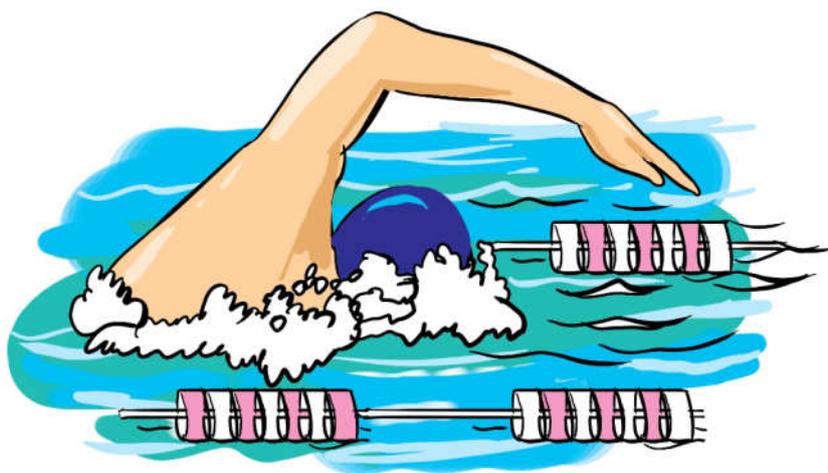


# Schwimmhallen geflüster

## Nr. 15-Dezember 2022

Inhaltsverzeichnis	Seite
Was lief so im ersten Vierteljahr dieser Trainingsaison?	2
Und was machten unsere Masters?	4
Sportler-Interviews	8
Was war außerhalb vom Beckenrand so los?	12



## Was lief so im ersten Vierteljahr dieser Trainingsaison?

Am letzten Feriensonntag im August haben sich unsere Trainer\*innen und Helfer\*innen wieder zum **Trainerauftakt** im Ruderbootshaus des USV TU Dresden e.V. getroffen und die neue Trainingsaison eingeläutet.

Und schon eine Woche später fand das **Stauseespektakel im Freibad Cossebaude** statt. Man mag es kaum glauben, aber die Sonne gab an diesem Wettkampf-Samstag ihr Bestes und so konnten die Sportler\*innen bei schönstem Wetter und angenehmer Wassertemperatur nach zwei Jahren Pause endlich wieder um den Stauseepokal um die Wette schwimmen. Dieses erste Kräftenessen nutzten 205 Teilnehmer und 17 Teamstaffeln.

Nach drei intensiven Trainingswochen schwammen 309 Sportler\*innen aus 15 Vereinen beim **26. Plüschtierpokal** um die kleinen Seesterne. Wie schon im letzten Jahr belegte unser Verein in der großen Mannschaftswertung Platz 3 mit 497, knapp geschlagen vom Dresdner SC mit 510 Punkten. Aqua Berlin konnte den großen Seestern mit fast 100 Punkten ungefährdet nach Berlin mitnehmen. Im letzten Jahr noch knapp geschlagen, konnten sich die Dresdner Delphine den kleinen Mannschaftspokal (max. 60 Starts) erkämpfen.

Trotz des noch jungen Trainingsjahrs gab es bei diesem Wettkampf bereits 201 neue Bestzeiten. 15 kleine Seesterne konnten unsere Sportler\*innen aus dem Becken fischen. Fleißigste Sammlerin mit 4 Seesternen war Magdalena Dittel (JG 2012).

Auch die Eltern unserer Sportler\*innen hätten sich jeder einen Seestern verdient. Mit zahlreichen Kuchen und Leckereien bereicherten sie unser Imbissangebot und einige haben beim Verkauf mitgeholfen.

Der USV TU Dresden e.V. konnte sich mit drei Teilnehmer\*innen beim **Finale des Sächsischen Kinderpokals** am 25. September in Plauen präsentieren. Lea Eisert, Magdalena Dittel und Kyrill Kurlykov hatten sich für das Finale qualifizieren können. Für das Finale qualifizierten sich die besten 20 Kinder pro Jahrgang und geschwommen wurden im Jahrgang 2012 jeweils 50 m Brust, 50 m Rücken, 50 m Kraul und 100 m Lagen.



