiger in die Oberliga sind die Mannschaften von SV Siegburg und SV Rhenania Köln II, während die

Mannschaften von SV Neuenhof und SV Aachen 06 in die Bezirksliga absteigen. Wie hart der Kampf um Platz 3 bis 6 war, ist in etwa aus der Tabelle ersichtlich, denn den Sechsten trennen vom Dritten lediglich 3 Punkte.

Die Saison 1986/87 begann für uns mit einem weiteren herben Schlag, als uns unser Spielmacher und Tor-schützenkönig der Verbandsliga, Axel Hillemacher, mitteilte, daß er zum Regionalligisten SV Rhenania Köln I wechselt. Außerdem fällt wohl der reaktivierte Rolf Wehner (Kniewerletzung) für den größten Teil und Bernd Lochmann (Trainer in der Schwimmabteilung) für die gesamte Saison aus.

Aus diesen und den oben genannten Gründen wird es für uns einen Kampf gegen den Abstieg geben, zumal die Runde auf sieben Mannschaften verkürzt und die sehr starke Mannschaft Delphin Wuppertal aus der Bezirksliga aufstieg.

Die zweite Mannschaft, die den Aufstieg in die Bezirksliga schaffte, konnte leider nicht zur Saison 1986/87 gemeldet werden, da eine spielfähige Mannschaft nicht mehr zustande kam.

Für die Nachwuchsarbeit hoffen wir, in unserem hauptamtlichen Trainer Matko Milunovic einen Mann gefunden zu haben, der sich mit vollem Engagement für die Sache einsetzt. Ein erster Erfolg hat sich bereits nach einer Werbeaktion an einigen Bonner Schulen eingestellt. Nachwievor suchen wir interessierte Jugendliche im Alter ab acht Jahre.

J. Schwarz



Termine 1987 Heimspiele 1. Mannschaft

(jeweils 20.30 Uhr, Sportpark)

Freitag, 15. 5. 1987	SSF Bonn—Poseidon Köln III
Dienstag, 19. 5. 1987	SSF Bonn—SC Hürth 30
Freitag, 12. 6. 1987	SSF Bonn—WF Wuppertal II
Dienstag, 16. 6. 1987	SSF Bonn—SV Post Köln

LAUGEL



De Grands Vins d'Alsace Un Grand Nom

Bezug über Ihre

HANDELSAGENTUR KURT BALK

Danziger Straße 51 a, 5205 St. Augustin 1, Tel. 02241 / 204948



Hallstatt-Fahrt 1986

Am 30. 10. war es mal wieder soweit. Die Teilnehmer der Hallstattfahrt trafen sich am Verteiler Bonn-Nord, um die Reise ins Salzkammergut anzutreten. Mit großem Hallo begrüßte man sich, um sogleich die Verladung der Ausrüstung in Angriff zu nehmen. Da aus Sicherheitsgründen keine vollen Flaschen mitgenommen werden durften und die Einhaltung dieses Gebotes von El Presidente Jürgen auch eifrig überwacht wurde, mußten einige ihre teuer erkaufte „Atemluft nach DIN . . .“ in die Nacht zischen lassen. Einige Flaschen sollen sogar leergetrunken worden sein.

Nachdem nun irgendwann einmal alle Vorbereitungen getroffen worden waren und auch jeder seinen Sitzplatz gefunden hatte, setzte sich unser bestens mit flüssiger und fester Nahrung ausgestatteter Bus in Bewegung. Da es wie immer viel zu erzählen gab, wurde es erst gegen Morgen ruhig im Bus.

So gegen 6.00 h wurden wir durch den Aufenthalt an der Grenze wieder geweckt. Schnell ging es nun weiter, entlang einiger der über 70 Seen des Salzkammergutes.

Da unser Luxus-Liner zu groß war für die engen und winkligen Gassen Hallstats, mußten wir außerhalb parken. Ein noch reichlich mit Schlaffalten ausgestatteter Wurzi Zauner begrüßte uns und kümmerte sich um unser Gepäck.

Das reichhaltige Frühstück, welches anschließend serviert wurde, brachte fast alle wieder auf Vordermann und ließ, wenn auch verhalten, Tatendrang entstehen. Die Chronistenpflicht gebietet zu erwähnen, daß sich bei 50 % der Teilnehmer der Tatendrang darin erschöpfte, die Koffer auf die nun zugeteilten Hotelzimmer zu transportieren. Diese Tauchkameraden prüften nun ausgiebig die Hotelbetten.

Währenddessen füllte ein von einer (?) „Moaß“ gestärkter El Presidente Flaschen für die restlichen Unentwegten, die beschlossen hatten, in einem ersten Tauchgang der direkt hinter der Basis beginnenden unterseeischen Müllhalde einen Besuch abzustatten.

Hierbei soll der praktisch-technische Sinn mancher Taucher nicht unerwähnt bleiben, die ihr Blei gleich an der Gerätebänderung befestigt hatten. Diese Tatsache zog spätestens beim Heben in die Füllwanne der Kompressorstation die bewundernden Blicke der Bedienungsmannschaft auf sich.

Spätestens zum Mittagessen waren nun alle wieder da. Jetzt wurden Kameras fertig gemacht, Trockentauchanzüge geflickt und Fachsimpeleien ausgetauscht. Überhaupt erfreuten sich die Trockentaucher größter Aufmerksamkeit. Trennte sich beim Anziehen eine Dichtmanschette mit leisem „ratsch“ vom Ärmel, oder zeigten sich beim Ausziehen feuchte Flecken auf der Unterkleidung, stets war sich der jeweilige Träger des Mitgefühls (hähähähä) der anderen sicher.

