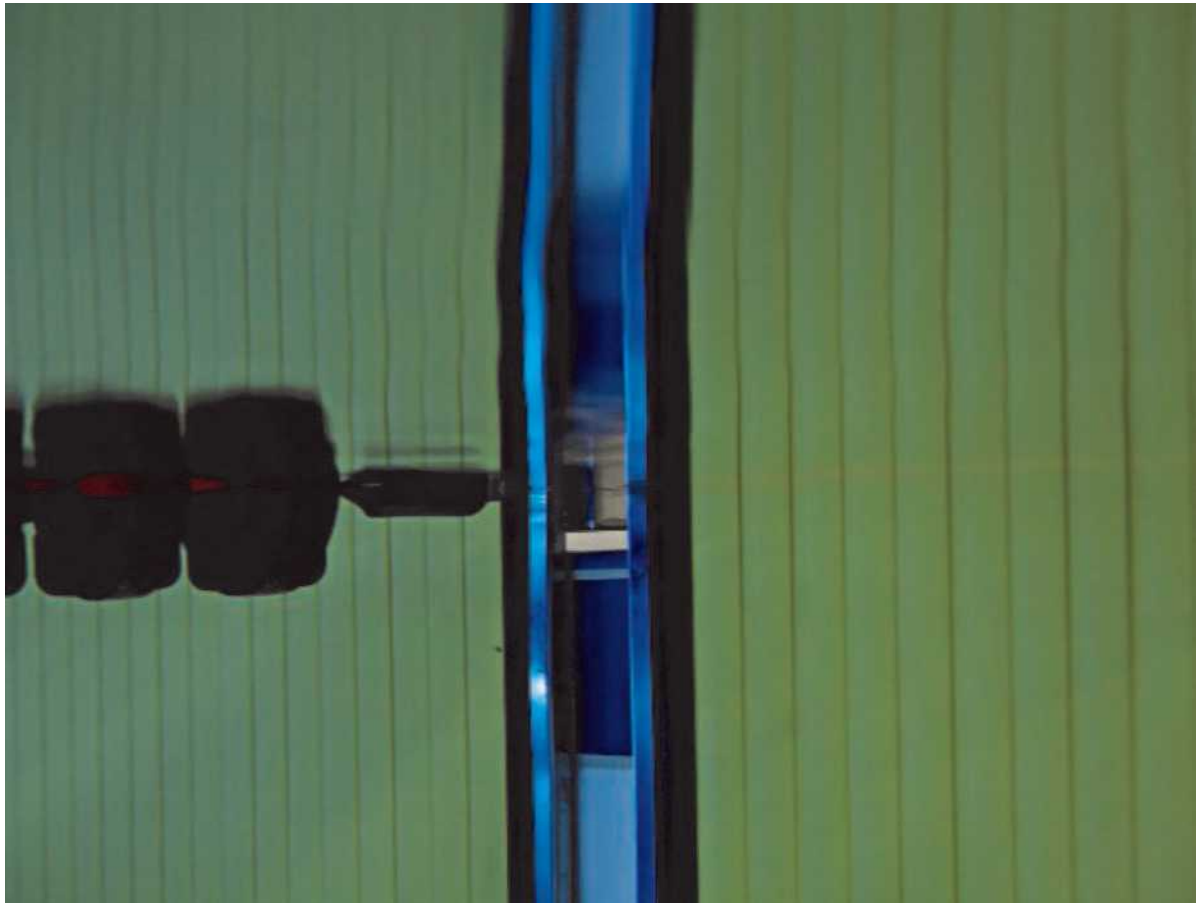
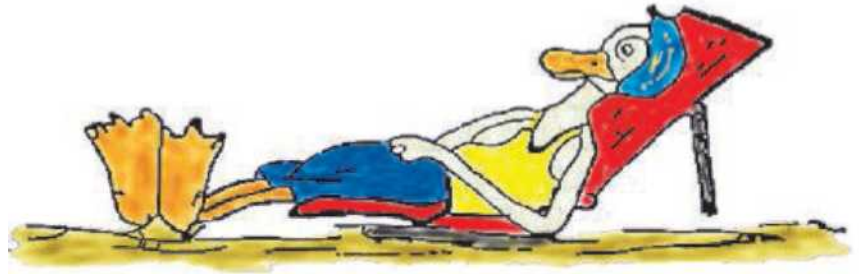


# Die Ente



- ◆ Bericht und Fotos vom Sommertrainingslager
- ◆ Masters auf Abwegen
- ◆ Wie macht man eigentlich ... die perfekte Arschbombe?

SV Berolina e. V.  
Heft 2/2010  
[www.svberolina.de](http://www.svberolina.de)

## Impressum

„Die Ente“ – Mitteilungsblatt des SV Berolina e. V.

