

\*\*\*AST Newsletter Nummer 2\*\*\*

Rückblick

Thüringer Schwimmertreffen in Erfurt – ASTis erfolgreich

Es wäre eine noch bessere Mannschaftsleistung geworden, wenn nicht der „Krankheitsteufel“ ein Drittel der gemeldeten Aktiven am Start gehindert hätte. So gab es die zusätzlichen Kosten ohne entsprechende Gegenleistung – Schade!

Doch die aktiven ASTis schlugen sich um so achtbarer auf der ungewohnten 50-Meter-Bahn in Erfurts Süd-Schwimmbahn.

Drei Erste, ein Zweiter und drei Dritte Plätze sind Lohn für die gute Trainingsarbeit der letzten Wochen.

Siegreich war „Oldie“ Andre' Meese (JG 63) mit zwei Ersten Plätzen auf den Brust-Strecken über 50 und 100 Meter sowie Jounqster Lucas Tornow (JG 99) über 100m Rücken. Den Zweiten Platz sicherte sich Jenny Stahr (JG 95) über 100m Brust. Jenny holte weitere zwei Dritte Plätze über 50m Schmetterling und 200m Lagen. Lucas sicherte sich eine Urkunde für einen Dritten Platz über 50m Rücken.

**Dennstedt, Carl** Jahrgang 1997

200m Freistil 03:08,72 Platz 7

100m Rücken 01:44,26 Platz 8

50m Freistil 00:38,77 Platz 7

100m Freistil 01:28,73 Platz 6

**Meese, Andre** Jahrgang 1963

50m Brust 00:43,93 Platz 1

100m Brust 01:42,33 Platz 1

**Pfuch, Johannes** Jahrgang 1998

50m Rücken 00:47,16 Platz 5

200m Freistil 04:00,16 Platz 6

50m Brust 00:49,79 Platz 5

50m Freistil 00:48,57 Platz 9

100m Freistil 01:47,80 Platz 7

**Stahr, Jenny** Jahrgang 1995

50m Brust 00:47,00 Platz 4

100m Brust 01:44,50 Platz 2

50m Schmetterling 00:44,44 Platz 3

200m Lagen 03:33,04 Platz 3

**Stahr, Sarah** Jahrgang 1997

50m Rücken 00:41,84 Platz 7

100m Rücken 01:36,49 Platz 9

50m Freistil 00:38,02 Platz 8

100m Freistil 01:27,61 Platz 6

**Tornow, Lucas** Jahrgang 1999

50m Rücken 00:47,95 Platz 3

50m Brust 01:02,23 Platz 8

100m Rücken 01:56,81 Platz 1

50m Freistil 00:44,49 Platz 5

100m Freistil 01:48,72 Platz 7

### Gelungenes Debüt und Podestplätze für AST Master's

Bei seinem ersten Start in den Reihen der AST Master's,

konnte Christian Dreyßig in der AK 30 gleich 2 Bronzemedailien mit nach Hause nehmen.

Tina Frauendorf, eigentlich eher im Triathlon beheimatet, durfte sich über 3 Podestplätze freuen. Zwei Silbermedailien und einmal Bronze war Ihre Ausbeute.

Holger Janssen, Andre Meese und Frank Utgenannt hatten starke Gegner in Ihren Altersklassen und konnten sich im guten Mittelfeld platzieren.

Höhepunkt des Wettkampftages waren wie immer die Staffelwettkämpfe.

Hier konnte die 4\*50 m Kraulstaffel in der Besetzung

Frank Utgenannt, Andre Meese, Christian Dreyßig, Holger Janssen den 5.Platz belegen.

Platz 4 dann in der abschließenden 4\*50 m Bruststaffel in der Besetzung

Christian Dreyßig, Frank Utgenannt, Holger Janssen, Andre Meese

Schade das sich nicht mehr Frauen aus den Reihen der AST Master's gefunden haben, die Medallenausbeute wäre mit Sicherheit noch größer ausgefallen.

---

Dreyßig, Christian	400 F	07:28,53	Platz 3
Dreyßig, Christian	200 B	04:03,02	Platz 3
Dreyßig, Christian	50 B	00:44,60	Platz 5
Dreyßig, Christian	100 F	01:25,82	Platz 7
Frauendorf, Tina	400 F	06:30,29	Platz 2
Frauendorf, Tina	50 S	00:42,25	Platz 5
Frauendorf, Tina	50 B	00:50,13	Platz 2
Frauendorf, Tina	100 F	01:18,96	Platz 3
Janssen, Holger	400 F	06:32,09	Platz 7
Janssen, Holger	50 B	00:46,86	Platz 15
Janssen, Holger	100 F	01:15,43	Platz 12
Meese, Andre	200 B	03:50,24	Platz 6
Meese, Andre	50 B	00:46,59	Platz 14
Utgenannt, Frank	400 F	06:56,72	Platz 7
Utgenannt, Frank	50 S	00:52,01	Platz 8
Utgenannt, Frank	50 B	00:47,96	Platz 10
1. Mannschaft	4x50 F	02:32,89	Platz 5
1.Mannschaft	4x50 B	03:08,43	Platz 4

### 13. Auflage der Offenen Kreismeisterschaften Lange Strecken in Apolda AST Apolda mit guten und sehr guten Leistungen dabei

Ausrichter war einmal mehr der Allgemeine Schwimm- & Triathlonverein Apolda e.V., bekannter unter dem Kürzel AST Apolda.

