

Blau-Gelb für Juni 2018

SGW-Damen schaffen den Durchmarsch in die Oberliga Erneuter Aufstieg bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften

Hochmotiviert und mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein im Gepäck machte sich am Sonntag, den 04. Februar die Damenmannschaft der SGW-Weiterstadt gemeinsam auf den Weg nach Wiesbaden, wo die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen in der Landesliga Hessen ausgetragen wurden.

Kira Daum, Sophia Herbsthoff, Maren Müller, Chiara Rausch, Anna-Fiona und Mia-Antonia Volz, Julia Wameling und Laila Zimmermann waren erst im letzten Jahr in die Landesliga aufgestiegen, doch aufgrund ihrer starken Leistungen in den vergangenen Monaten wussten alle, dass sie in der Landesliga nicht nur mithalten, sondern sich durchaus Chancen auf einen direkten Durchmarsch in die nächste Liga ausrechnen konnten. Damit war das Ziel für diesen Tag klar definiert und Trainer Ingo Gerhold feilte tage- und nächtelang an der perfekten Aufstellung für sein Team, denn jede Schwimmerin darf maximal 4mal starten.

Bei den DMS werden von jedem Team alle olympischen Strecken zweimal geschwommen (200/400m Lagen, 100/200m Rücken, 100/200m Brust, 100/200m Schmetterling, 50/100/200/400m Freistil sowie 1500m Freistil bei den Herren und 800m Freistil bei den Damen). Die erzielten Zeiten werden in Punkte umgerechnet, die erreichten Punkte werden addiert und so ergibt sich nach zwei Abschnitten das Gesamtergebnis, welches über Auf- oder Abstieg bzw. Klassenerhalt entscheidet.

Alles lief nach Plan und vom ersten Start an war klar, dass es heute nur einen Sieger geben konnte. Unaufhaltsam gingen die Mädels an den Start, setzen sich deutlich von der Konkurrenz ab und schwammen eine Bestzeit nach der anderen. Bereits nach 3 Wettkampfstrecken hatten sie sich einen Vorsprung von 255 Punkten auf die anderen Teams herausgeschwommen. Nach 10 Strecken waren es schon 545 Punkte und zur Mittagspause lagen sie komfortabel mit über 800 Punkten in Führung. Am Ende des Tages konnten sie 12901 Punkte für sich verbuchen und lagen damit um 1341 Punkten vor dem zweitplatzierten Team! Damit war der Aufstieg in die Oberliga perfekt! Wir gratulieren allen Schwimmerinnen zu diesem tollen Erfolg!



Siegreich! - SGW-Weiterstadt schafft den Aufstieg in die Oberliga

SGW-Herren verpassen den Aufstieg ganz knapp Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Bezirksliga I in Lampertheim

Mit Florian Fröhlich, Linus und Silas Goet, Louis Hennessy, Benjamin Kraft, Pedro Schäfer und Max Wameling ging die SGW-Herrenmannschaft am Sonntag (11.02.) bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen (DMS) in der Bezirksliga I in Lampertheim an den Start.

Die DMS sind immer ein ganz besonderes Highlight im Jahr, denn die Schwimmer kämpfen nicht um Einzelleistungen, sondern absolvieren zusammen als Team alle olympischen Strecken zweimal: 200/400m Lagen, 100/200m Rücken, 100/200m Brust, 100/200m Schmetterling sowie 50/100/200/400/1500m Freistil. Da jeder Schwimmer maximal 4mal starten darf, verlangt die Aufstellung viel taktisches Kalkül von Trainer Ingo Gerhold.

Die Rechnung ging auf und die Jungs präsentierten sich in glänzender Verfassung: Bei ihren 26 Starts schlugen sie 13mal als Schnellste an. Der Punktestand zeigte ihre Überlegenheit und am Ende des Tages hatten sie mit 9.245 Punkten einen Vorsprung von über 1.000 Punkten vor den anderen Mannschaften! Damit war der 1. Schritt - der Sieg im Bezirk Süd - erreicht! Jetzt wurde es spannend und das zähe Warten begann, denn zeitgleich wurden auch die anderen Wettkämpfe in den Bezirken Nord, West und Mitte ausgetragen. Nur die 3 punktbesten Mannschaften aus allen 4 Bezirken steigen in die Landesliga auf. Bis zum nächsten Morgen mussten die Jungs auf die Ergebnisse warten: Leider hat es in diesem Jahr noch nicht gereicht, sie belegten in der Gesamtwertung Platz 6. Schade Jungs, aber im nächsten Jahr klappt es bestimmt!

