



## Blättsche zweiter Teil - Jahresrückblick 2012

Das Jahr 2012 ist nun vorbei, das neue Jahr erst ein paar Tage alt. Und schon jetzt sind die Poseidonen wieder fleißig am trainieren! Dies hat uns veranlasst, das 2. Poseidonenblättsche als Jahresrückblick zu gestalten.

Ein tolles, sehr erfolgreiches und mit vielen Schwimmhighlights vollgepacktes Jahr 2012 geht zu Ende.

Uns bleibt da nur zu sagen Hut ab und weiter so!

Isabell und Stefan

In dieser Ausgabe zu finden:

- Einen Rückblick über das Trainingslager der ersten Mannschaft.
- HypoVereinslauf
- Deutsche Freiwassermeisterschaften
- Drachenbootrennen
- Schwojer Run&Drink
- Abschied Claus
- Kinderschwimmfest mit Saisonabschluss
- Triathlon in Alzenau
- Kapuziner Alkoholfrei-Cup in Schweinfurt
- AB Open
- Weihnachtsfeiern

## Trainingslager der ersten Mannschaft

Trainingslager in Calella (Spanien) vom 31.03.-10.04.2012

Am 31.03.12 ging es in Darmstadt mit dem Bus um 16 Uhr los. Nach einer langen und lustigen Fahrt sind wir dann endlich nach 19 Stunden in Loret de Mar

angekommen und von dort aus fuhren wir zu unserem \*\*\*\*Hotel Bernat in Calella, einem Vorort von Barcelona.

Kaum angekommen ging der Stress schon los!

Ein geklauter Rucksack, viel Aufregung und ein Besuch im Polizei-Revier. Als dann endlich Ruhe eingekehrt war und wir das tolle Hotel besichtigt hatten, lernten wir erst mal

das leckere spanische Essen kennen: Fisch, Paella, Salat und natürlich Nachspeise. Gerade verdaut, ging es schon zu der ersten Trainingseinheit.

Fasziniert von dem riesigen Freibad mit 10 x 50-m-Bahnen und warmen Wasser durften wir uns gleich zwei Stunden quälen lassen plus eine Stunde Trockentraining. Wegen dem tollen Wetter fand das Trockentraining im Bikini und Badehose statt. Erschöpft ruhten wir uns zwei Stunden beim Fernseh schauen aus und danach ging es wieder zum guten spanischen Buffet. Nach jedem Abendessen ruhten sich die meisten aus, während einige Calella unsicher machten. Am nächsten Morgen klingelte der Wecker schon um 6 Uhr. Nach einem kleinen Snack im Restaurant liefen wir in das fünf Minuten entfernte Schwimmbad, dass sogar morgens so warm war das es dampfte. Bei einigen traten dann auch schon die ersten Wehwehchen auf. Nach dem Training, um ca. 9:30 Uhr, ging's erst mal zu dem 2. Frühstück und das übertraf unsere Träume.

Buffet: Croissants, Kekse, spanische Spezialitäten, Spiegeleier, Bacon, Brötchen, Toast, Brot, Käse, Wurst, Müsli, Milch, Joghurt...

Die nächsten Tagen liefen dann in etwa genauso ab. Deswegen wollen wir hier nur die Besonderheiten aufführen.

Der erste Höhepunkt war am 04.04! Als wir nur eine Trainingseinheit am Tag hatten, die aber dafür die längste von den Kilometern werden sollte, meinte es der liebe Gott gut mit uns und schickte ein Gewitter, worauf wir das Training viel früher abbrechen