Am 08. Oktober fuhr die erste Wettkampfmannschaft des USV TU Dresden zu den **Bezirkssprintmeisterschaften** nach Riesa. Dabei wurden nicht nur viele tolle Bestzeiten erreicht, sondern wir waren sehr erfolgreich bei den Staffeln. In der 4x 50m Lagenstaffel am Ende des 1. Abschnittes schwammen Marie Luise Birn, Hugo Schütze, Jonas Kutzt und Dominik Hrib eine so schnelle Zeit, dass es am Ende der völlig unerwartete 1. Platz wurde. Die Freude war groß und spornte zu noch mehr Bestzeiten an. Hugo Schütze konnte vier Mal das Becken als neuer Bezirkskurzbahnmeister 2022 seines Jahrgangs verlassen. Ähnlich erfolgreich war Lukas Ranft (auch JG 2011) mit 3 Meistertiteln. Zum krönenden Schluss am Ende des zweiten Abschnittes wurden von allen nochmal alle möglichen Reserven mobilisiert und so gewannen wir auch die 4x 50m Freistilstaffel mit Jonas Kutzt, Dominik Hrib, Henriette Rex und Lukas Ranft völlig unerwartet. Wir möchten uns für die tolle Unterstützung der Familien bedanken.

Magdalena Dittel, Jonas Langner und Lukas Langner hatten sich als schnellste Sportler ihrer Altersklasse in Sachsen ihren Platz in der Landesauswahl Sachsen gesichert und nahmen somit am 26. November am **10-Ländervergleich der Landesverbände** in Berlin teil. Alle drei trugen mit ihren gezeigten Leistungen zum sehr guten Abschneiden der sächsischen Auswahl bei. Die Auswahl des Sächsischen Schwimmverbandes belegte Platz 3 hinter Nordrhein-Westfalen und Berlin.

Mit mehreren weiteren kleineren Wettkämpfen schwammen sich unsere jungen Sportler\*innen durch den November und versuchten, sich ihren Trainer\*innen von ihrer besten Seite zu zeigen und ihren guten Trainingsleistungen zu überzeugen.



*Herbstschwimmfest Dresden*



*Knirpsenschwimmfest in Prohlis*

Zum letzten Wettkampf 2022 im Freiburger Schwimmsport-Komplex gingen nochmal 6 Sportler\*innen aus unserem Verein auf die Stollenjagd beim 30. Christstollen-Schwimmfest. Neben 29 Einzelstarts mit 23 neuen Bestzeiten konnten sich 3 Schwimmerfamilien über einen Stollen zum 4. Advent freuen. Die größte Leistungssteigerung zum Jahresende zeigte Magdalena Dittel über 50 m Rücken. Sie verbesserte ihre Zeit um reichliche 6 Sekunden!

## Und was machten unsere Masters?

Während die einen im Urlaub waren, kämpften einige unserer Masters um Edelmetall. Erst zeigten sich sieben Masters Anfang August sehr erfolgreich in Gera bei den **Deutschen Meisterschaften der Masters**.

### USV-Schwimmer/Innen erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Gera

Zu den Deutschen Meisterschaften der Masterschwimmer in Gera vom 5. bis 7. August 2022 starteten eine USV-Schwimmerin und sechs USV-Schwimmer. Unser kleines Team „erschwamm“ insgesamt 9 Meistertitel, errang 2 Silber- sowie 1 Bronzemedaille.

Erfolgreichster Starter war **Roland Freygang** (AK 70) mit 4 Titelgewinnen über 50m in 34,07 und 100m Schmetterling in 1:20,21, über 200m Freistil in 2:50,18 und 200m Lagen in 3:13,56. **Werner Schnabel** (AK85) siegte auf seinen Spezialstrecken über 50m, 100m und 200m Freistil (40,13/1:28,23/3:22,67).

Musste sich **Jan Tschernitschek** (AK 35) über 50m Schmetterling in 27,34 als Zweiter noch mit einer Silbermedaille zufriedengeben, so konnte er auf der 100m-Distanz den Spieß umdrehen, indem er in 1:02,13 als Erster vor seinem Konkurrenten Andreas Himmelreich (TSV Quakenbrück) anschluss. Außerdem siegte Jan noch auf der 50m-Bruststrecke in 32,40.

**Dorothea Jäger** (AK 65) musste sich über 200m Lagen (3:37,90) nur knapp geschlagen geben.

Erfreulich war der Start von **Heinz Häschel** (AK 85) über 50m Rücken (52,56), der damit eine Bronzemedaille gewann.

**Peter König** (AK 70) belegte in einem großen Starterfeld Platz 4 über 50m Freistil (37,07). Starke Konkurrenz gab es auch über 50m Schmetterling in der AK 30 für Robin Goldberg, der in 28,90 Platz 5 belegte.

Endlich fanden einmal die Mastersmeisterschaften fast vor unserer „Haustür“ statt. Umso bedauerlicher ist die geringe Teilnehmerzahl unseres so mitgliederstarken Vereins gewesen.

Dann holten drei unserer Masters jede Menge Medaillen aus dem **EM-Becken in Rom**.

