

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

## SPORT PRO GESUNDHEIT

Zertifiziertes Angebot

**DOSB**



# Nr.44

# 2018



## Rundfahrt Piemont 01. 05. – 05. 05. 2019



**1. Tag:** Abfahrt in Landshut – Pius um 06.00 Uhr über die Schweiz geht es nach Terruggia Monferrato. Nach dem Bezug der Zimmer, gemeinsames Abendessen.

**2. Tag:** Heute starten wir zu unserem Tagesausflug nach Turin. Bei einer Stadtführung sehen wir die Mole Antonelliana, die Palazzi Reale und Madama und weitere Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt Piemonts. Gemeinsamen Abendessen im Hotel.

**3. Tag:** Nach dem Frühstück begeben wir uns auf eine Sekt- und Weintour. Beginnen werden wir in dem typisch piemontesischen Städtchen Asti. Später werden wir eine Verkostung in einer Sektellerei erleben.

**4. Tag:** Haben Sie schon gewusst das im Piemont „DAS“ europäische Reisanbaugebiet liegt? Heute geht's nach Vercelli. Neben dem Besuch der Stadt werden wir auch einen Reisbauernhof entdecken. Gemeinsamen Abendessen im Hotel.

**5. Tag:** Nach dem Frühstück geht es wieder zurück nach Niederbayern. Unterwegs legen wir noch einen Stopp ein für die Mittagspause. Danach Heimfahrt nach Landshut.

Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten

**Wichtig:** Bei dieser Reise ist Halbpension als 3-Gang Abendessen, im Hotel bereits enthalten

### Leistungen:

- Busfahrt ab Landshut
- 4 Übernachtungen im Hotel Arbitro \*\*\*\*, Halbpension
- Alle Führungen wie im Reiseverlauf angegeben
- Reiserücktrittskostenversicherung mit Selbstbehalt
- Sicherungsschein
- Begleitung durch Norbert Döring
- 1x Reiseliteratur pro Zimmer
- Mindestteilnehmer: 35 Personen

Preis p. Pers. im DZ € **469,-**  
Einzelzimmerzuschlag € 90,-

### Beratung und Anmeldung bei:

Reisedetektive Triendl eK  
Landshuterstr. 12  
84051 Essenbach

Kommunikation:  
Tel: 08703 / 989830  
Fax: 08703 / 9898329

Internet:  
Homepage: [www.reisedetektive.de](http://www.reisedetektive.de)  
E-Mail: [info@reisedetektive.de](mailto:info@reisedetektive.de)

# Impressum

Schwimmclub 53 Landshut e.V.

Mitglied des  
Bayerischen- und Deutschen Schwimmverbandes e.V.

Geschäftsstelle: SC 53 Landshut  
Dammstraße 28 (Stadtbad)  
84034 Landshut

Tel.: 0871 / 67 02 73 (Anrufbeantworter)  
Mail: [info@sc53-landshut.de](mailto:info@sc53-landshut.de)  
Internet: [www.sc53-landshut.de](http://www.sc53-landshut.de)  
Bankverbindung: Sparkasse Landshut  
IBAN DE96 7435 0000 0000 7119 26  
BIC BYLADEM1LAH

---

Bei Änderungen ihrer Anschrift bzw. der Bankverbindung, bitten wir Sie uns kurz zu benachrichtigen.

---

## Editorial

Verehrte Vereinsmitglieder,

wenn ich auf das vergangene Jahr zurückblicke, erfasst mich eine tiefe Traurigkeit.

Mit dem Verlust von 3 aktiven oder ehemaligen Funktionären hatten wir sicherlich nicht gerechnet. Fast 20 Jahre war Sabine Herde bei uns als Abteilungsleiterin oder stv. Abteilungsleiterin in unserer Tauchabteilung aktiv. Mit Jürgen Berlinhof hat sie das Tauchen bei uns im Verein installiert. Sie war auch im Verband der Sporttaucher bayernweit und national tätig.

Mit Manfred Trösch haben wir ein langjähriges Beiratsmitglied verloren. Manfred war seit vielen Jahren einer unserer Kassenprüfer. Über seine Tätigkeit bei der Wasserwacht war er auch als Prüfer der im Verein eingesetzten Tauchflaschen aktiv.

Ludwig Metzener war ebenfalls viele Jahre im Vorstand des SC 53 tätig. Ein besonderer Einsatz dürfte für ihn die Teilnahme an den olympischen Spielen 1972 in München gewesen sein. Hier wurde Ludwig als Kampfrichter eingesetzt. Hohe Auszeichnungen wurden ihm vom Bayerischen und Deutschen Schwimmverband zuteil.

Alle drei Personen haben unseren Verein an wichtiger Stelle unterstützt.

Was gibt es neues im Bezug zum Hallenbad in Landshut? Der Stadtrat hat im Sommer entschieden, dass der Bau eines neuen Hallenbades erfolgen soll. Die Stadtwerke werden die Pläne und die Ausschreibung erstellen. Vermutlich wird die Ausschreibung in diesem Jahr erfolgen. Baubeginn und Fertigstellung sind derzeit noch offen.

Nach 18 Jahren gleichbleibender Beiträge werden wir zum 01. 01. 2020 unsere Beiträge für die Vereinsmitglieder erhöhen. Diesen Termin haben wir extra soweit wie möglich nach vorne geschoben, damit alle Vereinsmitglieder sich darauf einstellen können.

Die neuen Monatsbeiträge sind ab 1. 1. 2020:

- |                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| - Kinder / Jugendliche         | 5€ / Monat  |
| - Erwachsene                   | 8€ / Monat  |
| - Familien                     | 10€ / Monat |
| - Zusatzbeitrag Tauchabteilung | 5€ / Monat  |

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Döring

Präsident SC 53 Landshut



# Inhalt

<b>Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Editorial</b>	<b>4</b>
<b>Inhalt</b>	<b>5</b>
<b>Der Vorstand</b>	<b>6</b>
<b>Der Vereinsbeirat</b>	<b>7</b>
<b>Ansprechpartner</b>	<b>8</b>
<b>Leistungen des Vereins</b>	<b>9</b>
<b>Gymnastik</b>	<b>11</b>
<b>Trockentraining</b>	<b>12</b>
<b>Stammtisch</b>	<b>13</b>
<b>Wir gratulieren in 2019</b>	<b>15</b>
<b>Termine 2019 / Verein und Schwimmen</b>	<b>16</b>
<b>Tanja Spresny, neue Trainerin der NW 3</b>	<b>17</b>
<b>Ehemaligentreffen</b>	<b>18</b>
<b>Spenden / Gewinne (Matt, AOK,...)</b>	<b>19</b>
<b>Jugendbildungsmaßnahmen</b>	<b>21</b>
<b>Mitmachen im Verein?</b>	<b>27</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>28</b>
<b>Masters</b>	<b>39</b>
<b>Triathlon</b>	<b>42</b>
<b>Beachvolleyball</b>	<b>51</b>
<b>Tauchen</b>	<b>52</b>

# Der Vorstand

**Präsident:**

**Norbert Döring**

Tel.: 08703 / 82 76

[praesident@sc53-landshut.de](mailto:praesident@sc53-landshut.de)



**Vizepräsidentin:**

**Christine Hauner-Stippler**

Tel.: 0871/9453480

[vizepraesident@sc53-landshut.de](mailto:vizepraesident@sc53-landshut.de)



**Schatzmeisterin:**

**Silke Dünschede**

Tel.: 0871/430 2604

[schatzmeister@sc53-landshut.de](mailto:schatzmeister@sc53-landshut.de)



**Schriftführer:**

**Hartmut Kuhnert**

Tel.: 0871/ 630927

[schriftfuehrer@sc53-landshut.de](mailto:schriftfuehrer@sc53-landshut.de)



**Sportleiterin:**

**Angelika Freutsmiedl**

Tel.: 0160-7573010

[sportleiter@sc53-landshut.de](mailto:sportleiter@sc53-landshut.de)



**Jugendwart:**

**Thomas Haider**

Tel.: 0871/22228

[jugendwart@sc53-landshut.de](mailto:jugendwart@sc53-landshut.de)



# Der Vereinsbeirat

**Vergnügungswartin**

**Christina Kollmeder**

[vergneugungswart@sc53-landshut.de](mailto:vergneugungswart@sc53-landshut.de)



**Kampfrichterobmann**

**Heinz Nideröcker**

[kampfrichter@sc53-landshut.de](mailto:kampfrichter@sc53-landshut.de)



**Technischer Wart**

**Erwin Filser**

[technischerwart@sc53-landshut.de](mailto:technischerwart@sc53-landshut.de)



**Pressewart**

**Hartmut Kuhnert**

[pressewart@sc53-landshut.de](mailto:pressewart@sc53-landshut.de)



**Fachwart Triathlon**

**Michael Holzer**

[triathlon@sc53-landshut.de](mailto:triathlon@sc53-landshut.de)



**Fachwartin Tauchen**

**Karin Stempfhuber-Herde**

[tauchen@sc53-landshut.de](mailto:tauchen@sc53-landshut.de)



**Fachwart Beachvolleyball**

**Reiner Sagstetter**

[beachvolleyball@sc53-landshut.de](mailto:beachvolleyball@sc53-landshut.de)



**Beisitzer**

**Stefan Königer**

**Manfred Oboth**

**Adolf Krebs**

**Beate Ulbrich**

**Kassenprüfer**

**Klaus-Peter Eckes**

# Ansprechpartner

## Allgemeines, Vereinsleistungen, Mitgliedschaft:

Silke Dünschede:

Tel. 0871/430 2604  
[schatzmeister@sc53-landshut.de](mailto:schatzmeister@sc53-landshut.de)

## Schwimmen, Krafraum und Hallensport:

Angelika Freutsmiedl:

Tel. 0160-7573010  
[sportleiter@sc53-landshut.de](mailto:sportleiter@sc53-landshut.de)

## Trockentraining (Kraft, Athletik, Ausdauer):

Angelika Freutsmiedl:

Tel. 0160-7573010  
[sportleiter@sc53-landshut.de](mailto:sportleiter@sc53-landshut.de)

## Triathlon:

Michael Holzer  
Horst Seibel

Tel. 0871/2760183  
Tel. 0871 / 313 50  
[triathlon@sc53-landshut.de](mailto:triathlon@sc53-landshut.de)

## Gymnastik Seligenthal:

Monika Luft

Tel. 0871/9247863  
[Lumoma@arcor.de](mailto:Lumoma@arcor.de)

## Beach – Volleyball:

Reiner Sagstetter

Tel. 0871/430029

## Tauchen / Unterwasserrugby:

Karin Stempfhuber-Herde

[tauchen@sc53-landshut.de](mailto:tauchen@sc53-landshut.de)

## Stammtisch

Brigitte Haider

Tel. 0871/26509

## Vertrauensperson

Sabine Klink

Tel. 0871 24513  
[vertrauensperson@sc53-landshut.de](mailto:vertrauensperson@sc53-landshut.de)

# Leistungen des Vereins

## Schwimmen

- Für Nichtschwimmer (Kinder) bieten wir eine Schwimmausbildung an.
- Gruppen für Wassergewöhnung und Schwimmanfänger (nur in der Hallensaison).
- Förderung des Leistungssportes von Kindern und Jugendlichen
- Für das Schwimmtraining stehen uns im Stadtbad der Stadtwerke Landshut die Halle bzw. das Herrenbecken, zeitlich begrenzt, zur Verfügung.
- Für die Trainingszeit im Freibad, täglich ab 17.30 Uhr muss (auch Begleitpersonen) eine Eintrittskarte erworben werden. Eine ermäßigte Saison-Dauerkarte ist für SC 53-Mitglieder ermäßigt lohnend, da unabhängig von den Trainingszeiten das Freibad genutzt werden kann.
- Von Mitte September bis Mitte Mai findet das Training im Hallenbad statt. Der Verein kann montags und mittwochs komplett das Hallenbad ab 17 Uhr nutzen. An den weiteren Trainingstagen Dienstag, Freitag, Samstag und Sonntag stehen 2 Bahnen zur Verfügung. Diese können ebenfalls bereits ab 17 Uhr genutzt werden.
- Montags und mittwochs können alle Vereinsmitglieder das Bad unentgeltlich ab 17 Uhr benutzen. Am Dienstag, Freitag, Samstag und Sonntag dürfen nur die für die Trainingsgruppen verantwortlichen Trainer, sowie die aktiven Schwimmer, die diesen Trainingsgruppen zugeordnet sind, unentgeltlich ins Hallenbad. SC 53 Mitglieder können sowohl eine Saisonkarte als auch Zehnerkarten vergünstigt erwerben.
- Der Abholpunkt für die Kinder ist der Kassenbereich im Eingang des Hallenbades bzw. im Sommer auch draußen vor dem Kassenbereich.

## Kraftraum

Allen Mitgliedern über 18 Jahre steht unser Kraftraum kostenlos gemäß den Nutzungsbedingungen zur Verfügung. Eine Unterweisung durch erfahrene Übungsleiter ist bei Bedarf möglich. Während der Sommersaison ist der Kraftraum nur über das Freibad zu betreten. Eintritt ist dann zu entrichten.

## Gymnastik und Fitness

Am Dienstag bieten wir ab 17.30 Uhr Gymnastik für Ü30 in der Turnhalle Seligenthal an. Treffen ist ca.15 Minuten vorher vor dem Eingang.

In der Turnhalle Ursulinen bieten wir ebenfalls am Dienstag um 18:00 Uhr Trocken-training für die Aktiven an (siehe auch eigene Clubinfo-Seiten).

## Beachvolleyball

Im Sommer stehen dem SC 53 täglich mehrere Stunden die vier Beach-Volleyballfelder im Freibad zur Verfügung.

### Triathlon

Das Training unserer Triathleten ist naturgemäß auf verschiedene sportlich zu nutzende Strecken verteilt. Das Schwimmtraining findet gemäß dem Bahnbelegungsplan statt. Gemeinsames Lauf- und Radtraining meist an den Wochenenden. Auskünfte hierzu, wie auch zu allen sportspezifischen Fragen, durch die Ansprechpartner.

### Tauchen

Der SC 53 verfügt über eine Tauchabteilung. Neben dem Erwerb der einzelnen Tauchscheine wird auch die Sportart Unterwasserrugby betrieben. Weitere Infos entnehmen sie bitte unserer Homepage und dem Aushang im Hallen- / Freibad.

### Stammtisch SC 53

In der Wintersaison treffen sich regelmäßig ehemalige Schwimmer, Gönner und Funktionäre zum Stammtisch des SC 53. Treffpunkt ist jeweils mittwochs ab 19:00 Uhr im Restaurant im Stadtbad. In der Sommersaison findet das Treffen 14tägig im Biergarten statt.



