



## Abteilung Schwimmen - Jahresbericht 2021/22

„Ohne Wasser (geht es einfach nicht) und dennoch blieben wir fit“

Nachdem unser Hallenbad leider nicht öffnen durfte und uns das Wasser und die Bewegung fehlte, wurden wir gezwungen, aufs Land auszuweichen, auch wenn uns das nicht so gut gefällt.

Jochen, Cedric und Nils haben sich eine Pilot-Challenge ausgedacht und mit 36 Schwimmern getestet und durchgeführt. Sie startete am 01. Februar 2021 und lief 5 Wochen.

Die Challenge bestand aus Kniebeugen, Sit-Up's und Liegestützen:

- Um eine Wertungspunktzahl zu bekommen, konnten die Teilnehmer durch Spaziergänge oder Joggen/Walken Kilometer erlaufen. Diese Kilometer wurden mit der Anzahl der Übungen multipliziert.
- Die Teilnehmer wurden in verschiedene Gruppen eingeteilt und separat gewertet.
- Die ersten Drei jeder Gruppe erhielten einen Gutschein.
- Die Wertungen fanden für die 1.+2. Woche, sowie die 3.+4. Woche und gesamt nach der 5. Woche statt.
- Die ersten Drei - männlich waren Joel K., Cedric K. und Nils H.
- Die ersten Drei weiblich waren Lea L., Luisa H. und Mira H.
- Es wurden zudem Sonderpreise vergeben, z.B. erster Login, letzter Login, konstantes Leistungsverhältnis und einige weitere.
- Die Datenbank/Internetseite wurde ständig verbessert und ausgebaut.
- Ergebnis-/Entwicklungsstatistiken für die einzelnen Teilnehmer, Rankinglisten der Gruppe, automatisch generierte Urkunden.

Die Siegerehrung führte Jochen Essig durch. Er überreichte jedem Teilnehmer seinen Pokal oder Gutschein, wobei er jeden Einzelnen Zuhause besuchte.

Vielen Dank für diesen Einsatz und die Zeit und Energie, die Du immer investierst.

Eine solche Leistung der Teilnehmer hätten wir nicht erwartet. Es war einfach SUPER und hat allen riesigen Spaß gemacht:

- Liegestütze: 60.968 (48 je Tag/Teilnehmer)
- Kniebeugen: 94.499 (75 je Tag/Teilnehmer)
- Sit-Up's: 125.797 (100 je Tag/Teilnehmer)
- gelaufene Kilometer 4.067,72 (3,22 je Tag/Teilnehmer) = 162.078 Bahnen im Hallenbad.

Wir wollten die erworbene Fitness nicht gleich wieder verlieren und starteten am 12. April 2021 die **Challenge 2.0:**

- Eingeladen wurden alle Schwimmer und Schwimmerinnen der Schwimmabteilung.
- Der Teilnehmerkreis wurden erweitert um Schwimmer und Schwimmerinnen vom SV Gerlingen, sowie die Masters der SG Glems.
- Die Gruppen konnten sich vergleichen, jedoch wurde jede Gruppe für sich gewertet.
- Es gab jeden Tag wechselnde Übungen (die Altbewährten, aber auch Neue, z.B. zum Training der Rumpfstabilität, Kräftigung, Koordination und Kondition).
- Die Übungen wurden von Woche zu Woche anspruchsvoller.
- Punktevergabe über Meilensteine (max. 18 pro Tag).





## Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.



Hierzu ein paar Eckdaten:

- 110 Teilnehmer (60 männliche und 50 weibliche)
- TSF: 59 Personen, 4.973 Meilensteine, 2.685 km Laufen, 3.176 km Radfahren
- SVG: 37 Personen, 4.498 Meilensteine, 1.560 km Laufen, 2.731 km Radfahren
- Masters: 14 Personen, 1.199 Meilensteine, 957 km Laufen, 1.650 km Radfahren

Dann kamen die Corona-Lockerungen im Juli 2021 und wir konnten endlich wieder in unser geliebtes Chlor-Wasser, leider noch nicht mit allen Gruppen, was uns sehr leidtat.

Die Überraschung im Stadtbad Ditzingen war groß, als wir das Wasser sahen: es war **TSF-Grün**. Das Stadtbad versicherte uns, dass die Wasserqualität i.O. sei.

Also rein ins Wasser und den ersten Schluck genommen, der eine freiwillig, der andere nicht so ganz, jedoch EGAL!!!, es schmeckte wie immer, **LASST DAS TRAINING BEGINNEN**.

Das Bad wurde zunächst nur für Vereins- und Schulschwimmen geöffnet. Daher hatten wir die Möglichkeit Mo, Mi und Fr das Bad bereits ab 17.00 Uhr zu nutzen, Danke Stadtbad!

Somit konnte auch unser Nichtschwimmerkurs wieder stattfinden. Mit großer Begeisterung erlernten die Kurskinder das Schwimmen und konnten den Kurs mit dem begehrten Seepferdchen abschließen. Danke an alle Trainer\*innen und Helfer\*innen, die sofort dabei waren und bereits um 17.00 Uhr mit im Wasser waren: z.T. direkt aus der Uni oder von der Arbeit ins Bad.

Auch der zusätzliche Trainingstag am Montag, an dem wir 2 Bahnen belegen konnten, hat sehr dazu beigetragen, die Teilnehmerzahlen in der Schwimmhalle zu entspannen. Den Montag mussten wir Ende Oktober leider wieder abgeben. Das bedauern wir bis heute sehr und dies ist leider auch nicht förderlich für die Abarbeitung unserer langen Warteliste.

Die kurze Sommerschließung des Stadtbades kam und wir schöpften Kraft, so dass wir nach den Sommerferien wieder voll durchstarten konnten.

Eine Woche nach den Sommerferien sind wir wieder mit voller Mannschaft (allen Schwimmgruppen) in den Trainingsbetrieb eingestiegen. Das Wasser ist zwar bis heute immer noch grün, aber das stört uns nicht.

Im März 2022 starten wir wieder mit den ersten Wettkämpfen. Auch die Fortbildungen gehen weiter. Cedric Klimt wird seine Trainer C-Lizenz Leistungssport endlich abschließen können, Rettungsschwimmer- und Erste Hilfe-Kurse können wieder eingeplant werden.

Wir sind guter Hoffnung, dass wir so weitermachen können.

Besonderen Dank sagen möchten wir:

- allen Schwimmerinnen und Schwimmern;
- den Eltern, die zu uns halten, uns treu geblieben sind und immer Verständnis haben;
- unseren ehrenamtlichen Trainern, Helfern und Unterstützern, die immer da sind, wenn wir sie brauchen;
- dem Challenge-Team und den Unterstützern (Fynn K., Clara G-L., Helga B.);
- der Stadt Ditzingen, allen voran Herrn Thomas Wolf und Frau Inka Jessen;
- dem Stadtbad Ditzingen, besonders Petra Stangl und ihrem Team;
- den TSF-Ditzingen, insbesondere Vorstand und Geschäftsstelle und
- der Pizzeria da Michele (Schützenhaus Ditzingen).

Mit spritzig nassen Grüßen  
Euer Schwimmteam

