

## SSF Nachrichten - August 2016

### Alhassane Baldé Mitglied der Paralympischen Mannschaft 2016 in Rio

03.08.2016, 10:12



Alhassane Baldé beim Training (Foto: Beat Fäh)

Wenn vom 7. bis zum 18. September die XV. Paralympischen Sommerspielen in Rio stattfinden, werden aus Deutschland 148 Athleten (83 Männer und 65 Frauen) an den Start gehen.

Dazu gehört auch Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé aus dem SSF Bonn Team Rio 2016. Lange musste er um seine dritte Olympiateilnahme nach 2004 in Athen und 2012 in Peking bangen. Obwohl er über die gesamte Saison herausragende Ergebnisse einfahren konnte, gelang es ihm nicht, die vom Verband geforderte Norm zu schaffen. Aber seine Platzierungen in der Weltrangliste und die beiden Bronzemedailien bei der EM 2016 rechtfertigten seine Nominierung.

Insgesamt werden in Rio 4350 Sportlerinnen und Sportler aus 180 Nationen erwartet. Sie werden in 23 Sportarten um Medaillen und Platzierungen kämpfen. Neu im Paralympischen Programm sind die Wettkämpfe in den Disziplinen Triathlon und Kanu.

Die deutsche Mannschaft ist eine gute Mischung zwischen jungen Talenten und „alten Hasen“.

Alhassane ist der erste SSF-Sportler, der an Paralympischen Spielen teilnimmt.

UTE PILGER

# Moderner Fünfkampf: DM Jugend B in Bonn

13.08.2016, 19:01



Katharina Molkow (Foto: Claudia Friederich)

Am 2./3. Juli 2016 war unsere Abteilung in Bonn der Ausrichter der deutschen Meisterschaft (DM) Jugend B. Da die DM auch als internationale deutsche Meisterschaft ausgeschrieben war, waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Trainern und Betreuern auch aus der benachbarten Schweiz nach Bonn angereist. Am Start waren 36 weibliche sowie 22 männliche Jugendliche.

## Ergebnisse

Mona Laaroussi (6. Platz) sowie Katharina Molkow (7. Platz) schafften es unter die ersten 10 in Deutschland. Ein durchaus gutes Ergebnis, obwohl es auch noch Potential nach oben gegeben hätte. Auf den Platzierungen 12. bis 26. verteilten sich dann die restlichen Bonner Athleten. Details können der beigefügten Ergebnisliste entnommen werden.

Michael Scharf, in seiner Funktion als Präsident des Bundesverbandes Moderner Fünfkampf, hat es sich nicht nehmen lassen, an beiden Wettkampftagen dabei zu sein, um dann zum Abschluss der zwei Wettkampftage persönlich auch die Siegerehrung der Aktiven vornehmen zu können.

## Bilanz

Die deutsche Meisterschaft ist natürlich für die Sportlerinnen und Sportler der Saisonhöhepunkt auf den im Vorfeld durch Trainer Kersten Palmer mit Unterstützung von Frank Schulze und Attila Levai intensiv hingearbeitet wurde. Die Arbeit hat sich gelohnt und die leistungssportliche Ausrichtung ist der richtige Weg.

Insgesamt war es sportlich wie logistisch eine gelungene Veranstaltung, die aber im Gelingen nicht nur durch den sportlichen Einsatz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geprägt war, sondern auch durch den Einsatz der vielen Eltern, die hinter den Kulissen (z. B. Catering) und bei den Disziplinen Aufgaben übernommen hatten. Der Standort Bonn als Stützpunkt des Modernen Fünfkampfes in NRW hat erneut bewiesen und auch durch Leistungen gezeigt, dass er im Modernen Fünfkampf eine zentrale Rolle spielt.

## Ablauf und Bedingungen

Am Samstagvormittag wurde im OFC gefochten. Anschließend war auf dem Gestüt Aluta das Reiten der weiblichen Jugend. Zum Abschluss des Tages fand das Schwimmen im Sportpark Nord statt.

Am Sonntag startete zu früher Stunde (08:00 Uhr) der zweite Wettkampftag mit dem Reiten in der männlichen Jugend gefolgt vom Combined der weiblichen und zum Abschluss der männlichen Jugend.