**Transporte - Umzüge e.K.**

für sie seit 1984 unterwegs

Heinz Nideröcker

Fax: 0871 / 6 11 56

Hochvogelweg 19

Tel.: 0871 / 63 567

84034 Landshut

e-mail: [car-go@t-online.de](mailto:car-go@t-online.de)

web: [car-go.de](http://car-go.de)

**Mobil: 0170 / 63 23 035**

# Gymnastik



## Fitness und Wirbelsäulengymnastik für Ü 30

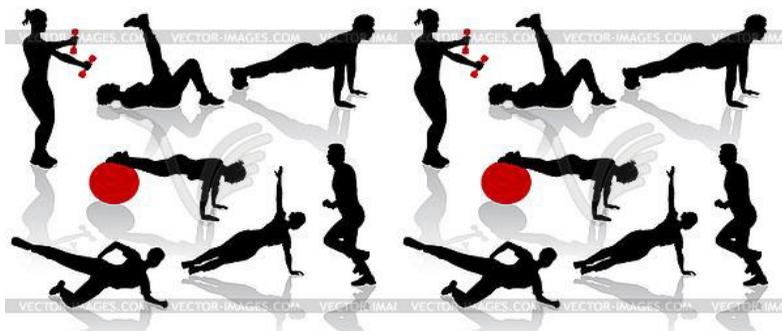
Körperliche Fitness ist in jedem Alter wichtig. Als Mitglied in einem Sportverein ist uns das natürlich nicht fremd. Ein wichtiger Bestandteil davon ist die vom Verein angebotene **Gymnastik**, die mit gezielten Übungen besonders auf die Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers abzielt, und zudem das Koordinationsvermögen fördert. Dabei werden auch individuelle Anforderungen berücksichtigt.

In einer munteren Gruppe (Frauen und Männer), macht es mit musikalischer Unterstützung auch viel Spaß, etwas für die Gesundheit zu tun. Alle Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen.

**Wann/Wo:**        **Dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr / Turnhalle Seligenthal.**

**Ansprechpartner:** Monika Luft / Tel.:0157/56216073

# Trockentraining



## Trockentraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Unter dem Motto *Fit zu Wasser **und** zu Lande* bietet der SC 53 ein offizielles Zusatztraining für die **Nachwuchs- und Wettkampfmannschaften** an. Im Vordergrund stehen hierbei für die Kinder Gymnastik, Zirkeltraining und Dehnungsübungen. Diese Übungen sind eine **wichtige und notwendige Ergänzung** zum Wassertraining.

**Wann:** **Dienstags von 18.00 – 19.15 Uhr für Kinder und Jugendliche**  
**Dienstags von 19.30 – 21.00 Uhr für Erwachsene**

**Wo:** **Schulturnhalle Ursulinen, Bischof-Sailer-Platz (alter Post-Parkplatz)**

Das Programm enthält Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen, Koordination und auch das ein oder andere Zirkeltraining. Jeder kann sich hier seinen Möglichkeiten entsprechend fordern und seine persönliche Fitness verbessern.

Für alle Interessierten, die Partner, Freunde, Lebensgefährten/Innen haben, die nicht im Verein Mitglied sind und gerne mitmachen wollen, gibt es aus versicherungstechnischen Gründen die Möglichkeit entweder eine 10er-Karte für 50,00 € oder eine Einzelkarte für 5,00 € beim Übungsleiter zu erwerben.

Fragen jederzeit gerne an die zuständigen Trainer ihrer Kinder sowie per Mail an [sportleiter@sc53-landshut.de](mailto:sportleiter@sc53-landshut.de).

**Übungsleiter:** Sabine Schulz / [sabine.schulz123@googlemail.com](mailto:sabine.schulz123@googlemail.com)  
Thomas Haider / [jugendwart@sc53-landshut.de](mailto:jugendwart@sc53-landshut.de)

# Stammtisch

## Was macht der Stammtisch?

Während der Hallensaison treffen wir uns jeden Mittwoch gegen 19.00 Uhr in der Cafeteria im Hallenbad. In der Sommersaison wechseln wir in den Biergarten und treffen uns im 14 tägigen Rhythmus jeweils mittwochs.

Auch im letzten Jahr unternahm unser Stammtisches mehrere Aktivitäten wie z.B. ein gemeinsames Essen im Restaurant Mediterrane, Besuch des Hofbergtheaters mit anschließenden gemeinsamen Essen im Wintergarten und einem Probebesuch im Gasthaus Hofreiter (Biergartenprobe). Schließlich entschieden wir uns, in den Sommermonaten unser Stammtischtreff im Biergarten des Gasthauses Schwimmschule durchzuführen.

Im Jahr 2018 war der Höhepunkt unserer Stammtischaktivitäten die Städtereise nach Rostock.

Am ersten Tag erfolgte die Reise über Leipzig nach Rostock-Bentwich, wo wir unser Hotel „Hasenheide“ bezogen.



Der zweite Tag begann mit einer Stadtrundfahrt in Rostock. Anschließend erfolgte ein Abstecher nach Warnemünde.

Der dritte Reisetag führte uns zunächst in den kleinen Ort Born. Von dort starteten wir eine ausgedehnte Rundfahrt mit dem Schiff auf dem Bodden. Anschließend setzten wir unsere Reise mit Zwischenstopp in Prerow nach Zingst fort. Hier hatten wir Gelegenheit die Stadt zwischen Ostsee und Bodden zu erlaufen. Schließlich erreichten wir dann am Nachmittag die alte Hansestadt Stralsund.

Tag vier führte uns schließlich nach Wismar. Nach einem Stadtrundgang legten wir im bekannten Fischrestaurant „Kombüse“ eine Pause ein. Hier gab es frischen Fisch satt.

Im weiteren Verlauf des Tages führte uns der Weg dann nach Bad Kühlungsborn. Über Heiligendamm ging es dann wieder zurück ins Hotel nach Rostock.

Am fünften Tag machten wir uns wieder auf den Heimweg zurück nach Landshut. Bei einem Zwischenstopp in Leipzig hatten wir noch einmal Gelegenheit die Stadt im Schnelldurchlauf kennenzulernen.

Ansprechpartner für den Stammtisch: Brigitte Haider, Tel. 0871 / 26509



*Moderne Reise-Omnibusse mit WC und Küche  
in den Größen von 39–59 Sitzplätzen*

**SCHRAFSTETTER GMBH & CO. KG**

84186 Vilsheim

Telefon 0 87 06 / 2 74 • Fax 12 67 • [info@schrafstetter-reisen.de](mailto:info@schrafstetter-reisen.de)

*Ihr Partner für Vereins-, Schul-, Betriebs- und Ausflugsfahrten*

## Wir gratulieren in 2019

### Zum 50. Geburtstag:

Thomas Aigner  
Agnes Angelhuber  
Thomas Bauer  
Winfried Benda, Dr.  
Maria Berndt  
Ralf Dietl  
Julian Friedrich  
Evi Hacker  
Kerstin Kollmannsberger  
Christina Kollmeder  
Sabine Mattern  
Wolfgang Müller  
Claudia Müller-AufdemKamp  
Elisabeth Neureuther  
Thi Minh phuong Nguyen  
Thuong Vinh Nguyen  
Diana Niechoj  
Sabine Röhl  
Klaus Ruhland  
Günther Schmid  
Beate Ulbrich  
Norman Wenzel  
Claus Wissler  
Sureyya Yalgin

### Zum 60. Geburtstag:

Gerd Held  
Nelli Knoll  
Viktor Knoll  
Christine Kreuzpaintner  
Reinhard Lanzinger  
Walter Pöppel  
Frederike Soldo, Dr.

### Zum 65. Geburtstag:

Annemarie Bovensiepen  
Klaus Timmer, Dr.

### Zum 70. Geburtstag:

Anton Büchler  
Norbert Döring  
Ernst Pöschl, Dr.  
Horst Seibel

### Zum 75. Geburtstag:

Antonie Ostermeier  
Monika Sieber  
Marlene Steinberger  
Gabriele Trösch

*Herzlichen Glückwunsch !*

# Termine 2019 / Verein und Schwimmen

März	Wo	Wettkampf/ Termin	Teilnehmer
02. - 10.		<b>Schulferien "Fasching"</b>	
12.	Clubraum	Beiratssitzung	Beirat des SC53 Landshut
16.	Fürth	Bayerische Meisterschaft Masters Kurzbahn <b>ab JG 1999</b>	Masters
17.	Neustadt	Kreismeisterschaften West <b>ab JG 2011</b>	WKM I (freiwillig), WKM II und III, Nachwuchs I und II, Masters
23/24.	Hengersberg	Niederbayerischer Bezirkstag	
30./31.	Landau	Niederbayerische Meisterschaft und JG-Meisterschaft in der Halle <b>JG 2011 u.ä.</b>	WKM I, II, III, Masters, Nachwuchs I
<b>April</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
4.	Landshut	19.00 Uhr Übungsleitersitzung	alle Trainer und Übungsleiter
6.	Landau	Bezirksvielseitigkeitstest	<b>JG 2007 - 2010</b>
5. - 7.	Bayreuth	Bayerische Meisterschaften offen mit Schwimm-Mehrkampf <b>JG 2008</b>	3 Pflichtzeiten, 2 x mind. 100m / SMK 200m Lagen Qualifikation
9.	Landshut	Abteilungsversammlung Schwimmen	Alle Mitglieder Abt. Schwimmen
10.	Landshut	Jugendversammlung	
13. - 28.		<b>Schulferien "Ostern"</b>	
19. - 26.	Rabenberg	Jugendbildungsmaßnahme	WKM I
<b>Mai</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
3. - 5.	Freiburg	Süddeutsche Meisterschaft ab <b>JG 2004 weibl. / ab JG 2002 männl. / offen</b>	2 Pflichtzeiten, 1 x mind. 100m
4/5.	Wetzlar	Süddeutsche JGM <b>JG 2007 - 2005 weibl. JG 2007 - 2003 männl. Kein SMK!</b>	2 Pflichtzeiten, 1 x mind. 100m
5.	Töging	23. Töginger Kinderschwimmen <b>JG 2012 - 2008</b>	Nachwuchs I, II, evtl. III
14.	Landshut	Delegiertenversammlung mit Neuwahlen	alle Delegierten
25.	Hengersberg	16. Int. One-Meeting	WKM I, II und III, Masters
28.5. - 1.6.	Berlin	Deutsche Jahrgangsmesterschaft	2 Pflichtzeiten, 1 x mind. 100m
31.5. - 2.6.	Rosenheim	Langstreckenschwimmen	nur auf Anfrage
31.5. - 2.6.	Karlsruhe	Int. Deutsche Meisterschaft der Masters "kurze Strecke" <b>ab JG 99</b>	Masters* - 1 Pflichtzeit
<b>Juni</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
08. - 23.		<b>Schulferien "Pfingsten"</b>	
14. - 16.	Dortmund	DMKM (Deutsche Mehrkampfmesterschaft) <b>JG 2008</b>	TOP 120 der Deutschen Bestenliste 200m Lagen (50m-Bahn)
22.	Friedenhai-See	Bayerische Freiwassermesterschaft über 2,5km der Masters / 1. DG Bayern-Cup	auf Anfrage
27.-30.	Wörthsee/Burghausen	Deutsche Freiwassermesterschaft	auf Anfrage
29./30.	Landau	Internationales Sprintertreffen <b>ab JG 2011</b>	WKM I, II, Masters, Pflichtzeiten für Bayerische schwimmen
30.	Kelheim	Adolf-Bohn-Pokal; <b>JG 2002 - 2011</b>	WKM I, II, III, Nachwuchs I, II
<b>Juli</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
6/7.	Landshut	Niederbayerische Meisterschaften und JG-Meisterschaften 50m-Bahn <b>ab JG 2011</b>	WKM I, II, III, Nachwuchs I, II, Masters
9/10.	Landshut	Clubmeisterschaften Teil 1 und Teil 2	Alle
13./14.	Pappenheim	Bayerische Meisterschaften Masters Sommer <b>ab JG 1999</b>	Masters
19.-21.	Würzburg	Bayerische Jahrgangs- und Juniorenmeisterschaften ( <b>JG 2000 - 2009</b> )	2 Pflichtzeiten, 1 x mind. 100m
25.	Landshut	Saisonabschlussfeier	Alle
27./28.	Wörthsee / Inning	Byr. Meisterschaften Freiwasser 5km/2,5km/ 3 x 1,25km Staffel / 2. DG Bayerncup	auf Anfrage
27.07.-09.09.		<b>Schulferien "Sommer"</b>	
<b>August</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
1. - 4.	Berlin	132. Deutsche Meisterschaft <b>offen</b>	2 Platzierungen in den definierten Ranglisten
<b>September</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
14.	??	Trainertagung	
22.	Sossau	Vereinsvertreterversammlung	
<b>Oktober</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
19. od. 20.	München	DMS-Masters Landesentscheid <b>ab JG 1999</b>	Masters ab AK20
26./27.		Trainerassistent Teil 1 - Ausbildung	Interessierte
26.10.-3.11.		<b>Schulferien "Herbst"</b>	
<b>November</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
2./3.	Altenfurth/Langw.	Bayerische Meisterschaft Kurzbahn	3 PZ, 2 x mind. 100m ??
9.	?	8. Bezirksvergleich <b>JG 2011 - 2009</b>	wird vom Bezirk zusammengestellt
9/10.		Trainerassistent Teil 2 - Ausbildung	
14. - 17.	Berlin	Deutsche Kurzbahnmeisterschaft	2 Platzierungen in den definierten Ranglisten + Pflichtzeit
16.	Thüringen	67. Süddeutscher Jugendländervergleich <b>JG 2007 - 2009</b>	Nominierung durch den BSV
23./24.	Landshut	Vestner <b>ab JG 2012</b>	WKM I, II, III, Masters, Nachwuchs I + II
29.11.- 1.12.	Freiburg	Masters DM kurze Bahn <b>ab JG 1999</b>	Masters*
30.11.-1.12.	Aiterhofen	Trainerfortbildung	C-Trainer, deren Lizenz 2019 abläuft
<b>Dezember</b>	<b>Wo</b>	<b>Wettkampf/ Termin</b>	<b>Teilnehmer</b>
6. - 8.	Erlangen	Jugendländerkampf Bayern-Hessen-Österreich	Nominierung durch den BSV
7.	Mainburg	Niederbayerische "lange Strecke" <b>ab JG 2010</b>	WKM I, II, III, Masters
21.12.-06.01.2020		<b>Schulferien "Weihnachten"</b>	

## Tanja Spresny, neue Trainerin für die NW 3

Liebe Mitglieder des SC 53 Landshut!

Da ich seit einem Jahr Trainerin der Nachwuchsmannschaft III bin, möchte ich mich hiermit kurz vorstellen.

Mein Name ist Tanja Spresny. Ich bin in Landshut geboren, verheiratet und habe zwei Kinder. Seit meinem Fachabitur und der anschließenden Ausbildung arbeite ich als pädagogische Fachkraft in der Kindertagesstätte Kastanienburg.



