

# Quartalsbericht

**3. Quartal**

**KSC Strausberg e.V.  
Abt. Schwimmen**

**(Juli 2019 – September 2019)**

# Trainingslager Rabenberg

## Saisonvorbereitung

(29.07.2019 – 02.08.2019)

Ein Trainingslager fand für die Leistungsgruppen und Masters-WK auf dem Rabenberg im Erzgebirge statt. Dort hatten die Schwimmer/innen pro Tag zwei Wassereinheiten und eine Athletikeinheit.

**Montag** – Die Anreise erfolgte am Montag den 29. Juli. Um 8:00 Uhr fuhren wir mit zwei Bussen in Richtung Erzgebirge. Nach ca. der Hälfte der Strecke haben wir einen Zwischenstopp eingelegt. Sofort nach unserer Ankunft aßen wir gemeinsam in der großen Sportlernermentsa Mittag. Nach dem Essen wurden die Sportler in Vierbettzimmer aufgeteilt. Von 16 – 18 Uhr fand die erste Wassereinheit statt. Allen Sportlern merkte man die langen Sommerferien an. Anschließend wurden die nassen Sachen, wie nach jeder Trainingseinheit, zum Trocknen aufgehängt. Die Sportler entspannten am Abend auf ihren Zimmern.

**Dienstag** – Der Dienstag war der erste ganze Tag im Trainingslager. Die Sportler wurden von den Trainern um 7 Uhr liebevoll geweckt. Kurz darauf gegen 7:30 wurde gemütlich Frühstück gegessen. Anschließend wurden die Schwimmsachen wieder zusammengepackt. Die erste Wassereinheit des Tages war von 9 – 11 Uhr, wobei 15 min vorher eine Erwärmung durchgeführt wurde. Mittagessen gab es nach dem Training gegen 11:30 Uhr. Nach einer kurzen Mittagspause stand das Athletiktraining von 14 – 16 Uhr an. Die meisten Sportler/innen waren nach dieser Einheit bereits erschöpft. Die zweite Wassereinheit folgte fast im Anschluss von 17 – 19 Uhr. Da es der Anfang der Saison ist haben die Trainer hauptsächlich Techniktraining und Ausdauertraining gemacht. Somit konnten alle Sportler/innen mithilfe von starker Willenskraft die Trainingseinheit absolvieren. Die Schwimmer/innen freuten sich auf das Abendessen, um neue Energie zu tanken. Zum Abschluss des Tages wurden wieder Gemeinschaftsspiele im Gruppenraum gespielt.

**Mittwoch** – Der Mittwoch verlief zuerst ähnlich wie der Dienstag. Nach dem Athletiktraining stand klettern an einer 9 m hohen Kletterwand in der Sporthalle auf dem Programmplan. Alle Sportler/innen meisterten die Kletterwand mehr oder weniger ohne Probleme. Leider schaffte es dieses Jahr kein Sportler sich ins Kletterbuch einzutragen, waren die Trainingseinheiten wohl zu anstrengend. Nach dem Abendessen folgte von 19:00 – 21 Uhr eine weitere Wassereinheit, trotz der späten Uhrzeit machten alle Sportler/innen super mit. Anschließend sind alle Sportler/innen sofort ins Bett gegangen.

**Donnerstag** – Am Donnerstag folgten weitere Wassereinheiten von 9 – 11 Uhr & 16 – 18 Uhr sowie eine Athletikeinheit von 13– 15 Uhr. Die Athletikeinheit

wurde vielen Kraftkreisen und Stabi-Übungen gefüllt. Es war einer der anstrengendsten Tage. Nach dem Abendessen gingen alle Sportler/innen gemeinsam Bowlen. Hierbei hatten die Schwimmer/innen viel Spaß und es wurde viel gelacht.

**Freitag** – Freitag, unser letzter Tag war nur mit dem Schwimmtraining am Vormittag von 10:00 – 12:00 Uhr besetzt. Im Training wurde verschiedene Test durchgeführt und diese mit dem Test vom Dienstag verglichen alle Sportler konnten sich teilweise um mehrere Sekunden verbessern. Nach dem Training wurde gemeinsam Frühstück gegessen. Anschließend wurde die Heimfahrt angetreten.

Ein großes Dankeschön an die betreuenden Trainer Maximilian Karl und Felix Schulz, sowie den Sportpark Rabenberg. Das nächste Trainingslager auf dem Rabenberg ist für die Sommerferien 2020 in Planung.

Text: Maximilian Karl & Felix Schulz



# Strausseeschwimmen

(17.08.2019)

25 Sportler des KSC- Strausberg nahmen aktiv als Schwimmer über die verschiedenen Distanzen (4x1250m- Staffel, 5000m, 2500m sowie 1250m) teil. Ein ganz besonderer Dank geht aber an die zahlreichen Helfer, Kampfrichter und Sponsoren ohne die unser Strausseeschwimmen nicht stattfinden könnte



Text: Heike Kaden



# Spatzenschwimmen Fürstenwalde

(21.09.2019)

Die Wettkampfsaison der Schwimmer des KSC Strausberg begann mit dem Spatzenschwimmen in Fürstenwalde am 21. September.