Ein ganz besonderer Dank geht auch an die beiden Ersatzschwimmer Viracan Akbas und Simon Daus, die leider nicht zum Einsatz kamen, aber ihre Mannschaftskameraden lautstark am Beckenrand anfeuerten.



Herren-Mannschaft der SGW-Weiterstadt bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften

Süddeutsche Meisterschaften „Lange Strecke“ in Neckarsulm

Sophia Herbsthoff (2004) und Anna-Fiona Volz (2003) bildeten das kleine Aufgebot der SG Weiterstadt, das bei den 29. Süddeutschen Meisterschaften über die Lange Strecke an den Start ging. Am Samstag standen die 400m Lagen und am Sonntag die 800m Freistil auf dem Programm.

Zusammen mit Trainer Ingo Gerhold machten sie sich früh am Morgen auf den Weg nach Neckarsulm, um sich dort mit den Besten aus Süddeutschland zu messen. Und es lief gut für die beiden Youngster: Sophia schlug gleich zweimal in neuer persönlicher Bestzeit an und belegte über

die 400m Lagen in 5:28,02 Platz 8 und über 800m Freistil in 9:54,21 Platz 6. Anna-Fiona konnte über die 400m Lagen mit 5:17,72 nicht ganz an ihre Bestzeit herankommen, durfte sich aber über einen hervorragenden 6. Platz freuen. Bei den 800m Freistil ging sie das Rennen sehr beherzt an, musste dann aber leider dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und schlug in 9:49,06 als Siebte an.

So gab es an den beiden Wettkampftagen zwar keine Medaillen, aber neue Bestzeiten und sehr starke Resultate für die beiden Mädchen der SGW zu bejubeln.



Sophia Herbsthoff und Anna-Fiona Volz schwimmen unter die Top 8 bei den Süddeutschen Meisterschaften Lange Strecke

Erste Mannschaft beim Frühjahrspreis in Dresden Herkulesaufgabe in Kassel

Zum Auftakt der Osterferien fuhr die 1. Mannschaft der SG Weiterstadt mit ihrem Trainer Ingo Gerhold und der sportlichen Leiterin Dörte Volz zum Frühjahrspreis nach Dresden. Alles, was Rang und Namen hatte, ging hier an den Start: Neben 48 Vereinen aus ganz Deutschland hatten auch 9 Vereine aus Österreich, Tschechien, Ungarn und Polen ihre Schwimmer gemeldet. Das Startkommando „Take your mark“ unterstrich die Internationalität dieses Wettkampfs und ließ das Adrenalin in den Adern steigen.

Neben spannenden Wettkämpfen, bei denen die SG Weiterstadt 3x Gold, 5x Silber und 5x Bronze für sich verbuchen konnte, blieb auch noch Zeit für einen Besuch der Dresdner Innenstadt mit ihren berühmten Sehenswürdigkeiten.

Am Montag ging es für die erste Mannschaft direkt weiter ins Trainingslager nach Kassel zur Vorbereitung auf die anstehenden Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften. Mit 2 Wassereinheiten pro Tag plus mehrere Stunden Trockentraining hatten die Schwimmerinnen und Schwimmer ein sehr intensives und anstrengendes Trainingsprogramm zu absolvieren. Natürlich blieb daneben auch noch Zeit für Spiele und gemeinsame Exkursionen, so dass auch der kulturelle Faktor und der Spaß nicht zu kurz kamen.



Gemeinsamer Ausflug zum Herkules-Denkmal: v.l.n.r. Max Wameling, Silas und Linus Goet, Mia-Antonia und Anna-Fiona Volz, Chiara Rausch, Sophia Herbsthoff und Maren Müller

Trainingslager in den Osterferien in Weiterstadt

Wie jedes Jahr wurde die 2. Ferienwoche von den Weiterstädter Schwimmerinnen und Schwimmern für ein gemeinsames Trainingslager in Weiterstadt genutzt. Fünf Tage lang verbrachten die 3 Wettkampfmansschaften mit ihren Trainern, um sich im Weiterstädter Hallenbad oder beim Trockentraining in der Halle intensiv auf die anstehenden Wettkämpfe vorzubereiten. „Heute war das Trockentraining voll cool“, „die Schnitzel waren richtig lecker“, „ich bin heute 2 Bahnen durchgetaucht“ und „ich bin total k.o.“ waren einige Kommentare der Kids, die man beim Abholen am Abend aufschnappen konnte.

