



Hallo,

der Sommer kommt langsam ins Rollen – wir sind voller Vorfreude auf eine tolle Freibadsaison. Vorher wollen wir mit dieser Ausgabe noch auf die Aktivitäten im April zurückblicken. Unsere Senioren traten bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Rettungsschwimmen an, die Rettungsschwimmkurse sind angelaufen und die Gemeinde hat im Rahmen einer Feierstunde ehrenamtliche Leistungsträger sowie sportliche Erfolge aus dem zurückliegenden Jahr gewürdigt.

Neue Anfängerkurse haben begonnen

Nur noch einmal schlafen – endlich. Auf den 17.03. hatte sich Annika schon lange gefreut, denn an diesem Tag begann ihr Anfängerschwimmkurs bei der DLRG.

Annika ist kurz zuvor fünf Jahre alt geworden. Bereits vor geraumer Zeit wurde sie von ihren Eltern für den Schwimmkurs der DLRG im Frühjahr 2016 angemeldet. Dies war auch notwendig, denn die Plätze bei den Anfängern der DLRG sind sehr begehrt und die Wartelisten demzufolge sehr lang.



Auf dem Weg zum „Seepferdchen“: unsere Kinderschwimm- ausbildung im Lehrschwimmbecken

Halbjährlich können bis zu 14 Kinder als Neuanfänger in die Schwimmkurse der DLRG aufgenommen werden. Spielerische Wassergewöhnung, nach Ringen tauchen, fuß- und

kopfwärts einspringen, Brustschwimmen und abschließend die Erlangung des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“ sind die Ziele, auf welche die Kinder mit ihren Ausbildern während des Kursverlaufs hinarbeiten.

Anschließend besteht die Möglichkeit, als Mitglied der DLRG in verschiedenen Altersgruppen weitere schwimmerische und später rettungsschwimmerische Fähigkeiten zu erlangen und zu pflegen. Für die Aufnahme in diese Gruppen bestehen derzeit (noch) keine Wartezeiten.



Teilnehmer und Ausbilder der Neuanfänger-Gruppe ...



... und des Anfänger-Folgekurses

Unser wöchentliches Angebot in der Hans-Thoma-Schule:

Donnerstags, 17.40-18.40 Uhr u. 18.40-19.40 Uhr: Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren (Warteliste !)

Freitags, 18.00 - 19.00 Uhr:

Jungen und Mädchen, überwiegend 6-7 Jahre (Inhaber Seepferdchen)

Montags, 18.00 - 19.15 Uhr:

Mädchen, überw. 7-8 Jahre



Mai 2016

Dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr:

Jungen, überw. 7-8 Jahre

Mittwochs, 17.30 – 18.45 Uhr:

Mädchen, überw. 9-13 Jahre

Mittwochs, 18.45 – 20.00 Uhr:

Jungen, überw. 9-13 Jahre

Das Training der Mittwochsgruppen findet während einiger Wochen im Sommer im Freibad statt. Der Zeitpunkt des Wechsels ins Freibad wird noch bekannt gegeben.

Interessierte Eltern sollten für ihre **Kinder unter 9 Jahren** grundsätzlich über info@malsch.dlrg.de einen Termin zum „Vorschwimmen“ vereinbaren. Hierbei wollen wir sehen, in welche Gruppe das Kind am besten passen würde.

Deutsche Seniorenmeisterschaften

In diesem Jahr fanden die 28. Deutschen Seniorenmeisterschaften der DLRG (DSM) im Rettungsschwimmen vom 31. März bis zum 03. April 2016 im brandenburgischen Luckenwalde statt.



Aus unserer Ortsgruppe starteten Jürgen Bechler, Adam Hirsch, Rolf Ohlicher, Gerrit Reubold und Frank Hirsch im Mannschaftswettbewerb in der Altersklasse M170. Die Altersklasse ergibt sich dabei aus der Addition des Alters der vier jüngsten Mannschaftsmitglieder.