Hier gehen immer die jüngsten Schwimmer verschiedener Brandenburger Schwimmvereine an den Start.

13 Kinder der Nachwuchs- Gruppen waren für unseren Verein dabei.

Hier überzeugte besonders Justus Grube (Jg.2012). Er siegte gleich dreimal (25m Freistil, Rücken und Kraul- Beine) in einem sehr starken Teilnehmerfeld. Außerdem wurde er 3. über 25m Rücken- Beine.

Auch Marlon Zacher (Jg.2012), Leeloo Vergin (Jg.2010) und Milan Kötzing (Jg.2011) brachten Medaillen mit nach Hause. Marlon erkämpfte sich die Silbermedaille über 25m Brust- Beine, Milan holte die Bronzemedaille über 50m Rücken und Leeloo siegte sogar über 50m Rücken.

Auch unser jüngster Teilnehmer Erik Gercken aus dem Jahrgang 2013 konnte über 25m Kraul- Beine sowie 25m Brust- Beine zwei Bronzemedallien mit nach Strausberg nehmen.

Den krönenden Abschluss des Vormittags bildete die 4x25m Freistil- Staffel. Justus Grube, Adrian Linz, Marlon Zacher sowie Louis Biermann schwammen allen anderen Staffeln davon und sicherten sich so die Goldmedaille.

Aber auch Charlotte Breitscheidel, Helen Kurz, Askjell Sonntag, Finnlay Weiser, Vincent Weiser und Annabel Hermannn (schwamm ihren 1. Wettkampf) überzeugten mit vielen neuen persönlichen Bestzeiten. Da hatten die begleitenden Trainer Mandy Kurz und Felix Schulz allen Grund zur Freude!

Text: Heike Kaden



# **Konstantin Bärs in den Landeskader berufen!**

**(24.09.2019)**

Insgesamt 5 Schwimmerinnen und Schwimmer der Jahrgänge 2008 bis 2012 vom KSC gehören in der Saison 2019/2020 dem Kader des Landes Brandenburg an.

Konstantin Bärs Jg. 2008 hat sogar mehrere durch den DSV bundeseinheitlich festgelegte Normen unterboten.

Folgende Sportler haben die vom LSV Brandenburg formulierten Kaderkriterien für den Nachwuchslandeskader (NLK) erfüllt:

1. Milan Kötzing Jg. 2011
2. Paul Kiehl Jg. 201
3. Charlotte Breitscheidel Jg. 2012
4. Justus Grube Jg. 2012

Herzlichen Glückwunsch!

Die Ehrung findet am Montag, 28.10.2019 16:50 Uhr in der Schwimmhalle Strausberg statt – Bericht folgt im nächsten Quartal.

Für die Saison 2019/2020 hoffen wir auf weitere Kader-Sportler vom KSC Strausberg.

Text: Felix Schulz

# **Pokal-WK Schwedt und International Swim Cup Berlin**

**(28.09.2019 – 29.09.2019)**

In Schwedt überzeugte vor allem Lennard Linz (Jg.2009). Er startete 6x und konnte sich nach jedem Zielanschlag über eine neue persönliche Bestzeit freuen. Außerdem sicherte er sich die Silbermedaille über 100m Lagen. Mit zusätzlichen 5 Bronzemedailles war Lennard unser erfolgreichster Schwimmer in Schwedt.

Sandro Kurz (Jg. 2008) steuerte über 50m Brust ebenfalls mit neuer persönlicher auch noch eine Bronzemedaille bei.

Auch Lois Räther, Willy Kraus und Kim Hahnefeld schwammen viele neue Bestzeiten. Die Trainerinnen Mandy Kurz und Heike Kaden waren sehr zufrieden mit dem Ausgang des Wettkampfes und sammelten viele Ansatzpunkte für das Training zum Saisonstart.

In Berlin starteten die Schwimmer der Leistungsgruppen in einem gigantischen Starterfeld von über 900 Sportlern aus Deutschland, Polen, Tschechien, Dänemark, Österreich, Schweiz und Australien. An zwei Wettkampftagen mussten sich die KSC- Schwimmer ihrem gegenwärtigen Leistungsstand stellen.

Herausragender Schwimmer war Konstantin Bärs (Jg. 2008). Mit einer Zeit von 2:24,05 min über 200m Freistil setzte er sich an die Spitze der deutschen Schwimmer in seiner AK und sicherte sich damit mehr als verdient die Goldmedaille.

Auch über 100m Lagen, 100m Schmetterling sowie 50m Rücken schaffte Konstantin den Sprung aufs Siegerpodest. In einem großen Teilnehmerfeld von teilweise über 70 Startern erkämpfte er zusätzlich 2 Silber- und eine Bronzemedaille.

