



# Vereinsjournal 2 / 2012

des Ludwigshafener Schwimmvereins 07 e.V.



## In diesem HEFT

LSV	Seite 2, 3, 25-27
Prellball	Seite 4 und 5
Schwimmen	ab Seite 6
Fitness	ab Seite 12
Triathlon	ab Seite 16
Weierfreizeit	Seite 22 und 23
Wasserski	Seite 23
Termine	Seite 24

Liebe Vereinsmitglieder,

wenn Sie diese Ausgabe des Vereinsjournals in den Händen halten, ist wieder ein Sommer vorbei. Sie sitzen bestimmt im Kreis Ihrer Familie/Freunde und freuen sich auf eine besinnliche, entspannte Weihnachtszeit.

Zu Ihren Wünschen gehört sicher auch ein schöner, sonniger Sommer 2013, um auch die nächste Saison im Verein - und vor allem am „Weiher“ - genießen zu können.

Vielleicht finden Sie gerade jetzt auch einmal kurz Zeit an alle zu denken, die mit ihrem unermüdlichen, ehrenamtlichen Einsatz für den LSV 07, diese, nicht immer selbstverständlichen, Annehmlichkeiten ermöglichen. Das wäre schön!!

Zu diesen Annehmlichkeiten zählen das gepflegte und einladende Vereinsgelände („Danke“ an das gesamte Pflorgeteam), die in dieser Saison reibungslos und freundlich funktionierende Kantine („Danke“ an das Team vom Strandhaus, insbesondere an Moni), der vorbildlich organisierte Trainings- und Wettkampfbetrieb („Danke“ an alle Trainer, Kampfrichter,..) und natürlich die ein oder andere sportliche bzw. gesellige Veranstaltung („Danke“ an alle fleißigen Helfer). Zuletzt noch ein „Danke“ an meine Kollegen im Vorstand.

Wenn man das Jahr so Revue passieren lässt, kann man sagen: „Es war schön – alles hat funktioniert“. Das ist aber das Ergebnis intensiver Arbeit und für uns aber kein Grund sich auszuruhen.

Die nächste Saison wirft ihre Schatten voraus und es gibt einiges zu tun. Die sportlichen Ziele im Schwimmen sind klar definiert (Klassenerhalt bei den Männern, Aufstieg bei den Frauen) und natürlich ein ähnlich gutes oder sogar noch besseres Abschneiden bei allen Wettkämpfen.

Neues gibt es auch in der Triathlonabteilung. Zusammen mit Sportlern des RC Friesenheim startet, neben der Mastersmannschaft, ein weiteres Team in einer Liga des Rheinland-Pfälzischen Triathlonverbandes. Auf dem Vereinsgelände wird es eine einschneidende Veränderung geben. Gemäß dem Auftrag der letzten Mitgliederversammlung haben wir uns dazu entschlossen eine elektronische Zugangskontrolle zu installieren. Wir versprechen uns dadurch ein erhöhtes Maß an Sicherheit und eine deutliche Entlastung für alle, die in den letzten Jahren den oft nervenaufreibenden Job der Eingangskontrolle übernommen haben (näheres dazu im Heft). Auf der Mitgliederversammlung (siehe Info unten) finden Neuwahlen statt. Leider hat sich die personelle Situation im Vorstand nicht verbessert und es sind immer noch viele Ämter unbesetzt. Vielleicht gibt es ja einige unter Ihnen, die den guten Vorsatz, die Zeit und vor allem die Lust haben uns im nächsten Jahr zu unterstützen und den Weg des LSV 07 in den nächsten Jahren mit zu gestalten.

Wir würden uns freuen!!

Für den LSV 07 wünsche ich mir in den nächsten Jahren, dass sich viele engagierte Vereinsmitglieder finden, die das abwechslungsreiche Sport- und Freizeitangebot und das lebendige Vereinsleben aufrecht erhalten. Ich wünsche mir einen nach vielen Seiten offenen, integrativen Schwimmverein, der nicht zu einem reinen „Dienstleistungsbetrieb“ wird.

Ihnen allen wünsche ich Frohe Weihnachten, kommen Sie gut ins Neue Jahr und freuen Sie sich mit uns auf einen schönen Sommer 2013.

Ihr Frank Fischer



## Mitgliederversammlung

am Freitag, den 7. Juni 2013 um 20.00 Uhr

in der Gymnastikhalle auf dem Vereinsgelände am Willersinweiher.

## Warum ?? Kinder-Leute ?? Warum.



Zur Erinnerung, es kostete den Verein viel Geld und den arbeitsmäßig eingebundenen Personen viel Freizeit und Mühe, bis das neue WC im Bad endlich fertig war. Die Anlage wurde sehr gut und gerne angenommen da es doch den weiten Weg zur alten WC Anlage erspart und modern eingerichtet ist.

Für solche Späße ( Schweinereien ) wie auf dem Bild zu sehen ist, war es ganz und gar nicht gedacht. Geschah diese Aktion unter Ausschluss der Öffentlichkeit, sprich haben das Spielchen keine Erwachsenen gesehen? Das kann man sich kaum vorstellen.

Liebe Mitglieder, helfen Sie bitte mit, dass solche Dinge nicht geschehen. Zeigen Sie Mut und schreiten Sie ein, im Sinne der Vorstandschaft und zum Erhalt unserer Einrichtungen.

Übrigens: Das Schild an einer der Beregnungs-Anlagen: Kein Trinkwasser, wurde auch mutwillig abgerissen.

## U n d n o c h e t w a s :

**Bitte geben Sie jeden Wohnungswechsel bekannt, damit die Vereinszeitung zugestellt werden kann!**

### Vorstandsmitglieder

1. Vorsitzender	<b>Frank Fischer</b>	1. Beisitzer	<b>Stefan Schwarz</b>
2. Vorsitzender	<b>Johannes Thomé</b>	2. Beisitzer	<b>Heinz Kerth</b>
1. Kassiererin	<b>Ute Nehrhoff v. Holderberg-Ramseier</b>	Technischer Leiter	<i>nicht besetzt</i>
2. Kassiererin	<b>Petra Kaiser</b>	Lehrschwimmwart	<i>nicht besetzt</i>
Ehrenvorsitzender	<b>Otto Fritz</b>	Geländeverantwortlicher	<i>nicht besetzt</i>
Pressesprecher	<i>nicht besetzt</i>	Ehrenrat	<b>Hans Gelbert</b>
Leiterin Schwimmen	<b>Lisa Krause</b>		<b>Paul Hepp</b>
Leiterin Triathlon	<b>Stefanie Disqué</b>		<b>Horst Zieger</b>
Jugendwart	<i>nicht besetzt</i>		<b>Klaus Flörchinger</b>
Geschäftsstellenleiterin	<b>Sabine Wiegand</b>		
Mitgliederverwaltung	<b>Renate Rechn</b>	1. Jugendrat-Vertreter	<b>Enno Ramseier</b>
1. Schriftführerin	<i>nicht besetzt</i>	2. Jugendrat-Vertreter	<b>Tim Fischer</b>
2. Schriftführerin	<b>Gisela Kipper</b>		



Vor genau 40 Jahren haben die damals alle aktiv mit dem LSV 07 verbundenen Mitglieder, Fam. O.Fritz, H. Bechtum, W. Müller, F. Meyer, H. Welz, H. Kerth, P. Hepp begonnen gemeinsame Unternehmungen an den freien Tagen, durch zu führen. 14 Erwachsene Personen mit bis zu 10 Kindern, eine stattliche Gruppe, trafen sich um vorwiegend im Pfälzer Wald zu wandern und Hütten zu besuchen.

Es folgten dann auch Wochenend-Aktivitäten, sehr zur Freude der Kinder, mit Übernachtungen in Pensionen oder Hotels.

Die Zeit verging und so langsam kam was kommen musste, die Kinder wurden größer und hatten ihre eigenen Vorstellungen. Das änderte aber nichts an der Fortführung der Unternehmungen. Ganz im Gegenteil, es wurden Wanderwochen daraus und man verlegte die Zielorte in andere Regionen vorwiegend in den Schwarzwald.

Leider wurde die Gruppe durch unaufhaltsame Ereignisse kleiner. Vor 17 Jahren kam dann die Familie K. Gebhart dazu.

In diesem Jahr wurde nun, zum Jubiläum, eine besondere Reise beschlossen. Alle sind ja inzwischen in die Jahre gekommen und man kann, oder will nicht mehr so wie früher. Darum stimmte man für eine Bus Reise an die Ostsee. Stralsund war unser Ausgangspunkt, von da aus ging es nach Rügen, Usedom, Rostock und auf die Insel Hiddensee. Ein kompetenter Reiseführer und ein sehr guter Bus Fahrer, informierten uns über Land, Leute und Meer.

Es war ein sehr schönes Erlebnis und alle hatten viel Freude und Spaß.

Das war die Gruppe und der Fotograf



Der Stoff, in dem Helden stecken – oder Body und die heiße Prellballschlacht

Was für ein Turnier! Passend zum heißen Spätsommertag lieferten sich 14 Prellballcracks des LSV packende Spiele. Zwischen die Routiniers hatten sich mit Tim Fischer (16 Jahre), Marlon Kerth (12) und Lasse Ramseier (11) drei Nachwuchsspieler geschmuggelt, die die „alten“ Hasen jagten wie verspielte Wespen ihre Opfer.

Tim und Marlon agierten in Gruppe A mit Dirk Thiele, Thorsten Kraut und Volker Bechtum. In Gruppe B mischten Daniel Barchet, Thomas Bickle, Bernd Webel, Holger Schlag und Steffen Kerth mit. Peter „Geese“ Gans, Lasse Ramseier, Frank Fischer und Abonnementsieger Peter „Body“ Fischer. Da fehlt doch wer? Richtig: Hardcorekämpfer Martin Gelbert und Abonnementzweiter Michael „Q-li“ Kuhlke. Letzteren quälte nach eigenen Angaben ein „schweres Rückenleiden“ – der „Champion der Herzen“ war zum Zuschauen verdammt.