Erscheinungsweise: halbjährlich

Redaktion: Ulrike Willruth

Redaktionsanschrift:

Sadowastr. 2, 10318 Berlin,

Tel. (030) 5 09 71 62, Fax (030) 50 15 85 63,

Email: ente@svberolina.de

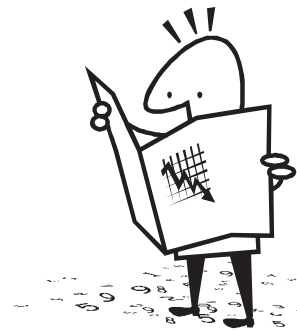
Druck: Verlag Sonnenbogen, Peter Kurz,  
16727 Marwitz



Manuskripte und Copyright: Bei Zusendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zum Abdruck vorausgesetzt; ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht jedoch nicht. Abgedruckte Beiträge können gekürzt oder redaktionell bearbeitet sein. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung des Herausgebers entsprechen. Die Urheberrechte der veröffentlichten Beiträge liegen beim jeweiligen Autor.

Layout: Ulrike Willruth

Fotos: Mirko Seifert ([www.mirkoseifert.de](http://www.mirkoseifert.de)),  
diverse Fotografen



**Editorial**

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler!  
 Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Da hat es uns dieses Jahr nach den Sommerferien ziemlich kalt erwischt: Unsere Schwimmhalle in der Sewanstraße hat wegen Renovierungsarbeiten geschlossen! Diese sollten eigentlich ja in der Sommerschlusszeit erfolgen, aber irgendwie hat das nicht geklappt. Die Fensterfront ist inzwischen neu gemacht, es wurden neue Fliesen verlegt. Dabei hat man dann aber noch festgestellt, dass einige Rohre ziemlich verrottet sind, so dass man diese dann auch noch austauschen musste.

Abgesehen davon, dass wir unser regelmäßiges Training und die Aus-

bildung unserer Schwimmschüler nicht durchführen können, ist es uns leider auch nicht möglich, unsere Jahresabschlusswettkämpfe und unser Weihnachtsschwimmfest auszurichten.

Aber leider sind wir bei solchen Planungen machtlos.

Nun hoffen wir, dass wir im neuen Jahr wieder in die Halle können.



Eure „Enten-Mutti“

<p><b>IHR FRISEUR</b>                  2 mal in Lichtenberg                  Inhaberin  <b>Britta Münchow</b>                  Friseurmeisterin</p>	<p><b>IHR FRISEUR</b>                  Kosmetik-Studio                  Inhaberin  <b>Britta Münchow</b>                  Friseurmeisterin</p>
<p>Einbecker Straße 107                  10315 Berlin                  Tel.: (030) 51 65 90 19</p> <p>Sewanstraße 174                  10319 Berlin                  Tel.: (030) 5 10 88 76</p>	<p>Sewanstraße 174                  10319 Berlin                  Tel.: (030) 5 10 88 76</p> <p>Mo 10:30 - 18:00                  Di 08:00 - 14:00                  Mi 12:00 - 19:00                  Do 08:00 - 14:00</p>

## Inhaltsverzeichnis

Seite	2	Impressum
Seite	3	Editorial
Seite	5	Terminkalender
Seite	6	Bericht vom Sommertrainingslager
Seite	8	Fotos vom Sommertrainingslager
Seite	10	Norddeutsche Meisterschaften
Seite	14	Masters auf Abwegen
Seite	15	„Mein schönstes Ferienerlebnis“ - EM in Budapest
Seite	18	Wie macht man eigentlich ... die perfekte Arschbombe?
Seite	20	Glosse: Ein Tag im Freibad—Teil 1



# HOWOGE

---

...MEHR ALS GEWOHNT

## Terminplan

27./28.11.10	19. Adventsschwimmfest	95 + jünger	Erfurt
17./19.12.10	Int. Weihnachtsschwimmfest SwCB	01 + älter	SSE
16.12.10	<b>Berolina-Bowling-Cup</b>	auf Einladung	
15.01.11	„Alte Meister schwimmen“	Masters	SSE
20.01.11	<b>Jahresabschlusswettkampf</b>	97 + jünger	SH Sewanstraße
27.01.11	<b>Jahresabschlusswettkampf</b>	98 + älter	SH Sewanstraße
29.01./06.02.11	<b>Wintertrainingslager Südtirol</b>	98 + älter	St. Johann/Ahrntal
04./06.03.11	ISM	01 + älter	SSE
12./13.03.11	<b>16. Internationaler Berolina-Cup</b>	01 + älter	SSE
25./27.03.11	Int. Titze-Cup	01 + älter	SSE
18./29.04.11	<b>Ferientrainingslager</b> (außer dienstags und feiertags) 9.30 bis 15.30.Uhr	93 + jünger	SH + TH Sewanstraße
06./08.05.11	Int. Schwimm-Meeting	01 + älter	SSE
13./15.05.11	Norddeutsche Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften	99 + älter (Pflichtzeiten)	Hannover
14./15.05.11	2. Int. Berlin-Masters-Cup	Masters	SSE
11./12.06.11	15. Int. Sportbad-Pokal	03 + älter	Sportbad Britz
18./21.06.11	Berliner Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften	01 + älter	SSE
30.06./14.07.11	<b>Sommertrainingslager Ostsee</b>	04 + älter	Ahlbeck/Usedom



## Sommertrainingslager 08.07.–22.07.2010 nach Ahlbeck

Auch dieses Jahr fuhren wir wieder zu unserem alljährlichen Sommertrainingslager nach Ahlbeck! Unsere Eltern mussten sich auf dem Parkplatz des Sportforums von uns verabschieden, denn wie immer hieß es auch dieses Mal: zwei Wochen ohne Eltern Spaß haben.