Besonders stimmungsvoll waren die am Ende des Wettkampftages stattfindenden Finals der 50m- Strecken.

Neben Konstantin erreichte auch Magnus Schönfeld (Jg.2007) über 50m Rücken das Finale und erreichte dort einen tollen 7. Platz.

Phil Friedebold, Piet Grambauer, Paul Kreft, Emma Borgwald, Erik Kutzmarski, Luzie Leo und Nele Moses verbesserten in der tollen Atmosphäre des SSE ihre persönlichen Bestzeiten teilweise gleich um mehrere Sekunden. So schwamm Luzie über 200m Brust zum 1. Mal deutlich unter 3 Minuten. Erik verbesserte seine Bestzeit über 50m Brust um fast 2 Sekunden auf 36,64s, Phil schwamm über 100m Lagen fast 9 Sekunden schneller.

Ein weiteres Highlight des Wettkampfes war eine 200m- Schmetterlingsstaffel gegen die dreifache Europameisterin Franziska Hentke. Die Teilnehmer der Staffel wurden unter allen Schwimmern ausgelost.

Diese außergewöhnlichen Leistungen der KSC- Schwimmer ist natürlich auch der Verdienst der begleitenden Trainer Maximilian Karl und Felix Schulz.



# Unsere nächsten Termine:

## Oktober 2019 – Dezember 2019:

### Oktober:

- 26.10.2019 – 27.10.2019 Potsdamer Kurzbahnmeisterschaften  
**Jahrgang:** 2009 u.ä (Leistungsgruppe I und Leistungsgruppe II)

### November:

- 02.11.2019 – 03.11.2019 Landesmeisterschaften Brandenburg Schwedt  
**Jahrgang:** 2009 u.ä (Leistungsgruppe I und Leistungsgruppe II)  
**Pflichtzeiten!**
- 09.11.2019 25. Int. & 36. Nat. Mastersschwimmfest  
**Jahrgang:** AK 20 u.ä. (Masters-Wettkampf)
- 16.11.2019 Forstpokal Eberswalde  
**Jahrgang:** 2011 u.ä (Leistungsgruppe I und Leistungsgruppe II sowie Leistungsorientierte Gruppe I)
- 24.11.2019 10-Ländervergleich der LSV in Berlin  
**(Nominierung durch LSV Brandenburg!)**

### Dezember:

- 06.12.2019 – 08.12.2019 Weihnachtsgala Braunschweig  
**Jahrgang:** 2011 u.ä (Leistungsgruppe I und Leistungsgruppe II)
- 07.12.2019 Weihnachtspokal Fürstenwalde  
**Jahrgang:** 2012 u.ä (Masters & Breitensportgruppen)
- 15.12.2019 Nikolaus-Cup Brandenburg  
**Jahrgang:** 2012-2013 (Leistungsorientierte Gruppe II)

# Förderer

Wir danken allen, die uns tatkräftig unterstützen und sind jederzeit dankbar für weitere Förderer.

In der neuen Saison 2019/2020 werden wir wieder für unsere Sportler der Leistungsgruppen ein Trainingslager über Ostern in Tschechien „Pardubice“ durchführen. Wir würden uns wieder über Unterstützung sehr freuen!



SKANDIMA® Holzhäuser GbR  
Alt Ruhlsdorf 7-8  
15344 Strausberg  
03341/306781  
[skandima-holzhaeuser.de/](http://skandima-holzhaeuser.de/)



EDEKA Center Friedebold  
Herrenseeallee 15  
15344 Strausberg  
03341/303990  
[www.edeka-shops.de](http://www.edeka-shops.de)



DHT  
Reiseservice

DHT Reiseservice GmbH  
Maxim-Gorki-Str. 24  
15711 Königs Wusterhausen  
03375/295174  
[www.dht-reiseservice.de](http://www.dht-reiseservice.de)



PI Informatik GmbH  
Hertzstraße 67  
13158 Berlin  
030/91774410  
[www.pi-informatik.berlin](http://www.pi-informatik.berlin)



Vermessungsbüro Kalb  
Buchhorst 3  
15344 Strausberg  
03341/314420  
[vermessung-kalb.de](http://vermessung-kalb.de)



Manthei Steuerberatung  
Fontanestraße 49a  
15344 Strausberg  
03341/449220  
[www.steuerberater-manthei.de](http://www.steuerberater-manthei.de)

Ingenieurbüro Dirk Möller  
Heinrich-Lehmpuhl-Straße 4  
16269 Wriezen  
0171/6167997



Cyprus Tourism Organisation  
Leoforos Lem.19  
2112 Aglantzia Lefkosia  
00357/22691100  
[www.visitcyprus.com](http://www.visitcyprus.com)



Berliner Volksbank eG  
Wittestraße 30 R  
13509 Berlin  
030/30630  
[www.berliner-volksbank.de](http://www.berliner-volksbank.de)

Familie Zimmermann  
Familie Breitscheidel  
Familie Friedrich

**Der nächste Quartalsbericht folgt Ende Dezember 2019.**