Aufgrund dieser Ausfälle witterten andere Prellballhelden an diesem Tag ihre Chance – zu recht: Denn auch Meister Body war gehandicapt. „Ich habe meine Wettkampfhose nicht gefunden“, begründete er den Auftritt in ungewohntem (knappem) Stöffchen. Doch wie sich herausstellte, sollte auch dies ein Stoff sein, aus dem Helden gemacht werden – oder zumindest in dem Helden stecken.

Doch der Reihe nach: In einer hart umkämpften Vorrunde qualifizierten sich Thorsten, Volker, Geese (Gruppe 1) sowie Bernd, Daniel und Body (Gruppe 2) für die Zwischenrunde. Während sich Body gegen seine Gegner deutlich (11:3, 11:4 gegen Bernd; 11:5, 11:5 gegen Daniel) durchsetzte, lieferten sich die Kontrahenten der ersten Gruppe einen erbitterten Schlagabtausch. Volker gewann gegen Thorsten (12:10, 11:8), Thorsten gegen Geese (11:6, 12:10) und Geese gegen Volker (11:4, 11:3).

Das kleine Finale glich daraufhin einem kleinen Krimi, Hauptdarsteller Bernd und Geese. Bernd, hervorragend aufgelegt, dominiert den ersten Satz mit 11:6. Siegesicher wurde er jedoch nachlässig und geriet im zweiten Spielabschnitt ins Hintertreffen. Geese bejubelte ein knappes 12:10. Mittlerweile versammelten sich immer mehr Zaungäste um das Spielfeld (was auch am köstlichen Duft der frisch gebackenen Waffeln liegen konnte, die in unmittelbarer Nähe gebacken wurden). Der entscheidende Satz wurde zum erbitterten Schlagabtausch und am Ende jubelte Geese (11:8).





Thorsten qualifizierte sich für das Endspiel gegen Body. Body erwähnte nochmals die „falsche“ Sportbekleidung und das mangelnde Training – tief stapelnd in Championmanier. Trotz dieser selbsternannten „Handicaps“ federte der Meister geradezu über den Asphalt und lieferte sich mit seinem Rivalen eine haarscharfe Partie. Kurzzeitig sah es sogar danach aus, als würde sich Thorstens großer Traum erfüllen: der Traum, sich endlich einmal vor Body einen warmen Siegerschal umzubinden. Aber Body bewies Biss: Den ersten Satz sicherte er sich deutlich (11:5). Thorsten – angefeuert von den Fans – legte nach und wies den Maestro in die Schranken mit 11:5. Der Entscheidungssatz verursachte Herzrasen im Publikum und auch so manche heiße Waffel erkalte ob der Spannung in der Hand. Body führt, Ausgleich. Thorsten führt, Ausgleich. 11:11. Body schlägt auf, Thorsten kickt zurück. Aus. 12:11. Body schlägt auf. Ein As. 13:11. Sieg! Applaus!



Während es von Glücksbringerin (und Wettkampfrichterin) Leo für Gold-Body ein Busserl gab, beglückwünschten LSV-Vorstandsvorsitzender Frank mit Heinz die Prellballakteure und überreichten Medaillen, Pokale und Vereinsschals. Im nächsten Jahr können sich die Gegner wieder warm anziehen, wenn die Prellballschlacht beginnt. Nur Body kann seine Turniermode beibehalten. Denn egal in welchem Stoff er steckt, den Titel „Prellballheld für alle Ewigkeit“ ist ihm nicht mehr streitig zu machen.



kb





**Felix Zischkale**  
 Jg 1996  
**1. Platz**  
 35:40,65 min



**Lara Hartmann**  
 Jg 2000  
**1. Platz**  
 39:51,43 min



**Richie Amschlinger**  
 Jg 2000  
**3. Platz**  
 39:14,86 min

**über 2500 m**

<b>Fiona Imberg</b>	Jg 1998	<b>7. Platz</b>	39:55,24 min
<b>Sarah v. Lier</b>	Jg 1997	<b>2. Platz</b>	36:04,96 min
<b>Julia Thomé</b>	Jg 1997	<b>4. Platz</b>	37:13,49 min
<b>Arne Mayxwald</b>	Jg 1997	<b>7. Platz</b>	39:01,34 min
<b>Henri Nachtrieb</b>	Jg 1996	<b>5. Platz</b>	38:45,24 min
<b>Fabian Peterka</b>	Juniorenklasse	<b>6. Platz</b>	35:01,96 min
<b>Chris Amschlinger</b>	Juniorenklasse	<b>7. Platz</b>	36:46,99 min
<b>Moritz Schöppenthau</b>	Juniorenklasse	<b>8. Platz</b>	36:57,39 min
<b>Tim Fischer</b>	Juniorenklasse	<b>10. Platz</b>	39:01,84 min
<b>Daniel Helmstädter</b>	Juniorenklasse	<b>12. Platz</b>	40:25,11 min
<b>Alexander Scherer</b>	AK 25	<b>1. Platz</b>	38:54,55 min



Matthias  
 Bruno  
 Brien  
 Malte  
 Felix  
 Theodor

**Jedermann**



Sarah  
 Daniel  
 Johannes  
 Luisa  
 Julia  
 Nicole  
 Alina  
 Johanna  
 Jutta

**Schwimmen**

## DMS der Masters am 14.10. in Brühl

Nach der gelungenen Premiere im vergangenen Jahr fand sich auch in diesem Jahr eine kleine Gruppe (teilweise sehr junger) Senioren des LSV07, um an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Masters teil zu nehmen. Fast alle, die im vergangenen Jahr dabei waren, wollten auch diesmal wieder den LSV erfolgreich vertreten.

Aus erfreulichem Grund mussten wir auf Caro verzichten (Herzlichen Glückwunsch zur Geburt der kleinen Nora !), dafür konnten Arnd und Manuela als Neuzugänge gewonnen werden. Zusammen mit den „alten Hasen“ Stefan, Johannes, Magnus, Andrea und Jutta, Matthias, Alex und Lisa (frisch aus den USA) trafen sich alle nicht unbedingt optimal vorbereitet, dafür umso motivierter auf dem Parkplatz des LSV, um die Fahrt ins badische Brühl anzutreten.

Leider konnten in diesem Jahr nicht die geforderten 5 unterschiedlichen Altersklassen besetzt werden, da kurzfristige Ausfälle (alles Gute, Monika !) nach Abgabe des Meldebogens nicht mehr nachbesetzt werden durften. Das Reglement sieht in diesem Fall vor, dass 3 Strecken nicht in die Wertung aufgenommen werden, was das Ergebnis natürlich deutlich beeinflusst.

Der guten Stimmung tat das allerdings keinen Abbruch: Dank guter Einzelleistungen konnte die ersatzgeschwächte Truppe noch einen respektablen 8. Platz in einem Feld von 13 Mannschaften erkämpfen und freut sich schon auf 2013!





## Meistertitel für unsere Jüngsten !

Am 21.10. war der Ludwigshafener Schwimmverein 07 – wie bereits in den vergangenen Jahren – Ausrichter der Südwestdeutschen Staffelmeisterschaft der E-Jugend (Jahrgänge 2003 / 2004). Im gemischten Team mussten nicht nur die 4 x 50 m Staffeln in der Brust, Rücken und Freistillage geschwommen werden, sondern auch 4 x 25 Beinschlag (Rücken, Brust, Schmetterling in Rückenlage, Kraul) und eine Koordinationsstaffel mit so anspruchsvollen Aufgaben wie Rückengleichschlagarme + Rückenbeine, Brustarme + Schmetterlingsbeine, Kraularme + Brustbeine, Brustarme + Kraulbeine. Besonders dieser Wettbewerb erfordert ein Höchstmaß an motorischen Fähigkeiten und Konzentration und die Gefahr einer Disqualifikation durch eine kleine Unachtsamkeit ist sehr groß. Zwar ist in diesem Fall ein einmaliges Nachschwimmen möglich, jedoch muss beachtet werden, dass Schwimmer dieser Altersgruppe maximal 5 Starts am Tag absolvieren dürfen und damit u.U. beim Nachschwimmen nicht mehr eingesetzt werden dürfen.

Erschwerend hinzu kam, dass der Termin für diese Meisterschaften relativ kurzfristig vom Verband festgelegt wurde, so dass die Vorbereitungszeit – die nochmals durch die Herbstferien eingeschränkt war – intensiv genutzt werden musste. Jedoch nahmen die Kinder - wie nicht anders zu erwarten - hoch motiviert alle Trainingsmöglichkeiten wahr, so dass sie gut vorbereitet in den Wettkampf starten konnten und spannende Rennen gegen so starke Vereine aus Mainz, Kaiserslautern und Worms vorprogrammiert waren, besonders da die in vorherigen Wettkämpfen erzielten Ergebnisse zeigten, dass die Schwimmer durchaus zu den Besten in der Region gehören.

Von Anfang an zeigte das Team mit Marc Schulz, Maurice Purkop, Luisa Hartmann, Valentina Jenner, Nina Reitmeier (Marlin Garsuch musste wg. Krankheit leider absagen) und Sinja Wittner sowie Marie Heisl als Joker, dass es zu den Favoriten gehört und musste sich im ersten Wettbewerb, der 4x50 m Rückenstaffel nur ganz knapp der Mannschaft aus Mainz geschlagen geben. Der Sieg in der Koordinationsstaffel brachte als Zwischenresultat bereits Platz 1 in der Gesamtwertung, der durch die herausragende Leistung der Bruststaffel mit einem 12 Sekunden-Vorsprung untermauert wurde.

Am Ende siegte die Mannschaft des LSV 07 in der hervorragenden Gesamtzeit von 12:44,12 Minuten mit riesigem Vorsprung vor den Mannschaften aus Bingerbrück (13:55,84) und Kaiserslautern (14:11,07). Dies ist die schnellste Zeit, die je von einer Siegermannschaft bei dieser Veranstaltung erreicht wurde.