Nach der Ankunft bezogen wir zunächst einmal unsere Zelte, die für zehn Mann/Frau ausgestattet sind. Die Kleineren durften es sich im Haus gemütlich machen. Der erste Tag wurde gleich genutzt, um die Vorteile des tollen Wetters zu genießen. Es wurde im Sand gebuddelt sowie im als auch außerhalb des Wassers getobt. Und dabei hat das Spielen im kühlen Nass nicht nur den Kindern sichtlich Spaß bereitet.

Jeden Tag wurden wir um 7Uhr geweckt, damit wir zum Frühstück, um 7.30 Uhr, nicht zu spät kommen. Danach konnte man sich die wenige Zeit bis zum Frühsport meist selber einteilen. Gegen 9 Uhr

ging es dann runter zum Strand, um diverse sportliche Aufgaben zu überwinden. Darunter fielen z. B. Strandläufe, Gymnastik, Sportspiele und diverse andere Bewegungsformen. Nach dem Training durfte man meist ins Meer springen, um den Muskelkater des Vortages zu vergessen.

Auch, wenn das Training hart war, konnten sich bei den Sportlern wesentliche Verbesserungen zeigen. Diese konnten beim Sportfest, welches in der zweiten Trainingswoche stattfindet, unter Beweis gestellt werden.

Abends, nach einem gemeinsamen Grillen, wurden die Jahrgangsbesten durch starken Applaus geehrt. Viele Sportler konnten durch Ihre neu gewonnenen Kräfte das deutsche Sportabzeichen fast schon mit links ablegen.



Nach dem alltäglichen Sport ging es gleich zum Mittagessen. Danach erfolgte

# DIE ENTE

2/2010

die Mittagsruhe, bei der einige Sportler wirklich neue Kräfte schöpften, andere in den Sky-Markt gingen, um sich Getränke oder Süßigkeiten zu kaufen oder andere Wünsche zu erfüllen. Für diejenigen, die sich bei der Hitze nicht großartig bewegen wollten, diente der „Pilz“ für eine Abkühlung mit einem leckeren Eis. Sobald wieder Leben in der Zeltstadt erwachte, ging es bei gutem Wetter, wie es glücklicher Weise häufig war, runter an der Strand.

Um etwas Abwechslung zum Strandleben zu erlangen, gingen einige Gruppen an den nah gelegenen Wolgastsee. Dort fuhren die Sportler dann mit ihren Tretbooten über den See und kühlten sich ab und zu mit einem Sprung ins Wasser ab.

In der zweiten Woche des Trainingslagers nahmen all unsere Sportler am Seebrückenschwimmen teil. Komischerweise findet es immer dann statt, wenn der SV Berolina in Ahlbeck ist. Und wie sollte es anders sein, haben wir so gut wie in allen Altersklassen gewonnen, so auch in der Gesamtwertung, in der Tim Willruth alle hinter sich gelassen hat.

Natürlich fand auch dieses Jahr wieder das altbewährte Neptunfest statt. Dabei folgten alle Kinder dem Neptun und seinem Gefolge. Wir liefen quer über das Gelände, auf der Promenade in Richtung Ahlbeck und am Strand entlang, bis wir zu der Stelle kamen, wo die Zeremonie dann letzten Endes stattfand. Dieses Spektakel war nicht nur für uns ein spaßiges Erlebnis, auch die vorbeilaufenden

Passanten hatten eine Menge zu lachen. Obwohl die Getauften wegliefen und sich wehrten, hatten sie keine Chance gegen die Häscher, die früher oder später alle einfingen. Nachdem alle ihre Lektion vom Neptun bekommen haben, sind auch die letzten in die Fluten gestürzt, um die Farbe von ihren Körpern abzuwaschen und sich gegenseitig zu ärgern.

Auch dieses Mal fand wieder unser obligatorisches Fußballturnier gegen die Sportjugend statt. Wir konnten zwar nicht so haushoch wie sonst gewinnen, haben sie aber dennoch 1:0 platt gemacht. Nicht nur die Sportler konnten mit ihrem Können begeistern, auch die Trainer zeigten wieder einmal, wie talentiert sie sind. So siegten sie bei einem etwas abgewandelten Fußballspiel mit ebenfalls 1:0.

Leider konnten wir dieses Jahr kein Lagerfeuer am Strand mit Knüppelteig machen, da die Waldbrandgefahr zu hoch war...