Zum 2. Tauchgang fuhren wir dann zum Oberlauf des Hallstätter Sees. Beim Abendessen wurde viel erzählt, Troubadix Marek spielte auf der Gitarre einige Weisen. Jedoch machte

Wir reinigen:

Büros
Krankenhäuser
Kaufhäuser
Verkehrsmittel
Industrie
Fassaden
Teppiche — Polster
Hygiene — Service



Burbacherstraße 77
5300 Bonn 1
Telefon: 02 28/21 50 98-99

sich bald die vorhergegangene kurze Nacht bemerkbar, und der größte Teil zerstreute sich, um ins Bett zu gehen.

Am nächsten Morgen gab es für das Füllkommando des unentwegten El Presidente und für den Busfahrer viel zu tun. 2 Tauchgänge standen auf dem Programm: der Erste führte in 1000 Meter Höhe zum Gossausee, ein ebenso klarer wie kalter Gletschersee. Das kalte Wasser inspirierte sogar jemanden zum Ablegen einer im Sommer vergessenen Bronze-Übung.

Nach dem Mittagessen fuhren wir zum Grundlsee, wo es Süßwasserkrebse, Aalrutten und div. Hechte zu sehen gab.

Das Abendessen wurde diesmal in epischer Breite genossen. Beim ausgiebigen Klönen bemerkte Wurzi Zauner beiläufig, daß ein Riesenhecht „so um die einsdreißig“ direkt hinter der Basis unter einem Bootshaus sein Revier hätte. Blitzschnell fand sich ein Trio, welches ihn zu der später Stunde noch in Augenschein nehmen wollte.

Nur durch liebevolles Zureden („Ihr seid ja bekloppt“) wurde aus dem Tauch- ein Schnorchelgang, der aber den gewünschten Erfolg zeigte. Als die Drei zurückkamen, reichte die Spannweite der Arme nicht aus, um die Länge des tatsächlich unter dem Bootshaus vorgefundenen Giganten anschaulich zu zeigen (oder handelte es sich etwa um den Abstand zwischen den Augen?). Jetzt waren einige auch ein bißchen neidisch, bei der verrückten Tour nicht mitgegangen zu sein.

An unserem nun folgenden letzten Tag wurde bei stetigem „Schnürlregen“ ein Tauchgang an der sogenannten Munitionshalde im Hallstätter See unternommen. Diese Halde beginnt bei einer Fischerhütte und besteht im wesentlichen aus einem felsigen Steilabfall, der sich nach unten im ewigen Grün-Braun des Sees verliert. Im Schein der Lampen zeigten sich auch Panzerfäuste, Gewehrmunition, Granaten etc., etc.. Wir ließen diese Relikte, die diesem Tauchplatz seinen Namen gaben, unberührt. Weiter oben in den Felsen wurden wir beim zur Sicherheit eingelegten Deko-Stop von einer Großen Aalrutte beäugt.

Beim nun folgenden opulenten Abschiedessen wurde jedem klar, daß es mal wieder vorbei war. Eigentlich war sich die Herde darüber einig, daß die Schäferin Heide bzw. Hirtenkötter Jürgen alles gut vorbereitet und im Griff hatten.

BÄH! . . .

Reinhard Friedel



Niederschrift über die Mitgliederversammlung der Kanu-Abteilung

am 14. 11. 1986

Der Abteilungsleiter Edmund Landsberg begrüßt die anwesenden Mitglieder und eröffnet fast pünktlich die Mitgliederversammlung. Er erwähnt lobend das zahlreiche Erscheinen der Jugendlichen.

TOP 1.: Mitteilungen

Edmund Landsberg weist darauf hin, daß außer dem Abteilungsleiter am heutigen Abend der gesamte Abteilungsvorstand neu zu wählen ist. Er stellt fest, daß alle Anwesenden stimmberechtigt sind. Er weist zusätzlich auf die Abteilungsordnung hin.

TOP 2.: Genehmigung der Niederschrift über die Mitgliederversammlung am 8. 11. 1985

Die Niederschrift über die Mitgliederversammlung am 8. 11. 1985 wird in der vorliegenden Form einstimmig genehmigt. Die Niederschrift wurde in der SPORT-PALETTE 2/86 veröffentlicht.

TOP 3.: Berichte des Vorstandes

E. Landsberg berichtet, daß die Meinungsverschiedenheiten mit dem Pächter der Gastwirtschaft weitgehend bereinigt werden konnten. Er hofft auf nunmehr gute Zusammenarbeit und weist noch einmal darauf hin, daß Bootsreparaturen nur mittwochs durchzuführen sind.

Einen besonderen Dank richtet er an die aktiven Sportkameraden, die zur Fertigstellung und Verschönerung des Kanuheims beigetragen haben. Er muß aber feststellen, daß immer die gleichen sich an diesen Arbeiten beteiligen. Dies sollte sich in Zukunft ändern.

Besonders erwähnt E. Landsberg den Einsatz des Bootshauswarts, Bruno Knipp, der die meisten Arbeiten im Bootshaus allein durchgeführt hat. Hierfür gilt ihm ein besonderer Dank. Außerdem berichtet der Abteilungsleiter von der guten Zusammenarbeit mit der Schwimmabteilung bei der Aktion „Spiel und Spaß im Bad“.

Als erfreulich ist festzustellen, daß die Mitgliederzahl der Kanu-Abteilung gestiegen ist. Besonders sei hier erwähnt, daß die Zahl der Schüler sich erhöht hat.

Für die Kanu-Saison 1987 wird ein Sport- und Fahrtenprogramm erstellt, welches bis Ende Januar 1987 den Mitgliedern zugehen wird. Anregungen hierzu sind gerne willkommen.

Für 1987 ist wieder der Kauf einiger Boote vorgesehen, wenn der Haushaltsplan 1987 in der vorgesehenen Form und Höhe seitens des Vorstandes der SSF genehmigt wird.