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH an das ganze Team !!!**





**Jugend B 1997/1998**  
Fiona, Julia, Sarah, Katja & Carina



**Jugend C 1999/2000**  
Lara, Julia, Anna, Kyra, Alina & Larissa

## DMSJ

Vorkampf in Mainz  
20. Oktober 2012



**Jugend D 2001/2002**  
Cara, Johanna,  
Josephine, Milena  
& Jana

**3.+4. November**

**In Koblenz**

**D  
M  
S  
J**

**E  
N  
D  
K  
A  
M  
P  
F**



**3. Platz** - Jugend C Jg 1999/2000 in **26:37,41** min

**Larissa Wittner, Alina Goldbach, Julia Neubert, Anna Mockenhaupt, Kyra Wiegand & Lara Hartmann**

**5. Platz** - Jugend B Jg 1997/1999 in **25:49,00** min

**Katja Siebert, Julia Thomé, Sarah v. Lier, Fiona Imberg & Carina Matheis**



# SWSV-Kurzbahn-Meisterschaften

am 10. u. 11 November in Kaiserslautern



qualifiziert hatten sich: **Maïke Wiegand, Katja Siebert, Cara Hellwig, Lara Hartmann, Larissa Wittner, Tim Fischer, Johanna Thomé, Felix Zischkale, Fiona Imberg, Richie Amschlinger, Chris Amschlinger, Julia Thomé, Kyra Wiegand, Anna Mockenhaupt, Daniel Helmstädter und Sarah van Lier**

### Kyra:

100 m Delfin—1. Platz—1:15,93 min  
 200 m Brust—2. Platz—2:58,23 min  
 200 m Rücken—1. Platz—2:38,80 min  
 100 m Rücken—2. Platz—1:15,88 min  
 100 m Brust—2. Platz—1:22,49 min  
 200 m Freistil—1. Platz—2:19,71 min  
 400 m Freistil—1. Platz—4:53,65 min  
 200 m Lagen—1. Platz—2:38,57 min  
 100 m Freistil—2. Platz—1:04,80 min

### Felix:

50 m Rücken—1. Platz—0:28,04 min  
 und 2. Platz in der OFFENEN Wertung  
 50 m Delfin—3. Platz—0:30,01 min  
 50 m Freistil—2. Platz—0:25,83 min  
 100 m Rücken—1. Platz—1:01,51 min  
 200 m Rücken—2. Platz—2:16,91 min  
 200 m Lagen—1. Platz—2:22,36 min  
 400 m Freistil—1. Platz—4:29,91 min  
 100 m Freistil—3. Platz—0:56,19 min

### Johanna:

400 m Freistil—3. Platz—5:22,38 min  
 200 m Delfin—1. Platz—3:01,03 min  
 200 m Lagen—3. Platz—2:56,05 min  
 100 m Rücken—1. Platz—1:17,48 min  
 200 m Rücken—2. Platz—2:46,15 min  
 200 m Freistil—2. Platz—2:31,29 min  
 100 m Freistil—2. Platz—1:10,78 min

### Larissa

400 m Lagen—2. Platz—5:51,89 min  
 100 m Rücken—2. Platz—1:14,85 min  
 200 m Brust—3. Platz—3:02,20 min  
 200 m Rücken—2. Platz—2:39,67 min  
 200 m Freistil—3. Platz—2:23,65 min  
 200 m Lagen—1. Platz—2:42,76 min  
 100 m Lagen—3. Platz—1:16,65 min  
 100 m Freistil—2. Platz—1:05,35 min

### Katja:

50 m Delfin—1. Platz—0:30,72 min  
 und 2. Platz in der OFFENEN Wertung  
 50 m Freistil—3. Platz—0:28,91 min

### Cara:

200 m Freistil—2. Platz—2:52,06 min  
 100 m Lagen—3. Platz—1:29,63 min  
 200 m Brust—2. Platz—3:22,33 min  
 100 m Brust—2. Platz—1:34,90 min  
 200 m Lagen—3. Platz—3:11,48 min  
 100 m Freistil—3. Platz—1:18,38 min

### Lara:

800 m Freistil—3. Platz—10:42,84 min  
 400 m Freistil—3. Platz—5:16,68 min

### Daniel:

100 m Brust—3. Platz—1:11,30 min  
 50 m Delfin—3. Platz—0:29,06 min  
 50 m Brust—3. Platz—0:31,90 min  
 50 m Freistil—2. Platz—0:25,48 min

### Julia:

200 m Rücken—2. Platz—2:31,26 min

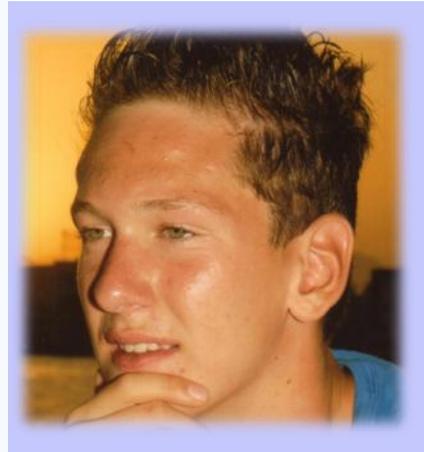
### Chris:

50 m Rücken—2. Platz—0:30,59 min

## Vereinsmeisterschaften am 17. November 2012



**Lisa Ellmers**  
Vereinsmeisterin



**Felix Zischkale**  
Vereinsmeister

Jahrgangsmeisterin

**Luisa Hartmann** Jg 2003/2004 mit 557 Punkte  
**Johanna Thomé** Jg 2001/2002 mit 1690 Punkte  
**Kyra Wiegand** Jg 1999/2000 mit 2379 Punkte  
**Katja Siebert** Jg 1997/1998 mit 2616 Punkte  
**Hanna Rachwalsky** Jg 1995/1996 mit 1872 Punkte  
**Lisa Ellmers** Jg 1994 und älter mit 2651 Punkte

Jahrgangsmeister

**Marc Schulz** Jg 2003/2004 mit 556 Punkte  
**Sammy Mbarek** Jg 2001/2002 mit 827 Punkte  
**Richie Amschlinger** Jg 1999/2000 mit 1383 Punkte  
**Jan Arne Maywald** Jg 1997/1998 mit 1675 Punkte  
**Felix Zischkale** Jg 1995/1996 mit 2574 Punkte  
**Daniel Helmstädter** Jg 1994 und älter mit 2428 Punkte

## Der SWSV-Verband nominierte für den Süddeutschen Jugendländervergleich

am 24. November in Heidelberg

Cara Hellwig, Johanna Thomé u. Kyra Wiegand



Viele Bestzeiten wurden auch bei den Wettkämpfen in  
Worms, Kaiserslautern, Mainz, Mutterstadt, Landau und Karlsruhe erschwommen.

Herzlichen Glückwunsch an  
ALLE Schwimmer!

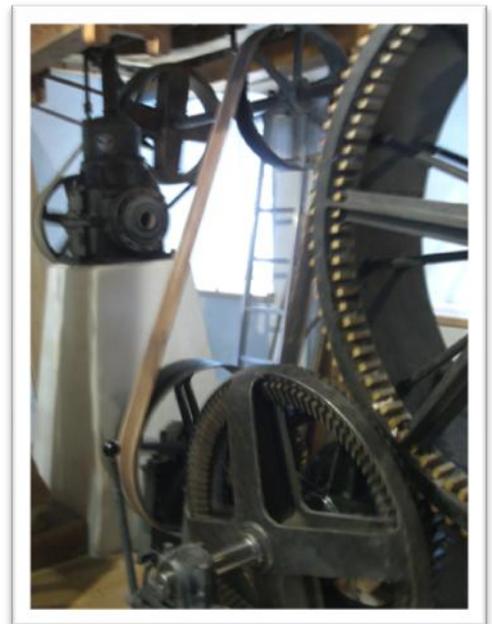
## Fahrradausflug der Kursgruppen am 16. Juni 2012



Wie in jedem Jahr, wurde wieder kurz vor den Sommerferien unser Fahrradausflug festgelegt. Unsere Tour fing in Lu-Edigheim an, führte über Großkarlbach nach Worms.

Pünktlich um 9.15 Uhr trafen alle Teilnehmer mit ihren Rädern in Edigheim ein. Bei gutem trockenem Radlerwetter fuhren wir durch Frankenthal Richtung Heßheim. Um 11.00 Uhr wurden wir vor der Museumsmühle in Großkarlbach erwartet. Wir hatten ausreichend Zeit um dort pünktlich einzutreffen. Mitten in Heßheim mussten wir halten, bei einem Hinterrad hatte sich die Luft davon gemacht. Für das Spezialventil war keine Luftpumpe vorhanden. Nach ca. 20 Minuten konnten wir, mit Hilfe der Dorfbewohner, eine Motorradwerkstatt, die auch für Fahrräder zuständig ist, ausfindig machen. Der für diese Tour vor 3 Tagen neu aufgezeichnete Schlauch war defekt. Zwei Leute blieben in der Werkstatt, der Rest der Gruppe fuhr auf Fahrradwegen an Feldern vorbei weiter durch Gerolsheim. Nur noch wenige Kilometer nach Großkarlbach. Hier am ehemaligen Bahnhofshäuschen ist der Treffpunkt für die in der Werkstatt „Zurückgebliebenen“.

Hier nutzten wir die Wartezeit mit Brezeln und ein Gläschen Sekt. Lange mussten wir nicht warten, in einem flotten Tempo hatten uns die Zwei wieder erreicht. Nachdem der Sekt und die Brezeln vertilgt waren, fuhren wir zum Treffpunkt: die Museumsmühle. Von außen und von innen konnten wir sie jetzt besichtigen. Wie diese Mühle aufgebaut und gerettet wurde, welche Arten von Mühlenrädern es gibt, die technischen Möglichkeiten und wie die gesamte Mühle funktioniert wurde uns sehr lebhaft von dem Museumsleiter erklärt. Selbst eine „Sackauschlagmaschine“ wurde uns vorgeführt. Nach einer Stunde Mühlenrundgang und Erklärungen stiegen wir wieder auf unsere Drahtesel und fuhren den märchenhaften Mühlenweg Richtung Dirmstein. In Dirmstein konnten wir uns im Hof eines Wirtshauses für die nächsten Kilometer stärken.