Dennoch war auch dieses Trainingslager wieder ein voller Erfolg und vielleicht wird es nächstes Jahr sogar noch besser, also stellt euch schon einmal darauf ein!



**Bericht von:** Einer, die nicht genannt werden will

Fotos vom Trainingslager



Fotos vom Trainingslager



## Norddeutsche Meisterschaften

In diesem Jahr fanden die Norddeutschen Meisterschaften in Hannover im Stadionbad statt. Wieder einmal mussten wir Berliner feststellen, dass es platzmäßig nichts Besseres als „unsere“ SSE gibt. Denn wie immer standen bzw. saßen wir dicht gedrängt um das Becken. Für die Sportler gab es eigentlich nicht so wirklich Platz, um sich mal ausgiebig auszuruhen, so dass wieder einmal viel Kraft damit vergeudeteten, sich die Beine in den Bauch zu stehen.

Aber mal von Anfang an: Am Freitag war um 9.00 Uhr Abfahrt am Sportforum. Unsere Fahrer Nico Nowakowski, Uli Willruth und Robin Köppchen brachten uns direkt zur Schwimmhalle. Denn pünktlich um 13.00 begann das Einschwimmen und das wollten wir uns ja nicht entgehen lassen. Schließlich waren wir vorher noch nie in dieser Halle zu einem Wettkampf gewesen.

Der Wettkampf begann dann auch mit unseren Sportlern, die für den Jugendmehrkampf gemeldet waren: Sarah und Lucas. Beide mussten über die diversen Strecken an diesem Wochenende antreten. Gewertet wurde dann aber nur nach der erreichten Gesamtpunktzahl. Danach folgten an diesem Tag noch Tim (200m Schmetterling) und Dominik über 50m Brust. Tim ist trotz kaputten Fußes an diesem Wochenende gestartet. - was sich auch in seinen Zeiten bemerkbar

gemacht hat. Er hatte die Hoffnung, dass es doch besser klappen könnten. Aber die Bänderdehnung im Fußgelenk (Ballack lässt grüßen) war doch zu stark und zu schmerzhaft und Dominik? Der lässt sich bei seinem einzigen Start an diesem Wochenende auch noch disqualifizieren. Somit war der Start in dieses Wettkampfwochenende alles andere als gelungen.

Nach Abschluss des Wettkampftages gingen wir in unser Quartier. Ihr lest richtig: gingen. Denn die Jugendherberge in der wir untergebracht waren, ist nur ein paar Minuten von der Schwimmhalle entfernt und richtig cool. Wir hatten 2-Bett-Zimmer (bis auf die Mädels, die drei hatten ein Drei-Bett-Zimmer) und sogar Dusche und Klo auf dem Zimmer. Echt Klasse – wie in ´nem Hotel. Das Essen war auch OK.

Am nächsten Tag ging es dann schon früh weiter: Einschwimmen war um 7.30 Uhr! Daher war es Gold wert, dass wir zu Fuß nur ein paar Minuten bis zum Schwimmbad hatten. Denn so konnten wir bis 6.30 Uhr schlafen, schön frühstücken und dann immer noch pünktlich in der Halle sein. Jetzt waren dann auch die anderen mal dran mit schwimmen. Hier sind vor allem Isabel und Anand erwähnt, denn die beiden haben die einzigen Medaillen für unseren Verein geholt. Isabel hat die Bronzemedaille über

50m Schmetterling und einen vierten Platz über 100m Schmetterling erreicht, während Anand mit zwei Goldmedaillen über die gleichen Strecken jeweils Norddeutscher Jahrgangmeister wurde. Außerdem konnte er noch über 100m Freistil einen vierten Platz erreichen.

Am Samstag erzählte dann der Sprecher, dass die Spandauer am Abend vorher scheinbar etwas falsches gegessen hatten. Die Spaghetti Bolognese waren wohl nicht ganz ok – scheinbar eine Lebensmittelvergiftung. Ein großer Teil der Spandauer Mannschaft ist mit Durchfall und Erbrechen ausgefallen und das für den gesamten restlichen Wettkampf. Echt ärgerlich und für die Spandauer echt zum falschen Zeitpunkt. Aber zurück zum eigentlichen Wettkampf. Mal abgesehen von den oben genannten Ergebnissen war der Wettkampf auch im weiteren Verlauf für uns Berolinas nicht wirklich überragend. Es konnten zwar ein paar neue persönliche Bestzeiten geschwommen werden, aber vielleicht war das Wasser einfach nicht so schnell wie in Berlin. Denn wie wir festgestellt haben, sind auch andere Schwimmer nicht wirklich schnell geschwommen.