Im Alter von 12 Jahren entdeckte die Sportlehrerin von Seligenthal mein Talent für's Schwimmen. Ich wurde Mitglied beim SC 53 Landshut und trainierte sechs Jahre in den Leistungsmannschaften. Die Zeit meiner Jugend im Verein wurde geprägt durch viele Wettkämpfe, Trainingslager und gemeinsamer Freizeitgestaltung. Diese schönen Jahre sind mir in sehr guter Erinnerung geblieben.

Nach meiner aktiven Zeit widmete ich mich der Berufsausbildung und meiner Familie. Auch meine Kinder haben das Schwimmen beim SC 53 Landshut gelernt. Durch das Training meiner Tochter in der Wettkampfmannschaft und dem dadurch entstandenen Austausch mit den Trainern kam die Idee mich in den Verein einzubringen. 2017 legte ich dann die Prüfung zum Kampfrichter ab.

Momentan bereite ich mich für das letzte Modul der Trainerlizenz C vor.

Mit der Tätigkeit als Trainerin kann ich sowohl meiner Freude an der Arbeit mit Kindern, als auch der Leidenschaft für den Schwimmsport nachgehen.

Sport und Spaß in einer guten Gemeinschaft sind für mich wichtige Eckpfeiler für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Meine positiven Erfahrungen in der Jugend beim SC 53 Landshut möchte ich nun an die Kinder weitergeben.

Mit sportlichem Gruß  
Tanja Spresny

## Ehemaligentreffen

Am 05.05. feierten gut 80 ehemalige Schwimmer aus den Wettkampfmannschaften 1 & 2, bei bester Stimmung ein Wiedersehenstreffen.

Auch drei Wasserballer, die Urgesteine des Vereins und natürlich unsere Brigitte Haider, die uns mit Ihrem Schwimmzeugverkauf schon mehr als 50 Jahre begleitet und nicht wegzudenken ist im Verein, gehörten zu den Gästen.

Bis in die frühen Morgenstunden wurden in der lauen Mainacht alte und neue Geschichten ausgetauscht und in Fotoalben mit Bildern von Wettkämpfen und Trainingslagern aus längst vergangenen Zeiten geschmökert.

Aus ganz Bayern und sogar aus Baden Württemberg reisten die Ehemaligen an um sich mit ihren früheren Weggefährten und Trainern zu treffen.

Ein nächstes Treffen wird voraussichtlich im Jahr 2023 mit den Jahrgängen 1993 und älter stattfinden. Wer noch Namen und Adressen weiß, gerne an: [vergnetzungswart@sc53-landshut.de](mailto:vergnetzungswart@sc53-landshut.de)



## Spenden und Gewinne

### „MATT vereint“ , Charity-Aktion



Unter dem Motto „MATT vereint“ fördert das Familienunternehmen Menschen, die sich ehrenamtlich in Vereinen engagieren. Für den Schwimmclub 53 Landshut e.V. bedeutet das: 500 Euro mehr in der Kasse. Neben den Schwimmern profitieren Akrobaten, Karatekas, Volleyballer, Schützen, Fußballer und ein Förderverein für Erst-Helfer von der Aktion „MATT vereint“. Vereine leisten einen wertvollen Beitrag für das soziale Miteinander und zur Integration. Vereine zu fördern hat für mich etwas mit gesellschaftlichem Weitblick zu tun“, erklärt Michael Matt seine Motivation. Der Geschäftsführer von 86 Geschäften mit rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in ganz Deutschland hatte die Charity-Aktion anlässlich der Fußball-Weltmeisterschaft im Sommer geplant.

In allen MATT-Geschäften wurden WM-Sonnenbrillen angeboten. Der Verkauf brachte 4.000 Euro. Der komplette Umsatz wurde unter den 176 Vereinen verlost, die dem Aufruf des Unternehmens gefolgt waren und sich beim Optiker gemeldet hatten. Stellvertretend für den Schwimmclub 53 Landshut e.V. nahm der Vorsitzende Norbert Döring den Scheck jetzt in der MATT-Zentrale in Regensburg entgegen.

Gemeinsam mit dem Karate Dojo Sonthofen, dem Circusverein Neumarkt, dem Verein zur Förderung des Jugendvolleyballs im TSV Mühlendorf, dem Schützenverein „Diana“ Allershausen, der Jugendfördergruppe Obere Singold, dem Sportverein Cronheim und dem First-Responder Förderverein Bruckmühl gehört der Schwimmclub 53 Landshut jetzt zu den von MATT optik geförderten Vereinen.

## Nudeln und Schwimmbretter für die Schwimmbildung

Bekanntlich können immer weniger Kinder der Grundschulklassen schwimmen.

Das 2017 begonnene Projekt „Sicher Schwimmen“ vom Schwimmclub 53 Landshut mit den Schülern der 3. Klasse der Grundschule St. Nikola soll Abhilfe schaffen. Mittlerweile unterstützt der SC 53 auch die Grundschulen St. Peter und Paul sowie St. Konradin. Wie bereits berichtet, arbeitet der Schwimmclub 53 Landshut mit ausgebildeten Trainern und den Grundschulen zusammen, damit ein Schwimmunterricht für viele Kinder möglich ist. Im Sommer gab es außerdem noch ein 1wöchiges Intensivtraining für Kinder der 2.Klasse.

Diese positive Initiative möchte auch die AOK Direktion Landshut-Vilsbiburg-Rottenburg mit 30 Schwimmnudeln und –bretter für die Ausbildung unterstützen.

Im Stadtbad Landshut konnte die Vizepräsidentin des SC 53 Landshut, Christine Hauner-Stippler, zusammen mit der Trainerin Sabine Klesius, die Hilfsmittel von Kevin Ragner, dem Leiter Gesundheitsförderung der AOK Landshut entgegennehmen.



# Jugendbildungsmaßnahmen

## Rabenberg 2018

16 trainingshungrige Schwimmerinnen und Schwimmer der Wettkampfmannschaft I , machten sich auch in diesem Jahr in den Osterferien wieder auf den Weg zur 8-tägigen Jugendbildungsmaßnahme auf den Rabenberg.

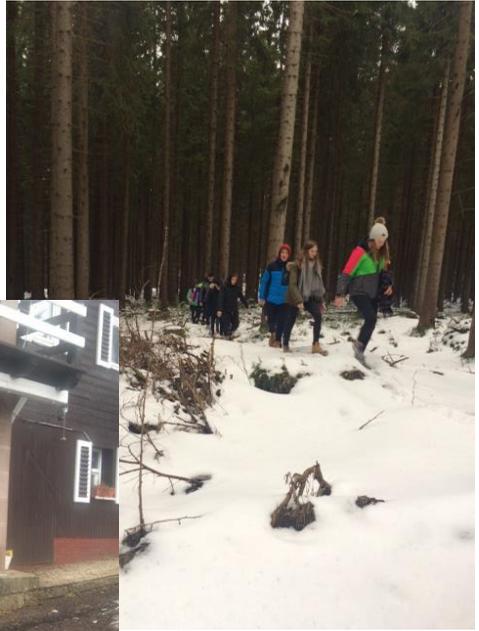


Neben 2-3 Schwimmereinheiten pro Tag und Einheiten in Krafraum, Ergoraum und Turnhalle, nutzten wir unsere immer noch etwas freie Zeit für gemeinsame Unternehmungen.



So machten wir uns dieses Jahr erstmalig auf den Weg ins benachbarte Tschechien. Querfeldein wanderten wir durch Wälder und über Wiesen.

Demzufolge durfte auch eine kleine Pause in einer urigen tschechischen Gaststätte nicht fehlen.



Dort ließen wir es uns gut gehen und belohnten uns mit diversen Köstlichkeiten wie unter anderem mit einem Palatschinken mit Eis.

Ein weiteres Highlight unserer gemeinsamen Aktivitäten war die GPS- Tour. Nur durch die gute Zusammenarbeit innerhalb der Gruppen gelang uns auch letzten Endes wieder der Weg zurück zur Unterkunft.



Viel Spaß hatten wir auch wieder auf der hoteleigenen Bowlingbahn.



Die 8 Tage vergingen wie im Flug und sicher wird man die Landshuter Athleten auch 2019 wieder am Rabenberg antreffen.

Beate Ulbrich

## Jugendlager 2018 im Sportcamp Regen-Raithmühle

Auch dieses Jahr wurde wieder, mittlerweile fast schon ein Klassiker, eine Jugendbildungsmaßnahme geplant. Zum dritten Mal in Folge wurde das Sportcamp des BLSV in Regen / Raithmühle für das letzte Ferienwochenende gebucht. Die freien Plätze waren wie erwartet schnell vergeben, so dass es für 21 Kinder und Jugendliche der Nachwuchs-, Breitensport- und Wettkampfmannschaften 2 + 3 einen Höhepunkt zum Abschluss der Sommerferien gab.

Am Freitagmittag wurden die Teilnehmer von dem bereits eingespielten Betreuersteam mit Stippi, Tanja und Tom im Camp in Empfang genommen. Ein wichtiger Punkt stand als erstes auf dem Terminplan: Die Verteilung der Zimmer. Mit großem Hallo wurden diese in Beschlag genommen, das Gepäck verstaut und die Betten bezogen. Anschließend ging es sofort weiter, zum „Aufwärmen“ gab es erst einmal einige Kennenlern-Spiele auf dem Sportplatz, und im Gruppenraum Gemeinschaftsspiele wie „Was-bin-ich“ und „Stadt-Land-Fluß“.



Für den Höhepunkt des Abends, die Fackelwanderung, gab es dann im Speisesaal eine ordentliche Stärkung, und sobald es etwas dunkler wurde, ging es los. Geführt von Betreuern des Sportcamps ging es mit Fackeln und warmer Kleidung bewaffnet am Ufer des schwarzen Regen entlang. Wieder zurück im Lager konnten sich die Teilnehmer am Lagerfeuer aufwärmen und den Abend gemütlich ausklingen lassen. Dann hieß es ab in die Betten, um für den nächsten Tag ausgeschlafen zu sein.

Am Samstag stand das von allen schon herbeigesehnte Brückenklettern auf dem Programm. Nach ein paar Aufwärmübungen beim „Bouldern“ wurden unter fachkundiger Anleitung durch die Campbetreuer die Sitzgurte angelegt und es ging los. Schnell hatten die Schwimmerinnen und Schwimmer den Dreh raus und versuchten möglichst hoch zu klettern.

Für den Nachmittag war ein weiterer Höhepunkt geplant, der Hallenbiathlon. In der Turnhalle des Camps war bereits ein Hindernisparcours aufgebaut, und am Schießstand lagen schon die Lasergewehre bereit. Es waren schnell verschiedene Teams gebildet, und schon entstand ein spannender Wettkampf.



Der Abend wurde dann wieder gemütlich am Lagerfeuer verbracht. Wie die letzten Jahre auch, gab es für alle Marshmallows, die sie am Feuer rösten konnten, und unter lautstarkem Singen rund ums Feuer ging es dann langsam ins Bett.



Am Sonntag, dem letzten Tag, hatten die Betreuer des Camps lustige sowie lehrreiche Gruppenspiele vorbereitet.

Zuerst auf dem Sportplatz, dann ging es in den Wald oberhalb des Lagers. Hier mussten sich unsere Schwimmerinnen und

Schwimmer, wie sie es gewöhnt sind, Schwimmbrillen aufsetzen. Nur mit dem Unterschied dass diese undurchsichtig waren. So eingeschränkt musste dann ein Baum, der vorher ausgesucht wurde, blind wieder gefunden werden. Natürlich mussten die Betreuer auch mitmachen!



Leider verging die Zeit viel zu schnell, und so war auch nach dem gemeinsamen Mittagessen schon wieder Schluss. Schnell noch ein Gruppenbild, und dann ging es wieder nach Hause.



Aber klar war bereits: Wir kommen wieder. Und dann auch mal ein paar Tage länger! Pfingsten 2019!

## Mitmachen im Verein ?

Liebe Mitglieder des Schwimmclub 53,

unser Verein zählt derzeit ca.1200 Mitglieder, hat vier Abteilungen (Schwimmen, Triathlon, Tauchen und Beachvolleyball) und ist damit einer der größten und erfolgreichsten Vereine in Landshut.

Es kann sich sicher jeder vorstellen, dass dies nur durch die Mithilfe vieler fleißiger Hände (und Köpfe) möglich ist.

Damit dies so bleibt, sucht der Verein ständig Mitglieder, die bereit sind, die Vereinsarbeit ehrenamtlich zu unterstützen. Ob im Vorstand und Beirat, als Übungsleiter oder Trainer am Beckenrand, als Kampfrichter bei den Wettkämpfen oder als Pressewart usw. Es gibt viele Aufgaben im Verein.



Trainer



Kampfrichter

Bei Interesse meldet Euch bitte entweder bei den Trainern, Beiratsmitgliedern oder dem Vorstand.

Ansprechpartner findet ihr auch in diesem Heft.

# Schwimmen

## **Die Schwimmer des SC53 waren auf regionalen und überregionalen Meisterschaften auch in 2018 wieder sehr erfolgreich**

### **Niederbayerische Staffelleisterschaften in Grafenau**

Dominant im Bezirk Niederbayern präsentierten sich die offenen Staffeln des SC 53 Landshut. Bei den Herren gingen alle 5 Titel mit deutlichem Vorsprung auf das Konto der Landshuter. Hier starteten Toni Schmid, Daniel Siminenko, Marvin Weise, Roman Kirmse und Tobias Ulbrich in wechselnder Besetzung. In der Staffel über 4mal 100m lagen gelang es ihnen den niederbayerischen Rekord aus dem Jahre 1994 mit 4:08,00 Min deutlich zu verbessern.

Auch die männliche A-Jugend mit Philipp Laub, Benedikt Ruhland, Alexander Fuchs und Erlis Fazlija gewann alle fünf Titel. Da auch die männliche C-Jugend, hier starteten Lorenz Baumer, Dominik Leiger, Justus Hübner ,Emanuele Betcu und Jonathan Jacobs) mit fünf Titelgewinnen punkteten, und die männliche Jugend D mit Lauri Schnabel, Jakob Voznak , Lukas Kubitzka und Alexander Giesbrecht über viermal 50m Brust siegreich waren, erhielten die Landshuter Herren mit insgesamt 16 Titeln den Staffelpokal.

Bei den Damen holten sich Jana Lakner, Hannah Köhnke, Lena Köhnke, Antonia Schwab und Marieke Jacobs alle fünf Titel sowohl in der Junioren Wertung als auch in der Offenen Wertung. Die Jugend D mit Alexandra Schmid, Jana Schmidt, Johanna Burger, Selina Goldhofer und Eva Haselbeck konnte sich vier Vizetitel sichern und auch die weibliche B-Jugend mit Anna Karl, Angelika Leiger, Antonia Müller, und Emilia Ladwig erkämpfte sich drei Vizetitel.