Am Ortsausgang fuhren wir über die Felder Richtung Heppenheim. Die Anbauvielfalt neben diesem Weg war schon überraschend: Korn, Kartoffeln, Obstbäume, Zwiebeln und viele andere Obst und Gemüsesorten begegneten uns auf diesem Weg. Durch Heppenheim durch, ging es weiter auf Feldwegen Richtung Pfeddersheim. Die Wege waren teilweise durch die vergangenen Regenfälle etwas vermatscht, aber immer noch gut zu befahren. Die einzelnen kleinen Steigungen waren für diese Gruppe keine wirkliche Aufgabe. Wozu hält man sich sonst das ganze Jahr über fit????!!!!!!

In Pfeddersheim radelten wir bald abseits der Straße, auf einem grünen Weg neben der Pfrim. Traumhaft schön zieht dieser Weg an den grünen Ufern des Baches entlang. Unsere Kräuterexpertin war in ihrem Element – Kräuter wohin sie schaute. Zu jedem Kräutlein weiß sie auch wirklich sehr interessantes zu sagen – nur so kommen wir nie nach Worms und um 16.00 Uhr wurden wir dort erwartet. Nachdem die Gruppe vor dem Treff noch gerne einen Kaffee trinken wollte, ging es wieder zügig unserem Ziel entgegen.

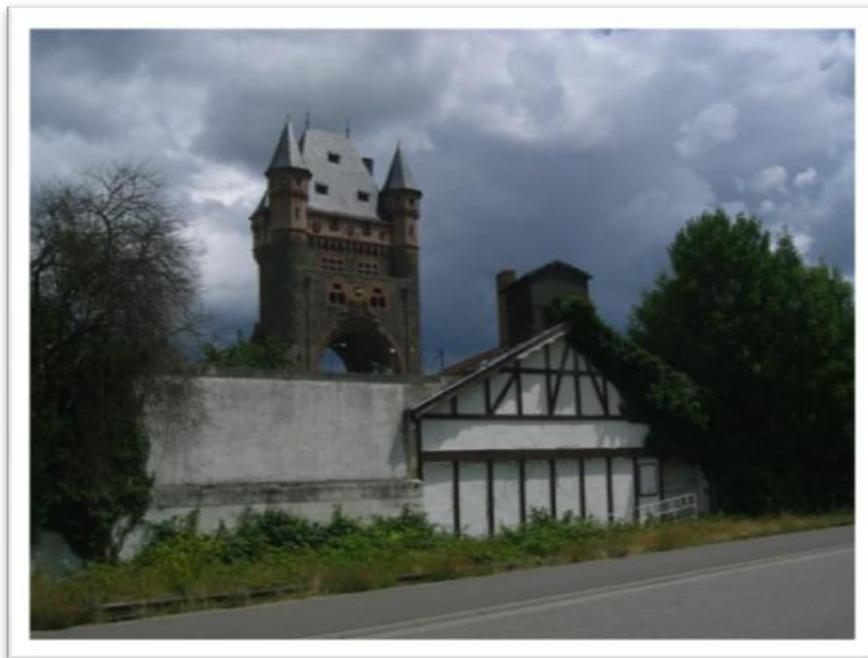
Nach der Kaffee-Pause kamen wir rechtzeitig zu unserem Treffpunkt am Dom. Unser „Niebelungenzüge“ stand schon bereit. In diesem wurden wir die nächsten 60 Minuten durch die geschichtsträchtige Stadt Worm bis zum Rhein, durch die Promenade zum Beachstrand und auf einer andern Route zurück gefahren. Der Fahrer hatte uns den geschichtlichen Hintergrund der Stadt, die einzelnen historisch wichtigen Gebäude, Denkmäler, Friedhof usw., den Werdegang dieser Stadt nach dem Krieg bis zu den heutigen Nibelungen-Festspiel-Tagen erklärt. Es war eine kurzweilige Zeit.

Wieder auf den Rädern, rollten wir auf gut ausgeschilderten Radwegen Richtung Rhein und weiter nach Ludwigshafen. An der Petersau mussten sich unsere Drahtesel ausruhen und für den Abschluß unserer Tour ist diese Gaststätte ideal gelegen. Die erst vor kurzem vom neuen Wirt übernommene Gaststätte, hatte für jeden

Geschmack etwas zu bieten und keiner wurde enttäuscht. Getränke gut – Essen gut – nur spielte jetzt das Wetter nicht mehr mit. Die schwarzen Wolken, die den ganzen Tag schon auf Sichtkontakt waren, konnten wir jetzt in Form von Regen spüren. Was soll's, es geht jetzt nach Hause, kalt ist es auch nicht.

Wir als Gruppe hatten einen sehr schönen Ausflugs-Tag, auf einer besonderen, nicht alltäglichen Strecke. Es hatte wieder viel Spaß gemacht. Wir konnten hautnah erleben, wie schön wir hier wohnen – ohne Auto, Bahn oder Bus – nur mit dem Rad und eigener Muskelkraft solch eine erlebnisreiche Wegstrecke fahren zu können.

Marianne



**Wir bitten im Jahr 2013 um tatkräftige Unterstützung / Mithilfe bei allen bevorstehenden Aktivitäten.**

**Wir hoffen auch Eltern zu gewinnen, die sich bisher hierfür noch nicht entscheiden konnten.**

**Denn:**

**Die Arbeit auf viele Schultern verteilt, macht es dem Einzelnen leichter, sich den Aktiven anzuschließen.**

**Bitte**



2013

NEUE

TERMINE



FIT ZUM WANDERN  
FIT ZUM WINTERSPORT  
FIT DURCH'S GANZE JAHR,

WER  
RASTET  
ROSTET

### KRAFTAUSDAUER- UND HALTUNGSTRAINING



Beginn: \*Montag, 7. Jan. 2013 bis  
25. März. 2013  
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr  
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
\*Mittwoch 9. Jan. 2013 bis  
27. März. 2013  
19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle auf dem  
Vereinsgelände  
Max. 10 Teilnehmer

Kursleitung: *Marianne Furch*

Sie haben noch Fragen? Sie wollen sich zu einer Probestunde anmelden? Ich bin, wie folgt, zu erreichen: Tel. 0621-667533, Handy 0173/1998823 und Mail: [furch.sport@web.de](mailto:furch.sport@web.de). Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder einheitlich das Jahr 50,-€. Die Kursgebühren für Nichtmitglieder betragen 90,-€ je Halbjahr.

### AROHA

HERZ-KREISLAUFTRAINING IM ¾ TAKT



Beginn: Mittwoch,  
9. Jan. 2013 bis  
27. März 2013  
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle auf dem  
Vereinsgelände  
Max. 10 Teilnehmer

### Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger



Beginn: 10. Jan. 2013 bis  
28. März 2013  
Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Sporthalle auf dem LSV-Gelände  
Nehmen Sie bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

  
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

**URKUNDE**

AUSZEICHNUNG  
FÜR DAS/DIE QUALIFIZIERTE/N ANGEBOT/E DES  
**Ludwigshafener Schwimmverein 07**



Empfohlen von der Bundeskommission  
des Deutschen Olympischen Sportbundes,  
dem Deutschen Turner-Bund und dem  
Deutschen Schwimm-Verband

Gültigkeitszeitraum  
**31.05.2014**

Angebot:  
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver  
Wirbelsäulengymnastik 01  
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver  
Wirbelsäulengymnastik 02  
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver  
Wirbelsäulengymnastik 03

Übersichtsführer:  
Marianne Furch  
Marianne Furch  
Marianne Furch

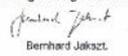
  
Dr. Thomas Bach, Präsident Deutscher Olympischer Sportbund  
Rainer Brechlin, Präsident Deutscher Turner-Bund  
Dr. Christa Thiel, Präsidentin Deutscher Schwimm-Verband  
Prof. Dr. med. Jörg-Dietrich Höppel, Präsident Bundesärztekammer

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Pluspunkt Gesundheit, DTB  
Gesund & fit im Wasser

**DTB-Akademie** 

**Zertifikat**

Marianne Furch  
hat an der Ausbildung  
**AROHA® - Instructor**  
vom 08. - 07.10.2012  
in Göttingen teilgenommen.

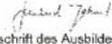
  
Bernhard Jakst

AROHA ACADEMY  
INTERNATIONAL  
Deutsches Präventions-  
und  
Gesundheitsport Institut



Sie wird mit 15 LE zur Verlängerung der Zertifikate  
DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer Pilates, DTB-Reckentrainer,  
sowie DTB-Trainer Wellness und Gesundheit anerkannt.

DTB-Akademie Göttingen, den 07.10.2012

  
Unterschrift des Ausbilders



## Was ist AROHA

**Aroha** ist ein Mix hauptsächlich aus **kontrolliert ausdrucksstarken kraftvollen und entspannenden Bewegungen** (inspiriert vom Haka- neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der **Kampfkunst** und dem **Tai Chi**, die mit einem einfachen Grundschritt, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk, am Platz, nach rechts und links, nach vorn und nach hinten, verbunden werden. Da Aroha hauptsächlich aus intensiven aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen besteht, eignet sich das Workout für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level und - im Gegensatz zu anderen Kampfsport-Angeboten wie z.B. Tae Bo – nicht nur für die jüngere Fitness-Szene.

Aroha wird als sehr zugänglich und unkompliziert erlebt, die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an den Kursteilnehmer. Da Aroha auf Vorkenntnisse aus Kampfsporttechniken vollkommen verzichtet und sich auch nicht vorrangig als Martial-Art-Training versteht, kommt es bei allen Interessierten ausgezeichnet an.

Ein **neuer Gesundheitskurs**, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Die Besonderheit ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Das Training besitzt eine mittlere Intensität, ist Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar

Es wirkt positiv auf der Herz- Kreislauf- System und kurbelt die Fettverbrennung an

Der Einstieg ist für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Level möglich.

