

## Kaderberufungen 2021/2022

Bereits Ende Juli 2021 fand die Baden-Württembergische Kaderberufungsveranstaltung statt. Grundlagen der Kaderberufung sind festgesetzte Kriterien des Talententwicklungssystems im Leistungssport Schwimmen Baden-Württemberg. Diese bestehen aus dem Landesvielseitigkeitstest, einer Erreichung einer bestimmten Anzahl von Rudolph-Punkten auf olympischen Strecken sowie Punkte auf zwei Disziplinen der „Langen Strecke“. Aufgrund der Pandemie und deren bekannten Folgen für den Schwimmsport in der Saison 2020/2021 wurde der Qualifikationszeitraum in die aktuelle Saison erweitert. Jetzt wurde zu Beginn des Monats November die endgültige Landeskaderliste veröffentlicht. Wir gratulieren unseren Schwimmern zur Kaderberufung auf Landesebene:

Giulia Goerigk, Topteam  
Mila Wazner, D4-Kader  
Thure Stian Müller, D4 Openwater  
Jakob Wenig, D3-Kader  
Leo Leverkus, D3-Kader  
Mira Helget, D3-Kader  
Helena Jurack, D3-Kader  
Joris Jehle, D2-Kader  
Nic Hauer, D2-Kader  
Nevio Knebel, D1-Kader  
Sade Rosinel, D1-Kader  
Julian Haubrich, E2-Kader

Am 01.11.2021 veröffentlichte der DSV die Bundeskaderliste Beckenschwimmen. Die Kriterien, nachzulesen auf der Internetseite des DSV, haben fünf SSC-Schwimmer erreicht. Wir gratulieren unseren Schwimmern zur Berufung in den DSV-Kader:

Giulia Goerigk, Perspektivkader  
Mila Wazner, NK2  
Helena Jurack, NK2  
Mira Helget, NK2  
Leo Leverkus, NK2

## Anstehende Wettkämpfe für den Nachwuchs:

27.11.2021	DMSJ, Fächerbad
03.-05.12.2021	ISTKA, Fächerbad
11.-12.12.2021	BaWü-Meisterschaften, Heidelberg
18.-19.12.2021	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften, Dortmund

*Aufgrund der aktuellen Pandemielage sind Absagen bzw. Verschiebungen möglich.*

## Unsere Masters berichten

### Schwimmtraining 2021: Was macht ein "Master" auf dem Trockenen

Unglaublich, was war das für ein Jahr!  
Hätte einem Jemand vor 5 Jahren erzählt, was wir 2021 im Würgegriff von "Corona" an Auf's- und Ab's erleben würden, wir hätten laut gelacht. Gerade aus dem Blickwinkel der etwas älteren Schwimmerinnen und Schwimmer – den "Masters" der SSC-Schwimmabteilung – war man der Meinung, es könne einen nichts mehr überraschen. Und dann kam Corona.

#### Übrigens:

Ja, ihr vielen talentierten Kids im SSC, ihr werdet es kaum glauben, aber man kann auch weit nach dem 20. Lebensjahr noch richtig ambitioniert schwimmen.  
Wenn die ganzen Fuß- und Handballer mit kaputten Knien zum Schach wechseln müssen, kann man im weichen und tragenden Element Wasser auch im hohen Alter bis zur Erschöpfung trainieren. Ok, man ist vielleicht nicht mehr ganz so schnell wie früher, aber darum geht es ja gar nicht. Es ist einfach die schonende Stimulation fast aller Muskelgruppen, die keine andere Sportart bieten kann

### Schwimmer/innen im Ausnahmezustand: Sport an Land!

Und dann kam der brutale Schock, als den kompletten Winter 2020/2021 die Bäder geschlossen wurden und sieben Monate kein Training möglich war! Also was tun? Schach? Hm, ist muskulär vielleicht etwas einseitig...  
Also mussten die Laufschuhe, das Rennrad oder die neu erworbene Rudermaschine erhalten.  
Zusätzlich traf man sich regelmäßig zu Videochats und hatte bei virtuellen Fitnessprogrammen geschwitzt - danke an Catrin und David. An Fitness und Motivation mangelte es uns garantiert nicht.

Aber wenn wir ehrlich sind: Wenn Schwimmer/innen an Land Sport machen, ist das immer ein bisschen so wie Suppe essen mit einer Gabel:  
Bewegung, ja, aber nicht besonders effizient - und letztendlich verletzt man sich nur dabei.  
Tja, die Schwerkraft hat halt ihre Tücken und Muskeln und Gelenke waren Vieles nicht gewöhnt.