Gleichzeitig bittet der Abteilungsleiter darum, mit Booten und Zubehör sorgfältig und materialschonend umzugehen. Evtl. Beschädigungen sind umgehend dem Abteilungsvorstand zu melden, damit sie vor der nächsten Fahrt behoben werden können.

Der Bericht des Jugendwartes wird unter TOP 11. Verschiedenes erfolgen, da der Jugendwart, Rüdiger Landsberg, zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht anwesend sein konnte.

TOP 4.: Ergebnisse des Sportjahres 1986

Hierzu berichtet der Kanusportwart/Wanderwart Guido Knipp.

Besonders werden 3 Sportkameraden hervorgehoben, die per 31. 12. 1985 das WFA Gold errangen. Die dazugehörigen Urkunden wurden überreicht an:

Uwe Wipperfürth,
Jürgen Tschierschke,
Uwe Tschierschke.

Guido Knipp berichtet über das Sportjahr 1986 und erwähnt hier besonders, daß die SSF-Kanu-Abteilung erstmalig Ausrichter einer Winterwanderung (26. 1. 1986) im Bezirk 4 waren, die nach Münstereifel führte.

Im Sportjahr 1986 waren zwei Sportunfälle zu beklagen, die jedoch glimpflich ausgingen.

Die erste Bezirksfahrt 1986 fand auf der Ahr statt. Über Ostern zog es eine Gruppe an die Ardeche.

Eine Teilnahme an den Bezirksfahrten auf der Wied, der Agger und der Rur war auch in diesem Jahr selbstverständlich. Pfingsten wurden einige Tage im Tale der Semoise verbracht.

An den Kreis- und Stadtmeisterschaften im Slalom am 29. 6. 1986 nahmen vier Sportkameraden teil. Dort wurden, allen Unkenrufen zum Trotz, ein 2., ein 4., ein 6., ein 9. Platz und ein 11. Platz belegt. Es sei hier besonders erwähnt, daß zwei Vize-Stadtmeistertitel errungen wurden. Diese Erfolge geben Anlaß zu der Hoffnung, daß durch intensiveres Training im nächsten Jahr bessere Plazierungen erreicht werden können.

Einige unserer Sportkameraden fuhren während der Sommerferien zur Wildwasserwoche nach Lienz.

Es ist allgemein zu bedauern, daß sich an den ausgeschriebenen Fahrten so wenige Sportkameraden beteiligten.

Am 28. 9. 1986 fanden die Stadt- und Kreismeisterschaften statt. Ausrichter war der STV Siegburg.

Hier konnten wir	vier	1. Plätze
	zwei	2. Plätze
	sechs	3. Plätze
	zwei	5. Plätze
	einen	6. Platz
	einen	9. Platz
	zwei	11. Plätze
	zwei	12. Plätze
	einen	13. Platz
	einen	16. Platz belegen.

In der Stadtmeisterwertung sieht es demnach so aus, daß wir 14 Stadtmeister und 5 Vizemeister stellen.

Zweimal wurden wir 3. und einmal 4. der Stadtmeisterschaft. Von allen teilnehmenden Vereinen belegten wir insgesamt den 5. Platz. Besonders hervorgehoben werden muß, daß wir von den teilnehmenden reinen Wanderfahrervereinen den 1. Platz belegten.

TOP 5.: Entlastung des Vorstandes

Der Vorstand wird einstimmig entlastet.

TOP 6.: Wahlen

Zur Neuwahl standen an:

1. Stellvertretender Abteilungsleiter
2. Bootshauswart
3. Kanusportwart/Wanderwart
4. Jugendwart

Für den stellvertretenden Abteilungsleiter hatte sich Willi Engels zur Wiederwahl gestellt. Er wurde mit 24 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung zum stellvertretenden Abteilungsleiter wiedergewählt.

Als Bootshauswart stellte sich Bruno Knipp zur Wiederwahl. Auch hier erfolgte die Wahl mit 24 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung.

Für das Amt des Kanusportwarts/Wanderwarts stellte sich Guido Knipp zur Wiederwahl. Er wurde mit 19 Ja-Stimmen und 6 Enthaltungen gewählt.

Zum Jugendwart stand Rüdiger Landsberg zur Wiederwahl bereit. Er wurde, nachdem kein anderer Kandidat vorgeschlagen werden konnte, mit 21 Ja-Stimmen und 4 Enthaltungen in seinem Amt als Jugendwart bestätigt.

Nach Befragen durch den Abteilungsleiter nahmen alle vier Gewählten die Wahl an.

TOP 7.: Haushaltsplan 1987

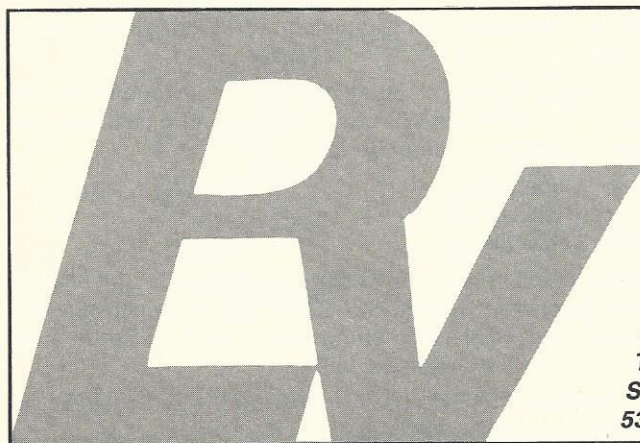
Edmund Landsberg berichtet hierzu, daß der Haushaltsplan 1987 in der vorgelegten Form vom Hauptvorstand genehmigt wurde. Er gibt der Hoffnung Ausdruck, daß man mit den zugewiesenen Mitteln auskommen und einige neue Boote und Zubehör anschaffen könne.