Durch den Spaß und die Besonderheit werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen

Die Musik ist im 3/3 Takt und speziell für Aroha komponiert worden, um eine besondere Atmosphäre zu bewirken



### Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“

Mit erneutem Antrag und Fortbildungsnachweisen der Übungsleiterin konnte der Verein das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ behalten und darf weiterhin bis zum Mai 2014 damit werben.

Mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ wurde am 5. September 2010 unser Verein in Verbindung mit unserer Übungsleiterin Marianne Furch, ausgezeichnet. Das Gütesiegel wurde bis zum 31. Mai 2012 verliehen. Gleichzeitig mit dieser Qualifizierung erhielt der Verein das Siegel des Deutschen Sportbundes „Sport pro Gesundheit“. Mit diesen beiden Auszeichnungen werden Vereine bedacht, die geprüfte und qualifizierte Kurse im Gesundheitssport anbieten. Unser Verein bietet drei Rückenurse (Fit durch's ganze Jahr) einen Pilates-Kurs und einen AROHA-Kurs an. Ziel dieser Kurse ist, den Teilnehmern die Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur zu kräftigen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und eine bessere Körperwahrnehmung zu vermitteln. Da in der heutigen bewegungsarmen Zeit der Rücken den Menschen immer mehr Probleme bereitet, (70% der Bevölkerung hat ein Rückenleiden) ist es wichtig, unter sachkundiger Anleitung die Muskulatur zu kräftigen und zu erhalten.

Über den Übungsleiter Breitensport und allgemeines Turnen (C-Lizenz), hat Frau Furch die Ausbildung zum Krafttrainer, zur „Progressiven Muskelentspannung“ (PME) und über weitere Fortbildungen und Prüfungen die B-Lizenz in dem Bereich „Prävention für Haltung und Bewegung“ erworben. Nur mit entsprechenden Fortbildungskursen, mindestens 30 Stunden, werden die Lizenzen alle 4 Jahre verlängert. Durch eine zusätzliche Ausbildung erhielt Frau Furch das Zertifikat „AROHA-Instructor“. Durch diese Lizenz ist sie berechtigt den AROHA-Kurs anzubieten.

Weitere Infos zu unserem Sportangebot finden Sie im Internet unter der Adresse: [www.lsv07.de](http://www.lsv07.de)

Ludwigshafen, 28. Oktober 2012



## Zweiter Ligawettkampf in Zell/Mosel

Am 24.06.2012 stellten sich vier wackere Masters-Triathleten (zwei Männlein/zwei Weiblein) der zweiten Herausforderung der laufenden Saison, dem Sprintwettkampf in Zell an der Mosel. Abfahrt war morgens 7.00 Uhr beim Tritreffpunkt Matheis in Oppau. Müde und 5 Minuten zu spät kam ich dort an, steckte mir die ebenfalls am Wochenende stattfindende Weiherfreizeit doch irgendwie in den Knochen. Frank war schon am Vortag zum Wettkampfort angereist und hatte den Fahrradtransport für mich und Maria übernommen, sodass das Gepäck rasch verstaut war und los ging es Richtung Mosel. Das Wetter sah gut aus und nach einer wenig spektakulären Fahrt kamen wir um ca. 8.30 in Zell an. Dort fanden wir auch ohne große Umwege die Veranstaltung. Leider war aber unser Ziel ein Zeltplatz an der Mosel, und der war weit und breit nicht in Sicht. Dort warteten nämlich vier LSV-ler, in deren Besitz sich unsere Startunterlagen befanden. Nach mehreren Telefonaten per Handy und Umwege durch schmale Moselgassen fanden wir den Zeltplatz auf der gegenüberliegenden Flussseite. Hier wartete ein für den Wettkampf angespannter Frank; der musste allerdings erst mal Geburtstagsgrüße über sich ergehen lassen, feierte er doch heuer seinen Ehrentag. Außerdem mussten Regine und Thomas, sowie unser Superfan Kaddy auch begrüßt werden.

Dann war Wettkampfvorbereitung angesagt: Räder zusammenbauen oder richten, Startaufkleber anbringen, Wechselzonenequipment zusammenstellen. Da das bei den Damen länger dauert als bei den Herren, übernahm Frank die zeitliche Koordination und am Schluss waren alle rechtzeitig fertig. Mit Matchsack beladen fuhren wir Richtung Wechselzone und stellten unsere Sportgeräte ab. Noch schnell Neoprenanzug an und ab in Richtung Schwimmstart. Dann ging alles wie am laufenden Band; Badekappe auf, dabei Wettkampfbesprechung hören, Neoprenanzug zu, kurze Absprache in der Mosel eher rechts zu schwimmen, Transponder unter den Neo schieben, Schuhe aus, ans Wasser laufen und rein. Der Start erfolgte in der Mitte der Fahrrinne zwischen zwei Booten der Feuerwehr, die sichtlich Mühe hatten, nicht abzutreiben (was wegen der eigentlich nicht vorhandenen Strömung mir ein Rätsel war). So kamen wir dazu, uns mindestens genauso viele Meter einzuschwimmen, wie am Schluss die Wettkampfdistanz war, denn wir wurden von den Offiziellen mehrmals weiter zurück beordert. Irgendwann ging es dann los. 750 Meter schwimmen in der Mosel. Ich erwischte an diesem Tag eine gute Orientierung und bin wahrscheinlich keinen Meter zu viel geschwommen, genau wie meine Mitstreiter, kamen wir doch alle gleich aus dem Wasser und trafen uns in der Wechselzone. Bernd als Wechselkönig war als Erster mit dem Rad weg gefolgt von Frank. Maria und ich (Frauen brauchen halt länger) liefen gemeinsam Richtung Radstrecke; 20 km Rad fahren inklusive Anstieg zum Monte Barlo. Die Jungs gaben sofort richtig Gas und wurden von mir erst auf der Laufstrecke wieder gesehen. Maria und ich verloren uns bald auf der Radstrecke aus den Augen, musste doch jeder für sich die Strecke inklusive „Berg“ bewältigen. Doch auch wir sahen uns später auf der Laufstrecke. Bei 4 km langen Anstieg zum Monte Barlo fragte ich mich zwischendurch, ob ich da je heil runter käme, als ich auf der anderen Seite die drei führenden Männer in irrem Tempo abfahren sah. Aber mitgegangen, mitgefangen: Anstieg bewältigt und im Sturzflug nach unten; auf den Tacho schaue ich mal lieber nicht, dachte ich mir. Unten angekommen nochmal kurz Tempo machen und ab Richtung Wechsel 2. Erstaunlicherweise war kein Balken zu sehen, an der man Bremsen muss; nach hektischer Frage meinerseits an eine Kampfrichterin („Wo ist denn der Balken?“), die dann auf eine nicht mehr vorhandene hellblaue Linie auf den Boden kurz vor mir zeigte, musst ich mein Rad am Ende der Radstrecke um eine Vollbremsung bemühen (ob Radfahren die Augen beeinträchtigt?). In der Wechselzone hieß es Rad aufhängen, Laufschuhe an und ab auf die Laufstrecke. Da ich auf der Radstrecke irgendwann meine Radflasche verloren hatte und sehr durstig war, genehmigte ich mir vorher noch einen Schluck aus der Radflasche von Frank, der in der Wechselzone neben mir parkte. Laufen ist meine Lieblingsdisziplin. Ich schaute mich kurz um, nach vorne und nach hinten; keine unmittelbare Konkurrenz und so wählte ich erst mal ein Lauftempo, das mir Spaß machte (Laufen mit ein bisschen Schnaufen). Bei Kilometer 1,5 kam mir Bernd entgegen, bei Kilometer 2,5 Frank; beide deutlich schneller als ich (Laufen mit viel Schnaufen). Auf der zweiten Hälfte der Laufstrecke kam mir dann auch Maria im mexikanisch flotten Laufstil entgegen. Sie hatte auf der Radstrecke einige Körner lassen müssen und Ihr Gesichtsausdruck sagte „ich hole trotzdem noch ein paar ein“, also soweit alles in Butter. Kurz vor dem Ziel sah ich dann doch eine Läuferin vor mir, und entschied mich dann auch für Laufen mit viel Schnaufen: Ich konnte noch bis auf 2 Meter auflaufen; leider verhinderte der Zielstrich ein Überholen.



Ich nahm mir einen Becher Wasser und entschloss mich, auf Maria zu warten.

Unsere Männer waren weit und breit nicht in Sicht. Die sind bestimmt schon beim Duschen, war mein erster Gedanke. Ich sah mich im Zielbereich um und entdeckte bekannte Gesichter: die Masterstarter der TSG Maxdorf, von denen mich einige freudig in den Arm nahmen (gute Nachbarschaftsverhältnisse sind halt schön). Bald kam Maria ins Ziel; südländisch feurig über den „Riesenberg“ der Radstrecke schimpfend, den Ihr niemand angekündigt hatte. Ruhig Blut Maria, Du bist ja hoch gekommen, das war mein Gedanke, ausgesprochen habe ich das aber lieber nicht.

Ein paar Augenblicke später aßen wir zufrieden und gut gelaunt Obst und tranken Wasser. Am Zaun außerhalb entdeckten wir auch unsere zwei Männer, die den Zielbereich früher verlassen hatten. Gemeinsam räumten wir unsere Sachen aus der Wechselzone, duschten, verstaute die Sachen und fuhren Richtung Heimat.

Beim abschließenden Sektempfang bei Claudia Matheis regenerierten wir ausreichend für den nächsten Wettkampf. Vielleicht probiere ich dann auch mal Vollgas wie die Jungs.....

Für die LSV-Mastersmannschaft starteten:

Bernd Matheis, Frank Peter Ramseier, Maria Helmstädter, Stefanie Disqué

Im gleichen Wettbewerb, aber auf der Olympischen Distanz starteten: Thomas und Regine Imberg

Der Fanbus war besetzt mit Kaddy König, die uns unermüdlich anfeuerte und lautstark eingriff, wenn Not an der Frau war, weil man seinen Wechselzonenplatz nicht mehr fand.