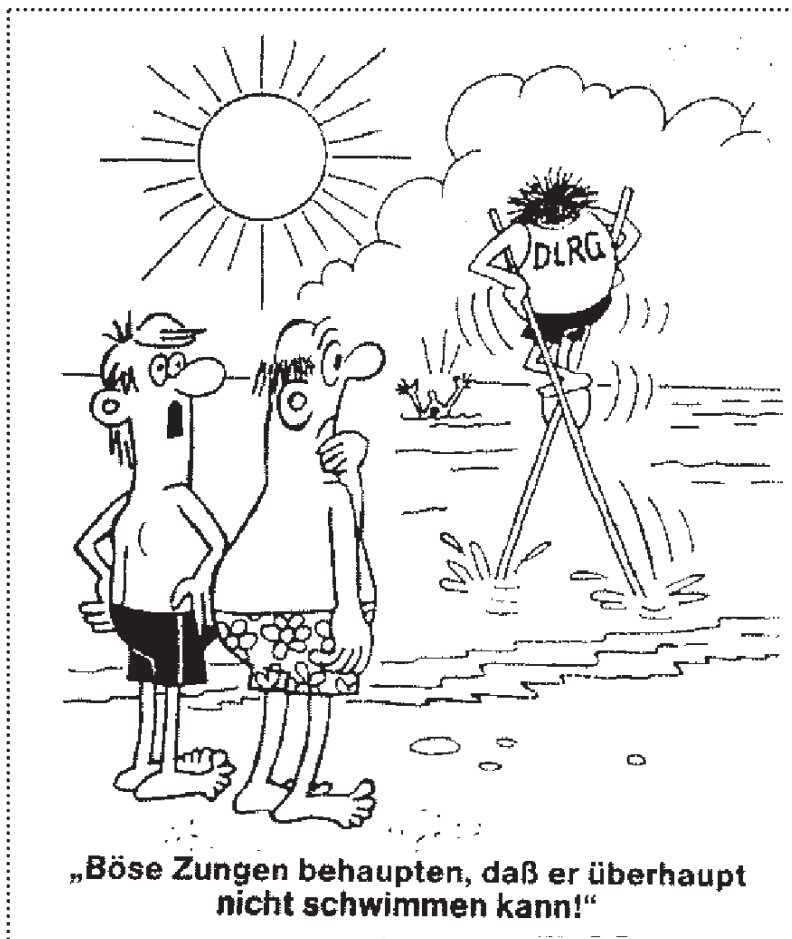
Einer der Höhepunkte des Wochenendes waren die Finals. Hier vor allem die 100m Freistil, wo die beiden Deibler-Brüder gegeneinander schwammen und dabei die anderen Sportler mit 2 sec. Abstand hinter sich ließen. Da können wir uns auf wirklich spannende Deutsche Meisterschaften Ende Juni/Anfang

Juli freuen.

Nach einer ruhigen Nacht in der Jugendherberge ging es dann in den letzten Tag der Norddeutschen. Hier ging es für unsere Mehrkämpfer Sarah und Lucas darum, unbedingt noch die fehlenden Punkte zu erzielen. Das Einschwimmen begann diesmal sogar schon um 7.00 Uhr – kann man denn nie ausschlafen bei einem Wettkampf? Aber auch die anderen (Isabel, Annika, Charlie, Tim und Anand) wollten noch einmal zeigen, was sie können. Bei Tim war es dann aber leider so, dass er seine Strecken nur noch mit so wenig Beinbewegungen wie möglich versuchte zu überstehen. Denn nach dem Vortag war der Fuß doch arg geschwollen und noch mehr Probleme wollte er auch nicht bekommen. Man gut, dass er die Pflichtzeiten schon mal in einem Wettkampf geschwommen war, so mussten wir wenigstens für ihn kein ENM bezahlen. Es gab dann aber doch leider noch ein paar Sportler, die ihre Pflichtzeiten nicht geschafft haben – aber ok – nächstes Mal entweder besser oder nicht mitfahren. Auf jeden Fall war es für alle wieder ein Erlebnis, bei diesem Wettkampf dabei sein zu dürfen.



Witze

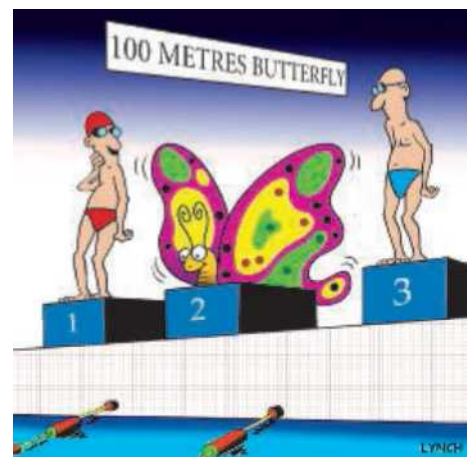


"Robert, was machst du jetzt eigentlich beruflich?"  
 "Ich bin Rettungsschwimmer."  
 "Und wo?"  
 "Im Schlafzimmer eines Millionärs."  
 "Im Schlafzimmer...?"  
 "Ja, er hat ein Wasserbett!"

Herr Ober, was macht die Fliege in meiner Suppe? Sieht nach Rückenschwimmen aus mein Herr.