mussten. Aus den geplanten sieben Kilometern schafften wir dadurch nur ca. 4,5 km. An dem geplanten Ausflug nach Barcelona am Nachmittag nahmen dann, aufgrund des schlechten Wetters, nur die Mädels, mit Ausnahme von Fabi und Niki, teil und natürlich unser Trainier Tom. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung ging es, in Gruppen aufgeteilt, zum etwas längerem shoppen, wobei das Hard Rock Café natürlich nicht fehlen durfte. Währenddessen ruhten sich die restlichen Jungs auf ihren Zimmern aus. Der nächste Tag ist wegen dem besonderen Trainingsverlauf erwähnenswert, da sich Tom "netterweise" mit dem Trainingsumfang überschätzt hatte, so dass wir an diesem Tag nach insgesamt vier Stunden Wassertraining, eineinhalb Stunden joggen am Meer und Treppenlaufen selbst Tom ins schnaufen kam und musste gezwungener Maßen zugeben,



dass dies vielleicht doch etwas zu viel gewesen war. Das Nachmittag-Training am nächsten Tag machte uns dafür mehr Spaß, da man sich früheres Trainingsende verdienen konnte: Es mussten mindestens 5 Leute von allen eine vorgegebene Zeit unterbieten! Dies gelang jedoch allen, was unseren Trainier sehr überraschte. Am Samstag war dann wieder nur ein Training, dass ein kleiner Teil der Mannschaft nutzte, um nach Barcelona zu fahren. Der Rest der Mannschaft hat sich im Hotel oder am Meer mit riesigen Wellen vergnügt. Und so ging auch dieser Tag wieder viel zu schnell vorbei. Da das Buffet jedoch einen Wunsch offen lies: RÜHREIER! Erfüllte uns der Osterhase-Tom diesen Wunsch am Ostermorgen. Ein weiteres Geschenk machte er uns am 2. Training des Tages: gute Zeiten wurden mit Ü-Eier belohnt, die am Ende der Bahn auf

einen warteten. Während wir diese vernaschten und unser Spielzeug zusammenbauten und uns mental auf das anschließende Athletik-Training vorbereiteten, kam der schönste Satz im ganzem Trainingslager von Tom: "So...jetzt können wir alle an den Strand, Athletik-Training fällt aus." Also genossen wir die Sonne, spielten Fußball und gingen mehr oder weniger freiwillig, in das noch sehr kalte Meer. Anschließend knipsten wir noch ein paar Erinnerungsfotos und machten uns einen letzten schönen Abend in Calella.

Der nächste Morgen viel dem Zusammenpacken etwas zum Opfer. Nach dem Training und Frühstück schafften es dann doch alle ihr Sachen wieder gut zu verstauen und so saßen wir alle gemeinsam bis zum Beginn der letzten Trainingseinheit in der Lobby.

Nach dem Training ging es dann direkt zum Bus und wir traten die Heimfahrt an.

Erschöpft, aber gut gelaunt und sogar etwas gebräunt machten wir uns auf den Heimweg. Dieser wurde dreimal durch Pass- und Gepäckkontrollen in Frankreich unterbrochen, sodass wir dadurch leicht verspätet in Darmstadt ankamen.

Wir möchten uns noch recht herzlich bei unserem Trainer und "Osterhasen" Tom bedanken, dass er immer so viel gedult mit uns hatte und uns das alles möglich gemacht hat. Und natürlich dem Förderverein, der uns finanziell unterstützt hat.





Hier noch einige interessante Fakten:

Trainingsstunden:	33
Trainingskilometer:	80 km
Längstes Training:	"nur" 6,2 km
Tests:	5
Langweiligste Serie:	3x1500m
Schönster-Tag:	Ostersonntag
Wärmster Tag:	22 °C
Sonnenbrände:	ein paar zuviel
Verzehrte Oreopackungen:	ca. 50
Coolster Regenschutz:	Blauer Riesen Sombrero
Geschossene Bilder:	insgesamt ca. 3000
Gekaufte 5-Liter Kanister Wasser:	40
Am Bett angestoßene Zehen:	mindestens 2mal pro Person

Verfasser:

Anne & Clara Lenz, Linda Vorberg und Tamina Englert

## Hypo - Lauf

Es ist immer schwer gute Leistungen zu verbessern, aber Ziele muss man sich setzen. Unser Ziel für den Citylauf 2012, war es die guten Mannschaftsergebnisse aus dem letzten Jahr zu verteidigen.