[www.lsv07.de](http://www.lsv07.de)



## CHALLENGEROTH

*we are triathlon!*

am 8. Juli 2012

hat die Familienstaffel der Amschlingers

„Die Checker“

den **3. Platz** errungen

Schwimmen: Richie (3:12 min)

Radfahren: Bruno (18:06 min)

Laufen: Chris (10:28 min)

Gesamtzeit **31:46 min**



## Ironman Frankfurt 2012

Am 8.7.2012 war es wieder mal soweit .Ein Ironman stand an .  
Ich hatte mich auch wegen der Nähe für Frankfurt entschieden.

Der Wecker klingelte um 4 Uhr und nach einem schnellen Frühstück, fuhr mich Claudia zum Schwimmstart am Langener Waldsee. Dort war um 5 Uhr zwar viel los aber irgendwie doch ruhig.  
Die Ruhe vor dem Sturm? Wussten die was, was ich noch nicht wusste?

Punkt 7 Uhr gings los und die größte Waschmaschine der Welt ging In den Schleudergang. 5000 Arme und ich mittendrin. Aber zu meiner großen Überraschung kam ich ohne Prügeleien durch und nach 1:11 war das Schwimmen dank Juttas gutem Training schon beendet.



Super dachte ich, das wars für heute mit Wasser.  
Ein Fehler wie sich bereits 15 min später herausstellen sollte. Den schon auf den ersten Kilometern der Radstrecke kam ein Sturm mit Starkregen auf der die 180 Km zu einer harten Angelegenheit werden ließ.

Es gab aufgrund von extremen Seitenwinden und nassen Kurven reihenweise zum Teil schwere Stürze und ich war heilfroh unbeschadet durchzukommen.

Leider konnte ich mein geplantes Tempo unter diesen Umständen nicht so Durchziehen wie gewollt aber nach 5:17 war auch das Radfahren geschafft.

Jetzt nur noch ein Marathon dachte ich und nun kam natürlich die Sonne raus was mich sehr "freute". „Regen beim Radfahren , Hitze beim rennen was will man mehr“ dachte ich.

Nach einer kurzen Hochrechnung in der Wechselzone (gar nicht so leicht in meinem Zustand) wusste ich das ich für mein Zeitziel unter 10Std einen Marathon in ca. 3:20 brauchen würde. Ein ehrgeiziges Ziel das ich natürlich probierte zu erreichen. Aber leider kann man nicht immer alles erreichen und so musste ich mich nach Höhen und Tiefen auf der Laufstrecke mit einer immer noch guten Marathonzeit von 3:34 begnügen die dann in der Endabrechnung eine Gesamtzeit von 10:10 Std

bedeutete.

Das 10Std Ziel wurde auf der Radstrecke im wahrsten Sinne des Wortes vom Winde verweht.  
Aber es war trotzdem wieder ein toller Tag in Frankfurt und mit dem Einlauf in den proppenvollen Zielkanal am Römerberg wurde man für alle Mühen belohnt.

Danke auch an alle LSV ler die mich an der Strecke anfeuerten und motivierten noch mal Gas zu geben.

Mit sportlichem Gruß

Bernd Matheis

# Triathlon-Termine



Datum	Name	Ort Veranstaltung	Verein / Agentur
03.03.2013	Cross-Duathlon (Jedermann, Lang)	Monsheim	LLG Wonnegau
10.03.2013	5. Trierer X-Duathlon (Cross)	Trier	TriPost Trier
24.03.2013	Cross-Duathlon	Zweibrücken	WSF Zweibrücken
05.05.2013	Triathlon (Schüler, Volks und Sprint)	Koblenz	Kretzer Sport & Event UG
05., 12. od. 19.05.2013	Triathlon	Mülheim-Kärlich	TMK
12.05.2012	Triathlon	Kaiserslautern	TRI Pfalz/MA3X sports
19.05.2013	Cross-Triathlon	Bad Neuenahr	TuS Ahrweiler
26.05.2013	Triathlon Jedermann, OD (Team u. Einzel)	Hachenburg	RSG Montabaur
26.05.2013	Triathlon (Schüler)	Schifferstadt	LC Schifferstadt
01.06.2013	7. Schülertriathlon des LSV 07	Ludwigshafen	LSV 07
02.06.2013	Triathlon (Kurz)	NW-Mußbach	TV Mußbach
02.06.2013	TriStar (Triathlon)	Worms	3vento
09.06.2013	Triathlon MD	Maxdorf	TSG Maxdorf
15.06.2012	Duathlon	Niedererbach	SV Niedererbach
23.06.2013	Mittelmosel-Triathlon (Sprint, OD)	Zell/Mosel	TSV Bullay
23.06.2013	Triathlon/Duathlon (Volks)	Dreikirchen	SC Dreikirchen
23.06.2013	Green Hell Triathlon	Nürnberg	Jeschke & Friends Veranstalterservice
29.06.2013	Swim & Run	Morbach	TV Morbach
07.07.2013	Triathlon Sprint(Team)	Worms	Stimmel-Sports
10.08.2013	Mörsbachman (Triathlon)	Mörsbach	SG Mörsbach
11.08.2013	Triathlon	Bad Ems	Dauer-Power Bad Ems
17.08.2013	Cross-Triathlon (incl DM)	Schalkenmehren	SC Blau-Weiß Schalkenmehren 1958 e.V.
18.08.2013	Triathlon Wörrstadt	Wörrstadt	RV Wörrstadt
25.08.2013	Triathlon Sprint, OD	Mainz	TCEC Mainz
25.08.2013	Swim & Run	Wittlich	Athletic-Team Wittlich
31.08.2013	Swim & Run	Trier	TriPost Trier
01.09.2013	Triathlon Schüler	Montabaur	RSG Montabaur
14.09.2013	Cross-Duathlon (Schüler, Sprint)	Grafschaft-Böling	TuS Ahrweiler
15.09.2013	Triathlon OD	Remagen	Triathlon Team Sinzig
15.09.2013	Triathlon (Schüler und Volks)	Bad Sobernheim	TV Bad Sobernheim
gelb eingefärbt sind LIGA-Wettkämpfe			

## Mainz liegt an der Nordsee... oder Erlebnisse der besonders Art beim Citytriathlon

Am Sonntag, den 26.08.2012 fand der vierte Wettkampf der Triathlonmastersmannschaft in Mainz statt. Das besonders an diesem Tag war, dass 4 Frauen den LSV beim Wettkampf vertreten würden. Besonders nicht, weil nur Weiblein sondern... aber dazu später....

Wenn man mit den Männern zum Wettkampf fährt, ist das Ganze eher unspektakulär. Hinfahren-machen-heimfahren! Bei Frauen ist das anders: da kommen während der Fahrt erste Erkenntnisse auf, wo man wohl schwimmt. Wer kennt einen großen See oder Fluss beim Mainz? Jawohl, wir werden im Rhein schwimmen. Schwimmen da auch Schiffe? Ja. Prinzipiell schwimmen, besser fahren im Rhein Schiffe, jedoch in der Regel zur Wettkampfzeit nicht dort, wo der Triathlet schwimmt (sofern man sich auf der vorgegebenen Strecke bewegt) Kommt man da in eine Schiffsschraube? Nicht, wenn man die vorgegebene Strecke einhält. Gibt es im Rhein Haie und vieles mehr. (Erlebnis 1).

In Mainz angekommen klappt die Parkplatzsuche wunderbar, denn es ist das vom Veranstalter angegebene Parkhaus noch frei und zudem kostenlos. Das Wetter ist zu diesem Zeitpunkt sonnig und eher kühl, was für den Wettkampf nicht unbedingt schlecht ist. Der Rhein zeigt eine Temperatur von 25 °C, sodass wir unsere Neoprenanzüge im Auto lassen können (Neoprenverbot). Die Startunterlagen sind schnell abgeholt und der Check-in erfolgt (trotz Frauen) reibungslos. Das Wetter zeigt sich allerdings nun von seiner schlechten Seite, dunkle Wolken und ein rauher Wind zieht auf, ab und zu von Sonnenlücken durchbrochen. Da man spätestens jetzt nur noch die Wettkampfanzüge trägt, wird es ganz schön ungemütlich, die gefühlte Temperatur beträgt ca. 13°C. Wir machen uns auf zum Start der Autofähre, die uns in unserer Schwimmposition auf dem Rhein bringen soll. Auf dem Weg dorthin das zweite Erlebnis: Die drei Mädels sind alle Brillenträger und weil mit Brille nicht geschwommen werden kann, war ich erst mal Blindenhund. Da war auch nötig, denn der Weg zur Fähre, den man Barfuß geht, was gespickt mit Glasscherben. Am Fähreinstieg angekommen sahen wir, dass die Autofähre noch auf dem Rhein stand, voll mit den Startgruppen, die vor uns starten sollten. Zeitverzögerung lag in der Luft. Das Wetter schwenkte derweil weiter in Richtung saumäßig, die Sonne verschwand ganz und der Wind frischte noch mehr auf. Zu allem Überfluss setzte Nieselregen ein. Langsam reifte die Erkenntnis, dass das Radfahren heute zur Tortur werden wird, denn ich fahre erstens nicht gerne bei Wind und zweitens nicht gerne bei Regen (mein Fahrrad übrigens auch nicht). Die anderen wurden auch immer stiller und so mancher Triathlet stellte sich innerlich die Frage, was mache ich hier. Das Hirn friert ein vor Kälte, die Muskeln sowieso und dann noch der Rhein (HAIE!). Mit einer Verspätung von 1 St. 20 min können wir endlich auf die Fähre. Doch dann wird es erst richtig kalt. Jetzt friert der Rest vom Körper ein. Giselas Fingerkuppen sind weiß vor Kälte und Claudia hat Hunger. Die Fähre nimmt Ihre Position ein und wir werden in Startgruppen ins Wasser gelassen. Wir sind natürlich in der letzten Startgruppe (passt zum bisherigen Verlauf des Tages).

