

# SSF Nachrichten – Mai 2018

## Trainingslager Volleyball Mixed U14

06.05.2018



Trainingslager Volleyball (Fotograf N. Zimmermann)

Nach ihrer ersten bestrittenen Volleyballsaison, die mit einem guten vierten Platz in der Bezirksliga endete, ging es für die Kleinen, zusammen mit Teilnehmern der Volleyball AG des Beethoven-Gymnasiums und Frau Vicky Herrmann, als Saisonabschluss zum Trainingslager nach Königstein. Die meisten der Vereinsspieler sind ebenfalls Schüler am Beethoven-Gymnasium und sind selber über die AG zum Volleyball als Vereinssport gekommen. Um den Kindern vielfältige Trainingsangebote zu schaffen, liegt eine Kooperation zwischen Schule und Verein nahe.

Bei bestem Wetter konnten erste Erfahrungen im Beachvolleyball gesammelt werden und abends wurden als Abkühlung noch diverse Übungen und Spiele im Schwimmbassin veranstaltet. Abschließend wurde in der Turnhalle, in der die Kinder und Betreuer übernachteten, noch ein Film via Beamer geschaut.

Am nächsten Morgen wurde das Training gemeinsam mit den U14 Mädels des SC Königstein bestritten. Nach dem Mittagessen startete noch ein abschließendes Turnier, in dem die Kinder in immer neuen Konstellationen gegeneinander antraten.

Ein großes Dankeschön geht an Klaus Herrmann, der bei der Organisation half und auch zwischendurch seine Trainerqualitäten unter Beweis stellte. Danke auch an Ute Herrmann für die gute Verpflegung zu jeder Tageszeit!

Mit Freuden würden wir den SC Königstein beim nächsten Trainingslager in Bonn begrüßen!

Niclas Zimmermann

# Die Triathleten des Perspektivteams der SSF Bonn stehen kurz vor ihrem Saisonstart

08.05.2018



Perspektivteam Triathlon (Foto: Privat)

Nach langen und harten Trainingswochen, nur unterbrochen von einige Laufevents und einem Trainingslager, können es die Sportler und Sportlerinnen den Saisonstart kaum erwarten.

In den nächsten Wochen wird sich zeigen, wie sich die harte Trainingsarbeit auszahlt. Anders als in einigen anderen Ausdauersportarten steigert sich die Saison der Triathleten nicht langsam dem Saisonhöhepunkt entgegen, bereits das erste Rennen der „Heidensee-Triathlon in Forst“ ist der Start für den DTU Triathlon-Jugendcup. Diese Wettkampfsreihe besteht aus drei bzw. vier Triathlon Wettkämpfen bei denen sich die besten deutschen Nachwuchstriathleten einem stetigen Leistungsvergleich stellen müssen. Anhand der Ergebnisse werden die Nominierungen für den Nachwuchskader und internationale Meisterschaften vorgenommen. Das Finale findet im Rahmen der DTU DM Junioren am 30. Juni statt.

Neben dieser Wettkampfsreihe kommen, Jara Brandenburg, Marike Schneehagen Hannah Stegmaier, Nick Emde und Mattia Weßling noch in den Bundesliga Mannschaften der SSF Bonn zum Einsatz.

Als Triathleten freuen sich die jungen Sportler natürlich, dass die SWB Bonn sich ganz besonders dem Triathlon Sport in Bonn verbunden fühlen. Am 10.06.2018 findet der „28. SWB Wasser und Energie Triathlon“ in Bonn statt.

Ute Pilger

# **Schwimmen: Deutsche Jahrgangsmesterschaften vom 29.05. bis 02.06.2018**

08.05.2018

Auch in diesem Jahr treffen sich Ende Mai die besten Deutschen Nachwuchsschwimmer der Jahrgänge 2006 bis 2000 zu den Deutschen Jahrgangsmesterschaften in der Europaschwimmhalle in Berlin. Für diesen Saisonhöhepunkt wurde in den letzten Wochen und Monaten sehr intensiv trainiert. Um in Berlin an den Start gehen zu können, mussten in einem Zeitraum zwischen dem 01.12.2017 und 30.04.2017 die vom Verband festgelegten Qualifikationszeiten geschwommen werden.

Für den Jugend-Mehrkampf (weiblich Jahrgang 2006 und männlich Jahrgang 2006 und 2005) qualifizierten sich die jeweils 60 besten Schwimmer Schwimmerinnen über 200m Lagen.

Die Qualifikation für die Mesterschaften war das Saisonziel der Trainingsgruppe des LLStP Bonn Rhein Sieg. Sehr froh waren die beiden Trainer Thorsten Polensky und Johannes Katzer, dass viele ihrer Sportler die Qualifikationszeiten schon vor einigen Wochen erreicht hatten. Am vergangenen Wochenende kam bei den SBM Mesterschaften noch weitere Aktive dazu. Somit könnten Ende Mai 19 Aktive des LLStP sowie 3 weitere Aktive der SSF Bonn nach Berlin reisen.