### Erfolgreiche Schwimmeuropameisterschaften der Masters für ein USV-Trio in Rom



Das Kolosseum als Wahrzeichen von Rom (Bild links), das größte in der Welt gebaute Amphitheater. Hier fanden in der Antike meist grausame Wettkämpfe statt, ganz im Gegensatz zu den friedlichen Wettbewerben im Olympiastadion von 1960, in dem 2022 zuerst die „Schwimmprofis“ und anschließend die Masters friedlich um Medaillen schwammen!

Ende August reiste ein USV-Schwimmertrio, Jan Mehrholz (AK 45), Werner Hensel und Werner Schnabel (beide AK 85), nach Italien, um an den Europameisterschaften der Masters in Rom teilzunehmen. Dass alle 3 Schwimmer mit Medaillen nach Dresden zurückkamen, war eigentlich so kaum vorauszusehen. Aber der Reihe nach: Nach Registratur im Organisationsbüro verblieb ein freier Tag um sich mit den Wettkampfstätten vertraut zu machen. Die Meisterschaften wurden in einmal an historischer Stätte in der Olympiaanlage von 1960, dem Stadio del Nuoto, und in einer zweiten Anlage am Stadtrand von Rom ausgetragen, so dass die Schwimmer entsprechend wechselweise pendeln mussten. Beide Anlagen präsentierten sich aber in einem hervorragenden Zustand. Allerdings war die Teilnehmerzahl gegenüber von vorangegangenen Meisterschaften mit 3 300 Schwimmern relativ gering.

Vom USV-Trio musste zuerst Werner Schnabel über 800m Freistil und bereits am folgenden Tag über 400m Freistil „ins Wasser“ und war in beiden Disziplinen erfolgreich. Jan Mehrholz, der über 400m Freistil an den Start ging, belegte unter 30 Schwimmern einen ausgezeichneten 6. Platz. Noch erfolgreicher war Jan Mehrholz dann in seiner Spezialdisziplin über 400m Lagen, wo er eine Bronzemedaille gewann. Werner Schnabel holte dann auch über 200m Freistil seinen dritten EM-Titel. Die größte Überraschung gelang Werner Hensel, der gegen starke Konkurrenz über 50m Rücken eine Silber- und über die gleiche Freistilstrecke eine Bronzemedaille gewann. Somit konnten zum Abschluss der Meisterschaften alle drei USV-Schwimmer EM-Medaillen feiern. Sicherlich war es für die Teilnehmer durch den ständigen Wechsel der Wettkampfstätte nicht einfach zu starten, aber die Organisation der gesamten Veranstaltung war ausgezeichnet.

Außerdem war es darüber hinaus für die EM-Teilnehmer äußerst interessant, Rom mit seiner Vielzahl von historischen Bauten kennenzulernen.

Besonders möchten sich die 3 EM-Schwimmer bei unserer USV-Cheforganisatorin Ulrike Zocher sowie bei der Bäderverwaltung der Stadt Dresden bedanken, dass sie sich in ihrer Heimatstadt so ausgezeichnet auf die Meisterschaften vorbereiten konnten.

<b>Jan Mehrholz</b>	<b>AK 45</b>	<b>6. 400m Freistil 4:44,81</b>	<b>3. 400m Lagen 5:23,70</b>
<b>Werner Hensel</b>	<b>AK 85</b>	<b>2. 50m Rücken 53,25</b>	<b>3. 50m Freistil 44,84</b>
<b>Werner Schnabel</b>	<b>AK 85</b>	<b>1. 200m Freistil 3:21,19</b>	<b>1. 400m Freistil 7:19,65</b> <b>1. 800m Frst. 15:15,29</b>



Das erfolgreiche Schwimmertrio (von links): Jan Mehrholz, Werner Schnabel und Werner Hensel

Nach Rom haben unsere Masters fleißig weiter trainiert und traten gut gerüstet zum **Landesentscheid der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Masters** 08. Oktober in Schönebeck an. Dort gewann unsere Mannschaft vor dem SSV Leutzsch sowie dem SC Magdeburg mit einer **Gesamtpunktzahl von 19 159**. Neben **4 Deutschen Altersklassenrekorden** und **einem Altersklasseneuroparekord** wurden auch **13 Vereinsrekorde** aufgestellt. Mit dem Ergebnis hatten sich die USV-Schwimmer die Teilnahme am Endkampf gesichert.