Die Mannschaftswertung errechnet sich aus den addierten Laufzeiten der 6 schnellsten aller Jahrgänge

(1.Mannschaft = Schnellster bis zum 6. / 2.Mannschaft = 7. bis zum 12. usw)

Bei den Jungs erreichte unsere 1. Mannschaft wieder den 3.Platz in der Vereinswertung hinter den beiden Mannschaften des SSC Hanau Rodenbach mit der Besetzung: Fabian Bauer, Moritz Merten, Niklas Reibenspiess, Johannes Berger, Jannik Schwarzkopf und Sebastian Feser.



Bei den Mädchen konnte unsere 1.Mannschaft zum **drittenmal** in Folge die dominierenden Hanauer sprengen und sich über den 2.Platz freuen. Besetzung: Annika und Anna-Lena Lotz, Vanessa Seitz, Sophia Diener, Hannah Vorberg und Annemarie Bosch.

Bei den Jahrgangswertungen belegten Annika Lotz und Moritz Merten jeweils den dritten Platz und durften einen Pokal mit nach Hause nehmen.

Fabi Bauer hat den Vereinsrekord der von ihm selbst im letzten Jahr aufgestellt wurde, bei seinem letzten Schülerlauf (er muss nächstes Jahr jahrgangsbedingt in den Hauptläufen starten) um 6 Sekunden auf 6:16 min verbessern.

Aber die Jungen kommen. Moritz Merten (Jg.2000), der im Gegensatz zu Fabian in den nächsten Jahren noch in den Schülerläufen starten darf hat mit einer 6:24er Zeit angedeutet, dass der Rekord im nächsten Jahr wackeln dürfte.

Alle unserer Sportler egal auf welchem Platz sie ins Ziel kamen, haben ihren Kampfgeist gezeigt und jeder für sich sein bestes gegeben.

Es stellen sich noch die Fragen:

Ob die Leichtathleten so gut schwimmen wie ihr läuft?

Und welche Ziele haben wir für den 18. HVB-Citylauf am 03.05.2013?

<https://picasaweb.google.com/sskcposeidon>

## Deutsche Freiwassermeisterschaften

Als unser Trainer Tom fragte, ob wir denn nicht an den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen teilnehmen wollen, war für uns von Anfang an klar, dass wir dabei sind.

Natürlich war es auch eine Herausforderung, denn man tritt ja nicht zum Spaß an, sondern will auch etwas erreichen. Da wir drei alle kaum Erfahrung im Freiwasser hatten, wussten wir nicht so recht, auf was wir uns da einließen.

**Lukas:** Der Massenstart im See war zunächst ungewohnt für mich und eine wortwörtliche "Massenschlägerei" war vorprogrammiert. Doch dank der 5km-Erfahrung am Tag zuvor, gelang mir ein souveräner Start, wenn auch brutal. Denn beim Freiwasserschwimmen schenkt man sich nichts und zwischenzeitlich habe ich mich schon gefragt, ob ich jetzt bei der Sportart Boxen gelandet bin. Es ist klar, dass das Wasser im See ein anderes als im gechlorten Wettkampfbecken ist. An die Zweikämpfe im Wasser musste ich mich zuerst auch noch gewöhnen. Jeder kämpfte um die beste Position. Ich versuchte den idealen und schnellsten Weg zu finden und musste darauf achten, nicht die Orientierung auf der Strecke zu verlieren. Nach 1,25 km erreichte ich endlich das Ziel und der Staffelwechsel mit Niklas rief zum Glück reibungslos, obwohl wir diesen noch nie geübt hatten.