### **Deutsche Mannschaftsmeisterschaft im Schwimmen**

**Herrenmannschaft des SC53 Landshut erkämpft Aufstieg in die Bayernliga.**

**Damenmannschaft des SC 53 erreicht den Klassenerhalt in der Landesliga**

DMS, diese 3 Buchstaben stehen für Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen; hier muss an einem Tag das gesamte Wettkampfprogramm des Deutschen Schwimmverbandes in festgesetzter Reihenfolge zweimal durchgeschwommen werden, d. h., von den 4 Schwimmmarten alle 100m-, 200 m-Strecken, außerdem 200 m- und 400 m-Lagen, 50m und 400 m Freistil sowie bei den Damen 800 m Freistil und bei den Herren 1500 m Freistil. Dabei darf der einzelne Schwimmer nur maximal 4mal eingesetzt werden und nicht zweimal über die gleiche Strecke!

Es ist schon ein großes Potential notwendig, um auch schwierige Strecken wie 200m Schmetterling, 400m Lagen, 800m und 1500m Freistil doppelt besetzen zu können.

Hochmotiviert starteten Anfang Februar die Landesligateams Damen und Herren in Bayreuth mit dem vorrangigen Ziel den Klassenerhalt zu sichern.

Die famosen Leistungen der Herren des SC53 überraschten selbst das Trainerteam Withold Plodzien und Beate Ulbrich. Sie erreichten mit 12.436 Punkten einen rekordverdächtigen Gesamtpunktstand für den SC 53. Während der ganzen Veranstaltungen konnten sie sich auf Platz zwei behaupten.

Die Überraschung war dann am Sonntag riesig, denn bei den zwei anderen Landesligaentscheidungen in Aschaffenburg und Augsburg konnte die Punktzahl der Landshuter Männer keiner erreichen.

Somit steigen die Herren des SC53 nach sehr langer Zeit in die Bayernliga auf!

Für die Herren starteten Erlis Fazlija (763 Punkte), Alexander Fuchs (796 Pkt.), Roman Kirmse (2.243 Pkt.), Benedikt Ruhland (1.250 Pkt.), Toni Schmid (2.178 Pkt.), Daniel Siminenko (2.027 Pkt.) Tobias Ulbrich (1.757 Pkt.) und Marvin Weise (1.422 Pkt.).

Auch die sieben Damen des SC53 waren schnell unterwegs und erreichten mit 11.619 Punkten einen hervorragenden 8ten Platz von 20 Mannschaften. Viele Rennen konnten sie für sich entscheiden und somit war sehr früh klar, dass kein Gedanke um einen eventuellen Abstieg verschwendet werden musste. Hier starteten Emilia Becker (1.031 Pkt.), Marieke Jacobs (1.250 Pkt.), Hannah Köhnke (1.768 Pkt.), Lena Köhnke (2.104 Pkt.), Emilia Ladwig (1.570 Pkt.), Jana Lakner (1.908 Pkt.) und Antonia Schwab (1.988 Pkt.).



## **DMS Bezirksliga**

Zum Bezirksligadurchgang Niederbayern 2018 des Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen in Passau am 10. Februar schickte der SC 53 noch zwei weibliche und ein männliches Team ins Rennen.

Die zweite Damenmannschaft des SC53 war mit den Schwimmerinnen der zweiten Wettkampfmannschaft besetzt, und musste sich mit insgesamt 8.362 erzielten Punkten nur dem Team des Gastgebers und den Damen der SG Mallersdorf-Pfaffenberg geschlagen geben. Bayernweit ergab dies einen ausgezeichneten 26.ten Platz von insgesamt 67 Mannschaften die in den bayerischen Schwimmbezirken angetreten waren. Schwimmerinnen der dritten Wettkampfmannschaft, die zum ersten Mal in diesem Wettbewerb starteten erreichten mit 3.406 Punkten Platz 10 im Bezirk.

Auch die zweite Herrenmannschaft des SC53 schlug sich wacker und konnte mit 5.548 Punkten Platz 43 in Bayern erreichen.

### **Starke Leistungen bei den Kreismeisterschaften**

Schwimmer aus 7 Vereinen schwammen am 4. März 2018 in Neustadt/Donau um die Kreismeisterschaft – West des Bezirks Niederbayern. Mit 31 Teilnehmern und 131 Einzelstarts stellte der SC53 Landshut die zweitgrößte Mannschaft. Wichtig ist dieser Wettkampf vor allem für die jüngeren Schwimmer als Qualifikationswettkampf für die Niederbayerischen Meisterschaften „Kurzbahn“ Ende April. Entsprechend waren hier vom SC 53 überwiegend Schwimmer der Jahrgänge 2001 und jünger am Start.

Die Aktiven des SC53 erkämpften dabei 59 Jahrgangstitel, sowie 23 Silbermedaillen und 7 Bronzemedaillen in den Wettkämpfen. Fünfmal Gold holte sich Alexandra Schmid (JG 2008). Jeweils vier Goldmedaillen sicherten sich Jonathan Jacobs (JG 2006), Nina Kollmeder (JG 2000), Dominik Leiger (JG 2005), Julia Schmid (JG 2004), Martin Schmid (JG 2003) und Lauri Schnabel (JG 2008). 3 Titel gab es für Veronika Lacknermeier (JG 2005), Philipp Laub (JG 2001), Angelika Leiger (JG 2003) und Jakub Voznak (JG 2007). 2 Goldmedaillen sicherten sich jeweils Anton Braun (JG 2006), Laura Hoffmann (JG 2007), Fabian Pöschl (JG 2001), Hannah Spresny (JG 2007), David Völker (JG 2007) und Adam Voznak (JG 2010). Einen Titel erzielten noch Mariella Becker (JG 2009), Johanna Burger (JG 2007) und Eva Haselbeck (JG 2008),).

Auch die 6mal 50m Freistilstaffel des SC 53 Landshut holte in 3:03,94 Min mit Fabian Pöschl, Angelika Leiger, Anna Karl, Martin Schmid, Nina Kollmeder und Philipp Laub souverän den Titel.

In die Medaillenränge schwammen auch noch Franziska Aigner, Jana Schmidt, Isabel Schuster und Viktoria Siminenko.

## Offene Bayerische Meisterschaften in Bayreuth

Bei den Offenen Bayerischen Meisterschaften im Schwimmen in Bayreuth vom 13. bis 15. April 2018 konnten die sieben Aktiven des SC53 Landshut, den Verein hervorragend vertreten. Bei 53 teilnehmenden Vereinen und 389 Schwimmern erreichten die Landshuter zahlreiche Finalteilnahmen, im Medaillenspiegel der offenen Wertung Platz 12 und Platz 18 in der Pokalwertung.

In Topform präsentierte sich Lena Köhnke (JG 2001), die über alle drei Bruststrecken an den Start ging. Mit einer starken Zeit von 01:17,05 Min über 100m Brust auf Platz 8 konnte sie sich im Finale nochmal steigern und verbesserte ihre Zeit auf 01:17,05 Min und kam auf einen hervorragenden 6. Platz in der offenen Wertung. Auch über die 200m Brust lief es sehr gut, im Vorlauf 02:47,91 Min und im Endlauf 02:47,72 Min, das bedeutete ebenfalls Platz 6 in der offenen Wertung. Die 50m Brust bewältigte sie im Finale ebenfalls in neuer Bestzeit mit 0:35,55 Min auf Rang 8.

Dem allem stand ihre Schwester Hannah Köhnke (JG 2004) nichts nach. Sie ging 4 x an den Start und zog überraschend mit neuer Bestzeit über 200m Rücken in 2:31,65 Min ins Finale ein. Dort landete sie in der offenen Wertung am Ende auf Platz 14.

Gewohnt stark zeigte sich auch Toni Schmid (JG 1998) der über 50m Brust in 0:30,20 Min ins Finale schwamm und dort mit einer Zeit von 0:30,24 Min und Platz 4 das Stockerl mit 1/100 Rückstand nur knapp verfehlte. Über 100m Brust schwamm er im Finale 1:09,62 Min und kam damit auf Platz 9 in der offenen Wertung.

Daniel Siminenko (JG 2002) konnte sich über 200m Brust mit 2:39,44 Min im Finale platzieren. Auch er konnte dort seine Leistung noch erheblich steigern und erzielte in 2:37,43 Min Platz 11.

Antonia Schwab (JG 2001) punktete erneut über die kurzen Schmetterlingsdistanzen. Über 50m Schmetterling kam sie im Finale mit 0:29,96 Min auf Rang 6 und über 100m Schmetterling erreichte sie in 1:07,99 Min Platz 10.



Schmetterlingsspezialist

Lukas Mirsch (JG 1999) konnte trotz eines Auslandspraktikums ohne Training gute Zeiten nachweisen. Im Finale über 100m Schmetterling erreichte er in 1:00,50 Min Platz 9 und über 100m Freistil platzierte er sich in 0:55,70 Min auf Rang 12.

Auch Roman Kirmse konnte trotz seines berufsbedingten Trainingsrückstandes mit guten Zeiten punkten. Er schwamm über 50m Schmetterling ins Finale und beendete den Wettkampf in 0:27,00 Min mit Platz 11.

## **Niederbayerische Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften für die Jahrgänge 2010 und älter im Schwimmen in Kelheim**

Zum 50-jährigen Jubiläum des ATSV Kelheim fanden die Niederbayerischen Hallenmeisterschaften 2018 am 21. und 22. April im Keldorado statt, das von der Stadt Kelheim für diesen Zweck den niederbayerischen Schwimmern an zwei Tagen zur alleinigen Nutzung zur Verfügung gestellt wurde. Bei hochsommerlichen Temperaturen stand der Sinn eigentlich mehr nach Freibad, doch die Verantwortlichen hatten die Lage gut im Griff und konnten ideale Bedingungen für die Sportler schaffen.

295 Aktive aus 14 Vereinen kämpften mit 1687 Einzelstarts um jeweils 14 Titel in der offenen Wertung bei den Damen und Herren sowie um die einzelnen Jahrgangstitel. Weiterhin gab es für die punktbeste Leistung bei den Damen und Herren je einen Pokal sowie je einen Titel über die olympische Disziplin der 4mal 200m Freistilstaffel. Äußerst erfolgreich dabei das Abschneiden der Schwimmer des SC 53 Landshut.

Den Pokal für die Punktbeste Leistung sicherte sich bei den Damen Lena Kammermayer von der SG Mallersdorf-Pfaffenberg über 200m Brust in 2:36,91 Min., bei den Herren ging der Pokal über 50m Brust in 0:29,69 Min an Toni Schmid vom SC 53 Landshut.

Bestens vorbereitet präsentierten sich die Schwimmer des SC53 Landshut, indem sie gleich 22 der insgesamt 30 offenen Titel abräumten. Dazu kamen noch 22 Vizetitel sowie 19 dritte Plätze in der offenen Wertung.

Bei den Herren holte Lukas Mirsch (JG 99) 5 offene Titel, über 50m Rücken ( 0,28,43 Min) und 100m Rücken (1:00,88 Min), 50m (0:26,32 Min) und 200m Schmetterling (2:10,75 Min) sowie über 200m Freistil in 1:57,28 Min.. Dazu wurde er noch Vize über 100m Schmetterling sowie über 50m und 100m Freistil. Mit Bronze über 100m Lagen komplettierte er seinen Medaillensatz in der offenen Wertung.

Toni Schmid (JG 98) sicherte sich Gold über 50m (0:29,69 Min), 100m (1:04,97 Min) und 200m Brust (2:28,25 Min) sowie über 100m Lagen in 1:00,72 Min. Dazu kamen noch die Bronzemedailles über 100m Freistil und 50m Schmetterling.

Auch Roman Kirmse (JG 98) punktete mit 3 Titeln in der offenen Wertung; 100m Schmetterling in 0:58,56 Min, 100m Freistil in 0:53,25 Min und 50m Freistil in 0:24,78 Min. Dazu Silber über je 50m Rücken und Schmetterling sowie 100m Lagen. Die Bronzemedaille über 50m Brust komplettierte auch seinen Medaillensatz.

Daniel Siminenko (JG 02) holte sich den Meistertitel über 200m Lagen (2:17,91 Min) und schwamm über 50m, 100m Brust, sowie über 200m Rücken zur Silbermedaille, auf Platz 3 kam er noch über 200m Schmetterling und 100m Rücken.

Tobias Ulbrich (JG 2000) holte sich über 200m Schmetterling die Silbermedaille Bronze über 200m Brust und 200m Lagen und Erlis Fazlija (JG 04) rundete mit Bronze über 200m Rücken das hervorragende Ergebnis der Landshuter Herren ab.

Bei den Damen des SC 53 zeigte insbesondere Hannah Köhnke (JG 04) hervorragende Leistungen mit dem Meistertitel über alle drei Rückenstrecken. 50m in 0:32,03 Min, 100m in 1:10,19 Min und 200m in 2:26,92 Min. Dazu kam der Vizetitel über 100m Freistil und 200m Schmetterling sowie Bronze über 200m Freistil und 100m Lagen. Ihre Schwester Lena Köhnke (JG 2001) sicherte sich Gold über 100m Lagen (1:09,90 Min)

und erhielt Silber über 100m und 200m Brust sowie über 200m Lagen und 50m Freistil und Bronze über 50m und 100m Schmetterling. Antonia Schwab (JG 01) bewies erneut Stärke über die Schmetterlingsstrecken und schnappte sich den Titel über 50m (0:29,97 Min) und 100m (1:07,34 Min) Schmetterling. Auch Jana Lakner (JG 2000) erschwamm mit Gold über 50m Freistil (0:28,50 Min), Silber über 100m Lagen sowie Bronze über 50m und 100m Rücken und 100m Freistil einen kompletten Medallensatz. Marieke Jacobs (JG 03) rundete mit drei Bronzemedailles über 50m, 100m und 200m Brust das hervorragende Ergebnis der Landshuterinnen ab.

Erfreulich für die Schwimmer des SC53 auch die Medaillenbilanz in der Jahrgangswertung. Bei 289 Einzelstarts erbeuteten die 46 Aktiven 110 Goldmedaillen sowie 61 Silberne und 31 Bronzemedailles. Neben den oben genannten Titelträgern holten sich die Jahrgangstitel: Emanuele Betcu (JG 05/ 8 Titel), Erlis Fazlija (JG 04/7), Alexander Fuchs (JG 02/ 1), Alexander Giesbrecht (JG 08/6), Justus Hübner (JG 05/1), Jonathan Jacobs (JG 06/3), Katharina Klink (JG 05/2), Isabel Königer (JG 02/3); Dominik Leiger (JG 05/ 2), Tobias Radlmeier (AK 25/2), Benedikt Ruhland (JG01/7), Alexandra Schmid (JG 08/3) und Lauri Schnabel (JG 08/1). Weitere Stockerlplätze erzielten Emilia Becker, Eva Haselbeck, Laura Hoffmann, Anna Karl, Nina Kollmeder, Veronika Lackermeier, Philipp Laub, Angelika Leiger, Martin Schmid, Jana Schmidt und Hannah Spresny.