DMS Masters Landesentscheid 08.10.2022 - USV TU Dresden							Stand: 09.10.22				
WK	G	AK	Name	Zeit	Punkte	Pkt.(*)	Rekorde	Name	Punkte	Starts	Schnitt
200F	m	45	Jan M.	02:07.60	726		VR (2:17.82)	Imke K.	1314	2	657.0
100B	w	20	Nora F.	01:16.02	805		VR (1:17.92)	Katja P.	554	1	554.0
50R	m	30	Robin G.	00:30.01	688			Nora F.	2527	3	842.0
100S	m	35	Phil G.	01:01.40	726		VR (1:06.86)	Rita G.	1354	2	677.0
200L	m	40	Christian P.	02:24.34	695		VR (neu)	Christian P.	2169	3	723.0
800F	m	85	Werner S.	14:46.78	1250	1953	ER*, DR, VR	Jan M.	2209	3	736.0
50B	w	55	Imke K.	00:43.65	637			Phil G.	1447	2	724.0
100R	w	50	Rita G.	01:19.89	594			Robin G.	1222	2	611.0
200S	m	70	Roland F.	02:57.68	1002		DR, VR (neu)	Roland F.	2739	3	913.0
100L	m	45	Jan M.	01:07.02	716		VR (1:10.89)	Werner S.	3624	3	1.208.0
400F	m	40	Christian P.	04:36.54	659		VR (neu)	<b>Gesamt:</b>	<b>19159</b>	<b>24</b>	<b>798.3</b>
100F	w	20	Nora F.	01:01.13	845						
200F	m	85	Werner S.	03:06.74	1133		DR, VR (neu)	Pkt.(*)... Punkte ohne DMS-Begrenzung			
100B	w	55	Imke K.	01:34.74	677		VR (neu)	Rekorde:			
200R	m	40	Christian P.	02:19.64	815		VR (neu)	ER - Europäischer Altersklassenrekord			
100S	m	70	Roland F.	01:17.64	922		VR (1:40.97)	DR - Deutscher Altersklassenrekord			
200L	w	35	Katja P.	02:56.76	554		VR (neu)	VR - Vereinsrekord (bisherige Zeit nach AK)			
50F	w	50	Rita G.	00:31.00	760			ER* (800F - 15:49.45)			
200B	m	30	Robin G.	02:53.16	534						
100R	w	20	Nora F.	01:05.45	877		VR (1:05.90)				
50S	m	70	Roland F.	00:34.28	815		VR (0:42.78)				
400L	m	35	Phil G.	05:04.38	721						
400F	m	85	Werner S.	06:56.90	1241		DR, VR (neu)				
100F	m	45	Jan M.	00:57.81	767		VR (1:01.13)				

Vier Wochen später war's dann soweit – unsere Masters durften am 05. November zum **Bundesentscheid der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Masters** nach Braunatal fahren, sie gehörten zu den 15 besten Mannschaften Deutschlands. An den Vorkämpfen beteiligten sich insgesamt 82 Vereine aus ganz Deutschland. Im Endkampf sind dann im Einzelnen 24 Strecken in den verschiedenen Altersklassen von 50 m bis 800 m geschwommen worden, deren Ergebnisse punktemäßig bewertet wurden.

Gesamtsieger dieses Wettbewerbs wurde die SG Neukölln aus Berlin. Unsere Masters zeigten mit Platz sechs und 19.705 Punkten, dass sie zu den Besten Vereinen der Mastersklassen-Schwimmer in Deutschland gehören. Sie konnten ihr Ergebnis zum Landesentscheid um 546 Punkte steigern. Zu den erfolgreichen Mannschaften gehörten: Nora Flehmig, Rita Gellrich, Imke Keiser, Katja Pfeifer, Urs Bludau, Roland Freygang, Phil Goldberg, Robin Goldberg, Lennard Günther, Jan Mehrholz, Christian Pfeifer und Werner Schnabel.

Und auch in Rostock waren unsere USV-Master-Schwimmer mit 8 Medaillen sehr erfolgreich bei den **Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters**.

Mit einem kleinen, aber feinen und erst recht erfolgreichen 3er Team reiste die USV-Mastersmannschaft zu den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters vom 18. – 20. November zum Hallenschwimmbad "Neptun" in Rostock. Von der dortigen hervorragenden Stimmung, den guten Bedingungen, der sehr guten Organisation, aber auch dem schnellen Becken profitierte auch unser USV Team.

Insgesamt holten Christian Pfeifer (AK40), Robin Goldberg (AK30) und Jan Mehrholz (AK45) 2x Gold sowie 6x Bronze und erzielten eine Reihe weiterer sehr guter Platzierungen (z.B: 4., 5., 6. und 7. Platz). Außerdem wurden 11 (!) neue Altersklassen-Vereinsrekorde und 6 neue persönliche Bestzeiten aufgestellt. Ebenfalls erfreulich kam es diesmal, im Vergleich zur letzten Kurzbahnmeisterschaft,

zu keinerlei Disqualifikationen unserer Starter. Angesichts des 800 Athletinnen und Athleten umfassenden Starterfelds und größtenteils sehr starker Konkurrenz eine ganz hervorragende Leistung unseres Mastersteams im Jahr 2022.