Leider war die sicherlich stärkste Vereinsmannschaft von der DLRG Weimar in diesem Jahr nicht am Start. Doch konnten mit vielen auswärtigen Vereinsaktiven und den einheimischen Apoldaer Schwimmern ein gutes Teilnehmerfeld verzeichnet werden. 120 Starts, 45 Teilnehmer aus sieben Vereinen erlebten einen sehr gut organisierten Wettkampf.

Der Dank gilt den fleißigen Helfern, die beim Auf- und Abbau der Wettkampfanlage und dem Absichern der Versorgung halfen. Zudem gab es im gesamten Wettkampf nur eine einzige Disqualifikation, was für die gute Arbeit des Kampfgerichtes und die Disziplin und gute Vorbereitung der Aktiven spricht.

Aus Sicht des gastgebenden AST Apolda waren in der Mannschaft von Mitgliedern der Nachwuchsgruppe, die oft ihre ersten längeren Strecken im Wettkampf absolvierten, bis zu erfahrenen Masters-Schwimmern eine breite Altersspanne am Start. Diese zeigten, dass das zielgerichtete Training langfristig zum Erfolg führt. Nahezu alle haben auf den anstrengenden „längeren Kanten“ deutliche Verbesserungen ihrer Wettkampfleistungen um zum Teil zweistellige Sekundenbeträge erfahren können.

Neun frischgebackene „Kreismeister“ im Schwimmen sprangen für die Gastgeber heraus. Dies sollte Mut und Ansporn für das weitere Training und die Teilnahme an weiteren Wettkämpfen sein.

<b>Vereinsergebnis - AST Apolda e.V.</b>		<b>Platz</b>
<u>Blumenstock, Patrick                      Jahrgang 1989</u>		
1500m Freistil	22:44,34	1.
<u>Bornschein, Dirk                              Jahrgang 1966</u>		
400m Freistil	06:16,34	1.
1500m Freistil	25:31,99	1.
<u>Dennstedt, Carl                                Jahrgang 1997</u>		
800m Freistil	13:31,08	1
400m Lagen	08:05,84	1
400m Freistil	06:33,94	2
<u>Dreyßig, Christian                          Jahrgang 1979</u>		
1500m Freistil	28:01,00	1
<u>Eberhardt, Florentine                      Jahrgang 1997</u>		
200m Rücken	03:35,21	3
200m Lagen	03:43,68	2
200m Brust	03:55,41	4
200m Freistil	03:33,40	6
<u>Frauendorf, Tina                             Jahrgang 1979</u>		
1500m Freistil	25:05,35	1
400m Freistil	06:16,81	1
<u>Kaiser, Marco                                 Jahrgang 1979</u>		
800m Freistil	14:03,84	1
1500m Freistil	28:15,43	2

Köhler-Ahlendorf, Julia Jahrgang 1996

200m Rücken	03:25,43	2
800m Freistil	13:33,96	1
200m Freistil	02:59,50	1

Meese, Andre Jahrgang 1963

200m Brust	03:39,27	1
------------	----------	---

Pfuch, Johannes Jahrgang 1998

200m Rücken	03:55,94	1
200m Lagen	04:11,28	2
200m Brust	04:00,99	2
200m Freistil	03:58,28	2

Stahr, Sarah Jahrgang 1997

200m Rücken	03:23,64	2
400m Freistil	06:50,62	2
200m Freistil	03:17,14	3

Thiem, Anna Jahrgang 1997

200m Lagen	04:57,55	3
200m Brust	04:40,81	5
400m Freistil	09:25,31	6

Weber, Jenny-Marie Jahrgang 1996

200m Brust	03:38,56	2
400m Freistil	07:26,00	4
200m Freistil	nicht angetreten	

Wölbeling, Anton Jahrgang 1999

200m Rücken	04:57,93	2
200m Freistil	04:57,24	3

## Medaillenspiegel

Verein		Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 5	Platz 6
SVA 1990 e.V.	15	13	4	1	1	0	
1.SGV Mühlhausen	15	0	0	1	1	0	
AST Apolda e.V.	13	11	4	2	1	2	
SG Westthüringen	6	1	1	0	0	0	
Erfurter SSC	4	0	0	0	0	0	
WSG Jena-Lobeda e.V.	4	0	0	0	0	0	
HLC Höxter	2	0	0	0	0	0	

## **Osterfahrt nach Tambach-Dietharz 26. – 28.03.2010 19 ASTis in den Thüringer Bergen**

Nach einigen Jahren mit nur geringen Teilnehmerzahlen fand die diesjährige Osterfahrt als Jugendfreizeit zum Ferienbeginn mit 17 Teilnehmern und zwei Betreuern eine erfreulich zahlreiche Beteiligung.

