



Hallo,

seit Ende der Pfingstferien ist die Sommersaison für uns angesagt. Das **Training der Wettkampf- und Stammriegen** wird bis Ende der Saison vom Cuppamare in unser **Freibad** verlagert. Ebenso finden die Übungsabende unserer **Mittwochsgruppen nun im Freibad** statt, denn auf einer 25m-Bahn können unsere Kids besser auf die Abnahme der Jugendschwimmabzeichen vorbereitet werden (siehe Absatz: Aktionstage im Freibad). Aufgrund der insgesamt doch kühlen Bedingungen im Freibad Werden die Kursabende für unsere **Schwimmanfänger (donnerstags)** sowie unserer **Neuschwimmer (Mädchen montags, Jungs, dienstags)** weiterhin im **Lehrschwimmbecken der Hans-Thoma-Schule** durchgeführt. Auch während der Sommermonate wünschen wir uns einen regen Trainingsbetrieb.



Maiwanderung

Traditionsgemäß haben wir unsere Freiluftsaison am **Maifeiertag** eingeläutet. In diesem Jahr hatten wir uns für diesen Tag etwas besonderes einfallen lassen. Ein Reisebus brachte uns zum Wanderparkplatz am Friedhof in Moosbronn. Danach wanderten wir auf den **Mahlberg** und konnten, oben angekommen, bei strahlendem Wetter den tollen Rundumblick vom Aussichtsturm genießen. Nach einem



trafen.

reichhaltigen Frühstück, hierzu hatte jeder eine kleine Rucksackverpflegung mitgebracht, machten wir uns an den Abstieg und wanderten durch das Waldprechtstal zurück zum Freibad, wo wir pünktlich zur Mittagszeit ein-



Schnell waren unsere Sitzgelegenheiten und Grills aufgebaut und so verbrachten wir noch einige Stunden in gemütlicher Atmosphäre bei Grillgut, Salaten und Getränken.

Indoor- und Outdoor-Trainingslager

Mitte Mai nahmen fünf unerschrockene Schwimmer an einem internen **Trainingswochenende** teil. Geplant waren Einheiten sowohl im Schwimmbecken, als auch an einem See. Freitagsabends traf sich die Gruppe in unserem Vereinsraum im Freibad um den bevorstehenden Ablauf zu besprechen. Danach ging es zur ersten Trainingseinheit ins Cuppamare nach Kuppenheim. Nach 90 Minuten waren 4,2 km Konditionstraining bewältigt und alle freuten sich auf das Abendessen.



Zurück im Vereinsraum konnten wir uns mit Schnitzel und Salaten stärken, danach wurden anhand von Filmsequenzen die Outdoor-Disziplinen vorgestellt.

Der nächste Tag begann um 6.30 Uhr mit lockerem Lauftraining. Die durch Dehn- und Gymnastikübungen unterbrochene Aufwärmrunde endete im Freibad wo uns bereits ein Frühstücksbuffet erwartete, das keine Wünsche offen ließ.



Start zum Board-Race

Nach dem Frühstück ging es an den 15°C kalten **Fermer-See** bei Rheinstetten, wo die hochmotivierten Teilnehmer den ganzen Tag im und auf dem Wasser verbrachten. Neben Starts mit Board und Rettungskajak wurden auch die Mannschaftsdisziplinen eingeübt.



Balance ist gefordert beim Fahren mit dem Rettungs-Kajak

Anfang Juni sollten diese erstmals unter Wettkampfbedingungen beim **Victorinox-Cup** in der Zentralschweiz angewandt werden. Unterbrochen wurde der Trainingseifer nur durch Brigitte Heilmann, die das Mittagessen

direkt an den See brachte und auch während des gesamten Wochenendes für die ausgezeichnete Verpflegung sorgte. Hierfür herzlichen Dank !



Kleine Stärkung zwischendurch am Fermer See

Als wir am frühen Abend wieder im Freibad ankamen, standen noch die Beach Flags auf dem Programm. Diese reine Stranddisziplin nach dem Schema der „Reise nach Jerusalem“ übten wir auf dem Beach-Volleyballfeld im Freibad. Hier galt es, aus liegender Position im Sand aufzuspringen und kleine Stöckchen in ca. 15m Entfernung zu erhaschen. Danach stärkten wir uns mit Pasta und ließen den Abend mit einem Film ausklingen.



Trainingswochenende unter fachkundiger Anleitung von Sven Berger

Der Sonntagmorgen begann um 7.00 Uhr wiederum an der Laufstrecke und nach einem leckeren Frühstück ging es ein zweites Mal nach Kuppenheim wo nach dem Einschwimmen ein umfassendes Techniktraining statt-



fand. Die Nachbesprechung der aufgezeichneten Videosequenzen werden wir an einem der kommenden Trainingsabende durchführen.



Vielen Dank an die teilnehmenden Schwimmer, Organisatorin [Heike Guhl](#) und dem Trainer [Sven Berger](#). Dieser erhofft sich beim nächstjährigen Lehrgang auch einen Zuspruch männlicher Teilnehmer (nicht allein, um bei der Filmauswahl am Samstagabend nicht mehr von den Mädels überstimmt zu werden). Darüber, wie es unseren Wettkämpfern beim ihrem ersten Outdoor-Wettkampf, dem Victorinox-Cup in der Schweiz erging, werden wir in der Juli-Ausgabe des Informers berichten.