USV TU Dresden	WK	Zeit	Platz	Rekorde	bisherige Rekorde
Christian Pfeifer AK40	200L	2:22,45	Bronze	VR	08.10.22 (2:24,34)
	200F	2:08,75	Bronze	VR	neu
	100R	1:05,66	4. Platz	VR	neu
	100L	1:07,18	8. Platz	VR	05.11.22 (1:07,47)
	50R	0:30,90	7. Platz	VR	07.11.09 (33,61)
Jan Mehrholz AK45	200L	2:24,59	Gold	VR, PB	05.11.22 (2:28,75)
	200F	2:06,74	Gold	VR, PB	08.10.22 (2:07,60)
	100L	1:05,57	Bronze	VR, PB	08.10.22 (1:07,02)
	100S	1:04,27	Bronze	VR, PB	14.01.06 (1:04,34)
	50F	0:26,09	Bronze	VR, PB	27.11.21 (26,55)
Robin Goldberg AK30	50S	0:28,11	Bronze	VR, PB	17.05.03 (28,45)
	100R	1:04,99	6. Platz		09.11.19 (1:00,62)
	100L	1:05,98	17. Platz		15.10.05 (1:04,34)
	100S	1:03,66	10. Platz		04.02.17 (1:01,43)
	50F	0:26,60	17. Platz		01.12.18 (24,62)
50S	0:27,75	10. Platz		02.09.05 (27,48)	



Der letzte Höhepunkt in diesem Jahr für die Masters war der **WTC-Pokal am 03./04. Dezember**. Nachdem unser WTC-Pokal die letzten beiden Jahre abgesagt werden musste, haben sich alle Teilnehmer sehr gefreut. Es kamen 333 Sportler\*innen aus 51 Vereinen von Deutschland, Tschechien und der Slowakei.

Der große Mannschaftspokal konnte von unseren Schwimmer\*innen verteidigt werden. Unser Verein gewann, wie auch schon beim letzten WTC-Pokal 2019, mit insgesamt 592 Punkten. Platz 2 mit 488 Punkten ging an den SV Grün-Weiß Wittenberg, Platz 3 erkämpfte sich Aqua Berlin mit 409 Punkten. Der kleine Mannschaftspokal wechselte ebenfalls nicht seinen Besitzer. Der SC Poseidon Radebeul hat ihn mit 151 Punkten vor dem Post-SV Görlitz mit 139 Punkten und dem KSV Neptun Berlin mit 115 Punkten verteidigen können.

Na mal schauen, ob unsere Sportler\*innen diese Erfolgsgeschichten so weiter fortsetzen können. Wir drücken die Daumen!

## Wir stellen vor – zwei sehr erfolgreiche Brüder – Phil und Robin Goldberg

Seit wann schwimmst Du und wie bist Du zum Schwimmen gekommen?

Phil:

Seit Januar 1994, meine Eltern wollen uns in den Sport schicken, um einerseits für regelmäßige Bewegung (für die Gesundheit) und andererseits die Integration in die normalhörende Gesellschaft zu erleichtern.

Robin:

Meine Eltern haben diese Sportart für mich wie meinen Bruder Phil ausgesucht. Ich hatte zwischendurch für einen kurzen Zeitraum Tennis gespielt. Mit 5 Jahren fing ich mit Schwimmen an und fühlte mich einfach wild und Spaßig.

Du bist gehörlos, wie kannst Du pünktlich vom Startblock springen?

Phil:

Heutzutage gibt es optische Startsignale z.B. in Form von einer Blitzlampe (befindet sich meist neben dem/r Startrichter/in). Früher konnte ich per Handzeichen des/r Startrichter/in starten, in Ausnahmesituationen (als ich noch sehr klein war) musste mein/e Trainer/in per „Klaps“ auf den Rücken oder Handzeichen neben dem Startblock aushelfen.

Robin:

Da ich kein Hörgerät im Wasser benutzen darf und daher nicht hören kann, nehme ich viel über Sehen wahr (z.B. Bewegungen).

Meine Gruppentrainerin hatte mir bei den WK nur Handzeichen gegeben, dann nach wenigen Jahren machte der Starter die Startfreigabe extra mit Handzeichen (natürlich bleibt aber ein kleines Risiko eines Früh- oder Spätstarts bestehen). Später habe ich mit Lichtsignal besser gestartet. Mein größter Wunsch ist, dass jeder Startblock mit Lichtsignal ausgestattet sei, damit ich meinen Kopf nicht zu weit drehen muss (vor allem beim Rückenstart).

Wie kannst Du Dich mit Deinen Trainern und Sportkameraden verständigen?