TOP 8.: Fahrtenprogramm 1987

Guido Knipp gibt einen kurzen Überblick über das Fahrtenprogramm 1987. Danach ist die Teilnahme an sämtlichen Bezirksfahrten, eine Oster-Ferienfahrt nach Augsburg, eine Pfingstfahrt nach Belgien, eine Sommerferien-Fahrt (Wildwasser-Urlaub), die Teilnahme an der 8. Internationalen Grachtenfahrt Amsterdam sowie die Teilnahme an den Stadt- und Kreismeisterschaften in Abfahrt und Slalom vorgesehen. In den Wintermonaten soll vorrangig die Ausbildung in der Halle erfolgen.

Nun zur Wertung des vergangenen Sportjahres:

1. Schrick, Hubert	4130 km (Pokal Herren)
2. Münch, Siegfried	1610 km (neuer Pokal Herren)
3. Münch, Elisabeth	1586 km (Pokal Damen)
4. Düren, Walter	1400 km
5. Schenk, Georg	1314 km
6. Tschierschke, Uwe	1241 km
7. Nölte, Dieter	1099 km
8. Mühlhaus, Wolfgang	1006 km
9. Landsberg, Rüdiger	889 km
10. Landsberg, Edmund	844 km
11. Engels, Stefan	743 km (Pokal männl. Jugend)
12. Landsberg, Birgit	741 km (Pokal weibl. Jugend)
13. Knipp, Guido	711 km



Rheinischer Landwirtschafts-Verlag GmbH

Druckerei

Zeitschriften
Broschüren, Plakate
Formularsätze und -blocks
Geschäfts- und
Privatdrucksachen

Tel. (02 28) 63 69 16
Stiftsgasse 11
5300 Bonn 1

Buchbinderei

Kunst- und
Sortimentsbuchbinderei
Lederarbeiten
Goldprägungen jeder Art
Sonderanfertigungen

Tel. (02 28) 63 70 39
Stiftsgasse 1—5
5300 Bonn 1

14. Gütgemann, Otto	655 km
15. Jackes, Frank	651 km
16. Tschierschke, Jürgen	624 km
17. Knipp, Bruno	609 km
18. Wipperfürth, Uwe	608 km
19. Ortmann, Margit	503 km
20. Schäfer, Volker	475 km
21. Weier, Markus	460 km
22. Schuch, Christian	415 km (Pokal Schüler)

Insgesamt wurden in diesem Jahr 28 299 km auf 143 Flüssen gepaddelt. Diese Leistung wurde von 52 Sportkameraden (26 955 km) und 15 Gästen (1344 km) erzielt. Im Gegensatz zu 1985 haben wir 4657 km weniger gepaddelt und 58 Flüsse weniger befahren. Dies sollte sich im neuen Paddeljahr doch wieder verbessern lassen! Guido bedankt sich zum Abschluß für die Hilfe bei seiner Arbeit auf Flüssen, im Bootshaus und im Schwimmbad.

TOP 9.: Beschaffung von Booten und Zubehör

Es ist vorgesehen, die Beschaffung von Booten und Zubehör für den Verein sowie für Mitglieder wieder durch eine Sammelbestellung vorzunehmen.

Für 1987 können Kanu-Kalender bestellt werden. Es stehen drei verschiedene Kalender in der Preislage von 12,80 bis 25,50 DM zur Auswahl.

TOP 10.: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 11.: Verschiedenes

Es erfolgen keine Wortmeldungen.

Rüdiger Landsberg berichtet über seine Arbeit als Jugendwart. Er schließt sich im großen und ganzen den Ausführungen des Kanusportwarts/Wanderwarts an. Er bedankt sich bei einigen Sportkameraden, die ihn bei seiner Arbeit als Jugendwart unterstützt haben.

Es waren 25 Mitglieder anwesend. Edmund Landsberg schließt die Versammlung um 19.50 Uhr.

Anita Thomas

aktuelle mode

w. hau
bonn

AKTUELLE MODE
W. HAU
BONN
STERNSTRASSE 51
WENZELGASSE 7

TOPMODE
FÜR
SIE + IHN



Tanzen-Info



Turniere 1987 des TTC Orion i.d. SSF Bonn 05

Datum	Ort	Uhrzeit	Startklassen
13. 6. Eintritt frei	Gesamtschule Beuel-Ost	15.00 16.30 18.00	Sen. C/I C-St C-Lat
14. 6. Eintritt frei	Gesamtschule Beuel-Ost	14.00 15.30 17.00 17.30	Sen. D/II Sen. D/I Jun. B/A-Lat Jun. B/A-Lat
21. 11. Eintritt frei	Gesamtschule Beuel-Ost	15.00 16.30 18.00	Sen. A/II B-Lat Sen. S/I
22. 11. Eintritt frei	Gesamtschule Beuel-Ost	14.00 15.30 17.00	A-St A-Lat Sen. A/I

3. Frühlingsball „Tanz in den Mai“

Am Donnerstag, dem 30. April, 20.00 Uhr, veranstaltet die Tanzsport-Abteilung Orion in den Union-Sälen des Konrad-Adenauer-Hauses, Friedrich-Ebert-Allee 73—75, ihr Frühlingsfest „Tanz in den Mai“.

Zum Tanz spielt das Cordas-Trio aus Holzminden.

Als Programm sind vorgesehen:

- 10-Tänze Einladungsturnier
Standard und Latein
- Auftritt der Lateinformation

Ihre Karten können Sie bei unserem Abteilungsleiter Hans Schäfer, Domhofstr. 29, 5300 Bonn 2, Telefon (02 28) 34 25 14, vornehmen. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Eintrittskarten.

Preisgruppe 1 DM 25,00; Preisgruppe 2 DM 20,00; Preisgruppe 3 DM 15,00; Preisgruppe 4 DM 10,00; Preisgruppe 5 (Balkon) DM 5,00.