### Ungläubiges Staunen am Grötzingen See

Als dann im März, April die Temperaturen wärmer wurden, schleppten sich sofort die ersten verzweifelten "Masters" zum Grötzingen See und ließen sich dort erleichtert ins Wasser plumpsen.  
Natürlich nicht, ohne sich vorher qualvolle 20 Minuten in den Neoprenanzug zu zwängen. Komisch, letztes Jahr hatte der noch gut gepasst. Egal, allein durch das An- und Ausziehen hatte man schon mehr Kalorien verbrannt, als die ganzen Monate im Homeoffice, wo man weniger Bewegung hatte als die Eurasische Kontinentalplatte. Was waren die ersten Minuten dann für ein himmlisches Gefühl! Schwerelos gleiten, mit gleichmäßigen Zügen im glasklaren Wasser und festzustellen: Yeah, es geht noch!

Und kurz drauf hat man eh nichts mehr gespürt, weil Gesicht, Hände und Füße durch das eiskalte Wasser (zw. 10 und 15 Grad) völlig taub wurden. Aber das war es Wert! Und natürlich die ungläubigen Blicke der warm eingepackten Spaziergänger und schnatternden Enten, die sich verwirrt in der falschen Jahreszeit wähten.



### IRON MASTER Swim Challenge

Und dann, Ende Juni, kam endlich die erlösende Nachricht von der Schwimmabteilung, dass wir wieder im Fächerbad trainieren können. Die Erleichterung und Freude war riesig. Die ersten Kilometer waren natürlich ziemlich mühsam und Wasser fühlte sich an wie Honig, das wurde aber durch lockere Trainingsprogramme erträglich. Hauptsache wieder gemeinsam mit den vielen Freundinnen und Freunden schwimmen, das reichte schon.

Den besonders ambitionierten Masters fehlte dann aber doch irgendwann ein Ziel als sportliche Herausforderung, denn an Wettkämpfe war zunächst nicht zu denken. Also wurde kurzerhand die IRON MASTER Swim Challenge ausgerufen, welche sich aus vier relativ anspruchsvollen Trainingseinheiten zusammensetzt:  
10 x 25m Tauchen / 10 x 100m Beine / 50 x 100m Freistil / 20 x 50m Delphin

Für Erwachsene, die sich normalerweise schon zum Socken anziehen hinsetzen müssen, eine große Herausforderung! Und sie wurde sehr gut angenommen. Regelmäßig waren über 30 Teilnehmer/innen dabei und haben gekämpft, gebissen und es fast immer geschafft. Diejenigen, die alle vier Challenges meistern, erwartet Ende des Jahres eine besondere Anerkennung und dürfen sich dann natürlich „Iron Master“ nennen. Zum Verständnis für die Jüngeren: Das ist dann so ähnlich wie "Aquaman" – wobei der kann ja eigentlich nur "Delphinkicks".



Sport ohne Wasser geht zur Not auch und macht sogar Spass

### Endlich wieder ein Wettkampf – die Konkurrenz im Griff, die Uhr noch nicht

Beflügelt von den Challenges und dem zurückkehrenden Wassergefühl, musste zum Ende des chaotischen Jahres 2021 dann doch noch ein richtiger Wettkampf her! Acht Mutige stellten sich bei den Baden-Württembergischen Masters Meisterschaften der Konkurrenz. Mit Erleichterung sah man den vielen bekannten Gesichtern schon vor dem Bad an, dass auch sie mehr Druck auf den Knöpfen hatten als vor Corona und ging selbstbewusst in die Rennen

Und so waren die BaWü ein großer Erfolg. Niemand von uns kam ohne Einzelmedaille nach Hause, dazu gesellten sich zweimal Gold und einmal Silber mit den Staffeln. Allerdings muss auch gesagt werden, dass die lange Trainingspause nicht spurlos an uns vorübergegangen ist. Die Uhr ist unerbittlich und hat bei fast allen einen Corona-Abschlag von ca. 2 Sekunden auf 100m zum Vorschein gebracht.



Oktober 2021: Viele Medaillen bei den Baden-Württembergischen Masters Meisterschaften. Hier z.B. Gold, Silber und Bronze über die 100m Lagen für die Damen des SSC.

Für die Masters berichtet: Thomas Krempel

Mechtild Swienty  
Abteilungsleiterin  
Trainings- und Wettkampfororganisation

Ralf Storch  
Meldewesen/eigene Veranstaltungen

Mia Reinhard  
Jugendwartin

Joachim Jurack  
Leistungssport

Tanja Helget  
Schwimmwartin

Fabienne Haubrich  
Internet Schwimmen/Öffentlichkeitsarbeit

Jessica Müller  
Kampfrichterwesen

Ivonne Hauer und Fabienne Haubrich  
Teambekleidung

Achim Raab  
Master-Schwimmer/innen

Heiko Leverkus  
2. Abteilungsleiter/Öffentlichkeitsarbeit

Ivonne Hauer und Tanja Leverkus  
Berichte/Sponsoring