Phil:

Durch langsames Sprechen immer in direktem Blickkontakt (da ich aufgrund des Wassers keine Hörgeräte tragen darf), sodass ich ihre Lippenbewegungen ablesen kann. Meistens klappt es gut, ansonsten muss ich nochmal nachfragen. Nebenbei helfen auch paar schriftliche Informationen, z.B. Trainingsprogramm an der Tafel oder auf dem Papierzettel.

Robin:

Meine Trainerinnen haben manchmal für mich erklärt, mit Gestik und Mimik wie Handzeichen sowie langsames + deutliches Sprechen. Dadurch kann ich mich besser mit Kameraden und Trainern verständigen. Von der Schulzeit bis heute wird das Programm meist an der Tafel geschrieben.

Hast Du schon immer beim USV trainiert?

Phil:

Die meiste Zeit ja. Für Vorbereitungen für große internationale Events wie z.B. Deaflympics (Olympische Spiele der Gehörlosen), EM oder WM war ich phasenweise beim LSP. Manchmal war ich während der Sommerferien mit einem ausgewählten Trainer beim individuellen Vorbereitungstraining gewesen (gilt auch für Masters-EM oder -WM).

Robin:

Ja, habe ich immer trainiert außer meiner Jugendzeit. Mein zweiter Verein ist Dresdner Gehörlosen-Sportverein, wo ich jedoch selten trainiere.

Wie oft hast Du in Deiner Jugendzeit trainiert, warst Du auf der Sportschule?

Phil:

In der normalen Phase 3x in der Woche (bei der Wettkampfmannschaft des USV TU Dresden). Während der Vorbereitungszeit für große internationale Events mindestens 5x die Woche (vorwiegend beim LSP). Ich war auf einem normalen Gymnasium (St. Benno-Gymnasium).

Robin:

Ja, ich war auf der Sportschule und absolvierte Training (6-8x in der Woche) beim Landesstützpunkt Dresden, für den ich mehrmals bei Wettkämpfen unterwegs war. Kurz vor dem Schulabschluss wechselte ich zum USV, weil ich mich auf wichtige Prüfungen konzentrieren musste.

Wie oft trainierst Du heute?

Phil:

2x bis 3x die Woche Schwimmtraining. Nebenbei 2x bis 4x die Woche Athletik/Fitness.

Robin:

Ich trainiere meist zweimal, aber nicht nur, sondern auch unterrichte ich beim Abendtraining für Masters- und Breitensportgruppe. Meine Trainerkollegen unterstützen unsere Gruppe selbstverständlich.

Hast Du früher oder auch heute mit Deinem Bruder zusammen trainiert?

Phil:

Ja, ziemlich häufig. Nur in den Anfangszeiten waren wir in verschiedenen Trainingsgruppen des USV TU Dresden. Erst in den Vorbereitungszeiten für große internationale Events und seit Beginn des Masterssports trainieren wir fast immer zusammen.

Robin:

Wir trainieren gemeinsam in der Erwachsenengruppe (Mastersgruppe) heutzutage, in der Kinder- und Jugendzeit hatten wir in getrennten Gruppen trainiert.

Du bist ein erfolgreicher Sportler, hast Du auch an internationalen Wettkämpfen wie Europa- und Weltmeisterschaften oder gar Olympischen Spielen teilgenommen?

Phil:

Viermal war ich bei den Deaflympics (2001 in Rom (ITA), 2005 in Melbourne (AUS), 2009 in Taipeh (TWN) und 2013 in Sofia (BUL)), an zahlreichen EM und WM hatte ich auch teilgenommen (von 2002 bis 2014 bei den Gehörlosen). Seit 2012 bin ich regelmäßig bei den Masters-EM und -WM geschwommen.

Robin:

Ich war im A-Kader des Gehörlosen-Sportverbandes und seit 2006 startete ich bei den internationalen Wettbewerben: EM-Debüt 2006 in Thessaloniki, dann WM 2007 und Deaflympics 2009 jeweils in Taipeh. Danach fanden solche Events im 4-Jahreszyklus statt. EM 2018 in Polen war mein letztmaliger Wettkampf bei den Gehörlosen. Zwischendurch hatte ich an den Masters-WM und -EM teilgenommen und mache heute auch noch.

Was waren Deine größten Erfolge?

Phil:

2x Bronze bei den Deaflympics 2005 in Melbourne und 2x Silber sowie 1x Bronze bei den Deaflympics 2009 in Taipeh. Auch die drei EM-Titel bei der EM 2010 in Dortmund waren für mich die größten Erfolge (alle im Gehörlosensport). Bei den Masters wurde ich einmal Europameister über 200m Schmetterling in Eindhoven 2013 und Vizeeuropameister (ebenfalls 200m Schmetterling) in London 2016. Einmal Bronzemedaille über 200m Schmetterling bei der Masters-WM in Kazan 2015.