Wenn Schwimmen gut sein soll für die Entwicklung von Armen und Beinen, warum haben Fische weder Arme noch Beine?



Kommt ein Mann zum Arzt: Herr Doktor, mir hat ein Hai den Arm abgebissen!

Darauf der Arzt: "Jaja, das machen die."

**ConTour gmbh**

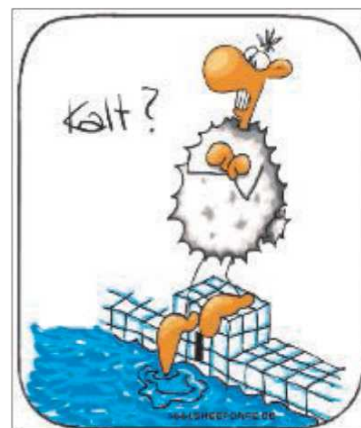
Geschäftsführer: Dietmar Hennig  
Friedrichstrasse 95  
10117 Berlin

Tel: 030/2096 2131  
Fax: 030/2096 2133

eMail: [contour.berlin@t-online.de](mailto:contour.berlin@t-online.de)



ConTour gmbh  
congresse marketing touristik



MAXIMILIAN GUTMACHER

Rechtsanwalt

Schwedter Straße 9A  
10119 Berlin  
Tel. 030 26 54 36 70  
Fax 030 40 50 56 229  
[info@ra-gutmacher.de](mailto:info@ra-gutmacher.de)  
[www.ra-gutmacher.de](http://www.ra-gutmacher.de)

## Die Masters auf Abwegen

Ein Training der besonderen Art: Diesmal haben wir „Großen“ nicht in der Schwimmhalle trainiert, sondern waren draußen auf dem Wasser. Jetzt fragt ihr euch: „Was habt ihr denn gemacht?“



Ganz einfach: Da die Berliner Schwimmbäder im Sommer für kurze Zeit geschlossen sind, haben wir die Gelegenheit genutzt, einmal ein anderes Training zu absolvieren. Wir waren Wasserski fahren. Für Freitag, den 06. August 2010, mietete die Mastersgruppe für zwei Stunden die komplette Wasserskianlage in Zossen (im Süden von Berlin).

Aber was ist eigentlich Wasserski? Du bekommst schmale Bretter, die etwas größer sind als Abfahrtskier. Zusätzlich benötigst du einen Neoprenanzug, der dich im kalten Wasser warm hält, und eine Schwimmweste, damit du nicht untergehen kannst. Zum Starten hockst du dich auf den Steg, nimmst den Haltegriff der Wasserskileine in die Hand und wartest so lange, bis du vom Wasserskilift auf den See gezogen wirst. Jetzt heißt es nur noch,

gut festhalten, Balance halten und die Kurven richtig nehmen, sonst fällst du hin und musst weit zum nächsten Ausstieg schwimmen.

Viele von uns haben zum ersten Mal Wasserski ausprobiert. Zu Beginn fielen wir reihenweise ins Wasser. Aber mit Starthilfe und etwas Übung hat es jeder von uns geschafft, auf den Wasserskiern bzw. auf dem Wakeboard zu stehen. Was für ein Spaß! Aber es war auch ziemlich anstrengend, das wir zunächst nicht erwarteten. Allerdings mussten einige von uns in den nächsten Tagen ihren Muskelkater, insbesondere in den Armen, pflegen.



Ein Appell an euch: Überredet eure Eltern, dass sie mit euch an einem sonnigen Wochenende zu einem der Seen, wo eine Wasserskianlage aufgebaut ist, fahren (z.B. in Zossen, Velten, Großbeeren, Ruhlsdorf und Bad Saarow). Ihr solltet euch den Spaß nicht entgehen lassen.

Eure Mastertante Anke

## „Mein schönstes Ferienerlebnis“ – EM in Budapest

Da fährt man 700 km quer mit der Bahn durch Europa und trifft da auch wieder nur die, die man in Berlin auch ständig sieht. In diesem speziellen Fall haben sich Isabel Münchow und Tim Willruth mit ihren Eltern in Budapest getroffen. Das war zwar nicht abgesprochen, aber da beide das gleiche Ziel hatten, war es kein Wunder, wenn man sich in einer Millionenstadt trifft. Fans den dort doch dieses Jahr im August die Europameisterschaften im Schwimmen statt und dieses Erlebnis wollten wir uns dieses Mal nicht entgehen lassen.



Bei 30 bis 35 Grad und strahlendem Sonnenschein hatten wir das allerbeste Wetter für einen Wettkampf im Freibad auf der Magareteninsel. Manchmal war es sogar schon zu heiß. Aber wir wollen uns nicht beschweren, denn zur gleichen Zeit war in Berlin ja Sauwetter. Morgens um 9 Uhr begann der Tag mit den Vorläufen bis ungefähr 12 Uhr und nachmittags ab 17 Uhr gab es dann die Finals.

