



## Blau-Gelb für September 2016

### Starker Saisonauftakt: Maja-Melina Volz gewinnt Nachwuchspokal

Nach 6 Wochen Sommerferien und Trainingspause sind alle Schwimmerinnen und Schwimmer gut erholt und hoch motiviert mit neuen Zielen in die Kurzbahnsaison gestartet. Jetzt hieß es für alle, schnell wieder in Form zu kommen, denn die vielen persönlichen Erfolge der vergangenen Monate haben die Messlatte ganz schön hoch gehängt.

Während die erste Mannschaft im September noch wettkampffrei hatte, schwammen die zweite und dritte Mannschaft beim 33. Pokalschwimmen der Wasserfreunde Fechenheim in Maintal. Die Achtjährige Maja-Melina Volz erreichte bei sechs Starts sechsmal den ersten Platz mit persönlichen Bestzeiten. Damit gewann sie den Pokal für die beste Leistung als Nachwuchs-schwimmerin des Jahrgangs 2007. Auch die Leistungen der weiteren Schwimmerinnen und Schwimmer zum Saisonauftakt waren durchweg gut bis Bestleistungen. Es wurden viele Einzelmedaillen, Platz 3 in der Mannschaftswertung und noch ein Pokal gewonnen.



(Foto: Jochen Volz)

*Maja-Melina Volz in Maintal*

### Zweimal Zweite bei Staffel-Schwimmwettbewerb

SGW stellt auch etliche Bezirks- und Vizemeister

Im Oktober setzten die SGW-Schwimmer mit gleich zwei Veranstaltungen an einem Wochenende die neue Wettkampfsaison 2016/17 fort. Im Trainingsbad am Darmstädter Woog wurde nicht nur der Bezirksentscheid der Deutschen Mannschaftswettbewerbe Schwimmen der Jugend (DMSJ) ausgetragen, zu denen die SG Weiterstadt zwei Mannschaften an den Start schicken konnte, sondern auch die Bezirksmeisterschaften „Lange Strecke“, an denen 14 Weiterstädter teilnahmen.



Bei den DMSJ schlug sich die Staffel der jüngsten Weiterstädter Mädchen wacker, und so wurde das Team der Jugend E (Jg. 2007/ 08) mit Nova Thalia Engel, Lea Maria Makovec, Sina Rausch und Maja-Melina Volz Zweiter. Sie gingen über je 4x50m Freistil, Brust, Rücken und Lagen, sowie 4x25m Delphin an den Start. Ihre älteren, männlichen Vereinskameraden der Jugend C (Jg. 2003/ 04) erreichten die Silbermedaille durch das Absolvieren all dieser Staffeln über je 4x100m. Teilnehmer hier waren Fabrice Buka, Leon Chau, Simon Daus, Linus Goet, Louis Hennessy, Benjamin Kraft und Tom Nels.

Bei den Bezirksmeisterschaften „Lange Strecke“ holten die SGW-Schwimmer neben etlichen Bezirksjahrgangstiteln und -vizetiteln auch noch einige Medaillen in der offenen Wertung. Bezirksjahrgangsmeister über 400m Lagen wurden Silas Goet, Maren Müller, Chiara Rausch und Anna-Fiona Volz, Vizemeister wurde Mia-Antonia Volz. Über 800m Freistil gewannen Mia-Antonia Volz, Sophia Theresa Herbsthoff, Anna-Fiona Volz und Maren Müller. Zweite wurde Chiara Rausch. Die 1500m Freistil der Jungen im Jahrgang 2005 konnte Marc Nels vor Silas Goet für sich entscheiden. Weitere Teilnehmer für die SGW waren Florian Fröhlich, Merle Heukelbach, Benjamin Kraft, Tom Nels und Laila Zimmermann.



(Foto: Jochen Volz)

*Die DMSJ-Teams Jugend E weiblich und Jugend C männlich in Darmstadt*



## Anna-Fiona Volz holt Meeting-Rekord in Marburg

Anfang Oktober nahm die erste Mannschaft der SGW in Marburg am 46. Internationalen Jugendschwimmfest teil. Im Mittelpunkt dieses Wettkampfes stand für Trainer Ingo Gerhold im Wesentlichen die Überprüfung der aktuellen Form jedes Einzelnen, da sich alle derzeit auf die Hessischen Kurzbahnmeisterschaften im November und Dezember vorbereiten. Mit den erzielten Leistungen konnte er sehr zufrieden sein, standen am Ende doch etliche persönliche Bestzeiten zu Buche.

Gleich zu Beginn des Wettkampfes zeigten die Weiterstädter ihre gute Form. Anna-Fiona Volz (2003) und Kira Daum (2001) lieferten sich über 200m Freistil einen packenden Zweikampf, den Volz am Ende knapp für sich entscheiden konnte. Beide blieben damit nur einen Wimpernschlag über dem 13 Jahre alten Meeting-Rekord. Über die doppelte Distanz (400m Freistil) klappte es dann: Volz schlug in neuer persönlicher Bestzeit an und konnte sich das Preisgeld für das Erreichen des Meeting-Rekordes sichern, denn sie lag ganze 39 Hundertstelsekunden unter der 5 Jahre alten Bestmarke.