Robin:

Mein größter Erfolg war die Silbermedaille mit der 4x200m Freistil Männerstaffel (auch ebenfalls mit der Weltrekordzeit) bei den Deaflympics 2019 in Taipeh/Taiwan. Trotzdem waren wir sehr stolz auf uns. Auch viele deutsche und europäische Gehörlosenrekorde hatte ich während meiner Schwimmkarriere geknackt.

In welchen Ländern warst Du zu internationalen Wettkämpfen?

Phil:

In Europa: Italien (2x), Niederlande (3x), Griechenland, Portugal, Bulgarien, Russland (2x), Ungarn, England, Dänemark

Auf der Welt: Australien, Taiwan (2x), Kanada, Südkorea

Robin:

Ich war in über 10 europäischen Ländern sowie Taiwan, Kanada und Südkorea gewesen.

Wie bereitest Du Dich heute auf einen Wettkampf vor?

Phil:

Man müsste schon mind. halbes Jahr vorher mit den Trainern und der Abteilungsleitung über zusätzliches Training (individuell, evtl. mit anderen Teilnehmern innerhalb des Vereins) für große Events absprechen und dafür gemeinsam organisieren. Die Bedingungen, wie sie in den Schwimmbhallen der Bäder GmbH Dresden vorherrschen, waren meist nicht so optimal. Für das Training beim LSP ist es altersbedingt nicht gut geeignet. Minimalziel sei 4x die Woche Schwimmtraining für mindestens 1,5h. Trainingsprogramme sollen auf individuelle Stärken ausgerichtet sein. Den Rest mache ich privat mit Athletik/Fitness. Natürlich spielt eine richtige Ernährungsweise eine wichtige Rolle. Kurz vor dem Wettkampf soll die körperliche Erholung im Vordergrund stehen (ausgeruht sein und bestmögliche körperliche Verfassung).

Robin:

Ich muss wichtige Dinge befolgen: Gefühl entwickeln beim Training, Entspannung & minutenlange Erwärmung vor dem Wettkampf, Ruhe und Konzentration beim Start. Es gibt für mich keinen großen Unterschied zwischen den Wettkämpfen. ;)

Was ist Dein Lieblingsessen/Liebungsgetränk an einem Wettkampftag?

Phil:

Zum Frühstück Vollkornprodukte (Vollkornbrot) und Eiweißhaltiges (Ei, Thunfisch, Lachs, eine kleine Schüssel Quark mit Früchten) und Banane. Zu Mittag wird nicht viel gegessen (Banane, Nüsse, Müsliriegel). Je nachdem, was am nächsten Tag ansteht, bevorzuge ich entweder Pasta oder Fleisch-/Fischgericht mit viel Gemüse.

Robin:

Ich trinke meist natürliches/stilles Wasser (ich mag kein Pulvergetränk!) und ein wenig gemischten Kaffee. Beim Essen sind es Riegel und Obst. Bei langer Pause ist Nudelgericht eine gute Ernährung.

Welche Ziele hast Du noch in Deiner Schwimmerlaufbahn?

Phil:

Top 5 bei den Masters-EM und -WM. Und natürlich so lange weiterhin im Schwimmsport aktiv, um Spaß am Schwimmen mit den Kollegen zu haben und für die Gesundheit zu tun.

Robin:

Meine nächsten Ziele sind die Masters-WM 2023 in Kyushu/Japan und 2024 in Doha/Katar.

Was machst Du heute außerhalb der Schwimmhalle?

Phil:

Neben dem Beruf im Bereich der Materialforschung (Werkstoffwissenschaft) habe ich noch große Interessen, selbst sportlich aktiv zu sein, z.B. Fahrradfahren, Bouldern und zu Sommerzeiten in einem See schwimmen. Ich gehe gern wandern und liebe Outdooraktivitäten in der Natur wie z.B. Kajak fahren, SUP paddeln, Mountainbike, Klettersteig in den Alpen. Ansonsten (bei Schlechtwetter) mache ich gern Gesellschaftsspiele und Rätselspiele.

Robin:

Nachtskaten, spontanes Fahrradfahren und Wandern, Freunde treffen und quatschen.

Darf ich fragen, wie alt Du heute bist? Welche Altersklasse ist das bei den Masters?

Phil: Ich bin im Juni 35 geworden und schon erstmals in der neuen AK 35 gestartet.