3-2-1 go... wird springen von der Autofähre ins Wasser.. der Rhein ist super warm... wenigstens das! Ab jetzt folgt Freiwasserschwimmen vom Feinsten. Ich persönlich komme im Freiwasser immer gut zurecht, was erklärt, warum ich als erste zum Wechseln komme. Beim Wechsel überlege ich noch kurz, ob es doch Haie gibt, als ich dann aber Claudia hinten in die Wechselzone laufen sah, schob ich los. Radbalken finden, aufsteigen und ab geht es. Das Radfahren bei mittlerweile gefühlten 10°C im nassen Anzug ist eklig kalt, aber als ab dem dritten Radkilometer heftigster Gegenwind aufkommt, wird die Situation unbeschreiblich. Das gibt es nur Hirn ausschalten und Rad fahren. Wenn Du da lange überlegst hältst Du an und hörst auf. Das ist wohl auch das ursprünglichste am Triathlon Sport: Finishen gegen alle äußeren Umstände (Erlebnis 3).

Kurz darauf fahren erst Claudia, dann Marion an mir vorbei. Zu diesem Zeitpunkt war ich auch der Meinung, Gisela beim Überholen gesehen zu haben, was sich zu einem späteren Zeitpunkt aber als falsch herausstellte. Nieselregen setzte ein; die Radstrecke führte auf die gesperrte B9, wo zum Gegenwind auch heftige Seitenwinde aufkamen, die mich als Leichtgewicht auch schon mal einen Meter zu Seite setzten. Auflieger fahren war stellenweise wegen der Seitenwinde unmöglich. Nun mag man denken, dass, wenn man 10 km in die eine Richtung fährt und Gegenwind hat, der Rückweg Rückenwind bereithält.

...Pustekuchen.. auch auf dem Rückweg fuhren wir bei Gegenwind. Ich war mal an der Nordsee, da kam der Wind auch aus allen mit dem Wind, deshalb beschloss ich innerlich, dass Mainz geografisch an der Nordsee liegen muss (Erlebnis 4), denn solche heftigen Landwinde haben wir in der Rheinebene eher nicht. Ich war deshalb echt froh, als ich die 20 km hinter mir hatte und mein Rad wieder in der Wechselzone abstellen konnte. Radschuhe aus, Laufschuhe an, Helm ab. Startnummer nach vorne und loslaufen Richtung Laufstrecke. In spätestens 25 min ist alles vorbei, dachte ich. Die ersten 1500 m taten weh, weil die Beine viele Körner auf der Radstrecke gelassen hatten, doch dann ging es gut und ich machte das, was ich immer auf der Laufstrecke mache ... überholen (Laufen ist meine Lieblingsdisziplin, wer mich kennt, weiß das). Ab und zu waren aber auch auf der Laufstrecke so starke Winde zu spüren, dass man gefühlt gegen eine Wand lief. Die Laufstrecke besteht aus zwei Runden und so konnten Gisela und ich uns beim Entgegenlaufen grüßen. Als ich nach 5000 m den Zielbogen passierte winkten mir zwei ausgeruhte Starter zu, Claudia und Marion waren schon da. Erst jetzt verstand ich, dass Gisela noch nicht da war, hatte ich sie doch die ganze Zeit gedanklich vor mir eingeordnet. Doch kurz darauf sah ich den blonden Kurzhaarschnitt wippen und Gisela kam auch gesund im Ziel. Gisela schwimmt nicht so gerne Freiwasser und hat beim Schwimmen wohl Tempo herausgenommen. Kurzer Austausch, ob jemand Wehwechen hat und dann räumten wir direkt unsere Sachen aus der Wechselzone, da wir doch körperlich angestrengt waren. Die Wettkampfverzögerung, Wind und Wetter hatten uns viel abverlangt. Das war das Besondere an diesem Wettkampf.

Leider stellte sich bei der Wettkampfauswertung heraus, dass zwei Starter unserer Mannschaft aufgrund eines Missverständnisses disqualifiziert wurden. Auch das gehört zum Triathlon...sich mit eigenen Fehlern und Schwächen auseinander setzen und gestärkt daraus hervorgehen.

Die Starter werden ihren Faux-pas auf einer der nächsten Triathlon-Sitzungen durch Kuchenbacken oder ähnlichem geradebiegen und hoffentlich im nächsten Jahr wieder mit mir ein Abenteuer Frauenteam wagen. Spaß hat es mit Euch Mädels in jedem Fall auch gemacht und viel gelacht habe ich auch wieder.

Für die Masters Mannschaft starteten am 26.08.2012 in Mainz:

Marion Dang   Stefanie Disqué   Gisela Kipper   Claudia Pareik

[www.lsv07.de](http://www.lsv07.de)

**DANKE**

**Allen Helferinnen und Helfer bei den Wettkämpfen,  
als Kampfrichterinnen und Kampfrichter,  
als Betreuerinnen und Betreuer bei Freizeiten  
und sonstigen Aktivitäten des Vereins.**

**Euer Vorstand**





## Weierfreizeit

Das alljährlich große Event für kleine und große Kinder des LSV fand ein Wochenende vor den Sommerferien statt.

Mit viel Sonne, angenehmen Temperaturen freute sich die Kinderschar wie die Betreuer auf ein Wochenende mit vielen Spielen, Wettkämpfen und gutem Essen.

Am Freitag war der Zeltaufbau, anschließend fand das Abendessen im großen Gemeinschaftszelt statt und danach konnten alle Interessierten die Fußball-EM am neuen Fernsehbildschirm verfolgen.

Nach dem Frühstück am nächsten Tag tobten sich die Kids bei verschiedenen Aktionen wie Kanufahren, Aerobic-Kurs in der Turnhalle, Bodypainting, Balancieren, Tischtennis, Tennis und Fußball aus. Als ruhigeren Gegenpart kamen das Betupfen der neuen LSV T-Shirts mit Wellen und dem Vereinslogo sowie div. Bastelangebote sehr gut an. Auch die großen der Kinder waren sich für kein Freizeitangebot zu schade. So wurden Piratenhüte von allen Altersklassen mit wahrer Hingabe ausgeschnitten und zusammengeklebt. Filztaschen wurden designt und Bilderrahmen gestaltet.

Ein weiteres Highlight war der Arschbombenwettbewerb. Auch hier großer Andrang und ebensolche Begeisterung bei der Ausführung.

Nach dem Genuss von leckeren selbstbereiteten Salaten der Eltern sowie Gegrilltem ging man langsam in den gemütlichen Teil über. Eine lockere Bingo Runde und ein Filmabend mit Mr. Bean als Agent 007 im Gemeinschaftszelt nahmen die Jüngeren gern an, die Älteren setzten sich am Strand gemütlich zusammen.

Und so ging auch der zweite Tag ohne besondere Vorkommnisse zu Ende.

Am nächsten Morgen krochen alle zum letzten Mal mit mehr oder weniger müden Augen aus den Schlafsäcken um noch ein gemeinsames Frühstück einzunehmen. Und leider war das auch schon das Ende der Freizeit.

Alles lief zur Erleichterung der Betreuer glatt ab und alle freuen sich auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.  
Claudia Matheis

## Wasserski-Ausflug am 6. August 2012



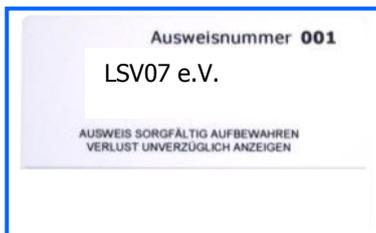
<b>bis 4. Januar</b>	<b>Weihnachtsferien</b>
19.-20. Januar	19. Winterschwimmfest des LSV 07
27. Januar	DMS - Vorkampf - Verbandsliga - weiblich - in Bad Bergzabern
27. Januar	DMS - Vorkampf - Landesliga - männlich - in Koblenz
2. Februar	DMS - Endkampf - Verbandsliga - weiblich - ?!?!?!?
2. Februar	DMS - Endkampf - Landesliga - männlich - in Worms
23.-24. Februar	Südd. Meisterschaften "Lange Strecke" in Offenbach/Main (Pflichtzeiten)
23.-24. Februar	35. Drei-Länder-Pokal in Lampertheim
16.-17. März	18. TSG Schwimmfest in Darmstadt
16.-17. März	4. Intern. PAMINA Nachwuchs-Schwimmfest in Bad Bergzabern
16.-17. März	46. ISF Mainzer Generation Cup
17. März	35. Intern. Schwimmfest "Start in den Frühling" in Speyer
evtl. März/April	20. Weinstraßen-Schwimmfest in Neustadt
<b>20.03.-05.04.</b>	<b>Osterferien</b>
13. April	1. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
20. April	2. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
27. April	3. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
1. Mai	Saisoneröffnung des LSV 07 ab 14.00 Uhr
18.-19. Mai	35. Intern. Schwimmfest Delfin Grünstadt
25.-26. Mai	Rheinland-Pfalz-Meisterschaften
1. Jun	7. Schülertriathlon des LSV 07
evtl. Mai/Juni	Nat. Schwimmfest in Frankenthal
1.-2. Juni	63. Südd. Meisterschaften der offenen Klassen u. Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge weiblich 1994-1998 / männlich 1994-1996 in Karlsruhe (Pflichtzeiten)
1.-2. Juni	21. Südd. Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge weiblich 1999-2000 / männlich 1997-1999 und 6. Südd. Schwimm-Mehrkampf der Jahrgänge weiblich 2001 / männlich 2000-2001 in Dresden (Pflichtzeiten)
08. Jun	SWSV-Freiwassermeisterschaften in Ludwigshafen
13.-16. Juni	Deutsche Jahrgangsmesterschaften (Pflichtzeiten)
evtl. Juni	30. Schwimmwettkampf in Offenbach/Queich
evtl. Juni	Weierfreizeit ?????
<b>08.07.-16.08.</b>	<b>Sommerferien</b>

## Liebe Mitglieder!

Seit Jahren wird darüber diskutiert, wie die Eingangskontrolle zu unserem Vereinsgelände am Willersinweiher verbessert und die Sicherheit auf unserem Gelände erhöht werden könnte.