Leider wird aber Jannik Manz krankheitsbedingt nicht an den Start gehen können. Jan Bäumler plagen auch gesundheitliche Probleme, so dass es nicht sicher ist, ob Jan seine Bronze Medaille von 2017 im Jugend Mehrkampf in diesem Jahr verteidigen kann.

Mit Mona Laaroussi hat sich auch eine Moderne Fünfkämpferin über die 50m und 100m Freistil für die Mesterschaften qualifiziert.

Vielstarter bei den Mesterschaften werden Rebecca Dany und Till Krajenski sein. Rebecca qualifizierte sich für 9 Starts Till könnte sechsmal an den Start gehen. Da alle Wettbewerbe mit Vorläufen und Finalrennen geschwommen werden, wird Thorsten Polensky erst in den nächsten Tagen das genaue Wettkampfprogramm für seine Schützlinge zusammenstellen.

Eindeutig die meisten Meter im Schwimmbecken wird Langstrecklerin Theresa Hoffmann zurücklegen. Sie wird alle Freistilstrecken von 200m bis 1500m Freistil schwimmen, Bereits in den vergangenen Jahren konnte sie auf den langen Freistilstrecken auf das Treppchen schwimmen, ihr Trainer Johannes Katzer hofft natürlich auf eine Wiederholung in diesem Jahr.

Natürlich werden alle Sportler versuchen in Berlin ihre beste Leistung abzurufen, den letzten Schliff werden sich die Sportler in gemeinsamen Trainingseinheiten in den Pfingstferien holen. Sehr zufrieden wären die Trainer, wenn es am Ende neben zahlreiche Bestzeiten auch einige Finalplätze sowie die eine oder andere Medaille für ihre Sportler gäbe.

Ute Pilger

## Silber für Naima Günther beim Ruhr-Pokal im Judo

12.05.2018



Silber für Naima Günther, 2. v.l. (Foto: Y. Bouchibane)

Endlich auch eine Platzierung der SSF-Bonn Judo-Abteilung im Seniorenbereich. Naima Günther holte die Silbermedaille auf dem 33. Rhein-Ruhr-Pokal in Duisburg. In der Gewichtsklasse -63 kg schlug sie Annika Weber aus Datteln sowie Luka Oeste vom 1.GJC vorzeitig. Im Finale traf sie auf Jeannina Heider vom Stella Bevergen . Im Stand dominierte Naima, geriet aber nach 2 Minuten in einen Haltegriff aus dem sie sich nicht mehr befreien konnte.

Die nächste Gelegenheit für die SSF-Bonn Senioren Medaillen zu sammeln ist schon nächstes Wochenende in Pey-Echt, Niederlande.

Yamina Bouchibane

# Kanufreizeit nach Finnland

15.05.2018

**SSF BONN**  
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Kanufreizeit**  
für Jugendliche

**07. bis 24. August 2018 in Finnland**  
**auf dem Saimaa See**

In Kooperation mit dem Jugendzentrum „Uns Huus“, fahren wir auch dieses Jahr wieder nach Finnland, um dort auf dem Saimaa See Kanu zu wandern.

- Anreise mit Kleinbussen über Schweden (Fähre von Stockholm – Turku)
- Rückweg von Helsinki nach Travemünde
- Zelten, Selbstverpflegung, Natur pur

**Alter:** 12-18 Jahre  
**Ort:** Saimaa See in Finnland  
**Datum:** 7. – 24. August 2018  
**Leitung:** Anne-Marie Nierkamp (Uns Huus)  
Fabian Welt (SSF Bonn)  
**Kosten:** 300 EUR  
Ermäßigungen für Bonn Ausweis  
Inhaber 190,00 EUR

Jugendzentrum  
**UNS HUUS**

Diese Fahrt bieten wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern dem Jugendzentrum „Uns Huus“ des Caritasverbandes Bonn an.

Weitere Infos und Anmeldeformulare bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn:  
Fabian Welt 0228/676868 oder per Mail [fabian.welt@ssfbonn.de](mailto:fabian.welt@ssfbonn.de)

## Ausschreibung Finnland 2018

In Kooperation mit dem Jugendzentrum "Uns Huus" fahren wir auch in diesem Jahr wieder nach Finnland, um dort auf dem Saimaa See Kanu zu wandern. Die Anreise erfolgt in Kleinbussen über Schweden. Es wird selbst gekocht, in Zelten übernachtet und einfach die Natur Finnlands genossen.

Alter: 12 - 18 Jahre

Datum: 07. -24.05.2018

Kosten: 300 Euro p.P.