Peter Kunze und Maren Rübenach: Landesmeister in der Hauptklasse B-Standard

In Dortmund fand parallel zu der Senioren-B/I Landesmeisterschaft in Bonn die Hauptklasse B-Standard Landesmeisterschaft statt. Peter Kunze und Maren Rübenach zeigten sich in bester Form. Sie wurden vor 60 anderen gestarteten Paaren verdient Landesmeister 1987 und stiegen damit in die A-Klasse auf. Ihre Teilnahme an der Landesmeisterschaft in der neuen Startklasse haben sie sofort zugesagt.

Vier weitere Paare der Tanzsportabteilung haben bei dieser Landesmeisterschaft wie folgt abgeschnitten:

Sigmar Bootsches und Monika Sausen	16. Platz
Reinhard Zogel und Brigitte Gröne	21. Platz
Klaus Hebenstrick und Ulrike Vogt	26. Platz
Thomas Fröhmer und Uta Lieberz	30. Platz

Sportlicher Werdegang:

Tanzen zusammen in Standard und Latein seit 1964

Erster Start in D-Standard: 27. 1. 1985

Aufstieg in die C: 28. 4. 1985

Aufstieg in die B: 12. 5. 1985

Bisherige Starts: 18

Davon 1. Plätze: 12

Davon 2. Plätze: 1

Landesmeister 1985 in der C

Landesmeister 1987 in der B

Erster Start gleich in der B-Latein: 12. 8. 1984

Aufstieg in die A: 29. 9. 1985

Landesmeister 1985 in der B-Latein

Dritter der Landesmeisterschaft 1985 in der A-Latein

Zehnter der Deutschen A-Lateinmeisterschaft 1985

Bisherige Starts: 37

Davon 1. Plätze: 12

Davon 2. Plätze: 4

Davon 3. Plätze: 4



Peter Kunze und Maren Rübenach, Landesmeister in der Hauptklasse B-Standard.

Gutes Abschneiden der Paare bei den Landesmeisterschaften der Sen-A/I und der Hauptklasse A-Standard

Am 14. Februar fand in Düsseldorf die Landesmeisterschaft der Hauptklasse A-Standard statt. Peter Kunze und Maren Rübenach konnten, gerade erst aufgestiegen, auch hier ihre Klasse beweisen und belegten den 8.—9. Platz. Gestartet waren, wie eine Woche zuvor in der B-Klasse, 60 Paare.

Ebenfalls den 8.—9. Platz ertanzten sich Horst und Marlene Koopmann am 15. Februar in Kerpen bei der Landesmeisterschaft der Senioren-A/I-Klasse.

Heinz und Illa Nelsbach konnten einmal mehr ihren guten Trainingsstand beweisen und wurden von den sieben Wertungsrichtern mit dem fünften Platz belohnt.

Die Teilnahme an der Deutschen Senioren-A/I-Meisterschaft ist damit in greifbare Nähe gerückt.

Wilfried Franz

Martin Schurz und Petra Wardenbach:

Landesmeister in der Jun-A-Lateinklasse

Am 22. 2. 1987 fand in Recklinghausen die Landesmeisterschaft in der Junioren-A-Lateinklasse statt. Am Start waren dreizehn Paare. Unterstützt von einem Bus Schlachtenbummlern wurden Martin Schurz und Petra Wardenbach überlegen Landesmeister. Die sechspaarige Endrunde wurde durch ein zweites Paar der Tanzsport-Abteilung, die Geschwister Oliver und Patricia Kiehne, komplettiert. Sie konnten sich den vierten Platz ertanzen. Beide Paare nehmen an der Deutschen Jugendmeisterschaft der A-Lateinklasse am 21. 3. 1987 in Erlangen teil. Wir drücken den beiden Paaren die Daumen und wünschen ihnen viel Glück.

Wilfried Franz

Aufstiege:

Heinz-Günther und Elfriede Küpper am 17. 1. 1987 in Neuwied nach Sen. B/I.

Matthias und Hannelore Merzbach am 1. 2. 1987 in Düsseldorf nach Sen. C/I.

Horst und Marlene Koopmann am 7. 2. 1987 in Bonn als Landesmeister in der Sen. B/I Klasse nach Sen. A/I.

Peter Kunze und Maren Rübenach am 7. 2. 1987 in Dortmund als Landesmeister in der B-Standardklasse nach A-Standard.

Wir gratulieren allen aufgestiegenen Paaren und wünschen für die neue Startklasse viel Glück und recht viel Erfolg.

Gelungener Saisonstart für Lateinformation

Das A-Team der beiden Lateinformationen der Tanzsport-Abteilung zeigte bei dem Regionalliga-West Lateinformationsturnier am 21. 2. 1987 in Velbert, wie hervorragend es von Trainer Frank Alda eingestellt wurde.

Die sieben Wertungsrichter vergaben für unser A-Team fünfmal den ersten Platz und zweimal den zweiten Platz, was natürlich den haushohen Sieg bedeutete. Dieses Turnier war der Anfang einer Serie von sechs Turnieren, an deren Ende bei weiterhin guten Plazierungen unserer Formation der Aufstieg in die Bundesliga möglich ist. Über das nächste Turnier, daß von der Tanzsport-Abteilung in der Stadthalle Bonn-Bad Godesberg ausgerichtet wird, werde ich in der nächsten Sport-Palette berichten.