Die Anreise wurde mit Flieger, Bus und Bahn gut gemeistert, so dass unsere Schwimmer am Freitagabend gegen 19:00 Uhr in Luckenwalde ankamen. Nach dem Abendessen erledigten sie die Meldeforma-

litäten, besichtigten die Schwimmhalle und erkundeten die Stadt.



v.l.n.r.: Jürgen Bechler, Frank Hirsch, Gerrit Reubold, Adam Hirsch, Rolf Ohlicher

Nach dem Frühstück ging es zu Fuß zur Schwimmhalle. Gerade vor Ort eingetroffen wurde vom Veranstalter mitgeteilt, dass ein älterer Wettkämpfer aus dem morgentlichen Starterblock mit gesundheitlichen Schwierigkeiten aus dem Wasser gerettet und reanimiert werden musste. Man entschied sich, eine Wettkampfpause einzulegen, unser Einschwimmen zu verkürzen und die Meisterschaften mit ca. 1 Stunde Verzug zum ursprünglichen Terminplan fort zu setzen. Alle Mitschwimmer zeigten Verständnis für die besondere Situation und warteten geduldig auf die Freigabe der Halle zum Umziehen und Einschwimmen.



Schwimmhalle der Fläming-Therme in Luckenwalde

Die Meisterschaft wurde für unsere Männer zu einem Erfolg. Auf Platz 19 gemeldet verließen sie nach vier Starts in den Mannschaftsdisziplinen die Schwimmhalle mit ei-



nem beachtlichen 17. Platz! Nach dem Wettkampf genossen unsere Schwimmer die ersten warmen Sonnenstrahlen auf dem Hallenvorplatz bei Kaffee und Kuchen.

Unter folgendem Link ist ein sehenswerter rund fünfminütiger TV-Bericht über die Veranstaltung zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xtluzozl>

OPE

Nach einer Ruhepause und einer weiteren Erkundungsrunde durch's Städtchen ging es zum Abendessen und anschließend zur Abschlussfeier. Die Abendveranstaltung mit Siegerehrung fand in der Sporthalle direkt neben der Schwimmhalle statt. Die Halle war sehr ansprechend geschmückt, Essen- und Getränkeversorgung klappten prima. Nach rund zwei Stunden Siegerehrung lud eine Live-Band zur Bewegung auf der Tanzfläche ein.



Am Sonntagvormittag verließen unsere Männer Luckenwalde mit der S-Bahn Richtung Berlin, nutzten den Nachmittag für einen ausgedehnten Bummel durch Berlins Mitte. Mit dem letzten Flieger ging's am Abend zurück nach Baden.

Frank Hirsch

RSA Bronze

Im April wurden 8 Jugendliche ab 12 Jahren im Rahmen eines **rettungsschwimmkurses Bronze** auf die Anforderungen eines Rettungsschwimmers vorbereitet. An zwei Samstagen und einem Sonntag erhielten die

Teilnehmer vormittags Einblicke in die verschiedenen Arten der Selbst- und Fremdreitung.



Lagern eines Bewußtlosen in der Seitenlage

Die Befreiung aus evtl. Umklammerungen, kombinierte Übungen zur selbständigen Rettung, bis hin zur Erstversorgung Verunfallter waren Inhalt. Ebenso wurden den Kids theoretische Kenntnisse vermittelt, etwa über Herz und Blutkreislauf, dem Verhalten bei Eisunfällen, oder ganz allgemein das vielfältige Aufgabenspektrum der DLRG vorgestellt.

Der Kurs wurde von Jutta Storz und Werner Nothtroff durchgeführt.



Teilnehmer und Betreuer des Rettungsschwimmkurses Bronze.

Die Abnahme der Praxisteile findet derzeit im Cuppamare statt und wird nach den Landesmeisterschaften Anfang Juni abgeschlossen.



Retten aus dem Gefahrenbereich mit dem Rautek-Griff



Befreiung aus der „Halsumklammerung von hinten“



„Schleppen“ im Achselgriff



Anlegen eines Kopfverbands

Am diesjährigen Kurs haben Daniel Berger, Lara Feistauer, Tim Heinzler, Tobias Hirsch, Anna & Denise Lindner, Selina Nothtroff und Fynn Scherer teilgenommen. Mit dem Rettungsschwimmabzeichen in Bronze dürfen sich die Kids dann offiziell als

„Rettungsschwimmer“ bezeichnen. Ebenfalls begonnen haben unsere Rettungsschwimmkurse Silber und Gold, Über diese berichten wir in der nächsten Ausgabe.