Ansprechpartner: Fabian Welt ([fabian.welt@ssfbonn.de](mailto:fabian.welt@ssfbonn.de))

Weitere Infos entnehmen Sie dem Flyer!

## Bonner Generalanzeiger und sein GA-Team möchte unbedingt Modernen Fünfkampf machen

16.05.2018



Fechten als eine Disziplin des Modernen Fünfkampfs (Foto: SSF Archiv)

Wie auch schon bei vergangenen Aktionen (u.a war der GA schon bei den Wasserballern der SSF Bonn), ist der Bonner Generalanzeiger mit seinem G-A-Team wieder auf der Suche nach sportlichen Betätigungsfeldern und Herausforderungen. Im Rahmen dieser Aktion hat das G-A-Team u.a. auch die Abteilung Moderner Fünfkampf kontaktiert um sich den Herausforderungen zu stellen; und da es hier direkt ja fünf Sportarten auf einmal zu erleben gibt, sollten sich alle kräftig bei der Abstimmung beteiligen, damit dann Nicolas Ottersbach kennenlernen kann, was es bedeutet fünf Sportarten auf einmal zu betreiben und das oftmals auf Wettkämpfen an einem Tag.

[Unter diesem Link kann der Intro-Artikel des GA aufgerufen werden](#), wo es dann auch direkt aus dem Artikel heraus zur Abstimmung geht. Abgestimmt werden kann bis kommenden Dienstag, den 22.05.2018.

Also, wir freuen uns auf Eure Stimmen und der GA freut sich dann sicher auch wenn er zum Modernen Fünfkampf kommen darf.

Roger Molkow

## Malin Fischer qualifizierte sich für die U18 Europameisterschaften der Judokas

18.05.2018



Malin Fischer (Foto: M. Magunia)

Nachdem Malin vor einigen Wochen souverän den Deutschen Titel der U 18 Judokas gewann, steht jetzt mit den U18 Europameisterschaften der nächste Saisonhöhepunkt für Malin an.

Im Verlauf der Saison konnte sie sich immer weiter steigern und viele internationale Erfolge erkämpfen. Auf dem Weg zur U18 EM in Sarajevo wird sie noch beim Cadet European Cup in Polen starten und anschließend dort ein internationales Trainingslager absolvieren. Die eigentliche EM Vorbereitung findet dann mit dem Team Deutschland in Kienbaum/ Berlin statt. Malin freut sich schon sehr auf die EM und ist sich sicher, dort weitere wichtige internationale Erfahrungen sammeln zu können.

Ute Pilger

## Fünf internationale Medaillen für die Judokas der SSF-Bonn

21.05.2018



Erneuter Medaillensegen für die SSF-Bonn Judoka. Am Pfingstwochenende starteten 22 Judoka der SSF Bonn in verschiedenen Altersklassen auf dem Kaizen Tournament im niederländischen Pey-Echt. Am Sonntag starteten die U18 und U12.

Der Deutsche Meister, Jano Rübo, startete erstmals in einer höheren Gewichtsklasse - 60kg. Dass diese Entscheidung längst fällig war, zeigte er auf der Matte. In souveräner Manier besiegte er alle seine Gegner vorzeitig mit verschiedenen Techniken. Im Finale stand er dem niederländischen EM-Starter, Bart Weling, gegenüber. Keiner der beiden traute sich etwas anzusetzen, man kennt sich von diversen internationalen Trainingslagern, schließlich fasste sich der jüngere Jano ein Herz und startete einen Angriff, leider nicht allzu beherzt, denn Bart konterte diesen und erzielte die Entscheidung.

Vereinskameradin Anastasia Borowski erreichte -44kg die Goldmedaille. In der U12 kamen Niklas Jost nach 6 Kämpfen auf Rang 5 und Antonie Bollig auf Rang 7, beide gehören dem jüngsten Jahrgang an! Am nächsten Tag starteten die U15. Eine erneute Medaille gab es für Lino Dello Russo. Er startete in der mit 41 Startern größten Gewichtsklasse -42kg. Auch diesmal bestach er durch seine Technik und gewann 4 mal vorzeitig. Im Halbfinale gab er eine Wertung ab, die er in der verbliebenen Kampfzeit nicht mehr aufholen konnte, obwohl sein Gegner hätte hochbestraft werden müssen. Im Kampf um Bronze machte Lino wieder kurzen Prozess und gewann vorzeitig!