Wilfred Franz



Horst und Marlene Koopmann: Landesmeister in der Senioren-B/I-Klasse

Am 7. Februar 1987 richtete die Tanzsport-Abteilung in der Aula des Tannenbusch-Gymnasiums die diesjährige Landesmeisterschaft in der Senioren-B/I-Klasse aus. Gemeldet waren 29 Paare, von denen 27 um 15.00 Uhr auf dem Parkett an den Start gingen. Die Musikorchester wurden von unseren Musikmeistern Konrad Stephani und Michael Hein hervorragend dirigiert. Die Turnierleitung hatte Heinrich Kehe, unser Turnierwart, übernommen, unterstützt durch Herrn Vonthron (Stellvertretender Vorsitzender des TNW) und Herrn Soencksen (Sprecher der Turnierpaare des TNW). Das Ehepaar Koopmann zeigte, ermuntert von der anwesenden Clubtrainerin Christa Fenn, und angefeuert von zahlreichen Mitgliedern der Abteilung schon in der Vorrunde, wer an diesem Tag Landesmeister werden würde.

Die hervorragende Interpretation der fünf Standardtänze Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep begeisterten alle anwesenden Zuschauer und die sieben Wertungsrichter.

Gegen 18.00 Uhr, nach einer Vorrunde, zwei Zwischenrunden und der Endrunde wurde das neue Landesmeisterpaar 1987 in der Senioren-B/I-Klasse, Horst und Marlene Koopmann, mit fast allen möglichen Einsen der Wertungsrichter gekürt.

Dieser Erfolg bedeutete gleichzeitig den Aufstieg in die Senioren-A/I-Klasse.

An dieser Stelle danke ich nochmals allen Helfern und Mitarbeitern für die tatkräftige Unterstützung zur Durchführung der Meisterschaft.

Wilfried Franz

Sportlicher Werdegang

Erster Start in der D: 15. 12. 1985

Aufstieg in die C: 1. 5. 1986

Aufstieg in die B: 20. 9. 1986

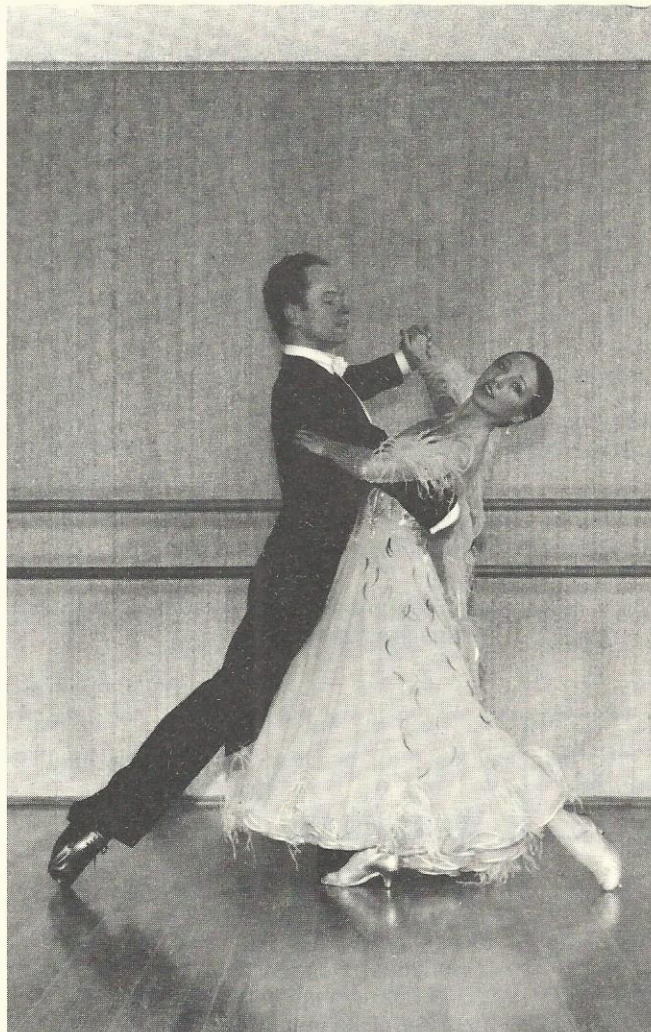
Landesmeister 1987 in der Sen-B/I am 7. 2. 1987

Bisherige Starts: 31

Davon 1. Plätze: 12

Davon 2. Plätze: 4

Davon 3. Plätze: 1



Horst und Marlene Koopmann,
Landesmeister in der Senioren-B/I-Klasse.

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

Klubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 5300 Bonn 1.

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit
Wassertiefe 1,80 m / 3,50 m
Wassertemperatur 26 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 8,00 m breit
Wassertiefe 0,40 m / 1,10 m
Wassertemperatur 26 Grad

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Sportbecken:	montags bis freitags	7.00 — 8.00
	auf den Bahnen	9.00 — 11.00
	1 — 3	12.00 — 21.30
	samstags	8.00 — 12.00
	sonntags	8.00 — 12.00
	feiertags	8.00 — 12.00

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:
Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag,
1. Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag.

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:
Weiberfastnacht, Heilig Abend, Silvester.

Kleinkinderschwimmen

Leiterin: Hedi Schlitzer

Trainings-	für Fortgeschrittene	14.00 Uhr
zeiten:	für Anfänger	15.00 Uhr
		15.45 Uhr
		16.30 Uhr

Anmeldung: Monika Warnusz, Telefon 67 17 65
oder
im Frankenbad montags und donnerstags
(Lehrschwimmbecken)



Wasserball

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250

Auskunft: Josef Schwarz, Telefon: 0 22 55 / 22 17 p.
Odendorfer Weg 9b,
5350 Euskirchen-Palmersheim
Manfred Schreiner, Telefon 0 22 41 / 31 23 30

Trainings-
zeiten: dienstags und donnerstags 19.15 — 22.00
samstags 17.00 — 18.00



Sporttauchen

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Tauchcaisson, 7 m tief

Auskunft: Bruno Bergmann, Telefon 67 56 53 (ab 19 Uhr)
Dagmar Wekel, Telefon 43 03 23

Trainings-
zeiten: montags und donnerstags 20.15 — 21.30
samstags (Jugend) 17.00 — 18.00



Kanufahren

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250

Bootshaus: Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)