Mit Spannung wurde zum Abschluss der zweitägigen Veranstaltung der Ausgang der 4\*200m Freistilstaffeln erwartet. Bei den Damen siegten die Damen des SC53 mit Lena Köhnke, Jana Lakner, Hannah Köhnke und Antonia Schwab in 9:19,38 Min vor den Damen der SG Ergolding Landau. Bei den Herren dominierten die Landshuter mit Toni Schmid, Roman Kirmse, Benedikt Ruhland und Lukas Mirsch und siegten in 8:16,22 Min vor den Herren aus Passau und Hengersberg.

## **Niederbayerische Meisterschaften in der Landshuter Schwimmschule**

Bei optimalen Wetterbedingungen ermittelten rund 300 Schwimmer aus 16 niederbayerischen Vereinen die Meister in der offenen Wertung sowie die Jahrgangsmeister auf der Langbahn. Zudem war es für die Schwimmer die letzte Möglichkeit Qualifikationen zu den Bayerischen Meisterschaften zu erreichen und nicht zuletzt ging es um je einen Pokal für die punktbeste männliche und weibliche Leistung.

Diesen sicherte sich bei den Damen Antonia Schwab vom SC 53 Landshut mit nur einem Punkt Vorsprung vor Lena Kammermayer von der SG Mallersdorf Pfaffenberg über 50m Schmetterling in 0:29,40 Min mit 649 Punkten. Bei den Herren lag Toni Schmid vom SC 53 Landshut über 100m Brust in 1:09,62 Min mit 605 Punkten vorn.

Insgesamt wurde in 32 Einzelwettbewerben sowie 3 Staffelwettbewerben um Offene und Jahrgangstitel gekämpft. In der offenen Wertung hatten die Aktiven des SC53 Landshut mit 20 Niederbayerischen Meistern eindeutig die Nase vorn; hinzu kamen 15 Vizetitel und 26 mal Platz 3.

Bei den Damen gingen allein 4 Titel an Hannah Köhnke (JG 04): 100m Rücken (1:12,28 Min), 400m Lagen (5:34,13 Min), 200m Rücken (2:32,82 Min) und 50m Rücken (0:33,81

Min), dazu noch dreimal Platz 3. Zwei offene Titel holte sich Antonia Schwab (JG 01) über 50m Schmetterling in 0:29,40 Min und 100m Schmetterling in 1:07,75 Min, dazu erkämpfte sie sich noch einen Vizetitel und einmal Platz 3. Jana Lakner (JG 2000) holte sich die Goldmedaille über 50m Freistil (0:29,15 Min) und dazu noch eine Silbermedaille und Lena Köhnke (JG 01) schwamm bei jedem Ihrer Starts in der offenen Wertung aufs Stockerl. Sie erreichte viermal den Vizetitel und sechsmal Platz 3.

Bei den Herren lieferte Daniel Siminenko (JG 02) mit 5 offenen Titeln eine beeindruckende Leistung ab. Er siegte über 200m Brust (2:38,69 Min), 200m Schmetterling (2:36,97 Min), 400m Lagen (5:10,37 Min), 50m Brust (0:33,81 Min) und 200m Lagen (2:24,87 Min). Alexander Fuchs (JG 02) sicherte die Titel über die langen Freistilstrecken, Platz 1 über 400m Freistil in 4:43,54 Min und 1500m Freistil in 18:43,93 dazu kamen noch drei Bronzemedailles. Roman Kirmse (AK 20) dominierte die Schmetterlingsstrecken und holte Gold über 50m Schmetterling in 0:27,28 Min und 100m Schmetterling in 1:01,90 Min, dazu kamen noch zwei Vizetitel. Den letzten offenen Titel holte Toni Schmid (AK 20) über 100m Brust in 1:09,62 Min. Ebenfalls erfolgreich in der offenen Wertung waren noch Erlis Fazlija (JG 04) mit zwei Vizetiteln und einer Bronzemedaille sowie Benedikt Ruhland (JG 01) mit einer Silber- und einer Bronzemedaille.

Aber auch die Bilanz der Landshuter in der Jahrgangswertung kann sich sehen lassen: 104 Jahrgangstitel, 65 Silbermedaillen und 38 Bronzemedaillen nahmen die Aktiven mit nach Hause.

Neben den Siegern in der offenen Wertung holten sich die Jahrgangstitel vor allem in den jüngeren Jahrgängen: Adam Voznak (JG 2010/3Titel), Alexandra Schmid (JG 08 / 4); Andrea Eichinger (AK 30/5); Anna Karl (JG 03 / 2), Dominik Leiger (JG 05 / 4), Emanuele Betcu (JG 05/9); Emilia Becker (JG 02 / 1), Emilia Ladwig (JG 04/2); Hannah Spresny (JG 07 / 1); Jakob Voznak (JG 07/3); Johanna Götz (JG 2010/1); Jonathan Jacobs (JG 06 / 2); Josie Mosmann (JG 2010 / 1); Justus Hübner (JG 05 / 1); Katharina Klink (JG 05 / 2); Laura Hoffmann (JG 07 / 1); Lukas Mirsch (JG 99 / 1); Marieke Jacobs (JG 03/1) und Philipp Laub (JG 01 / 1).

Zudem erreichten Alexander Giesbrecht (JG 08/6Titel) und Lauri Schnabel (JG 08/3 Titel) jeweils über drei Strecken noch die Pflichtzeiten für die Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften.

Spannende Rennen versprachen auch die Staffelwettbewerbe am Sonntag. Die Damen des SC 53 hatten sich über 4mal 100m Freistil den Uralt-Rekord aus dem Jahre 1983 vorgenommen, den sie mit 4:15,32 Min um ganze 6 Sekunden unterboten. Hier starteten Jana Lakner, Lena Köhnke, Antonia Schwab und Hannah Köhnke. Auch die Herren des SC 53 mit Daniel Siminenko, Toni Schmid, Benedikt Ruhland und Roman Kirmse siegten in 3:57,75 Min. vor den Herren aus Hengersberg auf Platz 2 und Passau auf Rang drei.

Bei den Jugendstaffeln über 8mal 50m Lagen konnte die erste Mannschaft des SC 53 Landshut mit Hannah Köhnke, Lena Köhnke, Antonis Schwab, Angelika Leiger, Erlis Fazlija, Daniel Siminenko, Benedikt Ruhland und Alexander Fuchs gleich die Führung übernehmen und in 4:15,31 Min die Goldmedaille sichern, während sich die Teams des SV Hengersberg, der SG Ergolding-Landau und die zweite Mannschaft des SC53 ein erbittertes Rennen um die Plätze zwei und drei lieferte. Am Ende kam die zweite Mannschaft des SC53 in 4: 44,75 Min auf Platz 2 vor Hengersberg mit 4:45,47 Min.

## Medaillenregen bei den Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften in Nürnberg

Rund 610 Schwimmer aus 87 Vereinen trafen sich vom 13. bis 15. Juli 2018, um in Nürnberg die bayerischen Jahrgangsmeister über 14 verschiedene Strecken zu ermitteln. Vom SC53 Landshut hatten 9 Schwimmer die Pflichtzeiten unterboten und erreichten mit 38 Starts, dreimal Silber und zweimal Bronze Rang 29 im Medaillenspiegel der Vereine.

In einem äußerst spannenden 50 Schmetterling - Rennen kam Antonia Schwab (JG 2001) ungünstig an den



Anschlag und musste sich mit 0:29,91 Min nur der immer mit ihr gleichauf schwimmenden Stefanie Ohneiser von der DJK Sportbund München geschlagen geben. Ihre Paradestrecke 100 Schmetterling beendete Antonia ebenfalls mit Silber in 1:07,59 Min, über 50m Rücken kam sie noch auf Platz 10.

Die eigentliche Überraschung konnte Alexander Giesbrecht im Jahrgang 2008 anbieten. Er wurde mit einer fantastischen Zeit (01:11,00 Min) über 100F Zweiter und ist nun in der Deutschen Bestenliste über diese Strecke im Jahrgang auf Rang 3 zu finden. Über 200m Freistil wurde er Achter und über 400m Freistil kam er noch auf Rang 11.

Jana Lakner (JG 2000) erkämpfte sich über 50m Freistil in 0:29,17 Min die Bronzemedaille. Über 50m Rücken wurde sie Fünfte und über 100m Freistil kam sie noch auf Platz 7.

Vielstarterin Lena Köhnke (JG 2001) konnte sich über 200m Brust in 2:48,34 Min ebenfalls die Bronzemedaille sichern, über 100m Brust musste sie sich mit einem Rückstand von 2/100 auf den Stockerlplatz ebenso wie über 50m Brust mit dem undankbaren vierten Platz zufriedengeben. Über 200m Freistil kam sie in neuer Bestzeit auf Rang 5 und über 100m Freistil auf Platz 7; 50m Freistil beendete sie mit Platz 9.

Mit sehr guten Zeiten über 100 und 200 Brust zeigte auch Daniel Siminenko, dass er im Jahrgang 2002 mit zu den Top 5 in Bayern gehört; Rang 4 über 200m und Platz 5 über 100m. Auch über 200m Lagen konnte er sich noch unter den Top Ten platzieren.

Mit der starken Konkurrenz aus den Leistungsstützpunkten hatte auch Hannah Köhnke im Jahrgang 2004 zu kämpfen. Sie kam über 50m Schmetterling und 200m Rücken ebenfalls auf den undankbaren vierten Platz, über 50m und 100m Rücken schwamm sie auf Platz 5.

Auch Erlis Fazlija hatte sich im Jahrgang 2004 die Rückenstrecken vorgenommen. Er beendete die Rennen mit neuen Bestzeiten auf Platz 5 über 200m Rücken und jeweils Platz 6 über 50m und 100m Rücken.

Benedikt Ruhland konnte im Jahrgang 2001 mit Platz 10 über 50m Schmetterling aufwarten, über 50m und 100m Freistil konnte er sich im Mittelfeld platzieren.

Youngster Lauri Schnabel überraschte im Jahrgang 2008 mit Platz 6 über 400m Freistil, über 100m und 200m Freistil konnte er mit soliden Platzierungen im Mittelfeld aufwarten.

## **SC 53 Aktive topfit bei den Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften**

Mit 10 Aktiven war der SC 53 bei den Bayerischen Offenen Kurzbahnmeisterschaften am vergangenen Wochenende in Bayreuth vertreten. Mit einem 3ten Platz und 16 Finalteilnahmen haben die Schwimmer des SC 53 bewiesen, dass mit ihnen immer zu rechnen ist, obgleich es schon sehr schwer ist gegen die Aktiven der Schwimmerhochburgen in Würzburg, Mittelfranken, München und Burghausen zu bestehen.

Medaillengewinner des Wochenendes war Lukas Mirsch (JG 1999), der sich über 100m Rücken in 1:00,61 Min ins A-Finale schwimmen konnte. Mit 1:00,12 Min steigerte er dort seine Leistung erneut und beendete das Rennen mit der Bronzemedaille. Auch über die 100 Schmetterling erreichte er in 0:57,65 Min das A-Finale, konnte jedoch den Lauf des Vormittags nicht wiederholen und landete auf Platz 7 mit 00:58,47 Min. Auch über 50 Rücken konnte Lukas überzeugen und kam im B-Finale auf Platz 10. Über 200m Schmetterling qualifizierte er sich in 2:15,25 Min für das A-Finale und über 100 Freistil erreichte er in 0:53,52 Min noch das B-Finale.

Topfit präsentierte sich die 14-jährige Hannah Köhnke. Sie war über ihre Paradestrecken 50m und 200m Rücken nicht zu stoppen. Mit 30,94 Min über die 50m Rückendistanz verbesserte sie ihre alte Bestzeit fast um eine Sekunde und konnte sich für das A-Finale qualifizieren. Auch über die nachfolgenden 200m Rücken überzeugte Hannah vor allem mit einer tollen Renntaktik und konnte mit neuer Bestzeit und Vereinsrekord in einer Zeit von 02:22,74 Min ebenfalls in das A-Finale einziehen. Beide Final-Läufe bestritt sie mit Bravour und konnte sich jeweils um einen Platz verbessern, was in der Endabrechnung jeweils Platz 7 bedeutete.

Ebenfalls in ausgezeichneter Form zeigte Daniel Siminenko (JG 2002) seine Vielseitigkeit über fast alle Lagen. Schon über die erste Strecke 100m Brust konnte er mit neuer Bestzeit aufwarten, da die Uhr bei 01:08,26 Min stehenblieb. Über 200m Lagen konnte er als 12ter in das B-Finale einziehen. Im Finale dann nochmal eine Steigerung um 0,8 Sekunden die mit 2:15,41 Min seinen zwölften Platz festigte. Mit 2:28,51 Min schwamm Daniel über 200m Brust als sechster ins A-Finale. Dort beendete er in 2:30,00 Min das Rennen auf Platz 7.

Antonia Schwab (JG 2001) konnte über 50 Schmetterling das A-Finale erreichen und schwamm mit 0:29,27 auf Platz 6. Über 100 Schmetterling erreichte sie als 9te in 01:07,36 Min das B-Finale und beendete dort in 01:05,42 Min das Rennen mit Rang 9 in der offenen Wertung.

Auch Roman Kirmse (JG 1998) konnte zweimal das Finale erreichen. Über die 50m Schmetterling wurde er in 0:26,43 Min Neunter und über 100m Schmetterling erreichte er am Ende in 0:59,01 Min Platz 14.

Toni Schmid (JG 1998) schwamm über 100 Brust in 01:06,64 Min auf Platz 9 und über 50 Brust im A-Finale errang er mit 0:29,80 Min Rang 6.

Lena Köhnke (JG 2001) hatte sich ebenfalls die Bruststrecken vorgenommen und kam im Finale über 100m in 1:17,00 Min auf Platz 13 und über 200m erreichte sie in 2:46,16 Min Platz 10.

Der letzte Finalteilnehmer war Erlis Fazlija (JG 2004), der völlig überraschend über 200m Rücken das Finale erreichte und dort das Rennen in 2:21,56 Min Platz 16 erreichte.

Benedikt Ruhland (JG 2001) und Alexander Fuchs (JG 2002) konnten ebenfalls mit reihenweise Bestzeiten und guten Platzierungen bei ihrer ersten offenen Bayerischen Kurzbahnmeisterschaft aufwarten.



## **Niederbayerische Meisterschaften lange Strecke in Neustadt Sieben von acht offenen Titeln gehen nach Landshut**

Zum Jahresabschluss des Bezirkes fanden die Niederbayerischen Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften lange Strecke am 9. Dezember in Neustadt a. d. Donau statt. Insgesamt waren 231 Einzelstarts aus 10 Niederbayerischen Schwimmvereinen gemeldet, der SC53 Landshut stellte mit 71 Meldungen das größte Kontingent. Geschwommen wurden die 400m Lagen, sowie 400m, 800m und 1.500m Freistil sowohl in der offenen Wertung als auch als Jahrgangswertung.