Als aller Erstes müssen wir sagen, es war ein supertolles Ereignis, bei so einem Wettkampf dabei zu sein. Die Stimmung alleine

unter den Zuschauern war toll. Es wurden alle Schwimmer angefeuert, besonders natürlich die ungarischen von ihren einheimischen Fans. Aber auch die deutschen Schwimmer hatten ihre Fans mitgebracht bzw. sind so wie wir extra angereist. Leider konnten wir nicht alle zusammensitzen und so eine deutsche „Fankurve“ bilden. Aber die deutschen Schwimmer haben auch so super Leistungen erreicht.



Vor allem sei hier die 16jährige Silke Lipkok genannt, die mit ihrer Silbermedaille über die 200 m Freistil hinter Federica Pellegrini die ganze Schwimmwelt zum Staunen gebracht hat. Es war ein Erlebnis bei diesem Wettkampf dabei gewesen zu sein. Aber auch die anderen deutschen Schwimmer haben gute Leistungen abgeliefert. Wenn sie auch teilweise nicht die Zeiten der Deutschen Meisterschaften bestätigen konnten. Auch Berliner Schwimmer waren am Start: Tim Wallburger und Robin Backhaus.

Man fährt/fliegt aber nicht nach Budapest, um von der Stadt nur das Schwimmbecken zu sehen. Auch wenn das sonst bei Wett-

# DIE ENTE

2/2010

kampffahrten so üblich ist. Wir hatten ja zwischen dem Vormittags- und dem Nachmittagsabschnitt Zeit, die üblichen Sehenswürdigkeiten der Stadt anzugucken: Budaer Burg, Fischerbastei, Gellértberg, Parlament, Heldenplatz – um nur einige zu nennen. Aber da war es dann auch kein Wunder, dass wir abends ziemlich K.O. und mit qualmenden Füßen ins Bett fielen.



Leider war der die EM schon nach einer Woche zu Ende. Wir wären gerne noch länger geblieben. Auch um Budapest ausgiebiger anzugucken. Aber es war nicht die letzte EM und außerdem ist London 2012 mit den Olympischen Spielen nicht mehr weit weg. Und wer weiß, vielleicht sind wir ja auch irgendwann mal bei einer EM als Schwimmer am Start.



**Martin Hoffmann**  
Fliesen-, Platten- und Mosaikleger  
Trockenbau

Alt-Marzahn 16c  
12685 Berlin

Funk: (01 70) 2 16 46 07



## Kampfrichter bei der Arbeit



## Badekappen und T-Shirts

In unseren Schwimmhallen werden für alle Interessierten folgende Vereins-Artikel zum Selbstkostenpreis angeboten:

Badekappen	für je € 6,00	Base-Cap	für € 8,00
T-Shirts	für je € 8,00		

Bitte fragt einfach Eure Trainer und Übungsleiter.



## Wie macht man eigentlich ... die perfekte Arschbombe?

### Geschichte

Die Arschbombe wurde nicht von Proleten im Schwimmbad erfunden, um Mädchen nass zu spritzen und Rentner zu empören. Auf Hawaii gab es schon um 1700 »Lele Pahu«-Wettbewerbe. Wörtlich übersetzt bedeutet »Lele Pahu« »wie eine Trommel tauchen«, denn eine richtige Bombe macht Krach. Mit dem Ziel, beim Eintauchen möglichst stark zu spritzen. Heute nutzt die DLRG (Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft) die Arschbombe bei Sprüngen in unbekanntes Gewässer, um zu tiefes Eintauchen zu vermeiden.

### Übung

Mit einem Vorurteil muss aufgeräumt werden: Der Profi trägt maximal zwei Badehosen. Alles andere ist verpönt. Der Schmerz gehört dazu. Beim Sprung vom Zehnmeterbrett ist der gewaltig. 65 bis 70 km/h erreicht ein Springer im Flug. Bei einem Bremsweg von nur 1,5 Metern kann man sich vorstellen, was für Kräfte auf den Körper einwirken. Also wird erst mal am Einmeterbrett geübt. Der Bundestrainer Patrik Baumann entscheidet, wann ein Springer höher hinaus darf. Nach Training am 3er-, 5er- und 7,5er-winkt dann endlich das 10er-Brett.

### Bombe

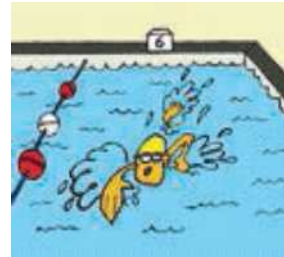
Gesprungen wird vom Zehnmeterurm. Für die klassische Arschbombe werden beide Beine angezogen. Die Hände kommen an die Schienbeine, die Knie sollten auf Schulterhöhe sein. Hintern und Fußsohlen müssen das Wasser als Erstes berühren, so erreicht man die maximale Spritzkraft und vor allem die gigantische Lautstärke. Beim Eintauchen muss der Körper angespannt sein. Beim Wettkampf wird auch auf neutralen Gesichtsausdruck (trotz Schmerz) und technisch einwandfreie Flugphase geachtet. Wettkampf Peckla, gesprochen »Beggla« kommt aus dem Fränkischen und bedeutet Päckchen.

