



Hallo,  
der Juni war wieder einmal ein sehr reger Monat. Zahlreiche Wettbewerbe und die Durchführung der Rettungsschwimmkurse standen für uns im Mittelpunkt.

## *Victorinox-Cup in der Zentralschweiz*



Anfang Juni sind wir zu unserem ersten Freundschaftswettkampf im Ausland angetreten. Die SLRG Innerschwyz lud zum Victorinox-Cup ein, einem Freigewässer-Wettkampf am Lauerzer See, der zwischen Zürich und Luzern gelegen ist.



Seebad Seewen am Lauerzer See

Die Freigewässer-Disziplinen sind für uns nach wie vor Neuland, trotzdem wagte sich ein Damenteam, bestehend aus [Heike Guhl](#), [Stephanie Schmitt](#), [Marina Schulz](#), [Martina Späth](#) und [Annika Wicht](#) ans „Unternehmen Outdoor“. Nach etwa dreieinhalb Stunden Fahrzeit hatten wir unser Ziel erreicht. Schnell waren unsere Zelte im Seebad Seewen aufgestellt und wir konnten uns etwas umsehen. Der Lauerzer See ist von Bergen umgeben, trotzdem ist er nur 14m tief und so fanden wir angenehme Wassertemperaturen von 22° vor. Der Victorinox-Cup genießt hohe Popularität bei den Outdoor-Cracks. Neben den Eidgenossen waren Rettungs-

sportler aus Frankreich, Belgien, den Niederlanden und allen Teilen Deutschlands angereist.



Start des Papa Joe's Surf Ski Race

Bei mildem Sommerwetter fand am Freitagabend, noch ohne Malscher Beteiligung, das Papa Joe's Surf Ski Race über eine Distanz von 3,8 km statt. Die Wettbewerbe des eigentlichen Victorinox-Cups waren für den Samstag vorgesehen. Leider hatte sich das Wetter während der Nacht zum Samstag schlagartig geändert. Dauerregen erschwerte den Teilnehmern den ganzen Tag über die Bedingungen, wovon sich die Akteure jedoch nicht entmutigen ließen.



Warme Kleidung zwischen den Läufen war angesagt.

Da bei Outdoor-Disziplinen nicht die Zeit, sondern ausschliesslich die Reihenfolge der Zieleinläufe entscheidet, werden die Besten der einzelnen Disziplinen über Vor-, Zwischen- und Endläufe ermittelt. Unser Team kämpfte sich wacker durch die Vorläufe.

Natürlich sind wir mit keinen großen Ambitionen angetreten. Es galt in erster Linie Erfahrungen zu sammeln, denn unsere schwimmerischen Erfolge konnten wir bisher ausschließlich bei Hallen- bzw. Pool-Wettbewerben feiern.



Annika Wicht (2. v.r.) beim Start zum Surf Race (Brandungsschwimmen)

Der Outdoor-Rettungssport erfordert ein vielfältiges Equipment. Neben Gurtrettern und Flossen kommen Rettungsbretter (Boards) und -kajaks (Surf Skis) zum Einsatz. Entsprechend aufwendig ist es, die Materialien zu den Wettkampforten oder zu Trainingszwecken an einen geeigneten See in unserer Umgebung zu transportieren. In unserer Juni-Ausgabe berichteten wir über ein durchgeführtes Trainingswochenende am Fermer See.



Da verrutscht nix: zwei Boards und ein Rettungskajak – unser teilweise geliehenes Equipment beim Victorinox-Cup.

Trotz der widrigen äußeren Umstände gingen unsere Amazonen auch beim Wettkampf mit Spaß zu Werke. Sie konnten stets den Anschluss ans Teilnehmerfeld halten und verpassten mehrmals nur knapp die Qualifikation für die nächsten Läufe.



Vor dem Start zur Rescue-Tube Rescue



Marina Schulz (2. v.l.) beim Start zu Ski Race

Durch den andauernden Regen während des Wettkampftages wurden auch einige unserer Zelte etwas in Mitleidenschaft gezogen, sodass wir uns entgegen vorheriger Planungen kurzfristig dazu entschieden, nach der Siegerehrung am späten Abend noch die Rückfahrt anzutreten. Gegen 1.00 Uhr trafen wir dann wieder in Malsch ein.

Sicherlich wird der Schwerpunkt unserer Trainingsarbeit weiterhin im Frei- oder Hallenbad bleiben. Doch die Freigewässer-Disziplinen machen ebenfalls Spaß und bieten eine willkommene Abwechslung zum „Kachelnzählen“ in der Schwimmhalle.



Unsere Delegation beim Victorinox-Cup (v.l.n.r.) Marina Schulz, Heike Guhl, Stephanie Schmitt, Martina Späth, Annika Wicht u. Werner Nothtroff (Betreuer).

Trotz des schlechten Wetters hat uns die Wettkampfstätte und das Ambiente am Lauerzer See sehr gut gefallen. Gerne wollen wir uns im kommenden Jahr davon überzeugen, dass es auch sonnige Tage am Lauerzer See geben kann.

Der nächste Outdoor-Auftritt unseres Teams wird voraussichtlich Anfang September bei der DLRG-Trophy in Langenau sein.