Die äußeren klimatischen Bedingungen waren so gut wie optimal. Das Reiten am Samstag wurde von einem starken kurzen Regenschauer begleitet, aber ansonsten hatte es der Wettergott mit den Sportlerinnen und Sportlern durchaus gut gemeint. Die intensiven Vorbereitungen in den letzten Wochen haben sich in dem so gut wie reibungslosen Ablauf des Wettkampfes gezeigt.

Mehr Informationen im Newsletter vom 13.07.2016 der unter dem folgenden Link zu erreichen ist.

ROGER MOLKOW

## HOOPin Fitness



HOOPinFitness (Foto: Colourbox/ #15941761)

16.08.2016, 11:43

Nach den Ferien bieten wir donnerstags ab 19:00 Uhr zwei neue Kurse an: HOOPinFitness und HOOPinYoga. In Form von Intervalltraining wird ein spannender Mix aus Hoola, Kraft- und Aerobic-Einheiten bzw. Yoga kombiniert und das natürlich alles mit dem Hula-Hoop-Reifen. Ein effizientes Training für den ganzen Körper. Weitere Infos und Anmeldeformulare gibt es auf der [Kursseite](#). Bei Fragen stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Reifen können geliehen werden.

ANNE-MARIE NIERKAMP

## Neuer Yoga-Kurs

17.08.2016, 14:36

Ab dem 14.09.2016 bieten wir im Bootshaus Beuel einen Yoga-Kurs an. In diesem Kurs werden workshop-artig Grundlagen von körperorientiertem Yoga erarbeitet. Mit klassischen Yoga-Haltungen werden sowohl Flexibilität als auch Kraft vermehrt. Großer Wert wird auf die Atmung gelegt. Eine dynamische Verbindung der Haltungen wird angestrebt. Durch Verständnis der Übungen sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, eigenständig zu praktizieren, um selbst zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Weitere Infos gibt es auf der [Kursseite](#).

ANNE-MARIE NIERKAMP

## Schwimmen: SSF-Sieg beim 16. Langstreckenschwimmen Neuruppin



Hans Fuhrmann (Foto: Sabine Fuhrmann)

17.08.2016, 19:08

Am vergangenen Samstag startete Hans Fuhrmann über die Distanz von 15 km beim Langstreckenschwimmen durch den Ruppiner See. Am Wettkampfmorgen wurden alle Teilnehmer in Fahrzeugen des Deutschen Roten Kreuzes mit Blaulicht und über rote Ampeln zum Start an das südliche Ende des Sees gefahren. Das Wetter spielte mit und bei anfänglich ruhigem See bildete sich recht schnell eine Spitzengruppe zusammen mit Hans und zwei weiteren von Schwimmern mit Abständen von ca. 50 Metern. Der aufkommende Seitenwind sowie kurze Wellen erschwerten nicht nur das Schwimmen, sondern auch die Bootsbegleitung durch Sabine Fuhrmann. Nach ca. 11 Kilometern übernahm Hans die Spitze und baute seinen Vorsprung auf 200 Meter aus. Da im nördlichen Teil des Sees die Streckenführung nicht ersichtlich war, ging leider der Großteil des Vorsprungs durch falsche Richtungswahl wieder verloren. Auf dem "rechten Wege" zurück konnte Hans auf den letzten zwei Kilometern jedoch erneut 28 Sekunden herauschwimmen und so seinen ersten Saisonsieg erringen.

SABINE FUHRMANN

## Lena Schöneborn bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio

19.08.2016, 15:04



Am Freitag, 19. August findet in Rio das Olympische Finale im Modernen Fünfkampf statt. Mit dabei ist unsere SSF-Athletin Lena Schöneborn.

**Hiermit laden wir alle SSF-Mitglieder und Sportfans ein, den Wettkampf von Lena gemeinsam per Livestream zu verfolgen.**

Wo: Startblock im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Zeitplan (Mittleuropäische Zeit):

17:00 Uhr: Schwimmen

19:00 Uhr: Fechten – Bonusrunde

20:30 Uhr: Reiten

23:00 Uhr: Combined (Laufen und Schießen)

MAIKE SCHRAMM

## Bittere Tränen von Lena Schöneborn im Sonnenschein von Rio

24.08.2016, 21:42

Vier lange Jahre hatte sich Lena auf ihre dritten Olympischen Spiele vorbereitet und dabei zahlreiche Erfolge bei Europa- und Weltmeisterschaften erreicht. Nach dem überraschenden Olympiasieg 2008 in Peking sollte in Rio eine weitere Medaille die Karriere einer der erfolgreichsten deutschen Sportlerinnen der letzten Jahre krönen.