Mit insgesamt sieben offenen Titeln, fünf Vizetiteln sowie sieben dritten Plätzen dominierten die Landshuter den Wettbewerb.

Bei den Herren gingen 2 Offene Titel an Tobias Ulbrich (JG 2000), er siegte über 800m Freistil in 9:15,78 Min sowie über 1.500m Freistil in 17:27,15 Min. Auch Daniel Siminenko (JG 02) war schnell unterwegs, er schnappte sich die Meistertitel über 400m Lagen (4:59,91 Min) und 400m Freistil (4:34,71 Min); über 800m Freistil schwamm er auf Platz 3.

Alexander Fuchs (JG 02) holte sich jeweils den Vize in der offenen Wertung über 400m Lagen und 1.500m Freistil. Und Erlis Fazlija (JG 04) rundete mit zwei Bronzemedailles über 400m Lagen und 1.500m Freistil das hervorragende Ergebnis der Landshuter Herren ab.

Bei den Damen war Hannah Köhnke (JG 04) auf den langen Freistilstrecken nicht zu schlagen. Sie siegte über 400m Freistil (5:05,27 Min), 800m Freistil (9:55,71 Min) und 1.500m Freistil in 19:02,25 Min. Der Titel über 400m Lagen ging an Lena Kammermayer von der SG Mallersdorf Pfaffenberg in 5:17,81 Min; hier holte sich Hannah Köhnke noch den Vizetitel und Marieke Jacobs (JG 03) vom SC53 wurde Dritte. Marieke Jacobs sicherte sich auch noch die Vizetitel über 400m Freistil und 1.500m Freistil und schwamm zu Bronze über 800m Freistil.

Die letzten Platzierungen in der Offenen Wertung für den SC53 holte sich Emilia Ladwig (JG 04) mit Bronze über 400m Freistil und 1.500m Freistil.

Mit 31 Goldmedaillen, 14 Silbermedaillen und 7 Bronzemedailles lagen die Landshuter auch in der Jahrgangswertung vorne. Die Jahrgangstitel gingen, neben den bereits genannten Schwimmern, an: Erza Fazlija (JG 07/4 Titel), Alexander Giesbrecht (JG 08 / 2 Titel), Emanuele Betcu (JG 05/3 Titel), Alexandra Schmid (JG 08/2 Titel) und Lauri Schnabel (JG 08/2 Titel).

Mit diesen starken Leistungen erreichten zusätzlich noch Erza und Erlis Fazlija, Hannah Köhnke, sowie Daniel Siminenko und Tobias Ulbrich die Qualifikation für die Bayerischen Meisterschaften Lange Strecke im Januar.

# Masters

## Masters Saison 2018

Außerhalb der Wettkämpfe hatten die Masters in diesem Jahr drei wunderschöne Highlights mit den Hochzeiten von unserer Andrea mit ihrem Florian, unserem Tobi mit seiner Verena und unserem Wolfgang mit seiner Annemarie.



Andrea + Florian

Wolfgang +  
Annemarie

Tobi + Verena

Wir wünschen den Brautpaaren auf Ihrem weiteren Weg alles Gute für Ihre gemeinsame Zukunft.

Neben den Hochzeiten nahmen die SC 53-Masters bei den nachfolgenden Wettkämpfen teil und konnten tolle Erfolge erringen:

### 18. Int. Dachauer Masters-Cup

Im neuen Jahr stand für die Masters als Auftakt, der 18. Int. Dachauer Masters-Cup in Dachau (11.-12.2.) auf dem Programm. Hier ging Andrea Horn (AK 30) für den SC 53 Landshut an den Start und sichert sich insgesamt dreimal Silber und dreimal Gold.

## Bayerische Meisterschaften Masters Frühjahr

Klein, aber sehr erfolgreich so präsentierte sich das Team der vier Landshuter Masters am 17. März 2018 bei den Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften der Masters „kurze Strecke“ in Eichstätt.

Bei über 1200 Einzelstarts sowie 154 Staffelstarts erbeuteten die Schwimmer eine Goldmedaille, vier Silberne und siebenmal Bronze in den verschiedenen Altersklassen. Mit starken Leistungen überzeugte einmal mehr Routinier Stefan Königer (AK 50), der sich gleich einen kompletten Medaillensatz sicherte. Gold in hervorragenden 0:27,18 Min über 50m Freistil, Silber über 100m Rücken und Bronze über 200m Freistil und 100m Lagen, dazu noch Platz vier über 100m Freistil.

Andrea Horn gewann in der AK 30 über 50m und 100m Rücken sowie über 100m Schmetterling jeweils Silber, sowie Bronze über 50m Schmetterling und 200m Freistil. Auch Nadine Königer konnte in der AK 20 mit Bronze über 100m Schmetterling sowie Platz vier über 100m Lagen und weiteren Top Ten Platzierungen überzeugen.

Thorsten Brose holte sich in der AK 30 zweimal Bronze, nämlich über 100m Freistil und 50m Rücken, bei seinen weiteren Starts kam er ebenfalls unter die Top Ten.

Bei den gemischten Staffeln musste sich das Landshuter Team über 4x50m Lagen sehr knapp mit dem undankbaren vierten Platz begnügen, in der Freistilstaffel erreichten sie Platz 6.



## **Internationale Bayerische Sommermeisterschaften der Masters**

Als einzige Vertreterin des SC53 Landshut startete Andrea Eichinger in der AK 30 am 21. und 22. Juli 2018 bei den Internationalen Bayerischen Sommermeisterschaften der Masters in Pfaffenhofen. Bei 342 Teilnehmern und schlechten Wetterbedingungen erkämpfte sie sich bei allen Starts Medaillenplätze.

### **European Masters Championship 2018**

Vom 02. bis 07. September fanden in Kranj (Slowenien) die 16. Europäischen Meisterschaften der Masters im Schwimmen statt.

Unter den knapp 3.700 Teilnehmern gingen auch Andrea Eichinger und Bernhard Mahler für den SC 53 Landshut an den Start.

Andrea Eichinger konnte sich bei ihren 5 Starts über 4 Saisonbestleitungen freuen. In ihrer Altersklasse (AK 30) konnte sie sich über 800m und 200m Freistil (Platz 16/11:23,14 Min und 11/ 2:34,18 Min), 100m Schmetterling (Platz 12/ 1:19,69 Min) und 100m Rücken (Platz 13/ 1:23,86 Min) behaupten. In ihrem letzten Rennen gelang ihr dann noch eine neue persönliche Bestzeit über 400 Freistil (Platz 15/ 5:27,80 Min).

Bernhard Mahler (AK 35) startete im Freiwasser über 3 und 5 km. Hier belegte er jeweils in einem starken Teilnehmerfeld zum einen Platz 23 in 39:47 Min (3 km) und zum anderen Platz 22 mit 1:08:53 (5 km).

### **44. Prof. Dr. Hans Vestner Pokal**

Mit Anna Walpetinger, Andrea Eichinger, Philipp Laub, Fabian Pöschl und Stefan Königer kämpften die Master bravourös beim Vestner-Pokal, mit tollen Bestzeiten und Platzierungen.

Nach der Genesung unseres Trainers Domenico De Stefano steht er für die Master wieder voll zur Verfügung und mit seinem Einsatz, wird wieder eine erstklassige Motivation für die vielen Trainingskilometer generiert.

# Triathlon



## Die Triathlonsaison 2018

Nach den harten, kalten Lafeinheiten des Winters war die Zeit gekommen, den Trainingszustand zu testen. So geschehen z. B. beim diesjährigen Halbmarathon in Deggendorf. Sepp legte mit 1.31.32 h eine sehr gute Zeit hin zu diesem Zeitpunkt des Jahres. Platz vier in seiner AK. Alles richtig gemacht!

Auch Horst ließ sich nicht lumpen und ging beim Stampfl Berglauf an den Start. Der Laufclub Haag richtet diesen idyllischen Lauf in Au/Inn aus. Horst überholte so manch jüngeren Teilnehmer/In und kam als sehr guter zweiter seiner Klasse ins Ziel.

Wem es in unseren Breiten noch zu kalt war, der fuhr halt nach Malta, Austragungsort einer X-Terra Veranstaltung. 750m im Mittelmeer, gefolgt von 16,5 harten Kilometern auf dem Mountainbike vor dem abschließenden 5500m Lauf. Frank zeigte sich in blendender Verfassung und holte sich den Sieg seiner AK.

## Amberg 10km Lauf

Nach seinem hervorragenden 4. Platz beim Halbmarathon in Deggendorf vor drei Wochen nun der Sieg in seiner AK beim Amberger Lauf über 10000 m. In einer Zeit von 42,42 min ließ er der Konkurrenz keine Chance. Die Saison 2018 konnte für Sepp beginnen!

## **Saisonvorbereitung 2018 auf vollen Touren**

Ganz im Zeichen der Lauftechnik stand unser Laufseminar „The art of running“, das bei bestem Frühlingwetter im Sportzentrum stattfand. Ein Lauftrainer aus dem Umfeld des letztjährigen Hawaii Siegers Patrick Lange lieferte Tipps und Tricks zur Verbesserung der Lauftechnik. 21 Triathleten/Innen wurden angeleitet und bei der Umsetzung gefilmt. Im Anschluss folgte eine Vorher-Nachher-Videoanalyse, wobei schon manch überraschende Verbesserung festgestellt werden konnte. Die Resonanz viel durchwegs positiv aus.

## **Rogatemarktlauf in Ergoldsbach 2018**

Traditionell im Mai gehen viele Läufer und auch Triathleten beim Rogatemarktlauf an den Start. Die Triathlonsaison nimmt gerade Fahrt auf, so kommt dieser 10000m Test zum richtigen Zeitpunkt, wie die Ergebnisse zeigen.

Stefan, gewohnt schnell, holte sich in 36,24 min den dritten Platz im Gesamtfeld. Beim Familienduell rettete Christine den häuslichen Frieden und ließ Roland (42,17 min) den knappen Vortritt. In fantastischen 42,39 min gewann sie als schnellste Frau das Rennen und konnte sich mit dieser Zeit durchaus im erlesenen Männerfeld tummeln. Judith gewann ihre AK in 46,07 min, musste am Schluss aber schon alles raushauen, um ihre Konkurrentin (46,10 min) in Schach zu halten. Viertschnellste Frau im Feld! Respekt!

Sepp, beim Düsseldorfmarathon durch einen schwarzen Zehennagel zum Halbmarathon (1:36h) gezwungen, schien wieder genesen. Gesamtachter und Zweiter seiner AK in 43,18 min, da konnte man wieder lachen.

## **Deggendorf Triathlon 2018**

Schon fast traditionell als Saisonopening gilt der sehr gut organisierte Deggendorfer Triathlon für die Triathleten in Niederbayern. Finden hier doch auch die niederbayerischen Meisterschaften statt. Dementsprechend hochkarätige Athleten/Innen waren am Start. Die guten Platzierungen der Teilnehmer des SC 53 sprechen für hervorragende Trainingsbedingungen, aber auch für eine gezielte, intensive Wettkampfvorbereitung.

So standen am Ende 2 zweite Plätze auf der olymp. Distanz für Hermann und Matthias zu Buche, wobei letzterer wieder einmal die schnellsten 10km lief in 32 min. Victor und Christopher finishten beide in den Top Ten ihrer AK beim Sprint.

Bernhard von den Masters ließ es ordentlich krachen. Gewohnt schnell im Wasser (Zweiter aus dem Wasser), flott auf der windigen Radstrecke und abschließend Vollgas beim Laufen. Insgesamt ganz vorne dabei auf der Sprintdistanz und natürlich in seiner AK.

## **Frau(ke) ohne Schmerzen!!**

Beim Tri-Cup in Oberschleißheim kam es beim Tripple-Triathlon zum Showdown der Härtesten Athleten/Innen. Dreimal Triathlon, auf drei verschiedenen Distanzen, und das an einem Tag.

Mitten drin, Frauke vom SC 53, die sich nichts schenkte und beim dritten Start (1500m swim, 40 km bike, 10000m run) verständlicherweise dann doch gewaltig auf die Zähne beißen musste. Kompliment für diese Leistung!

Frauke bezeichnete diesen Wettkampf, ganz cool in ihrer Art, als gutes Wechseltraining. Allerdings erst am nächsten Tag! □

## **SC 53 vorne bei „Landshut Läufe“**

Ob Schwimm-, Tauch- oder Triathlonabteilung, der SC 53 mischt auch beim Laufen ganz vorne mit. Die 5000 m fest in Tobis (Schwimmer) Hand ebenso wie der Halbmarathonsieg für Matthias (Triathlon), der am Vortag schon den 2. Platz beim Halbmarathon in Ingolstadt erreichte. Judith holte sich den 2. Rang ihrer AK ebenso wie Thorsten bei seinem ersten „Halben“! Mane immer unter den Top Ten dabei und Victor runden das sehr gute Ergebnis über die Königsdistanz bei LA Läufe ab. Christine (Triathlon) holt sich über 10000m den hervorragenden zweiten Gesamtplatz vor der 13 Jahre jüngeren Konkurrentin. Eva testete ihre Laufform ebenso wie Frauke, die nach gesundheitlichen Problemen immer besser in Form kommt. Robert von den Triathleten und Adi von den Tauchern kamen beim 5000m Lauf in einer guten Zeit ins Ziel. Frank musste leider auf seinen Start verzichten. Sein Blinddarm machte ihm einen Strich durch seinen Saisonplan.

## **25. Erdinger Stadtriathlon 2018**

Königswetter beim 25. Jubiläumstriathlon in Erding!

Nicht nur die Sonne strahlte am frühen Nachmittag am Schrankenplatz, auch die Triathleten hatten allesamt Grund genug dazu. Durchwegs gute bis hervorragende Leistungen für den SC 53 Landshut standen am Ende zu Buche. Erfreulich dabei nicht nur die Podiumsplatzierungen bei den Bayerischen Meisterschaften auf der Kurzdistanz (1500m swim, 42 km bike, 10000m run) sondern auch alle anderen Finishes. Schön auch, dass Horst und Maren, nach langen Verletzungspausen, wieder voll mit dabei waren. Auch kamen unsere Rookies, Christopher und Victor, immer besser in Form. Horst holte sich auch gleich den Bay.Meistertitel seiner AK ab. Oli ließ sich wieder einmal nicht unterkriegen und wurde ebenso Bay. Meister auf der Kurzdistanz. Judith, zuletzt noch unzufrieden mit ihrer Laufleistung, zeigte sich verbessert und sahnte Platz 3 bei den Bay. Meisterinnen ab. Es folgten viele weitere Top Ten Plätze sowohl beim Sprint als auch auf der „Kurzen“. Am Ende des Tages gab es zufriedene Gesichter bei den Triathleten, konnten doch einige persönliche Bestzeiten mit auf die Heimreise genommen werden.