24h-Schwimmen in Durlach

Ausdauer und Stehvermögen war in der Nacht vom 08. Auf den 09.04.2016 im Hallenbad Grötzingen gefragt. Dorthin hatte die



DLRG Durlach zum 24h-Schwimmen geladen. In diesem Rahmen waren Vereine aufgerufen im Zeitraum von 19.00 Uhr bis 7.00 Uhr

möglichst viele km zu schwimmen. Unsere Ortsgruppe trat mit einem Mix aus Aktiven unserer Wettkampf- und Seniorengruppe an.

Immer drei Akteure eines Teams waren zeitgleich im Wasser und versuchten so viel Strecke wie möglich zu schaffen. Während der 12 Stunden, quasi die ganze Nacht hindurch schaffte unser Team überragende 97.250m (also knapp 100 km) und belegte in der DLRG-Wertung den 1. Rang.



Ein Teil unserer erfolgreichen Langstreckler beim abschließenden Frühstück und der Siegerehrung (v.l.n.r.) Manuel Neumaier, Désirée Kastner, Alexander Frey, Paula Ullmann, Dennis Liebmann.

Maßgeblichen Anteil an diesem Erfolg hatte dabei **Alexander Frey** der mit **30km (!!!)** fast ein Drittel unserer geleisteten Gesamtstrecke



cke beigesteuert hat. Für diese Leistung war er mit wenigen Unterbrechungen nahezu 8,5h (!!!) im Wasser. Er belegte damit auch in der Einzelwertung den 1. Rang. Weiter steuerten u.a. **Manuel Neumaier 20km**, **Dennis Liebmann** knapp 17km und **Gerrit Reubold** knapp 14km zum tollen Gesamtergebnis bei.

Die Leistungen kamen indirekt einem humanitären Zweck zu Gute: die **Fa. Oettinger-Bau** spendete pro geschwommenem Kilometer 1 Euro an die Stelzenmännchen, dem Förderverein für krebskranke Kinder Karlsruhe e.V.

Ehrungsabend der Gemeinde

Am 15.04. hat die Gemeinde wieder in feierlichem Rahmen erfolgreiche Sportler und verdiente ehrenamtliche Kräfte aus verschiedenen Vereinen und Organisationen durchgeführt.



Bürgermeister **Elmar Himmel** verlieh **Heike Guhl** und **Thomas Jirikowsky** für ihr langjähriges Engagement die Ehrenmedaille der Gemeinde Malsch in Silber.

Leistungsmedaillen gab es für erfolgreiche Sportler aus Malsch und den Ortsteilen. Größte zu ehrende Gruppe in dieser Kategorie waren wieder einmal die erfolgreichen Rettungssportler unserer Ortsgruppe, die bei Meisterschaften auf Bezirks- oder Landesverbandsebene Plätze auf dem Siegereppchen ergattern konnten.



Ehrenmedaillen in Bronze und Silber für Podestplätze bei Meisterschaften auf Bezirks- und Landesverbandsebene.

Die Leistungsmedaille der Gemeinde wurde eigens für diesen Zweck kreiert und zeigen Wappen und Rathäuser des Kernorts sowie der Ortsteile.

Wir freuen uns über die Anerkennung unserer ehrenamtlichen Arbeit bzw. rettungssportlichen Erfolge durch die Gemeinde.

Badische Meile

Im Januar diesen Jahres wurde von Mitgliedern unserer Seniorengruppe der Gedanke formuliert, nicht nur an Rettungsschwimmwettbewerben, sondern auch mal an einen anderen Wettkampf teil zu nehmen. Schnell beschloss man, bei der Badischen Meile, dem Karlsruher Stadtlauf über 8,888 km, an den Start zu gehen.



Zur Vorbereitung auf den Wettkampf wurden kurzerhand zwei zusätzliche Trainings pro Woche - Lauftrainings - vereinbart und durchgeführt. In wechselnder Besetzung bereiteten sich Adam Hirsch, Frank Hirsch, Sigrid & Werner Nothtroff, Heide Oesterle, Reiner Pietig, Gerrit Reubold, Jutta Storz, Carina Sydlo und Thomas Würz jeweils am



Mittwochabend und/oder am Samstagnachmittag auf die Badische Meile vor.