Mit Sophia Theresa Herbsthoff und Max Wameling (beide Jg. 2004) konnten sich gleich zwei Weiterstädter für die Finalläufe über 50m Freistil der Jahrgänge 2004 und jünger qualifizieren. Wameling wurde in neuer persönlicher Bestzeit (0:30,21) Zweiter und Herbsthoff ebenfalls mit neuer persönlicher Bestzeit (0:31,48) Dritte. Zudem wurde Wameling in der Mehrkampfwertung der Jahrgänge 2004-09 Dritter und Herbsthoff Vierte.



(Foto: Claudia Fröhlich)

*Die SGW-Schwimmer/Innen mit Trainer Ingo Gerhold beim Wettkampf in Marburg*





## **Trainingslager für die SGW-Schwimmerinnen und –Schwimmer in den Herbstferien**

Die Herbstferien waren voll und ganz dem Schwimmtraining und der intensiven Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe gewidmet. Während die 1. Mannschaft mit Trainer Ingo Gerhold gleich beide Wochen kräftig an Land und im Wasser trainierte, waren die 2. Mannschaft mit Trainerin Bettina Siegler und 3. Mannschaft mit Trainerin Nadine Schnieder dann in der 2. Ferienwoche mit vollem Einsatz dabei: Von Morgens früh bis zum späten Nachmittag trafen sich die Mannschaften zum Training im Hallenbad und in der Adam-Danz-Halle, um an ihrer Technik, Kondition und Kräftigung zu arbeiten.

Abgerundet wurde der sportliche Teil des Trainingslagers mit gemeinsamen Ausflügen zum Senckenberg Museum in Frankfurt mit Schnitzeessen und einer Fahrradtour mit anschließendem Grillen. Außerdem haben wir einige Trainingstage mit geselligen Spieleabenden ausklingen lassen.

Wir haben in der Sporthalle und im Schwimmbad ein paar Stimmen eingefangen:

„Ich fand gut, dass wir Staffeltraining hatten.“

„Heute habe ich 3 Klimmzüge geschafft, so viele waren es noch nie!“

„Der 1.000m-Test war richtig cool!“

„Mann, bin ich platt, ich laufe heute keinen Schritt mehr!“

„Die Ball- und Sportspiele und das Fitnessstraining mit Christian haben richtig Spaß gemacht!“

„Warum gab es dieses Jahr kein Schnitzel?“

„Mir hat gefallen, dass Nadine sich die ganze Woche frei genommen hatte!“

Da die Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Trainingslager immer mit viel zeitlichem Einsatz von Trainern und Eltern verbunden ist, wollen wir die Gelegenheit nutzen:

Danke an:

- Alle Trainerinnen und Trainer, dass ihr eure Zeit investiert und uns mit so viel Spaß auf die wichtigen Wettkämpfe vorbereitet
- Dörte Volz für die ganze Organisation des Trainingslagers
- Die Metzgerei Huck aus DA-Wixhausen, die uns wieder einmal mit super leckerem Mittagessen versorgt hat!
- Alle Eltern für zahlreiche Kuchen, Obst- und Rohkostteller, Müsliriegel,... sowie viele Fahrdienste

Ebenfalls in den Herbstferien sind aufgrund ihrer Kaderleistungen Sophia Herbsthoff, Anna-Fiona Volz und Max Wameling vom Hessischen Schwimmverband zu einem 1wöchigen Lehrgang nach Frankfurt eingeladen worden, wo sie mit dem HSV Landestrainer für Nachwuchs an ihrer Technik gearbeitet haben.



(Foto: Tilemann Teschner)

### *SGW-Schwimmerinnen und -Schwimmer beim Trainingslager in den Herbstferien*

Bis zu den Weihnachtsferien stehen noch einige wichtige Wettkämpfe an, bei denen sich die Schwimmerinnen und Schwimmer wieder einmal in Bestform präsentieren und Podiumsplätze erreichen wollen: Die Highlights sind dabei die Hessischen Jahrgangsmesterschaften, Anna-Fiona Volz fährt nach Berlin zu den offenen Deutschen Kurzbahnmeisterschaften und die Mädchenmannschaft in der Jugend E (Jg. 2007/ 2008) hat sich bei den Deutschen Mannschaftsmesterschaften der Jugend für den Landesentscheid Hessen qualifiziert.

Wir wünschen allen Schwimmerinnen und Schwimmern viel Erfolg und hoffen, dass ihr das harte Training des Feriencamps bei den bevorstehenden Wettkämpfen auch direkt in die Tat umsetzen könnt!

Cornelia Wameling