## *Rettungsschwimmkurs Silber und Gold*

Vom 12.-14. Juni führten wir im Haus des Schwarzwaldvereins wieder einen Kurs in **Erster Hilfe** sowie die Theorie für die **Rettungsschwimmabzeichen Silber** und **Gold** durch. An den Abenden der darauffolgenden Woche fand im Freibad die Abnahme der Praxisteile für die Abzeichen statt.

Die Absolventen erhielten Einblicke und Übung in die verschiedenen Möglichkeiten der Selbst- und Fremddrettung.

Durch praktische Nachweise, beispielsweise dem Kleiderschwimmen und anderen Grundschwimmarten, sowie im Strecken- und Tief-tauchen, stellten die Teilnehmer ihre grundlegende Fitness unter Beweis.



Einweisung Retten aus dem Fahrzeug

Kombinierte Übungen zur selbständigen Rettung Verunfallter aus dem Wasser, Griffe zur Befreiung aus möglichen Umklammerungen bis hin zu Kenntnissen über Herz und Blutkreislauf waren weitere Schwerpunkte. Ebenso die Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, sowie Verhalten und Massnahmen bei möglichen Unfällen im Haushalt oder im Straßenverkehr.



Erläuterung verschiedener Lagerungsarten

Wenn auch die Praxisarbeit im Wasser noch nicht bei allen Teilnehmern abgeschlossen ist, so ist jedoch absehbar, dass am Ende des Sommers 11 „Silberheringe“ und 3 „Goldfische“ ihre Abzeichen erlangt bzw. aufgefrischt haben werden.



Schleppen eines Verunfallten in Kleidung



Befreiung aus einem Halswürgegriff



Prüfung auf Fremdkörper im Rachenraum vor notwendiger Beatmung und Tieftauchen auf 3,80m



Hebeln und Befreien

Die Abstimmung unserer EH-Ausbilder, Lehrscheininhaber und weiter Referenten [Sandra Esch](#), [Ute Fischer](#), [Florian](#) und [Johannes Grässer](#), [Dieter Jung](#), [Werner Nothtroff](#), [Stephanie Schmitt](#) und [Katrin Storbeck](#) sorgten für entsprechende Kurzweil bei den Teilnehmern. Weitere Kräfte unterstützten uns bei der Abnahme im Wasser.



Schleppen mit dem Fesselschleppgriff



Transportschwimmen – Schiebetechnik

Herzlichen Dank auch an [Birgitta Grässer](#) und [Dorle Ott](#), die uns warme Mittagmahlzeiten zubereiteten !

Mit dem 25.-27.06.2010 und den Abenden der darauffolgenden Woche steht bereits der Termin für unsere nächstjährigen Kurse Silber und Gold fest.



## Ortsturniere

Gerne kommen wir Einladungen örtlicher Vereine zu Festen bzw. Ortsturnieren nach. Im Juni standen gleich mehrere solcher Aktivitäten an. Bei der **Rhein-Alb-Murg-Radtour** der **Radsportabteilung des FV Malsch** sind wir seit Jahren eine feste Größe. Mit 1521 geadelten Kilometern konnten wir, zwar denkbar knapp mit nur 43 km Vorsprung auf den Boule-Club, zum dritten Mal in Folge den Wanderpokal gewinnen. Dieser findet nun seinen festen Platz in unserem Vereinsraum.



Eine unserer teilnehmenden Radelgruppen

Am gleichen Tag sorgten auch einige Wander- und Walkingfreunde für unsere Präsenz beim **Krappen-Cup des TV Waldprechtsweier**.

Zum Abschluss des **FV Festes** in Malsch traten wir mit mehreren Mannschaften zum **Elfmeterschießen** an. Unsere Herren belegten als Titelverteidiger in diesem Jahr Platz 4, dafür durften sich diesmal unsere Damen über den Gewinn des Wanderpokals freuen.



Elfmeterschützen mit hoher Trefferrate

Natürlich durften wir auch beim **7m-Schiessen** der Handballabteilung beim **Fest des TV Malsch** nicht fehlen. Sowohl Herren- als auch die Damen belegten hier nach spannenden Wettbewerben die 2. Plätze.

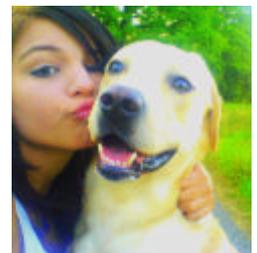
## Schwimmabzeichen-Aktionstag

Unseren ersten Aktionstag zur **Abnahme der Schwimmabzeichen** Ende Juni hat es leider etwas verregnet. Trotzdem einige Kids den widrigen Bedingungen trotzten und sich den Anforderungen des Seepferdchen oder der Jugendschwimmabzeichen Bronze und Silber stellten, hoffen wir auf besseres Wetter bei den verbleibenden Terminen 22.08. und 12.09.

## Spotlight

In diesem Monat stellen wir im Spotlight **Sarah Schmitt**, ein jüngeres Mitglied unseres Ausbilderteams vor.

**Name:** Sarah Schmitt (links)  
**Alter:** 15 Jahre  
**Beruf:** Schülerin  
**Hobbys:** Schwimmen, Freunde treffen  
**Aufgaben in der DLRG:**  
Ausbilderin in den Anfängerkursen A und B



## Termine:

**01.-08.08.** – Ferienlager in Saarburg

**10.08.** – Ferienprogramm

**22.08.** – Abnahme von Schwimmabzeichen im Freibad

Wir wünschen schöne Ferien !

W. Nothtroff