Unsere Laufgruppe vor dem Start der Badischen Meile.

Von Woche zu Woche wurde die Trainingsstrecke geringfügig verlängert, so dass alle Starter zum letzten Lauftraining schon über 9 km Laufstrecke absolvierten. Am Sonntag, 24. April 2016, fand dann die Badische Meile 2016 statt. Hoch motiviert gingen alle vorbereiteten Sportler bei bestem Laufwetter an der Karlsruher Europahalle an den Start.



Die Strecke verlief über die Reinhold-Frank-Straße in die Innenstadt und nach einigen Schleifen über die Beiertheimer Allee und Bulach zurück in die Günther-Klotz-Anlage. Ziel war im Beiertheimer Stadion.

Alle unsere Teilnehmer absolvierten die Wettkampfdistanz ohne Probleme und kamen in einer großen und einer kleinen DLRG-

Läufer-Gruppe glücklich und zufrieden ins Ziel.



Gemeinsam ans Ziel ...



Besonders positiv empfanden die Malscher Läufer den Umstand, dass einige DLRG-ler den Weg ins Stadion gefunden haben, um die Aktiven durch Anfeuern und Klatschen über die letzten Meter der Laufstrecke bis ins Ziel zu begleiten. Dank dafür !

Nach absolviertem Wettkampf trafen sich Läufer und Familienmitglieder im „Alten Bahnhof“ in Malsch zum gemütlichen Ausklang und wohlverdienten gemeinsamen Mittagessen.

Schon zu diesem Zeitpunkt wurde beschlossen, dass das nicht das letzte Lauf-Event für das DLRG-Senioren-Team gewesen war.

Frank Hirsch

Outdoor-Training

In Kürze beginnt wieder das Outdoor-Training mittwochs am Jordan-See in Neumalsch. Teilnehmen können alle interessierten Aktiven ab 15 Jahren. Der potentielle Teilneh-



merkreis aus den Wettkampfgruppen wird per Mail informiert.



Weitere Interessenten können sich per Mail unter info@malsch.dlrg.de melden. Inhalte des Outdoor-Trainings sind insbesondere der Umgang mit Rettungsbrett und Rettungskajak. Ansprechpartner für das Outdoor-Training ist Heike Guhl.

Storchencup & Ortspokal



Für unser Freibad-Event am 08./09.07.2016 im Freibad werden für die Unterstützung bei Wettkampfdurchführung,

Bewirtschaftung, Kaffee & Kuchen, Grill, Getränke noch Helfer ab 15 Jahren gesucht. Da viele unserer Aktiven in den Wettkampf involviert sind freuen wir uns auch über die Unterstützung von Eltern unserer Jugendlichen. Wer uns unterstützen kann, melde sich bitte bis zum 15.05.2016. Nähere Infos folgen danach.

Zeltlager 2016

Wir erinnern an den Meldeschluss für das Zeltlager unserer Jugend vom **07.-10.08.2016** auf dem Campingplatz am Baggersee Schuttern. An diesem können alle unsere Jugendlichen der Jahrgänge 2002-

2008 teilnehmen, die nicht mehr zu unseren Anfängergruppen A1, A2 oder B gehören.



Die Freizeitanlage am Baggersee Schuttern bei

Schlafen in Großzelten, Baden im Baggersee, ein buntes Lagerprogramm und Lagerfeuerabende – wer das miterleben möchte sollte sich bis zum 31.05. anmelden. Die Ausschreibungen für die Ferienfreizeit wurden bereits Anfang Dezember an den möglichen Teilnehmerkreis versandt, können unter info@malsch.dlrg.de nochmals angefordert werden.

Herzlich willkommen !

Wir freuen uns über unsere „Neuen“ im April:

Miro Haustein, Elias Jörger, Charlotte Kunz, Noel Ohlicher.

Termine:

- Ab Ansage: Outdoor-Training (ab 14 Jahre)
- 28.05.16 Colmar Cup (Outdoor)
- 01.06.16: Jugendvorstandssitzung
- 03.-05.06.16: Landesmeisterschaften Niefen-Öschelbronn
- 12.06.16: Rhein-Alb-Murg Radtour

Liebe Grüße
Werner Nothtroff