Dabei konnten neben den jüngsten Teilnehmern aus der Kindergruppe mit gerade acht Jahren auch Mitglieder der Nachwuchs- wie auch Jugendgruppe bis zu 14 Jahren diese Fahrt genießen.

Die An- und Abreise erfolgte mit Unterstützung zahlreicher Eltern, so dass alle Angemeldeten in der Jugendherberge in Tambach-Dietharz anreisten, und auch wieder nach Hause kamen.

Gleich nach dem Abendbrot am Freitag ging es los; Kreativwerkstatt mit der Aufgabe, Ideen für ein Logo zu entwerfen. Gruppenarbeit führte zu einigen ansprechenden Erfolgen, die später im Vorstand weiter beraten werden. Danach gab es wieder Bewegung mit einem Kennenlernspiel, denn die Großen kannten die Kleinen noch nicht, und umgekehrt...

Nach einer für einige offenbar sehr kurzen Nacht stand am Sonnabend bei glücklicherweise angenehmem Wetter eine Wanderung auf dem Plan. Zum Glück ging es nicht wie ursprünglich vorgesehen nach Friedrichroda in die Schwimmhalle. Denn das hätten die Kleinen noch nicht geschafft. So wanderten wir eine schöne Schleife von knapp 11 Kilometern, nach der die Meisten dann doch etwas geschafft aussahen. Laufen ist für Schwimmer immer noch nicht das Angenehmste auf dieser Welt. ;-). Doch nach dem schmackhaften Mittagessen im „Teufelsthal“ kehrten die Lebensgeister zurück, so dass ein kurzer Einkauf angehängt werden konnte.

Vor dem Abendbrot wurde eine Runde „Wikingerschach“ gespielt, bei der es um Taktik und Geschick ging.

Nach dem Abendbrot standen dann verschiedene Spielrunden auf dem Plan, die in verschiedenen Gruppen rege genutzt wurden.

Die zweite Nacht verlief dann deutlich ruhiger, so dass nach dem Frühstück und Zimmerräumen die „Aufgabenralley“ anstand.

Zwei Gruppen standen im Wettstreit um das beste Wissen. Coach Harry Sloksnat hatte sich wieder Aufgaben aus der Naturkunde (Vogelarten, Frühblüher), aus dem Schwimmen (Lagenreihenfolge, Tauchbegrenzung, Olympische Schwimmstrecken) und aus dem AST-Alltag ausgedacht. Auf der Wanderrunde rund um Tambach-Dietharz (ca. 3 Kilometer) achtete als Schiedsrichter Annett Henkel auf die Einhaltung der Regeln. Alle 10 Aufgaben, die vom Coach als Startläufer versteckt wurden, konnten gefunden werden. Nach Auswertung der Antworten gewann die Gruppe „B“ von Mannschaftsleiter Silvester Einax mit 34,5 vor Mannschaft „A“ von Leon Janssen mit 26,5 von 44 maximal erreichbaren Punkten.

Aus der Kindergruppe waren Amelie Rathgeber (8); Cara Rink (8) und Anne Kleber (8); aus der Nachwuchsgruppe Fabian Germanus (9), Lars Ahlendorf (9), Charlotte Kühn (12), Anton Wölbeling (11), Lara Janssen (10), Florentine Eberhardt (12), Sabrina Bönicke (12) und aus der Jugendgruppe Jenny-Marie Weber (13), Jenny Stahr (14), Sarah Stahr (12), Julia Köhler-Ahlendorf (14), Carl Dennstedt (12), Leon Janssen (13), Silvester Einax (13) sowie als Betreuer die Trainer Annett Henkel und Harry Sloksnat dabei.

[Leider war das Wochenende viel zu kurz, deshalb freuen sich alle schon auf die Teilnahme an der Sommerfahrt, die gleich zum Start der Sommerferien mit dann vier Tagen stattfinden wird, und sicherlich wieder mit so zahlreicher Beteiligung.](#)

# NACHWUCHSSCHWIMMFEST DES ERFURTER SSC

24./25. April 2010

**Meldeschluss** ist der 15. April 2010

Die **Wertungen** erfolgen jahrgangsweise in den Jahrgängen 2000-1995. Zusammen werden die Jahrgänge 1993/94 bzw. 1992 und älter gewertet. Außer bei den 50m-Wettbewerben werden alle Wettkämpfe als Entscheidungen ausgetragen. Bei den 50m-Wettkämpfen werden Vorläufe und ein Endlauf offen geschwommen. Nur in dem Endlauf erfolgt eine offene Wertung. Über die Platzierung in den anderen Wertungen wird in den Vorläufen entschieden.