Immer wieder schaffte Sie es die Doppelbelastung aus Beruf und Sport zu bewältigen und ordnete alles der Mission Gold unter.

Nach einem Debakel beim Reiten endete der Wettkampf für Lena leider mit der schmerzlichsten Niederlage ihrer eindrucksvollen Karriere.

Ausgerechnet eine 13 Jahre alte Fuchstute mit dem Namen „Legende“ machte Lenas Träumen ein jähes Ende. Die Pferde werden den Sportlern zugelost und es bleiben nur 20 Minuten sich mit dem Pferd vertraut zu machen. Leider fanden Lena und die Stute in der Fünfkampf-Arena von Deodoro nicht zu einander. Bereits bei ihrem ersten Durchlauf mit der Tschechin Kodenova hatte die Stute zweimal verweigert. Zunächst glückten dem Gespann die ersten drei Sprünge, am vierten Hindernis verweigerte „Legende“ dann das Überspringen. Nachdem das Pferd auch beim vierten Versuch nicht springen wollte oder konnte, bedeutete dies das Aus für Lena. Angesichts eines Rückstandes von 5:28 Minuten auf Gold war das abschließende Combined-Event ein aussichtsloses Rennen am Ende des Feldes für Lena.

Dass sie den Wettkampf dennoch beendete zeigt einmal mehr ihre große Moral und hat unsere Hochachtung verdient.

Bei keinem anderen Sportevent liegen Leid und unbändige Freude so eng zusammen wie bei Olympia. Nur alle vier Jahre rückt der Sport außerhalb der Fußballstadien so in den Fokus der Öffentlichkeit. Hinter jeden Sportler und ihren Trainern steht eine individuelle Geschichte, aber alle verbindet ein gemeinsames Ziel „an diesem einen Tag die bestmögliche Leistung abzurufen“. Dafür sollten wir ihnen unseren Respekt zollen und aufhören nur die Medaillen zuzählen.

Heute ist der Grundgedanke der Olympischen Bewegung „ein Zusammentreffen der Sportler aus aller Welt zur Förderung von Verständigung und Toleranz „wichtiger denn je. Dies darf auch in einer leistungsorientierten Gesellschaft niemals vergessen werden.

UTE PILGER

## Triathlon: Riesen-Erfolg in der NRW-Liga

28.08.2016, 13:45



Alex Schmitt, Nick Emde, Simon Nolte und Felix Reifenberg (v. l. n. r.) vor dem Start in Krefeld

### SSF-Herren verteidigen Tabellenspitze

Beim fünften und letzten Wettkampf der NRWTV-NRW-Liga 2016 am Sonntag, den 28. August, konnten die Herren der SSF Bonn Triathlon einen riesen Erfolg feiern, denn in Krefeld verteidigten sie den ersten Tabellenplatz erfolgreich und gewannen die Liga.

Nach einem sehr guten Schwimmen lagen Alex Schmitt, Nick Emde, Felix Reifenberg und Simon Nolte klar in Führung. Auf dem Rad konnten die Teams aus Buschütten und Bocholt aufschließen, sodass die drei Mannschaften gemeinsam in die Wechselzone führen. Bereits nach dem Wechsel deutete sich ein Zweikampf zwischen dem EJOT-Team aus Buschütten und unseren Herren an. Diesen konnten die Buschüttener auf der zweiten Laufrunde zwar für sich entscheiden, doch die vier Bonner freuten sich am Ende über einen zweiten Platz im Team-Sprint.

CARSTEN HERBOTH

## SSF Perspektivteam 2016/2017 Spiegel der Vielfalt

29.08.2016, 08:44



Perspektivteam 16/17 (Foto: Sebastian Tasch)

Floorball, Judo, Schwimmen, Triathlon und Volleyball sind die Sportarten der Athleten und Athletinnen, die das SSF- Perspektivteam 2016/2017 bilden.

Mit dem SSF- Perspektivteam wird jungen Nachwuchssportlern zwischen 14 und 20 Jahren die Möglichkeit gegeben, ihren Sport unter möglichst idealen Bedingungen auszuüben. Entstanden ist die Idee nach den Olympischen Spielen in London im Jahr 2012. Um Mitglied des Teams zu werden, müssen die Sportler jeweils individuell für ihre Sportart vereinbarte Kriterien erfüllen. Diese Kriterien werden ständig mit den Trainern besprochen und überarbeitet, wodurch über die Jahre eine deutlich engere Zusammenarbeit der Trainer innerhalb des Vereins entstanden ist.