**Niklas:** Auch für mich war es eine neuartige und schöne Erfahrung im See zu schwimmen und eine lustige Abwechslung zum Kachelzählen in den Hallenbädern. Da sehr viele Schwimmer in der Wechselzone standen, bestand die Gefahr, dass Lukas mich nicht sehen würde. Zum Glück fand er mich dennoch auf Anhieb und der Staffelwechsel erfolgte problemlos. Zu Beginn des Staffellaufs gab es ein ganz schönes Gewühle und Gedränge im Wasser, was sich aber glücklicherweise bei den Staffelwechseln beruhigt hatte. Somit hatte ich viel Platz beim Start und konnte gleich ohne jemanden zu schlagen losschwimmen. Das war auf jeden Fall angenehmer als bei den anderen Distanzen (2,5 und 5km), welche ich ebenfalls geschwommen bin. Da ich ähnliche Distanzen schon öfters geschwommen bin, wusste ich, wie ich mir meine Kräfte einteilen musste und konnte somit ein paar Plätze gut machen. Trotzdem war ich glücklich, als ich die Wechselzone erreichte und die Aufgabe zu Schwimmen an Sebastian weitergab.

**Sebastian:** Das Freiwasserschwimmen war für mich eine tolle Erfahrung. Ich war zu Beginn ein bisschen aufgereggt, auch wenn ich bereits längere Distanzen geschwommen

bin. Als Schlusschwimmer konnte ich das Rennen meiner Teamkameraden Lukas und Niklas beobachten. Das ist ein tolles Erlebnis, wenn man dort am Rand des Sees steht und mit seinen Kameraden mitfiebert und hofft, dass alles gut geht und man nicht durch das Verlieren seiner Badekappe disqualifiziert wird. Ich konnte mir auch einiges bei den einzelnen Staffelwechseln anschauen und wusste dadurch, wo ich mich am besten hinstellen sollte um gut von Niklas gesehen zu werden. Nachdem er mich „abgeklatscht“ hatte, schwamm ich sofort in Richtung des ersten Elefantenschwimmflügels, welcher die Wendeboje darstellte. Für mich war es sehr schwer im See die Orientierung zu behalten, da zwischen den Bojen viel Abstand war und man mit einer beschlagenen Schwimmbrille nicht gut sieht. Ich war erleichtert, als ich mit meiner Badekappe auf dem Kopf im Ziel ankam.

Da wir alle drei Langstreckenbeckenschwimmer sind, stellte die Distanz von 1,25 km kein Problem für uns da. Der fehlende Mittelstrich, die eingetrübte Sicht und das Schwimmen ohne Wende war für uns jedoch absolutes Neuland.

Mit der Staffel ist es nochmal viel aufregender und spannender, an einer solchen Meisterschaft starten zu dürfen. Teamgeist ist gefragt und das Vertrauen auf einander. Als wir 3. wurden, war dies für uns ein Riesenerfolg. Das hatten wir weder erhofft, noch damit gerechnet. Doch es wartete noch eine viel größere Überraschung auf uns. Da die Staffeln auf den Plätzen 1 und 2 gegen das Regelwerk verstoßen hatten, wurden wir sogar Erster, also DEUTSCHER MEISTER. Dies war natürlich das I-Tüpfelchen für unsere ersten Freiwassererfahrungen.



**Die Deutschen Freiwassermeisterschaften 2012 waren für uns alle ein Saisonhighlight.**

Niklas & Lukas & Sebastian

# Drachenbootrennen



# Swoijer Run & Drink



## „CLAUS GÖNNT SICH EINE PAUSE“

Claus Berninger. Wer diesen Namen in Aschaffenburg hört, denkt natürlich erst einmal gleich an den Colos-Saal. Doch die Schwimmer, die Trainer, die Eltern und die Betreuer des SSKC Poseidon nicht. Für uns ist Claus, der „rockige und coole“ Trainer, der das Element Wasser im Blut hat, der seinen Schwimmern Rat in allen Lebenslagen gibt und der mit Leib und Seele mit dem Schwimmsport verbunden ist.

Er weiß, wie er mit Jugendlichen umzugehen hat, wann er sie hart rannehmen muss und wann der Spaßfaktor im Vordergrund steht.

Claus trifft den Nerv der Jugend. Er nimmt es sich als Ziel, aus jedem das Bestmögliche herauszuholen. Die Schwimmer werden somit gefordert und gefördert. Seine E-Mails sind legendär und werden in die Geschichtsliteratur eingehen.