Bei den auf der Kurzdistanz ausgetragenen Clubmeisterschaften war Maren Platz Eins nicht nehmen. Durch einen rasanten Radsplit mit darauffolgenden schnellen 10000 Metern verwies sie Judith und Sandra auf die Plätze. Oli holte sich zum wiederholten Male die Meisterschaft. Gefolgt von Thorsten, der beim Schwimmen noch Erfahrung sammeln muss, damit sich Oli da Oben nicht zu wohl fühlt. Hermann fightete sich auf Platz drei.

Die Triathlonsaison 2018 läuft auf vollen Touren und die Athleten des SC 53 Landshut sind voll mit dabei. Weitere spannende Rennen stehen in den nächsten Wochen auf der Agenda und alle Ergebnisse verdienen vollsten Respekt. Stetes, intensives, konstruktives Training ist vonnöten, um einen Triathlon ins Ziel zu bringen. Egal , ob auf Platz Eins oder Platz Zwanzig! Dank auch an die zahlreichen Fans, die uns begleiten. Es ist ja nicht immer für Alle ein Vergnügen, eine/n Triathleten/In daheim zu haben☺. □

### **Triathlon, Triathlon und noch mehr Triathlon...**

Teilweise drei Wettkämpfe an einem Wochenende. Von Nord bis Süd, in ganz Deutschland unterwegs, die Triathleten des SC 53 Landshut. Mittendrin Oli, der sich nach der Bay. Meisterschaft in Erding nun den dritten Platz seiner AK bei den **Deutschen Meisterschaften** im Sprint in Düsseldorf schnappte. Die weite Anreise hatte sich also gelohnt. Gratulation!

Nicht ganz so weit führte die Reise für Jürgen, Sepp und die Holzer-G'schwister. Bei wunderbarem Sommerwetter gingen rekordverdächtig viele Athleten/Innen am Tegernsee an den Start. Das bekamen vor allem die Schwimmer/Innen zu spüren, die im kühlen Tegernsee (17 Grad) kaum Platz hatten und das Gerangel an den Bojen bis zum Ausstieg zu ertragen hatten. Somit fielen die Schwimmzeiten nicht bei allen wie gewünscht aus. Evi von der HoHoHo-Staffel kam trotzdem mit vorne aus dem Wasser. Auf der Radstrecke entzerrte sich die Angelegenheit dann doch noch etwas. Böiger Wind und über 400 Höhenmeter trennte schnell die Spreu vom Weizen. Mit der fünftbesten Splitzeit aller Staffelfahrer schickte Michi seinen Bruder Thomas auf die Laufstrecke. Von einer Erkältung geschwächt, kämpfte sich Thomas die sehr selektiven 10 Kilometer ins Ziel. „Für unser Alter gar ned schlecht“, so das Fazit der Drei. Zufrieden auch Jürgen, der den Sprint absolvierte und Sepp, der seine Schwimmzeit vom Vorjahr um einige Minuten verbessern konnte. Auch in der Wechselzone ging es diesmal flotter, so dass Trainer Horst nicht viel auszusetzen haben dürfte.

### **Challenge in Roth!**

Dieses Jahr als einziger Triathlet der Abteilung am Start, Julian. Nach eigener Aussage ein „Genußwettkampf“, ohne den absoluten Willen zur Bestzeit. Wer jedoch Julian kennt, der weiß, was das bedeutet. Sein Finsh in 9.53.54 h spricht für sich. Trotz Reifendefekt und Sturz biss sich Julian beim abschließenden Marathon (nach 3,8km swim, 180km bike) durch bis ins Ziel. Allerhöchster Respekt für diese tolle Leistung.

## **Swim+run-Ratzeburg**

Es gibt nichts, was es nicht gibt!“...Gott Sei Dank sagten sich unsere Damen Judith und Sandra und Katharina (die uns ja leider verlassen hat) und machten sich auf den Weg nach Ratzeburg. Was sie da erlebt haben schildert Judith selbst:

Der Swimrun Ratzeburg ist Teil einer swimrun Serie in Deutschland, u.a. auch im Allgäu.

Sandra, Katharina (Schwoy) und ich sind „nur“ bei der Sprint Strecke gestartet, die insgesamt aus ca. 9,6 km Laufen und 3,0 km Schwimmen, aufgeteilt auf jeweils 9 Lauf- und 8 Schwimmstrecken bestand. Beim Insel swimrun wären es 27 km Laufen und 5,5 km Schwimmen gewesen. Gestartet wird immer in Zweier Teams, die durch ein Seil miteinander verbunden sind.

Katharinas Partnerin musste kurzfristig wegen einer Verletzung absagen. Am Vorabend fand Katharina noch einen Mitstreiter, der auch gerne starten wollte und auf „gut Glück“ angereist war. Katharina hatte etwas Bedenken mit Stefan, dem top durchtrainierten Ironman mithalten zu können.

„Es war möglich, sich einen swimrun Neo (kurz oder lang, grau, rot oder pink) auszuleihen, was wir dann auch taten. Am Sonntag waren wir dann mit unserer Ausrüstung, nämlich Flossen, Seil, „Wadelwärmer“ und Laufschuhen am Start. Vorgeschrieben war auch ein Restube, eine selbstaufblasbare Rettungsboje. Sandra und ich waren die einzigen, die zum Schwimmen die Turnschuhe gegen Flossen (ich) wechselten bzw. einfach auszogen (Sandra). Die anderen schwammen mit Turnschuhen, oft auch mit pullboy und Paddels.

Wir hatten die geniale Idee, ein Stoffsäcken mitzunehmen, das wir am Rücken trugen und jeweils Laufschuhe bzw. Flossen packten. Leider riss erst an Sandras dann an meinem Säckchen die Schnur ab. Auf der letzten Schwimmstrecke sparten wir uns den Wechsel und schwammen mit Turnschuhen, danach waren wir uns einig, dass man damit ja gar nicht vom Fleck kam (ich weiß nicht, wie die anderen das gemacht haben).

Die Strecken waren gut ausgeschildert und beim Ein- und Ausstieg waren jeweils Helfer. Durch die vielen Schwimm- und Laufwechsel war der Wettkampf sehr kurzweilig und hat viel Spaß gemacht!“ Katharina konnte mit Stefan gut mithalten und finishte trotz Ellbogen Verletzung im Vorfeld mit einer super Zeit von 2:12 Stunden. Sandra und ich kamen sehr zufrieden (wie immer) mit einer Zeit von 2:27 ins Ziel.

## **Dingolfinger Volkslauf**

Jedes Jahr wieder ein Fixpunkt im Laufkalender vieler Sportler ist der Dingolfinger Lauf. Hermann nahm die 10.5 km in Angriff, wurde Gesamtvierzehnter und gewann damit seine AK!

Respekt!

## Regensburg Triathlon

Weitere Spitzenleistungen der Triathleten des SC 53 Landshut bei tropischen Temperaturen in Regensburg!

Beim Sprint, 500m swim, 20k bike, 5k run, gingen Martin und Bernhard für den SC 53 an den Start. Beide kennen die Strecken aus früheren Wettkämpfen gut und wussten ihr Rennen genau einzuteilen. Bernhard (Masters) stieg unter den Ersten aus dem Donaukanal, fegte mit fast 35km/h über die hügeligen 20 Kilometer Radstrecke bevor er in 20:05min den abschließenden Lauf beendete. Knapp am Podium vorbei als hervorragender Vierter konnte er wirklich zufrieden sein. Seine gute Form nach langer Verletzungspause bewies Martin schon in Karlsfeld. Hier in Regensburg jedoch krönte er diese mit dem 2. Platz seiner Klasse. Grundstein dafür seine exzellente Rad- und Laufperformance! Zweiter auf dem Rad und unschlagbar beim Lauf mit einem Schnitt unter vier Minuten konnte ihm kaum einer das Wasser reichen in seiner AK!

Elisabeth, Jürgen und Oli waren auf der Olympischen Distanz gemeldet. Elisabeth zeigte sich gut in Form, konnte die zwei Radrunden mit einigen Höhenmetern (dank Schwarzwald!) auch bei diesen Temperaturen gut meistern und lief ein solides Rennen nach Hause. Regensburg-Dauerbrenner Jürgen konnte seine gute Saison auch hier fortsetzen und verfehlte die Top Ten seiner Klasse nur um einen Platz. Eine gute Radzeit und eine Endzeit weit unter drei Stunden, und das bei diesem Wetter...Respekt! Egal wann, egal wo, egal bei welchem Wetter ist Oli zur Stelle um der Konkurrenz zu zeigen, was 'ne Harke ist! Zum wiederholten Male in dieser Saison holt er sich den Sieg in seiner Klasse. Gesamt Vierter...was kann man noch hinzufügen außer seine Wahnsinns-Splitzeiten? 23.06 min auf 1500m swim, 1.07 h bike und 39.50 min run auf 1000m! Gratulation!

Und jetzt noch die Härtesten der Triathleten/Innen!

Maren und Thorsten am Start auf der Mitteldistanz über 1900m swim, 83k bike und 20k run. Bei diesem Wetter und auf dieser neuen Radstrecke eine echte Herausforderung mußten doch vier Radrunden mit unangenehmen Steigungen bewältigt werden bevor es auf die knallheiße Laufstrecke ging. Beide lieferten ein tolles Rennen ab, allen voran Maren, die ihre AK gewann und Gesamtvierte wurde. Das Schwimmen im Kanal scheint ihr zu liegen so dass sie in 36.49 min als Siebte das Wasser verließ. Und das bei Neoverbot! Auf dem Rad gewohnt stark kletterte sie viermal den sehr unangenehmen Schelmengraben hoch (2.38.39h) und wechselte als Sechste zum Laufen. Hierbei mußten alle Teilnehmer/Innen den hohen Temperaturen Tribut zollen und sich bis zum Äußersten fordern. Als Zweitbeste aller Frauen beim Laufen mit einer Zeit von 1.29.29h machte Maren nochmals zwei Plätze gut. Hut ab vor dieser Leistung! Thorsten versuchte sich zum ersten mal an einer Mitteldistanz und bewies absolutes Durchhaltevermögen. Auch er kam im Kanal gut zurecht und kannte beim Radfahren keinen Schmerz. Mit einem Schnitt von über 33km pro Stunde trotzte er den Steigungen und fuhr die fünftbeste Radzeit in seiner AK. Richtig beißen musste er beim abschließenden Lauf. Die Hitze verlangte ihm alles ab und so kam er in einer Zeit von 1.32.43 h ins Ziel. Wenn man seine erste Mitteldistanz unter diesen Bedingungen in 4.44.16 h finisht, dann hat man alles richtig gemacht. Respekt!

## **Ironman Italy**

Matthias auf dem Weg die 9 Stunden zu knacken. Aber erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt.

Gutes Wetter, fokussierte Vorbereitung, Topform für Matthias!

Alles war bereit für einen Wettkampf auf höchstem Niveau über die Langdistanz (3,8 km swim, 180 km bike, 42,195 km run). Julian war nach Cervia mitgereist, um seinen Trainingspartner zu unterstützen. Nun gibt es unzählige Unwägbarkeiten, die so einen Plan vereiteln können. Leider erwischte es Matthias, nach einem sagenhaften Swimsplit von einer Stunde für die 3800 m, als er aufs Rad wechselte. Kurz nach Verlassen der Wechselzone hatte er eine Reifenpanne. Die Reparatur gestaltete sich komplizierter als normal, der Zeitverlust von über 20 Minuten war enorm. Mit Wut im Bauch fegte er mit 40 km/h über die 180 km Strecke. Diese Anstrengung ging auch bei ihm nicht spurlos vorüber. Auf der Laufstrecke als exzellenter Läufer immer mit Vollgas unterwegs, mußte er doch dem hohen Tempo des Radsplits Tribut zollen. Aufgeben war jedoch niemals eine Option für ihn! Julian litt mit seinem Freund beim abschließenden Marathon und am Ende finishte Matthias in 10 h diesen Ironman, der seinen Namen wieder einmal verdient hatte. Es braucht schon eine außerordentliche Psyche, um nach diesem Pech noch so stark ins Ziel zu laufen. Absoluten Respekt und Hut Ab! dafür.

## **Langdistanz Challenge Madrid**

Ebenso smart wie sie selbst, Judiths Bericht aus Madrid!

„Eigentlich hatte ich ja in Regensburg über die Langdistanz starten wollen, weil ich es so praktisch fand, am Wettkampftag in der Früh „schnell mal“ anreisen zu können. Leider gab es Probleme mit der Firma, die die Anmeldung regelte. Eine Rückzahlung der Startgebühr gab es nicht, nur eine Ummeldung auf ein anderes Challenge Rennen im gleichen Jahr (was ich schon unverschämt fand). Weil Roth schon ausgebucht war und der Termin für Amsterdam nicht passte, entschied ich mich für Madrid...die vielen Höhenmeter der Radstrecke sind mir bei der Ummeldung irgendwie entgangen....

Die Starnummernausgabe und das Einchecken waren ziemlich chaotisch. Die Helfer bei der Startnummernausgabe waren wenig informiert und konnten nur spanisch. Es gab eine Dame, die „alles wusste“ und englisch konnte, aber bei ihr war schon eine lange Schlange. Dafür war das Rennen gut organisiert. Vor allem an der Radstrecke gab es viele Streckenposten und Schilder.

Das Schwimmen fand in angenehm warmen Wasser im See Buitrago del Lozoya statt, dann ging es (nach dem Verzehr einer Käsesemmel, trotz gegenteiliger Empfehlung im email Verteiler) auf die Radstrecke. Die 2600 hm waren fast ausschließlich auf den ersten 90 km, verteilt auf 3 lange Anstiege. Es war ein landschaftlich sehr schöner Radkurs, zuerst durch einen Nationalpark, danach ging es in die Stadt hinein. Bei Temperaturen über 30 Grad knallte die Sonne ganz schön auf den Kopf, aber mit regelmäßigem Wasser von oben durch die Löcher des Helms Schütten, ging es schon.

Der Laufkurs waren 4 Runden in der Innenstadt von Madrid, man kam an Parks und Brunnen vorbei, und die Versuchung, sich für ein paar Minuten in das Gras zu legen, war

in der 2. und 3. Laufrunde schon sehr groß. Leider war die Verpflegung auf der Laufstrecke nicht so gut, es gab nur Wasser, sehr dünnes Iso, Cola und Bananen. Gels wären nicht schlecht gewesen...aber mit Traubenzucker aus eigenem Vorrat ging es in der 4. Laufrunde wieder ganz gut, auch die Temperaturen waren dann wieder ganz angenehm. Die Zuschauer waren der Wahnsinn, bis zum Ende der Veranstaltung waren sie an der Laufstrecke und feuerte mit „animo“ an.

Sehr zufrieden kam ich nach 14 Stunden 41 Minuten um dreiviertel elf nachts ins Ziel.“  
Was soll man noch hinzufügen...? Judith, du bist unsere Heldin!