Rettungsschwimmkurs Bronze

Von Mitte Februar bis Anfang Juni genossen 14 Jugendliche ab 12 Jahren dienstags eine elementare Grundausbildung im Rettungsschwimmen. Ziel des Kurses war die Erlangung des [Rettungsschwimmabzeichens in Bronze](#). Während 45-minütiger Theorieeinheiten in einem Klassenraum der Hans-Thoma-Schule erhielten die jugendlichen Teilnehmer Einblicke in den Aufbau und die Aufgaben der DLRG, die Selbst- und Fremdreterung von Verunfallten am und im Wasser, Massnahmen der Ersten Hilfe und Wiederbelebung. Der Theorie schlossen jeweils Praxisseinheiten im Lehrschwimmbecken der Hans-Thoma-Schule an.



Die Abnahme der Praxisteile erfolgten im Cuppamare in Kuppenheim, sowie in unserem Freibad. Der Kurs wurde von Werner Nothtroff und Jutta Storz durchgeführt.



Nur wenige Teilnehmer müssen noch den ein oder anderen schwimmerischen Nachweis erbringen. Danach können wir 14 neue Rettungsschwimmer in unseren Reihen begrüßen.

Storchencup und Vereinspokal

Am 10. und 11.07.09 finden unsere beiden Freibad-Events statt. Am Freitagabend treten gegen 19.30 Uhr verschiedene Vereine und Gruppierungen zur 21. Auflage des [Ortspokalschwimmens](#) zum Wettstreit an. Jedes Team muss eine 5x50m Freistilstaffel absolvieren. Erstmals bieten wir neben den Damen- und Herrengruppen auch eine Wertung für Jugendteams bis 14 Jahren an. Der Abend wird mit der Siegerehrung und gemütlichem



Beisammensein bei entsprechender Verpflegung enden.

Am Samstagnachmittag findet mit unserem **Storchencup** ein Freundschaftswettkampf statt, zu dem wir den Besuch zahlreicher befreundeter DLRG-Gliederungen erwarten.



Zu beiden Veranstaltungen sind Besucher herzlich willkommen. Am Freitagabend gewährt die Gemeinde ab 18.00 Uhr freien Eintritt ins Freibad. Am Samstagnachmittag unterhalten wir eine Kaffee- und Kuchen-Bar. **Hierzu nehmen wir gerne Kuchenspenden entgegen (bitte bis 14.00 Uhr im Freibad abgeben – herzlichen Dank !)**. Der Erlös beider Veranstaltungen kommt unserer Jugendarbeit zu Gute.

Schwimmabzeichen-Aktionstage

Auch in diesem Jahr wollen wir im Rahmen von **Aktionstagen** der breiten Öffentlichkeit die Möglichkeit zur Erlangung der verschiedensten **Schwimmabzeichen** bieten. Neben den beliebten Seepferdchen und Jugendschwimmabzeichen gibt es auch Schwimmabzeichen für Erwachsene oder die Nachweise über schwimmerische Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen. Die Auftaktveranstaltung dieser Aktionstage ist am **Samstag, dem 27.06. von 13.00 – ca. 16.00 Uhr**. Weitere Veranstaltungen sind für den 25.07.,

22.08. und 12.09. geplant. Natürlich sind speziell auch unsere DLRG-Jugendlichen aufgerufen, sich den Anforderungen des ihrem Alter entsprechenden Abzeichens zu stellen.

Alle Anforderungen siehe www.dlrg-malsch.de/Abzeichen/Abzeichen.htm



Spotlight

In diesem Monat stellen wir im Spotlight mit **Anja Benkert** und **Dennis Liebmann** zwei Mitglieder unseres Ausbildungsteams vor.

Name: Anja Benkert
Alter: 16 Jahre
Beruf: Schülerin
Hobbys: Schwimmen, lesen, Freunde treffen
Aufgaben in der DLRG:
Ausbilderin in den Anfängerkursen A und B



Name: Dennis Liebmann
Alter: 16 Jahre
Beruf: Schüler
Hobbys: Schwimmen, Fußball
Aufgaben in der DLRG:
Ausbilder in den Anfängerguppen A und B, aktiver Rettungssportler und Wachgänger, Betreuer bei Jugendaktivitäten.



Termine:

- 27.06. – Aktionstag Schwimmabzeichen
- 10.07. – Ortspokalschwimmen
- 11.07. – Storchencup

Viele Grüße

W. Nothtroff



Trainingslehrgang



Konditionstraining



Rettungs-Kajak (Surf-Ski)



Etwas Warmes braucht der Mensch



Start zum Board-Race

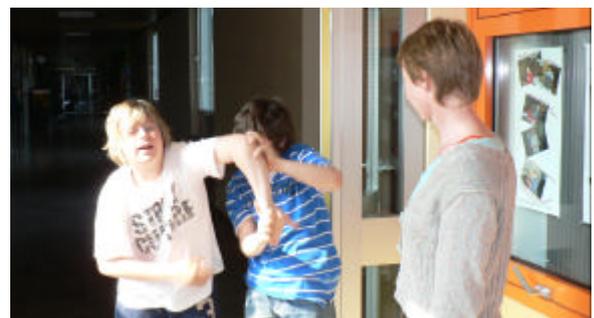
Rettungsschwimmkurs Bronze



Inhalte eines Verbandskasten



Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Befreiungsgriffe