Doch nun geht dem SSKC der Rock n’Roll verloren, denn „Claus gönnt sich eine Pause“. Dies ist auch überaus verständlich, wenn man bedenkt, was Du, Tag für Tag als Geschäftsführer und Selbstständiger leistest.

Für mich, persönlich, war es eine Ehre unter Dir, Claus, trainieren zu dürfen. Jedes Training wurde anders gestaltet und hatte einen besonderen Touch.

Claus, der SSKC Poseidon, hat Dir viel zu verdanken, zieht den Hut vor Dir und wünscht Dir eine Hängematte zum Kraft schöpfen. Wenn du nun aber „Entzugserscheinungen“ nach pubertären Jugendlichen hast, dann schaue einfach im Poseidon vorbei.

Über Claus:

Rebecca Bahmer: „Claus ist einfach der coolste Trainer mit seiner lässigen und coolen Art.“

Svenja Lotz: „Ich finde, dass Claus die pubertierenden Schwimmer super motivieren kann und ein hervorragender Trainer ist!“

Alex Reibenspiess: „Claus hat einen Hand für pubertierende Kids.“

Peter Seitz: „Claus ist ein angewachsenes I-Pad.“

Stefan Uhrig: „Claus ist ein genialer Typ. Ich bin begeistert, dass er da war und hoffentlich bald wiederkommt.“

Tom Ehrhardt: „Claus ist immer für den Verein in allen Belangen da und mit der Hoffnung auf ein baldiges aktives Wiederkommen.“

Svenja Berger: „Obwohl Claus ein eigenes Unternehmen führt, hat er trotzdem immer Zeit fürs Training gefunden.“

Hanna Witzorkiwitz und Selma Deist: „ Die Mischung zwischen strengen und lockeren Training hat gepasst. Claus ist immer gut gelaunt und sehr engagiert.“