Die Betreuung und Versorgung der Sportler ist ja bereits sicher eingespielt und lief wie immer reibungslos: Das Trainerteam Bettina Siegler, Nadine Schnieder, Dörte Volz, Ingo Gerhold und Christian Stenzel standen in der Halle oder am Beckenrand für die diversen Trainingseinheiten bereit, das warme Mittagsessen wurde wie immer von der Metzgerei Huck aus Darmstadt-Wixhausen geliefert und Nachtisch und selbstgebackene Kuchen wurden wieder von den Eltern vorbereitet und rundeten die kulinarische Verpflegung der Sportler ab.

Zum Abschluss des Trainingslagers stand ein gemeinsamer Ausflug zum Schwarzlichtminigolf in Mörfelden auf dem Programm. Die Schwimmerinnen und Schwimmer mit Trainern und einigen Eltern waren begeistert bei der Sache und hatten – auch ohne Wasser - viel Spaß an diesem Nachmittag.



Die 3 Wettkampfmannschaften verbringen ihre Osterferien im Trainingslager in Weiterstadt

Sophia Herbsthoff holt 4 Hessenmeistertitel nach Weiterstadt

Kira Daum (2001), Florian Fröhlich (1999), Linus Goet (2003), Sophia Herbsthoff (2004), Maren Müller (2002) und Anna-Fiona Volz (2003) gingen am Wochenende 14./ 15. April bei den Hessischen Meisterschaften in Dillenburg an den Start. Es war die Generalprobe für die Süddeutschen Meisterschaften in Dresden und Erlangen, die bereits in 2 Wochen anstehen und auf die sich alle in einem intensiven Trainingslager in den Osterferien vorbereitet hatten.

Mit 5 x Gold, 5 x Silber und 7 x Bronze im Gepäck kam die Weiterstädter Delegation sehr zufrieden nach Hause. Mit dieser reichen Ausbeute belegten sie Platz 9 im Medaillenspiegel von allen teilnehmenden Vereinen. Kira gewann die Bronzemedaille über alle 4 Freistilstrecken (50,100, 200 und 400m). Florian siegte über die 50m Brust und Linus schlug über 200m Brust als Dritter an. Sophia holte gleich viermal den Titel „Hessischer Meister“ nach Weiterstadt und siegte über 50, 100 und 200m Rücken sowie die 200m Freistil, außerdem holte sie Silber über 200m Lagen und Bronze über 400m Freistil. Anna-Fiona gewann 4 Silbermedaillen über 100 und 200m Rücken, 200m Lagen und 200m Freistil und einmal Bronze über 50m Rücken.

In den nächsten beiden Wochen wird Trainer Ingo Gerhold jetzt noch die letzten kleineren Korrekturen vornehmen und an dem einen oder anderen Rädchen drehen, damit dann auch alle selbstbewusst und hoch motiviert an den Start gehen und noch die ein oder andere Sekunde rausholen können.



v.l.n.r.: Maren Müller, Linus Goet, Kira Daum, Anna-Fiona Volz und Sophia Herbsthoff

SGW-Schwimmer zu Gast bei den Fraport Skyliners

Die SGW-Schwimmabteilung hat von der Fraport AG 20 Tickets für das Basketball-Heimspiel der Fraport Skyliners gegen Brose Bamberg am Sonntag, den 22.04.2018 erhalten. Und so machte sich die Gruppe mit Schwimmern, Trainern und Eltern bei strahlendem Sonnenschein am Sonntagnachmittag auf den Weg zur Fraport Arena, in Erwartung auf ein spannendes Spiel, denn schließlich ging es gegen einen starken Gegner, den amtierenden deutschen Meister!

Mit einem riesen Spektakel wurden die Spieler in der Arena angefeuert: Laute Musik wurde aufgelegt, Cheerleaders tanzten in den Pausen auf dem Spielfeld und der Stadionsprecher heizte das Publikum zu „Defense“ und „Make some noise“ an bis alle unter lautem Trommelwirbel klatschten. Es herrschte ein wahnsinniger Krach und eine fantastische Stimmung in der Fraport Arena.

Als Leistungssportler ist es immer eine tolle Erfahrung mal den echten Profis zuzuschauen: Mit Topscorer Phil Scrubb zeigten die FRAPORT SKYLINERS von Beginn an eine hochkonzentrierte Leistung ihres Teams, mit Power und Geschwindigkeit dominierten sie das Spiel unter den Körben, ab der vierten Spielminute führten die FRAPORT SKYLINERS und gaben den Vorsprung bis zum Ende der Partie nicht mehr auf. Dass „WIR“ am Ende auch noch überlegen gewonnen haben, rundete den gelungenen Ausflug ab.



SGW-Schwimmer, Eltern und Trainer zu Gast beim Heimspiel der Fraport Skyliners