Auskunft: Edmund Landsberg, Telefon 64 09 21



Badminton

Sportstätte: Hans-Riegel-Halle, Hermann-Milde-Straße 1,
5300 Bonn 1, Telefon 23 47 71

Geschäfts-
stelle: Dieter Kirstein, Akazienweg 27, 5300 Bonn 2,
Telefon 32 12 87 (ab 17.00 Uhr)

Sprech-
stunden: montags 18.30 — 19.30
freitags 20.00 — 20.30
im Büro Hans-Riegel-Halle



Ski

Sportstätte: Turnhalle der Kaufmännischen Bildungsan-
stalten, Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1

Ski-Gymnastik: mittwochs 19.00 — 21.00

Jugend-
Gymnastik: mittwochs 18.00 — 19.00

Auskunft: Günter Müller, Telefon 28 28 81



Volleyball

- Abteilungsleiter: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)
(privat 44 15 51)
- Damen: Auskunft: Karl-Heinz Brandt, Telefon 65 92 07
- Herren: Auskunft: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)
(privat 44 15 51)
- Herren-Hobby-Volleyball: Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
Trainingszeit: donnerstags 20.00 — 22.00
- Hobby-Volleyball (Mixed): Trainingszeit: Freitag, 18.00 bis 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1.
Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr, TH im Sportpark Pennenfeld.
Auskunft: Peter Schönrock, Telefon 66 02 62
Winfried Rothe, Telefon 66 31 32
- Volleyball-Kurse: Gunter Papp, Telefon 12 41 87



Tanzen

- Auskunft: Hans Schäfer, Telefon 34 25 14
- Sportstätten: montags und donnerstags ab 18.00 Uhr
Gottfried-Kinkel-Realschule, 5300 Bonn 1
August-Bier-Straße 2
- dienstags ab 19.00 Uhr
SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn 3



Karate

- Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule
August-Bier-Straße, Bonn-Kessenich
- Trainingszeiten: f. Anfänger montags, 17.00 — 18.30
f. Fortgeschrittene montags, 18.30 — 20.00
- Sportstätte: Theodor-Litt-Schule
Eduard-Otto-Straße, Bonn-Kessenich
- Trainingszeiten: f. Anfänger mittwochs 18.30 — 20.00
f. Fortgeschrittene mittwochs 20.00 — 22.00
- Auskunft: Karl-Heinz Boos
Telefon: dienstl. 68 24 521, privat 66 62 85



Budo

Judo / Jiu-Jitsu

- Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule, 5300 Bonn 1,
Eduard-Otto-Straße 9
- Trainingszeit: montags — freitags 17.00 — 22.00
- Auskunft: Franz Eckstein, Telefon 47 13 98



Moderner Fünfkampf

- Sportstätte: Sportpark Nord, 5300 Bonn 1, Kölnstr. 250
Poststadion, 5300 Bonn 1, Lievelingsweg
- Auskunft: Hans-Josef Gratzfeld, Telefon 67 53 81
Reinhold Meidow, Telefon 67 03 43
- Trainer: Michael Scharf, Telefon 67 52 27



Breitensport

Frauengymnastik

- Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn-Kessenich
- Trainingszeit: montags 20.00 — 22.00
mittwochs 20.00 — 22.00
- Auskunft: Marlene Eckstein, Telefon 47 13 98

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens

a) Leichtathletik

- Sportstätte: Sportplatz des Schulzentrums Tannenbusch,
Hirschberger Straße (Nähe Gustav-Heinemann-Haus)
- Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September
dienstags und freitags ab 18.00 Uhr

b) Schwimmen

- Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
- Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September
sonntags 9.00 Uhr

Freizeit- und Seniorensport

- Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
- Trainingszeit: dienstags Gymnastik 17.30 — 18.00
Schwimmen 18.00 — 19.00
freitags Schwimmen 18.30 — 19.30
Gymnastik 19.30 — 20.00
- Auskunft: während der Trainingszeiten



Jahresbericht 1986 der Karate-Abteilung

Das Jahr 1986 war für die Karate-Abteilung in Bezug auf den Mitgliederzuwachs das bisher erfolgreichste Jahr seit Bestehen. 23 neue Mitglieder sind 1986 der Karate-Abteilung beigetreten. Auch dieses Jahr zeigte sich, daß das Marktplatzfestival und der unmittelbar danach durchgeführte Anfänger-Lehrgang (Bericht in der „SPORT-PALETTE“ v. Dez. 1986) an diesem Zuwachs entscheidenden Anteil hatten, sind doch alle Neumitglieder allein in der Zeit von Oktober bis November des Jahres beigetreten.

Der traditionelle und beliebte Pfingst-Lehrgang in Vlissingen/NL war ebenfalls ein durchschlagender Erfolg und wird bei den Teilnehmern in guter Erinnerung bleiben.

Die Ausrichtung des Siebengebirgspokals am 5. Oktober im Sportpark Nord verlangte wieder den vollen Einsatz der Mitglieder der Karate-Abteilung (ausführlicher Bericht in der „SPORT-PALETTE“ von Dez. 1986). 230 Meldungen stellten hohe Anforderungen an die Organisation dieses über die Grenzen von Nordrhein-Westfalen hinaus anerkannten Pokalturniers.

Alles in allem hat das Jahr 1986 den Grundstock für den Fortbestand und die weitere positive Entwicklung der Karate-Abteilung gelegt.

Für 1987 ist beabsichtigt, erstmals wieder eine Wettkampfmannschaft aufzustellen, Vergleichskämpfe mit befreundeten Dojos durchzuführen und schließlich einige Pokalturniere zu besuchen. Die Karate-Abteilung will sich bemühen, für eine intensive Wettkampfvorbereitung dieser Mannschaft die Gelegenheit zu einem Trainingswochenende im Bundes- und Landesleistungszentrum (Bottrop) zu erhalten.