Isabell Fries



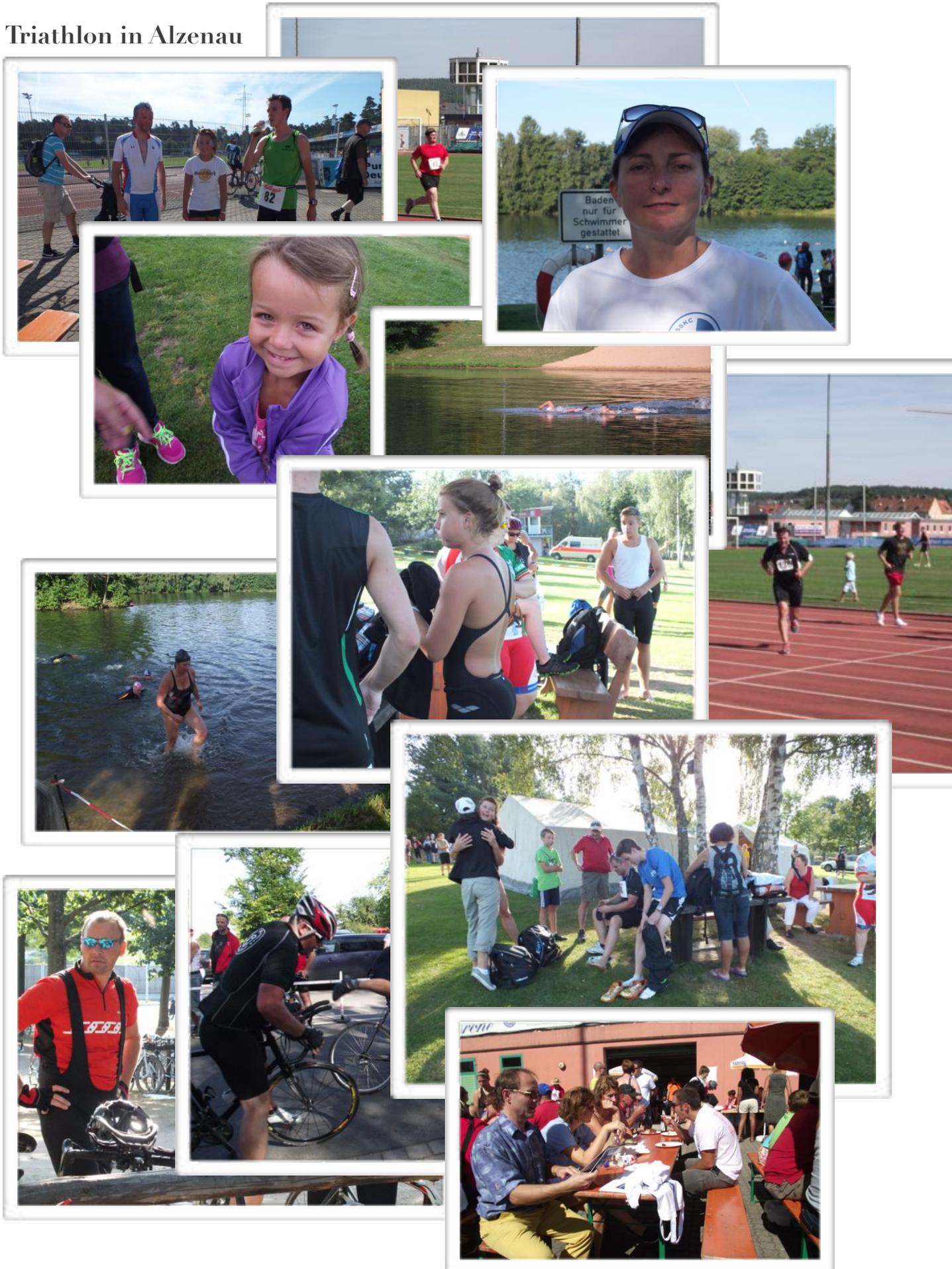
# Kinderschwimmfest mit Saisonabschluss



# Kapuziner Alkoholfrei Cup in Schweinfurt



# Triathlon in Alzenau



## AB Open



Auch in diesem Jahr wurden die AB Open von der Direktion DVAG Jürgen Fries gesponsert.

Sportlich ging es wieder schnell zu beim Super Sprint.

Die Gewinnspielbox der Direktion Jürgen Fries war am Ende des Wochenendes prall gefüllt.

Kein Wunder es gab ja auch viele tolle Preise zu gewinnen. Unter anderem signierte Mützen von Paul Biedermann und VIP-Eintrittskarten zur



Deutschen Kurzbahnmeisterschaft in der Schwimmoper Wuppertal.

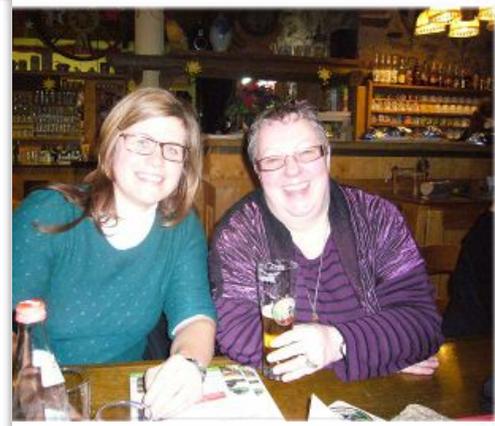
Doch die drei Hauptpreise (1. Platz: exklusives Treffen mit Paul Biedermann im Trainingszentrum Halle, 2+3. Platz: VIP-Einladung in die DVAG-Erlebniswelt nach Marburg mit Marco Koch) waren die Highlights und gingen an Alexander Hebler, Justin Arapaij und Hannah Vorberg.