Seit dem Jahr 2012 haben zahlreiche Teammitglieder erfolgreich den Sprung aus dem Juniorenbereich in die offene Klasse geschafft und an Europa- sowie Weltmeisterschaften teilgenommen. Genau diese Ziele haben auch die 14 Mitglieder der Generation 2016/2017. Mit jeweils 7 Sportlerinnen und Sportlern aus 5 Sportarten ist es das bisher größte Team. Vorgestellt wurden die Sportler am 26. August im Crossover-Bistro Schwerelos.

Gemeinsam mit ihrem Team haben die Gastronomen Andreas Grewing und Franziska Böhm die Athleten zu einem Workshop zum Thema „Sportgesunde Ernährung“ eingeladen. Frisch gekochtes, sportgesundes Essen sowie Getränke schnell zubereitet ist das Konzept vom Team "Schwerelos" aus Beuel. So wurden unseren Athleten an diesem Nachmittag Tipps und Tricks zur Zubereitung eben jener Mahlzeiten an die Hand gegeben. Durch die Beantwortung eines Fragebogens konnten zudem wichtige Grundlagen der Ernährung vermittelt werden, wobei der Spaß nie zu kurz kam.

Zum abschließenden Abendessen waren dann auch die Trainer, Teampartner und Mitglieder des Vorstands sowie Präsidium eingeladen. Bei einem gesunden Essen in einer außerordentlich freundlichen Atmosphäre wurde die Zeit zum besseren Kennenlernen und Verständnis genutzt.

### **Team Mitglieder 2016/2017**

Berlin Emily (Triathlon seit 2010), Jara Brandenburg (Triathlon seit 2008), Rebecca Dany (Schwimmen seit 2009), Abdoul-Hakim Dziri (Volleyball seit 2008), Malin Fischer (Judo seit 2006), Naima Günther (Judo seit 2006), Navid Jahangiri (Judo seit 2004), Randi Kleerbaum (Floorball seit 2006), Daniel Schäfer (Schwimmen seit 2007), Jan Eric Schneider (Volleyball seit 2006), Hannah Stegmaier (Triathlon seit 2014), Daniel Wegene (Judo seit 2003), Florian Weißkirchen (Floorball seit 2007)

UTE PILGER

## **SSF Festival**

30.08.2016, 12:07

Am kommenden Wochenende findet das 41. SSF Festival statt. Am 03.09. zwischen 11-17 Uhr präsentieren wir uns, in unserer Vielfaltigkeit, auf dem Münsterplatz. Es wird ein tolles Bühnenprogramm geben und auch jede Menge Mitmachaktionen für Groß und Klein. Jede Abteilung ist mit einem Stand vertreten und informiert gerne über die Sportart und gibt Auskünfte zu Trainingszeiten etc. Die Geschäftsstelle ist natürlich auch mit einem Stand vor Ort und berät über die Mitgliedschaft und die zahlreichen Kurs- und Bewegungsangebote. Alle, die sich an diesem Tag für eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn entscheiden, sparen die Aufnahmegebühr. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

ANNE-MARIE NIERKAMP

## **Schwimmen: Masters bei den NRW-Meisterschaften erfolgreich**

30.08.2016, 13:32



Die SSF-Teilnehmer (Foto: privat)

Nachdem im vorigen Jahr die NRW Meisterschaften auf der langen Bahn ausfallen mussten, gab es in diesem Jahr wieder ein Stelldichein der Masters auf den kurzen Strecken im schönen Parkbad in Oelde. Vermutlich aufgrund des Termins nach der Sommerpause waren leider einige Altersklassen recht dünn besetzt. Und auch von den SSF Bonn war nur ein kleines Trüppchen von zehn Teilnehmern am Start: allen voran die



Routiniers in der AK 70, Masters-Chefin Margret Hanke sowie Dieter Lochner. Nach fünfwöchiger Wasserpause aufgrund einer Nackenverletzung genügte es Margret, die Starts locker anzugehen, um trotzdem ganz souverän die Goldmedaillen über 50 m und 100 m Freistil wie auch 100 m Rücken mit nach Hause zu nehmen. Bei Dieter machte sich das vermehrte Beintraining bezahlt. Er konnte die 50 m und 200 m Freistil mit sehr guten Zeiten gewinnen.