Auf Landesebene ist am 23. 12. die Fusion aller bisherigen Karate-Landesverbände vollzogen worden. Das Land NRW stellt damit den mitgliederstärksten Karateverband in der Bundesrepublik. Bei den Vorstandswahlen im Februar 1987 wird der Abteilungsleiter der SSF Karate-Abteilung, Karl-Heinz Boos für das Amt des Vizepräsidenten dieses Verbandes kandidieren.

Karl-Heinz Boos



Wanderung an der Mittelmosel

mit Übernachtung in Bernkastel-Kues am Samstag,
30. Mai bis Sonntag, 31. Mai 1987.

Treffpunkt:

9.15 Uhr Parkplatz Tempelstraße in Enkirch.

Anfahrt:

Bonn — Meckenheimer Kreuz — BAB 61 bis Abfahrt Pfaffenheck — B 327 bis Abfahrt Enkirch.
Fahrzeit: Ca. 1 3/4 Std., ca. 145 km einfache Fahrt.

Wanderweg:

1. Tag: Enkirch — Geißberg — Starkenburg — Grevenburg — Traben-Trarbach — Koppelberg — R. Wolfer Kloster (Mittagsrast bei Rucksackverpflegung im Freien) — Graacher-Schanzen — Eiserne Weinkarte — St. Josefs-Kapelle — Bernkastel-Kues. Ca. 6 Wanderstunden, 24 km, mehrere Steigungen.

2. Tag: Bernkastel-Kues — Leinpfad — Wehlen — Schifffahrt nach Ürzig — Weinpfad — Burgberg (Mittagsrast bei Rucksackverpflegung im Freien) — Kinnheimer Berg — Mölschenkopf — Berghof — Mont Royal — Kövenig (übersetzen mit der Fähre nach Enkirch). Ca. 5 Wanderstunden, 20 km, steiler Anstieg.

Schlußrast:

Im Gasthaus „Zur Sonne“ in Enkirch.

Anmeldung:

Bis spätestens 30. April bei Richard Röder, Nordstr. 19, Bonn, Tel.: 65 28 48.

Gäste sind zu unserer Wanderung herzlich eingeladen.



Budo-Abteilung: Judo

Nachdem der Trainingsabend der Judo-Hobby-Gruppe von Freitag auf Mittwoch (19.00 bis 21.00 h) verlegt worden ist, gewinnt er bei den Damen wohl mehr an Beachtung. Es liegt wohl daran, daß die Damen nicht so an Fußball interessiert sind. Denn bekanntlich finden ja mittwochs abends in der Regel die Fußballländerspiele statt.

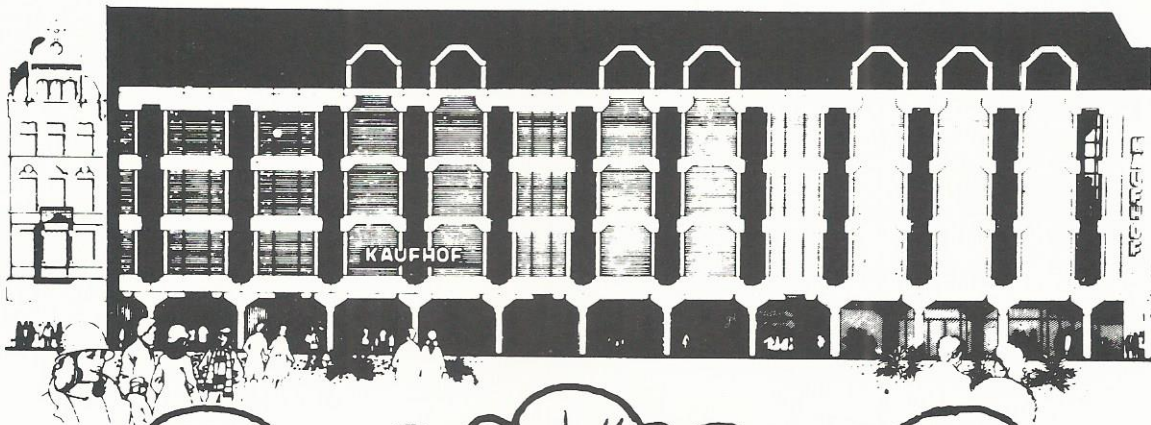
Unter der Anleitung von Franz Eckstein und Volker Lingau erlernen wir die Judo-Techniken mit „spielerischen Einlagen“. Selbstverständlich kommt die Gymnastik nicht zu kurz, denn in der Hauptsache will man ja für den Alltag fit sein.

Budo-Abteilung: Ju-Jutsu

Der Vorführung auf dem Marktplatz in Bonn (Oktober 1986) ist es wohl zu verdanken, daß das Ju-Jutsu sich wachsender Beliebtheit erfreut. Unter der fachkundigen Anleitung von Wolfgang Fischer (2. Dan, Ju-Jutsu), wird hier das Ju-Jutsu systematisch erlernt. Ju-Jutsu heißt übersetzt „Die Kunst des Schwachen“ und enthält Elemente aus dem Judo, dem Aikido und dem Karate. Hinzufügen möchte ich nur noch das in der SPORT-PALETTE fälschlicherweise immer noch Jiu-Jitsu statt Ju-Jutsu steht. Vielleicht ist dies ein Weg das es diesmal geändert wird.

U. Bethke

Der KAUFhof und das schönere Bonn.



NEU!

Ein ganzes Haus voll
SPORTARTIKEL!
Wintersportmode noch nie so groß
Jetzt im Mauricius-Haus
gleich nebenan

Freu Dich auf
KAUFhof

Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölnstraße 313 a 5300 Bonn 1

Z 4062 F

Bayerische Motoren Werke AG
Niederlassung Bonn Telefon 6 07 — 0
Vorgebirgsstraße 94—98