## Isabell Fries

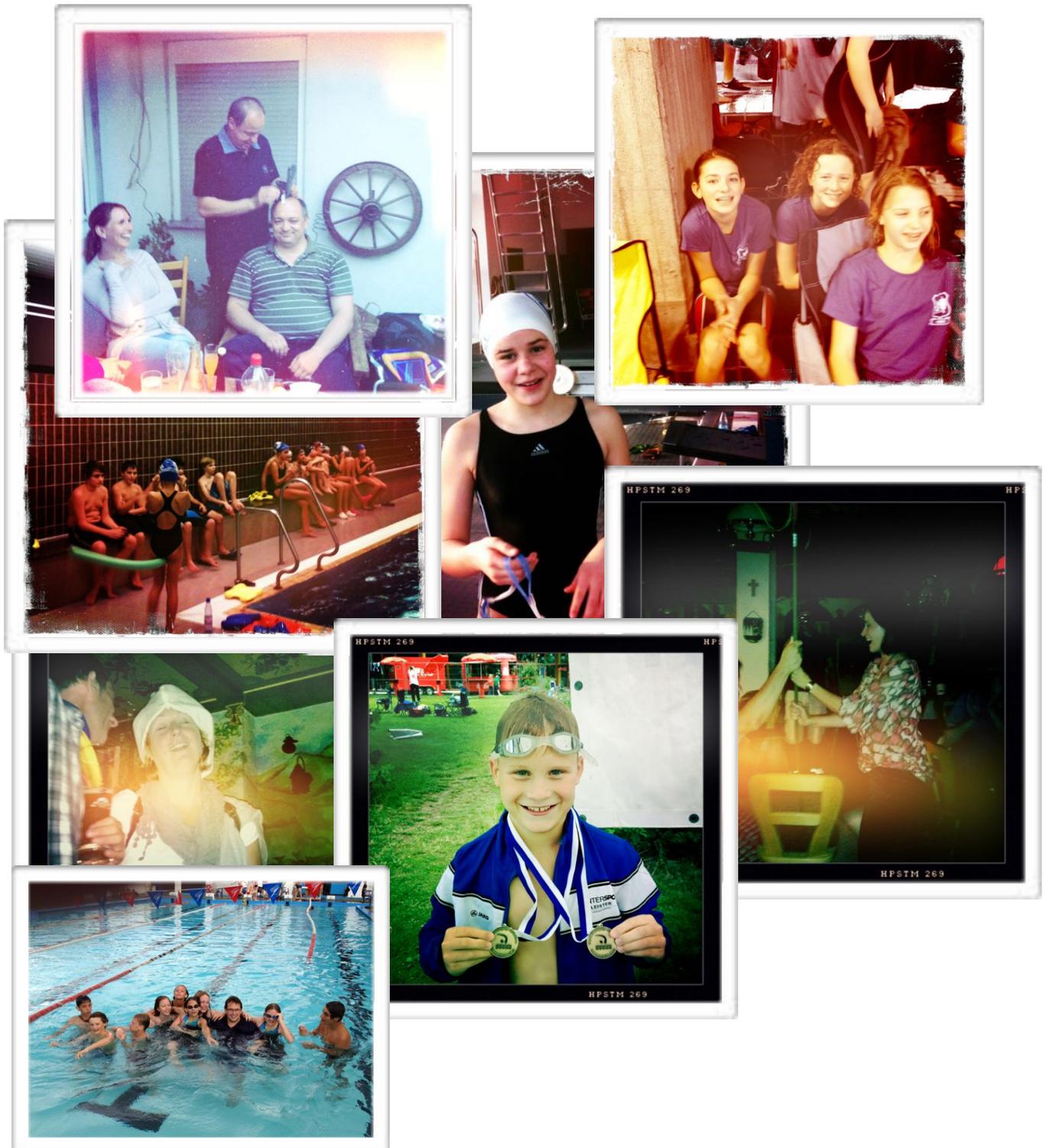


Gewinn-Übergabe in der Direktion Jürgen Fries in Aschaffenburg mit dem Ehepaar Ingrid und Jürgen Fries.

# Weihnachtsfeiern



## Einige Impressionen aus 2012



Einen Dank an alle die an der zweiten Ausgabe mitgewirkt haben. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, so bitten wir diese zu verzeihen.