Quelle: NEON—Ausgabe Juli / August 2004



## Adressen

**Geschäftsstelle** des SV Berolina:  
Weißenseer Weg 51-53, 13053 Berlin  
Tel./Fax.: (030) 97 17 20 89  
Email: [webmaster@svberolina.de](mailto:webmaster@svberolina.de)  
[www.svberolina.de](http://www.svberolina.de)



**Vorsitzender und Postanschrift:** Jürgen Orgis  
Prenzlauer Promenade 80/Rosenweg 127, 13089 Berlin  
Tel.: (0152) 51 65 04 27  
Email: [vorstand@svberolina.de](mailto:vorstand@svberolina.de)

**2. Vorsitzender:** Arne Böttcher  
**Kassenwart:** Dieter Krüger  
**Schwimmwart:** Robin Köppchen  
**Jugendwartin:** Patricia Finster  
**Stützpunktleiter Anton-Saefkow-Platz:** Siegmар Lathan



**Bankverbindung:** Deutsche Bank 24,  
BLZ 100 700 24, Konto 716146600



## Beiträge

Aufnahmegebühr: EUR 36,00  
Beitrag halbjährlich: EUR 60,00

Die Beiträge werden durch Bankeinzug fällig. Die Abbuchungstermine sind jeweils der 20. Januar und der 20. Juli eines jeden Jahres.

## Glosse: Ein Tag im Freibad (Teil 1)

Ich packe so gegen 11 Uhr an einem freien Mittwoch mein Handtuch, ein Buch, eine Flasche ALDI-Mineralwasser und eine Flasche Sonnencreme ein und setze mich ins Auto. Natürlich müsste ich nicht mit dem Auto fahren. Ich könnte ja auch mit dem Rad fahren. Aber Radfahren ist genauso zum Kotzen wie Straßenbahn fahren ... und zu Fuß geht nun wirklich nicht! Also, ich fahre zum Schwimmbad.

Je näher ich dem Schwimmbad komme, umso größer wird die Zahl der Radfahrer, die mit sonnigem Gemüt kreuz und quer nebeneinander und sowieso überall auf der Straße herumschlingern, die Sonnenbrille auf der Nase und tonnenweise Krempel im Körbchen, wie zum Beispiel Luftmatratzen, Kühlboxen, Sonnenschirme oder ihren Nachwuchs. Man könnte glauben, manche wären aus ihren Häusern vertrieben auf dem Weg in die Fremde ... aber nein, sie wollen tatsächlich nur einen Tag ins Schwimmbad. In tiefem Vertrauen auf den lieben Gott und meine Geduld rauschen sie also unkoordiniert vor meinem Auto herum ... aber ich lasse mich nicht entmutigen und suche einen Parkplatz. Schatten wäre toll. Am besten nicht zu weit weg. Ich suche ungefähr eine halbe Stunde und stelle mich dann siebeneinhalb Kilometer vom Eingang entfernt gegen die Fahrtrichtung im absoluten Halteverbot auf einen sonnendurchfluteten Radweg, den die oben erwähnten Bekloppten komischerweise eisern ignorieren.

Vor der Kasse steht eine riesige Men-

schenmenge. Darunter auch fünf ältere Herren in Team-Telekom-Outfits, die lautstark verkünden, dass sie nach 20 Kilometern Radfahren jetzt noch 25 Bahnen schwimmen werden ... interessante Triathlon-Variante: mit dem Fahrrad ins Schwimmbad, mit dem Krankenwagen wieder zurück.

Drei Teenies zwängen sich durch die Reihe nach vorn. Auf meinen freundlichen Hinweis, sie sollten sich doch bitte hinten anstellen, antwortet einer mit einem ebenso freundlichen: "Halt doch die Fresse, Schwuchtel!" Aber ich freu mich einfach nur weiter auf das kühle Nass und passe nebenbei auf, dass mir im Gedränge keiner den Geldbeutel klaut. An der Kasse mache ich meinen Anspruch auf Ermäßigung geltend. Die freundliche Dame bittet mich herein, lässt sich Studentenausweis, Personalausweis, Führerschein, EC-Karte, Organspender-Karte, Impfpass und Geburtsurkunde vorlegen und unterzieht mich einem Lügendetektor-Test. Nachdem das BKA meine Fingerabdrücke überprüft hat gewährt man mir tatsächlich ermäßigten Einlass in den Badespaß-Park! Ich suche mir ein nettes Plätzchen auf der Wiese, lege mein original rotes Handtuch auf ein Ameisenloch und eine alte Portion Pommes und freu mich auf den schönen Tag. Die Vöglein singen, die Kinder schreien und die Kids nebenan erfreuen das ganze Schwimmbad mit dem lieblichen Geschrei von Rammstein, welches aus ihrem Ghettoblaster dröhnt.

Fortsetzung in der nächsten „Ente“