In der AK 60 wagte sich Kurt Tohermes, sonst vor allem bei Biathle-Wettkämpfen am Start, an die 200 m Lagen und die 50 m Schmetterling. Hier erschwamm er gleich zwei Silbermedaillen. Maïke Schramm, ebenfalls in der AK 60, holte Silber über 50 m Freistil und Bronze über 50 m Schmetterling.

Die AK 45 weiblich war durch Barbara Niethammer vertreten. Nicht gerade als Sprinterin bekannt versuchte sie sich diesmal über 50 m und 100 m Freistil. Dank des Starttrainings bei Sepideh Mahrokh am Freitagabend zuvor konnte sie sich dann doch die Bronzemedaille über 50 m schnappen. Auf den 100 m war dann wieder ein wenig mehr Ausdauer gefragt und so sicherte sich Barbara hier sogar den Titel.

Eine der wenigen stark besetzten AKs war die AK 40 bei den Männern. Auch von den SSF waren hier gleich zwei Teilnehmer am Start. Groß auftrumpfen konnte Jochen Kaminski. Mit tollen Rückenstarts und überzeugender Schmetterlingstechnik gewann er Gold über 100 m Rücken, Silber über 100 m Freistil und 50 m Schmetterling und war bei der siegreichen 4-x-50-m-Lagenstaffel dabei.

Rekonvaleszent Claus Lewandowski tat sich nach erst kürzlich wieder aufgenommenem Training mit das größte Programm von allen an und schlug sich wacker. Insbesondere trug er zur überraschenden Bronzemedaille der 4-x-50-m-Freistilstaffel in einem sehr starken AK-200-Feld bei.

Nicolas Wunderlich, AK 30, konzentriert sich in letzter Zeit ganz auf die kürzeren Freistilstrecken. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten über 200 m konnte er den Wettkampf mit einer neuen Bestzeit über 100 m abschließen (Man wird nie wissen, wie viele Zehntel die Limettenbadekappe gebracht hat.) und nahm auf beiden Strecken die Bronzemedaille mit.

Schließlich starteten noch zwei Küken in der AK 20: Marie Tigges und Qi Cheng Hua. Marie gewann Silber über 200 m Freistil, holte dann am Sonntag den neuen 'Turbo-Badeanzug heraus und gewann damit gleich die 100 m Rücken. Wie bei einigen anderen war auch bei Qi Cheng irgendwie der 200-m-Wurm drin. Es gab dennoch Bronze auf 200 m Lagen. Auf den kürzeren Strecken lief es besser und so konnte er mit neuer Brusttechnik (Dank an Uwe Klotzowski) und etwas ruhigerer Frequenz über die Schmetterlingstrecken noch drei Silbermedaillen abräumen.

Wer übrigens im Vorfeld befürchtet hatte, es könnte Ende August doch etwas kühl im Freibad werden, wurde des Besseren belehrt. Es waren die heißesten Tage Ende August seit mindestens 80 Jahren. Bei 35 Grad hatte so mancher Kreislauf ganz schön zu kämpfen und die ein odere andere etwas schwächere Zeit war sicherlich auch auf die Hitze zurückzuführen.

Insgesamt hatten aber alle trotz kleinerer Hindernisse — kein Nudelsalat für Qi Cheng, Kuchen nur nach großem Protest für Margret, zu wenig Zeit zum Sonnen für Nico, die Wasserrutsche außer Betrieb für Barbara und Jochen, die Chlorbrille auf Abwegen bei Kurt, die Startblöcke zu altmodisch für Maïke, zu wenig Zeit zum Quatschen mit all den Bekannten für Claus etc. — schöne Tage in Oelde.

Zudem darf man sich noch auf ein künftiges Highlight freuen. So mancher wunderte sich schon über die Kameraleute, die einem das Einschwimmen erschwerten.

Tatsächlich dienten die NRW Meisterschaften als Kulisse zur Fortsetzung des Kinohits "Entscheidend ist am Beckenrand" (trailer auf [www.stefaneisenburger.de](http://www.stefaneisenburger.de)). Man darf also gespannt sein.

BARBARA NIETHAMMER