Tom Hartmann startete +66kg und musste sein Halbfinale gegen den diesjährigen Dutch



open Gewinner bestreiten. Auch er geriet durch eine Wertung in Rückstand, die er nicht mehr aufholen konnte. Auch er siegte dann im Kampf um Bronze vorzeitig! Vereinskamerad Nouri Günther musste in seinem 2. Kampf -60kg ebenfalls gegen den diesjährigen Dutch open Gewinner antreten. Einen Angriff konterte Nouri mit seiner Spezialtechnik, leider gaben die Kampfrichter die Wertung für den anderen und Nouri musste in die Trostrunde. Den ersten Kampf gewann er nach Sekunden und im zweiten musste er in den Golden score. Nach einem regelrechten Schlagabtausch bekam sein Gegner nach 7 Minuten die 3. Strafe und Nouri stand im kleinen Finale. Dieses gewann er allerdings, wie seine SSF-Kameraden zuvor, souverän nach Sekunden. Leider blieben dies die einzigen Medaillen an diesem Tag, denn Hagen Boothe, Kieran Martins Trempeck und Elgin Vanderschaeghe verloren ihr kleines Finale und kamen auf Platz 5. Die jüngste, Anna Muradyan, kam -36kg auf Platz 7. In zwei Wochen starten die SSF-Judoka wieder auf einem IT im niederländischen Venray.

Yamina Bouchibane

## **OGS Karlschule: Vorstellung des Karlsruhulzirkus als Ergebnis der Projektwoche**

24.05.2018



Schulfest der Karlschule mit Karlsruhulzirkus (Foto: F. Welt)

Der große Karlsruhulzirkus am vergageneu Freitag war das Highlight und der angemessene Abschluss einer langen und anstrengenden Projektwoche an der Karlschule. Die 200 Schulkinder studierten unter der Woche den Zirkus gemeinsam mit den Lehrern, unseren OGS Betreuern und Mitarbeitern des Kölner Spielecircus ein, um diesen dann am Freitag ihren Eltern zu präsentieren.

In diesem Rahmen feierte unsere OGS auch ihr über 10 jähriges Bestehen mit einem Empfang, an dem auch Vertreter der Stadtverwaltung und der Politik teilnahmen.

Fabian Welt

## **Moderner Fünfkampf: Gute Saison für Matthias Sandten**

27.05.2018



Matthias Sandten (Foto: DVMF)

Nach seinem guten 17. Platz beim Weltcup in Kairo hatte sich der SSF Fünfkämpfer Matthias Sandten auch beim Weltcupwettkampf in Sofia für das Finale qualifiziert.

Hier begann er im Fechten mit einer Negativserie von fünf Gegentreffern, rettete sich dann aber auf ein positives Fechtergebnis (18/17). Beim Reiten kam er mit nur einem Abwurf sehr gut durch. Beim abschließenden Laserrun schoss er dann sehr präzise, war aber im Laufen schwächer als im Halbfinale. Dadurch erreichte er am Ende einen für ihn zufriedenstellenden 20. Platz.

Mit den beiden guten Finalplatzierungen im Weltcup hat sich Matthias zum ersten Mal für das Weltcupfinale qualifiziert, das Ende Juni in Astana (Kasachstan) stattfindet. Da die Teilnehmerzahl dort aber auf drei Starter pro Nation beschränkt ist und die deutschen

Fünfkämpfer Patrick Dogue, Marvin Dogue und Alexander Nobis noch vor ihm in der internationalen Rangliste liegen, kann er in diesem Jahr leider trotzdem nicht beim Weltcup starten.

Stattdessen bereitet er sich in den nächsten Wochen auf die Deutschen Meisterschaften in Berlin vor, die am 30. Juni beginnen. Danach wird auch feststehen, ob er sich für die diesjährigen Europameister- und Weltmeisterschaften qualifiziert.

Matthias Sandten / Maike Schramm

## **Mona Laaroussi und Timon Levai haben sich für die U17 EM der Modernen Fünfkämpfer qualifiziert.**

28.05.2018



Timon Levai (Foto: M. Magunia)

Vom 11. Juni bis 19. Juni finden im polnischen Drzonkow die U 17 Europa Meisterschaften der Modernen Fünfkämpfer statt.

Im Team Deutschland werden dann auch zwei SSF Sportler stehen: Die 16-jährige Mona Laaroussi und ihr ein Jahr jüngerer Teamkollege Timon Levai.

Beide werden von ihrem Trainer Kersten Palmer am Landesleistungszentrum in Bonn betreut. Beide sind Mitglied im SSF Perspektivteam.

Die Qualifikation sicherten sich die Beiden mit ihren guten Leistungen bei den Deutschen U17 Meisterschaften. Mona wurde hier Vizemeisterin und Timon belegte den dritten Platz.

Ute Pilger

## Kyudo: WM-Erfolg für Gisela Becker

30.05.2018



Gisela Becker (Foto: G. Becker)

Gisela Becker, Mitglied der Kyudogruppe der SSF Bonn, 4. Dan, hat bei der in Tokyo/Japan ausgetragenen 3. Kyudo-Weltmeisterschaft am 24./25. Mai in der Einzelwertung (mit immerhin 642 Teilnehmern) den 22. Platz erreicht.

Herzlichen Glückwunsch.

Sven Zimmermann