### **Pfettrachtaler Lauf+MTB-Trail**

Ein Herbsttag wie aus dem Bilderbuch empfing fast alle Teilnehmer des diesjährigen Pfettrachtaler Laufs. Nicht ganz so sonnig ging es für die Mountainbiker schon um 10.30 Uhr auf den Trail. Neblig, aber staubtrocken, präsentierte sich die teilweise neugestaltete Strecke. Kein Matsch und deshalb trotz längerer Strecke Rekordzeiten bei einer Rekordteilnehmerzahl von 180 Starter/Innen. Die erste Runde wohl etwas zu optimistisch angegangen, fehlten gegen Ende der zweiten Runde dann die Körner. Trotzdem zufrieden mit der Zeit und Platzierung im vorderen Drittel, schmeckte Michi die Würstelsammel im Ziel.

Schließlich ließ sich die Sonne blicken und so fanden die ersten Laufveranstaltungen bei angenehmen Temperaturen statt. Als erster am Start war Nachwuchsstar Finn (Oli's Sohn) über 800m. Ganz wie der Vater schenkte er sich nichts, konnte aber dieses Mal, als einer der Jüngsten im Feld, nicht ganz vorne mitmischen. Trost gab's von den Schwesternfans und Vati Oli.

Bei den 10 Kilometern gingen an den Start: Victor und Chris im privaten Duell, das heuer Chris für sich entscheiden konnte, obwohl Victors Fanclub beim Anfeuern dabei war.

Angelika absolvierte ihren ersten 10er, ging euphorisch auf die ersten Meter und kam ebenso glücklich ins Ziel.

Walther war gemeldet, ist aber irgendwo verschwunden. Dafür machte Alex, unser Neuer, alles richtig und finishte in guten 47.16 min.

Unwiderstehlich aber wieder einmal Christine, die als Gesamt Sechzehnte die Frauen (und größtenteils Männer)-Konkurrenz beherrschte, und in 41.47 min ins Ziel sprintete. Vielleicht lag das ja an ihrer ausgewogenen Kuchendiät vor dem Lauf.

Beim Halbmarathon wollte Matthias seine Siegesserie in Pfettrach fortsetzen und ging das Rennen von vorne an. Am Ende reichte es nicht ganz nach oben für ihn. In sehr guten 1.16.30 h auf dieser anspruchsvollen, hügeligen Strecke, holte er sich den zweiten Gesamtplatz.

Martin, Gott Sei Dank wiedergenesen, zeigte, was in ihm steckt und wurde Zweiter seiner AK in 1.32.30 h. Mit der richtigen Unterstützung klappt alles besser. Herman und Heiko lieferten sich ein heißes Rennen, das letztlich Herman für sich entschied. Platz Eins in seiner AK inklusive.

Sandra, unsere Bergspezialistin, fühlte sich pudelwohl auf der Strecke und sicherte sich den dritten Platz ihrer Altersklasse in 1.45.59 Herbert und Judith komplettierten das Starterfeld der Triathleten/Innen und finishten gewohnt gelassen!

Wie immer eine gelungene Veranstaltung direkt vor der Haustür. Kompliment an die Veranstalter, die Teilnehmer, die zahlreichen Fans und den/die Wettergott/Göttin!  
Dies nur ein kurzer Einblick in die vielfältigen Veranstaltungen der Triathleten/Innen des Jahres 2018.

Die kommende Saison wird bestimmt nicht minder aufregend, haben sich doch viele neue, junge Sportler/Innen entschieden, bei uns mitzumachen.

Hoffentlich ohne Verletzungen und mit vielen, guten Ergebnissen.

Michi

HAIBIKE WINDORA **R** RAYMON SEMIAN PERFORMANCE BIKE  AIRSTREEM  
 GHOST MERIDA  cannondale Husqvarna BIKES  corratec **BH**

**BIKEWORLD**  
**BAIER** 

Grammelkam 16 • 84036 Kumhausen

Tel. 08705 / 93 870-0 • Fax 08705 / 93 870-28

Werkstatt: Tel. 08705 / 93 870-15

info@bike-world-baier.de • www.bike-world-baier.de

# Beachvolleyball

## 2018 wieder ein sensationelles Beachvolleyballjahr für die Sagstetter-Brüder vom SC 53 Landshut

Die Deutsche Beachvolleyball-Jugendszene wird auch 2018 wieder von den Sagstetter-Brüdern dominiert.

Jonas und Benedikt gewinnen in Berlin ohne Satzverlust souverän die Deutsche Meisterschaft U20.

Benedikt Sagstetter sichert sich ebenso ohne Satzverlust mit seinem U19 Partner Rudy Schneider vom TuB Bocholt die Deutsche Meisterschaft U19 in Kiel.

Erste Erfolge stellen sich auch bei der bayerischen und deutschen Erwachsenen tour ein.

Besondere Ehre wurde den Brüdern vom Bayerischen Volleyballverband zu teil. Sie erhielten den Titel „Rookie of the year“, also beste Nachwuchssportler in der bayerischen Beachvollballserie.

Noch einen großen Schritt weiter gingen Jonas und Benedikt im Sommer 2018. Bei der Deutschen Techniker-Beachtour konnten sie erstmals Profiluft schnuppern und schafften in St. Peter Ording sogar den Einzug ins Hauptfeld.

Für 2019 haben sich die beiden Beachvolleyballer vom SC 53 Landshut einiges auf der Deutschen Tour vorgenommen.



# Tauchen

## 20 Jahre Tauchabteilung: Bewährte Basis mit vielen neuen Gesichtern

Mit einem vergrößerten Abteilungsvorstand geht die Tauchabteilung in die neue Saison; zudem mit vielen neuen Aktionen. Geplant sind neben Tauchausflügen nach Österreich, Tschechien und an bayerische Seen, die fundierte Tauchausbildung nach international anerkannten Richtlinien, Fortbildungen und Seminare für bereits brevetierte Taucher, Stammtische, Kinderschnorchelkurs und vieles mehr.

Das alles geht nicht ohne ein starkes Team, das die Tauchausbildung, die Projekte und Fahrten als Helfer und Betreuer immer wieder unterstützt. Allen „fleißigen Tauchern“ gilt der Dank der Abteilungsleitung!



Anfang 2019 ist auch ein weiterer Trainer C hinzugekommen: Gerald Angermair (Bild links) absolvierte seine Trainerausbildung beim Bayerischen Landestauchsportverband. Er wird neben den Tauchlehrern Karin Stempfhuber-Herde (DOSB Trainer B; Ausbildungsleiterin), und Stefan Hiebl (ebenfalls DOSB Trainer B) sowie Trainerin Caroline Dewalsky (DOSB Trainer C) das Training und die Ausbildung in der Abteilung unterstützen. Die Tauchabteilung verfügt somit über einen überaus starken Trainerbereich. In die Trainerausbildung will die Tauchabteilung auch weiterhin investieren.

Bereits im Januar wählten die Taucher einen neuen vergrößerten Abteilungsvorstand. Die zahlreichen Aufgaben sind ab sofort auf fünf - anstatt bisher auf drei - Personen verteilt. Dies war unter anderem notwendig geworden, da Abteilungsgründerin Sabine Herde, langjährige Abteilungsleiterin und "die Frau, die sich um alles kümmert", 2018 im Alter von 47 Jahren gestorben war. Als Abteilungsleiterin und stellvertretender Abteilungsleiter



wurden Karin Stempfhuber-Herde (links im Bild) und Stefan Hiebl (Mitte) wiedergewählt. Neu im Vorstandsteam sind Schriftführerin Anja Angermair (2.v.r.) sowie die beiden Beisitzer Caroline Dewalsky (2.v.l.) und Norman Wenzel (r.).



Trotz des großen Verlustes der Ausbildungsleiterin Sabine Herde gab es auch 2018 zahlreiche Aktionen, Ausflüge und einen Anfängertauchkurs, der allen viel Freude bereitet hat (Bilder links und unten). Der SC 53 Landshut gewann dadurch unter anderem neue Mitglieder.



Hinzu kamen 2018 unter anderem Ausflüge an den Blindsee in Österreich (Bild unten), an den Grüblsee, der aufgrund der vielen Fischen auch "Das Alpenaquarium" genannt wird, und beispielsweise an den Friedberger See in Schwaben; stets bestens organisiert von Anja und Gerald Angermair. Für dieses Jahr sind unter anderem Tauchausflüge an den Walchensee, nach Lomecek in Tschechien und an den Attersee geplant. Die konkreten Termine dafür sind auf der Homepage der Tauchabteilung zu finden. Dieses Jahr wird es auch ein HLW-Seminar und Tauchmedizin-Vorträge geben, die Landshuter Ärzte Regina und Andreas Müller durchführen werden. Sie kamen im vergangenen Jahr ebenfalls neu zur Abteilung.





Sehr erfolgreich waren 2018 die jungen Unterwasser-Rugby-Spieler Sophia Schimmer (im Bild in der Mitte) und Frank Wenzel (l. im Bild). Sophia Schimmer wurde 2018 bei der Deutschen Jugend- und Junioren-Meisterschaft im Unterwasserrugby in Rheine Deutsche Meisterin in der Altersklasse U18. Frank Wenzel erzielte Jugend- und Junioren-Meisterschaft im

Unterwasserrugby den 3. Platz in der Altersklasse U21. Sogar eine Redakteurin der Landshuter Zeitung kam daraufhin zum UWR-Schnuppertraining und berichtete darüber.

Ein weitere (Trainings-)Highlight im Jahr 2018 war das Weihnachtsbaum-Schmücken unter Wasser, das zum ersten Mal durchgeführt wurde (Bild unten).



Sehr trainingsstark startete auch das Jahr 2019: Alle Trainer ließen sich spezielle Trainingseinheiten einfallen, z.B. Tauchen mit Blindmaske, und das Interesse war bisher sehr groß.



Das Jahr 2019 wird also wieder ganz im Zeichen der gemeinsamen Tauchaktionen, der Tauchausbildung sowie der Weiterqualifizierung der Taucher stehen: In dem Sinne: Allen immer gut Luft, schöne Tauchgänge, beste Gesundheit und viel Erfolg im Jahr!

**Euer Kontakt zur Tauchabteilung** funktioniert unter anderem per E-Mail an [tauchen@sc53-landshut.de](mailto:tauchen@sc53-landshut.de) bzw. über die SC 53-Website.



*Allen stets gut Luft! (Foto: Sabine Herde)*

## 20 Jahre Tauchabteilung - Erinnerung an die Gründerin Sabine Herde



Sabine Herde hat die Tauchabteilung im SC53 Landshut zusammen mit Jürgen Berlinghof 1998 gegründet und bis zu ihrer schweren Erkrankung geleitet. Mit der Gründung der Tauchabteilung hatten die beiden vor zwei Jahrzehnten einen weißen Fleck im Tauchsport in Niederbayern beseitigt und den Tauchsport in der Region Landshut mit Leben gefüllt. Seither ist es möglich, in Landshut das Tauchen im Verein zu erlernen. Durch unermüdliches und großes ehrenamtliches Engagement hat Sabine Herde Hunderten Menschen die schöne Unterwasserlandschaft erschlossen und die Freude am Wassersport geweckt. Mehr als 300 Tauchschüler und unzählige Wasserwachtstaucher hat sie insgesamt ausgebildet.

Darüber hinaus zudem zahlreiche Tauchtrainer und Tauchlehrer aus ganz Süddeutschland. Seit ihrer Jugend war sie dem Wassersport treu. Sie kam mit 14 Jahren zur Wasserwacht in Straubing, wo sie als Kind und Jugendliche lebte. Ihren ersten Tauchgang hat Sabine Herde am 14. Januar 1989 in Mintraching bei Regensburg gemacht. Am 1. Juli 1990 hat sie ihre Prüfung zum Rettungstaucher in der Wasserwacht absolviert. Seit 1994 war sie Tauchausbilderin bei der Wasserwacht. Nach ihrem Umzug in den Landkreis Landshut baute sie ab 1997 den Tauchsport hier in der Region auf und engagierte sich beim SC 53 Landshut.

Sie hat Maßstäbe im Tauchsport und in der Tauchausbildung gesetzt; nicht nur im Sporttauchen und bei der Wasserwacht, sondern auch im Apnoe und Unterwasserrugby. Sie selbst war u.a. früher auch Deutsche Meisterin im Unterwasserrugby und leitete internationale Apnoe-Workshops.

Sabine Herde war die einzige weibliche VDST-Tauchlehrerin\*\*\* - dies ist die höchste Tauchlehrer-Stufe, die in Deutschland durch die Tauchausbildung erworben werden kann - in Niederbayern und damit die einzige „DOSB Trainerin A Breitensport Tauchen“ in Niederbayern. Auf nationaler Ebene war sie unter anderem als stellvertretende Chefredakteurin der Tauchmagazins "sporttaucher" aktiv. Neben dem Tauchen und einer guten Tauchausbildung gehörte ihre Leidenschaft auch der Unterwasser-Fotografie. Ihre Fotos sind in nationalen Tauchmagazinen veröffentlicht.

Trotz des bayern- und bundesweiten Engagements für den Tauchsport war sie stets beim SC 53 Landshut ehrenamtlich für die Tauchausbildung und -weiterbildung im Einsatz und setzte diese voller Tatendrang um. Ende 2017 wurde sie bei der Sportlerehrung der Stadt Landshut für ihr großes ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet.



Sabine Herde hat den SC 53 Landshut in der Tauchsportszene in Bayern, aber auch auf nationaler Ebene, bekannt gemacht. Der SC 53 Landshut hat eine großartige Tauchabteilung, dies ist ihr Verdienst. Sie hat sich immer für den SC 53 engagiert, sowohl im Tauchen als auch beim Unterwasserrugby. Sabine Herde starb im Alter von 47 Jahren im März 2018 an den Folgen einer Krebserkrankung.

# Notizen

Strom von den Stadtwerken gibt es sowohl für die Stadt als auch für die Region um Landshut!

# RegioStrom

Günstige kWh-Preise, niedrige Grundgebühren und eine kostenlose Kundenkarte sind gute Gründe für die Stadtwerke Landshut.

- zuverlässige Stromlieferung vom Landshuter Grundversorger
- direkte Ansprechpartner vor Ort

**Jetzt wechseln!**  
Wir erledigen alle Formalitäten für Sie.

Mit dem RegioStrom-Tarif unterstützen Sie aktiv die Infrastruktur in Ihrer Region.



**kundenorientiert.**  
**nachhaltig.**  
**effizient.**



**STADTWERKE**  
LANDSHUT

Strom: Wärme: Busse:  
Gas: Abwasser: Parkhäuser  
Wasser: Stadtbad

SERVICE-NUMMER 0800 0871 871

■ [www.stadtwerke-landshut.de](http://www.stadtwerke-landshut.de)

*Wir bedanken uns sehr herzlich  
bei all unseren Werbepartnern  
für die Unterstützung!*