Robin:

Ja, können Sie meine Altersklasse rechnen:  $30+3$ . (\*grins\*)



## Was war außerhalb vom Beckenrand so los?

### Gruppenabschluss der 4/5. Klasse

Nach teilweise fast 5 gemeinsamen Trainingsjahren trennten sich mit Ende des letzten Schuljahres die Wege der Kinder und Trainer der damaligen AK 10. Für alle Kinder geht es seit September in Wettkampfgruppen weiter, je nach Ambitionen mit 2-, 3- oder 4maligem Training. Magdalena wechselte zur Sportschule und kann ihr geliebtes Schwimmen so ganz intensiv betreiben.

Als Gruppenabschluss gab es nochmal einen gemeinsamen Kletternachmittag im Hochseilgarten Bühlau. Nachdem alle ausgiebig in zum Teil luftiger Höhe unterwegs waren verwöhnten uns die Eltern mit einem leckeren Abendbuffet.

Rückblickend waren es mit der Gruppe und den Eltern ganz tolle Jahre. Jetzt freuen wir uns wieder auf einen Neustart im Bereich der 1. bzw. 2. Klasse.

Das Trainerteam der damaligen AK 10  
Anja Kirchner, Stephanie Jakob und Ulrike Zocher



## Herbstferienlager in Lhotsko (Tschechien)

### Trainingslager Lhotsko 2022

Am Samstag Morgen standen wir früh auf und fuhren zur Schwimmhalle in Lhotsko. Dort hatten wir unser erstes Schwimmtraining. Die Halle war etwas klein, dafür fanden wir toll, dass die Bänke geheizt waren und das Wasser wärmer als in Deutschland war. Das Schwimmtraining dauerte jeden Tag 2 Stunden. Oft schwammen wir mit Flossen. Das hat viel Spaß gemacht. Ein bisschen anstrengend fanden wir die 30 Minuten Ausdauer schwimmen. Gelernt haben wir viele technische Sachen, zum Beispiel Streckung, Delfin und viel mehr. Am Freitag hatten wir einen Wettkampf und danach Zeit für Dadespaß.

Der Weg zu unserer Pension verlief durch kleine Dörfer und einen Wald. Die Pension war etwas altmodisch, wir fühlten uns dort aber wohl. Das Essen war super lecker. Besonders lecker fanden wir die Gulaschsuppe und die Erdbeerknödel.

Jeden Morgen gab es Frühspurt an der frischen Luft. Dafür mussten wir schon um 7:00 Uhr aufstehen. Nachmittags hatten wir Athletik. Wir machten verschiedene Übungen, wofür wir Punkte bekamen. Es gab 2 Wanderausflüge. Die erste Wanderung ging auf den Gipfel von Sedlo. Der Weg dorthin war steil. Oben gab es eine wunderschöne Aussicht und einen leckeren Kuchen. Die zweite Wanderung führte zu 3 verschiedenen Aussichtspunkten. Es gab viele Wälder in bunten herbstlichen Farben zu sehen. An einem Abend hatten wir eine Disco. Zum Einstieg hat jedes Zimmer ein kleines Programm vorbereitet. Es wurden Witze erzählt, es wurden verschiedene Spiele gespielt und vieles mehr. Eines Abends bekamen wir einen Brief von den guten Waldgeistern, worin stand, dass wir bei Dunkelheit in den Wald gehen sollen, um unseren Mut zu beweisen und den bösen Waldgeist zu vertreiben. Das ist uns gelungen und wir bekamen eine Belohnung. Am letzten Abend gab es ein Lagerfeuer. Das Trainingslager fanden wir anstrengend, aber auch schön, lustig, spaßig und ohne Langeweile. Wir würden es allen Kindern, die Spaß am Schwimmen haben, empfehlen!

Saskia & Dominik



## Der USV TU Dresden ehrt seine Vereinsjugend

Am 15. November fand die Vereinsjugendehrerung des USV TU Dresden in der Zeit im Laserland im Elbepark statt.

In der Kategorie "Engagement" wurden geehrt:

Katharina Ulbricht, Nida Tasarz, Alexa Ehrentraut, Julia Kiontke, Paula Schmidt, Emelie Engert, Franziska Kiontke, Lilly Rülker, Greta Wiedner und Georg Bing

Wegen ihren sportlichen Erfolgen wurden geehrt:

Franziska Grammlich, Katharina Grammlich, Lukas Langner, Jonas Langner, Selma Ritter, Fabienne Gräbel und Magdalena Dittel



Das soll's dann erstmal gewesen sein. Über Anregungen, Zuarbeiten und konstruktive Kritiken würden wir uns sehr freuen, zu richten bitte an:

[oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de).

Das nächste „Schwimmbhallengeflüster“  
kommt bestimmt.

Die Abteilungsleitung wünscht allen beste Erholung, einen fleißigen Weihnachtsmann und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.



©www.ClipProject.info



©www.ClipProject.info