Am 11. Mai 2012 wurde auf der Mitgliederversammlung entschieden, die Möglichkeiten der Installation eines zukunftsfähigen und günstigen Schließsystems zu prüfen und ggf. in Auftrag zu geben.

Am 1.11.12 hat der Vorstand beschlossen, bis zum Start der neuen Saison am 01. Mai 2013 an allen Personen-Zugangstoren am Willersinweiher ein elektronisches Schließsystem zu installieren. Die Türen können zukünftig nur noch mit einem speziellen Transponder geöffnet werden, der sich in einer scheckkartengroßen Karte oder alternativ in einem kleineren Schlüsselanhänger befindet (siehe nachfolgende Musterbilder).



Die Türen schließen nach dem Öffnen immer selbständig und können auch von Innen nur durch die Transponder geöffnet werden.

### **Was heißt das für Sie?**

Ab dem Jahr 2013 gibt es keine Papier-Ausweise mehr. Alle bisherigen Ausweise verlieren ihre Gültigkeit. Zusätzliche Kosten entstehen Ihnen für die Transponder nicht. Nach Verlust oder Diebstahl bzw. bei Nichtrückgabe nach Ende der Mitgliedschaft beträgt die Transpondergebühr 10,- Euro. Ab 2014 sind die Gebühren zum Beginn der Mitgliedschaft zu entrichten.

Da die Transponder aus Sicherheitsgründen nicht verschickt werden, erhalten Sie mit dem Versand der Einladungen zur Mitgliederversammlung 2013 weitere Details zur Abholung bzw. Nutzung der Transponder, zum Öffnen der Türen, dem Verhalten bei Verlust oder Diebstahl und weitere Hinweise betreffend Öffnungszeiten des Gelände und dem Mitbringen/Hereinlassen von Fremden.

Bitte beachten Sie hierzu auch die seit Jahren geltende Regelung, falls Sie Besucher mit auf das Gelände bringen möchten, die wir zur Erinnerung auf der nächsten Seite abgedruckt haben.

Bereits festgelegte Ausgabetermine für die Transponder sind die ersten drei Arbeitstage im April von jeweils 09:00h bis 12.30h, am 01. Mai bei der Weihereröffnung von 09:00h bis 15:00h und an weiteren, noch bekanntzugebenden Tagen bis Anfang Juni. Die Ausgabe erfolgt jeweils im Eingangsbereich des Vereinsgeländes gegen Unterschrift. Vollmachten sind möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie zeitnah ab März 2013 auf unserer Homepage [www.lsv07.de](http://www.lsv07.de). Dort finden Sie auch die Termine der Arbeitstage im Frühjahr 2013.

**Der Vorstand**

## Geländeordnung des Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V.

(beschlossen 1974, in Kraft getreten 1975, zuletzt geändert am 13.09.2012)

Das Vereinsgelände dient der Erholung und sportlichen Betätigung unserer Vereinsmitglieder. Alle Mitglieder werden gebeten, im eigenen Interesse auf Sauberkeit des Geländes zu achten und sich so zu verhalten, dass andere nicht gestört werden. Eventuelle Gefahrenquellen oder Schäden bitten wir nach Möglichkeit selbst zu beseitigen oder unverzüglich einem Vorstandsmitglied bzw. in der Kantine zu melden. Die nachstehende Geländeordnung soll mithelfen, jedem Mitglied den Aufenthalt auf dem Vereinsgelände so angenehm und erholsam wie möglich zu machen.

1. Die „**Weihersaison**“ beginnt jeweils am **01. Mai** und endet am **30. September** eines Jahres. In der Zeit vom 01. Oktober bis 30. April des Folgejahres ist das Gelände in der Regel **geschlossen**. Direkt vor und nach der „Weihersaison“ werden an mehreren **Arbeitstagen** von möglichst **allen Mitgliedern** die notwendigen Aufbau-, Instandhaltungs- und Pflegearbeiten auf dem Gelände und an den Gebäuden und Einrichtungen durchgeführt.  
**Änderungen** der Saisonzeiten und die jährlichen Arbeitstermine gibt der Vorstand über die **Homepage** des Vereins ([www.lsv07.de](http://www.lsv07.de)) bekannt.
2. Das **Betreten** und die **Nutzung** des Vereinsgeländes und aller Einrichtungen erfolgt **stets auf eigene Gefahr**. Auf dem **Vereinsgelände** gibt es **keine Gelände- oder Badeaufsicht**. **Eltern** haben jederzeit die **alleinige Aufsichtspflicht** für Ihre **Kinder**. Dies gilt insbesondere bei der Benutzung des Nichtschwimmer- und Kinderschwimmbeckens.
3. Das **Betreten** und die **Nutzung** des **Willersinweiher**s erfolgt **stets auf eigene Gefahr**. Auf die jeweils gültige Fassung der **Gewässerordnung** der Stadt Ludwigshafen wird verwiesen.
4. **Der Aufenthalt auf dem Vereinsgelände ist grundsätzlich nur Mitgliedern gestattet. Über Ausnahmen entscheidet der Vorstand. Der Mitgliedsausweis ist beim Betreten des Geländes mitzuführen und bei einer Ausweiskontrolle unaufgefordert vorzuzeigen.**
5. Der Park- und Fahrradabstellplatz ist ausschließlich Mitgliedern vorbehalten. Motorbetriebene Fahrzeuge sind auf dem Parkplatz, Fahrräder nur auf dem **Fahrradabstellplatz** abzustellen. **Aufenthalt** auf dem Vereinsgelände ist **grundsätzlich nur Mitgliedern** gestattet.
6. **Haustiere** dürfen generell **nicht**, Sportboote, Sportfahrräder und andere **Sportgeräte** nur nach vorheriger **Genehmigung** des Vorstandes oder zu festgelegten Veranstaltungen auf das Gelände gebracht werden.
7. Das **Umkleiden** sollte in den dafür vorgesehenen und geeigneten **Umkleideräumen** bzw. den freistehenden **Umkleidekabinen** erfolgen.
8. Abspielen von **Musik**, **Campen** sowie **Grillen** und **offenes Feuer** sind grundsätzlich **nicht gestattet**.
9. Am **Strand** und auf der **Liegewiese** sind **Ballspiele** grundsätzlich **nicht gestattet**. Hierfür stehen besonders ausgewiesene Flächen zur Verfügung. Im allgemeinen Interesse sollte stets **vollständige Badekleidung** getragen werden. **Nacktbaden** ist **verboten**.
10. **Rettungsgeräte** dürfen nur zu dem dafür **vorgesehenen Zweck** verwendet werden.
11. Das **Gelände**, die **Umkleideräume**, **Toiletten** und **Duschanlagen** sind stets sauber zu halten. Die Benutzung von **Wasch-Seifen** ist nur in den **Duschräumen** gestattet. **Abfälle** sind in die bereitstehenden **Behälter** zu werfen. **Liegestühle**, Sonnenschirme, Bade-Utensilien und Spielzeuge sind bei **Verlassen** des Geländes wieder **mitzunehmen** oder in den hierfür vorgesehenen Räumen **auf den Regalen** abzustellen.
12. Nach **Ende** der „**Weihersaison**“ sind **alle** mitgebrachten **Gegenstände** vom Gelände, aus den Kabinen (ausgenommen Schränke) und aus den zum Abstellen vorgesehenen Räumen zu **entfernen**. Nach diesem Zeitpunkt noch vorhandene Gegenstände werden ggf. **entsorgt**.
13. Das **Mitnehmen** von **Geschirr**, Bechern, Behältern und Flaschen aus Keramik, **Glas**, Porzellan **etc.** an den Strand, auf die Liegewiese oder den Kinderspielplatz, ist aus Sicherheitsgründen **verboten**. **Ausnahmen** gelten für den **Biergarten** und die bereitgestellten **Holzbänke** am Rand der Liegewiese. Das **Essen** und **Trinken** an den Schwimmbecken ist generell verboten. Leere Flaschen, Gläser, Krüge und sonstiges Geschirr der Kantine sind dorthin wieder **zurückzubringen**. Selbst **mitgebrachte Flaschen**, Gläser und Verpackungen oder Essenreste sind zur Vermeidung von Entsorgungskosten mit **nach Hause** zu **nehmen**. Das Rauchen ist unerwünscht und nur im Biergarten bzw. an den Holzbänken am Rande der Liegewiese gestattet.
14. Die **Sportanlagen** und **-einrichtungen** sind zu **Trainingszwecken** und für **Wettkämpfe** nach Aufforderung **freizumachen**.
15. In Notfällen befindet sich der zentrale Sammelplatz im Strandbereich unterhalb des Biergartens.
16. Die **Vorstandsmitglieder** und seine **beauftragten Personen** sind berechtigt, **Anweisungen** im Sinne der Geländeordnung und zur Aufrechterhaltung der Ordnung zu erteilen. Den Anweisungen dieser Personen ist **Folge zu leisten**. **Beschwerden** gegen Anweisungen haben keine aufschiebende Wirkung und sind **schriftlich** an den **Vorstand** zu richten.

Der Vorstand



LU, 28.05.2009

## Liebe Vereinsmitglieder!

In den letzten Tagen stellten wir im Rahmen der Eingangskontrollen immer wieder fest, dass Vereinsmitglieder Freunde und Bekannte mit auf das Gelände bringen und sie das Mitbringen dieser „Gäste“ für eine Selbstverständlichkeit halten. Aufgrund zahlreicher Anfragen hat sich der Vorstand mit der „Gästeregelung“ aus dem Jahre 2002 nochmals beschäftigt und kann den schon damals beschlossenen Grundsatz wie folgt bestätigen:

Es gibt **keine** verbindliche „Gästeregelung“ im LSV.

Gemäß unserer Satzung und den Regelungen des Mietvertrages mit der Stadt Ludwigshafen steht das Gelände ausschließlich **Mitgliedern** zur Verfügung. Diese tragen mit ihrem Mitgliedsbeitrag nicht nur dazu bei, das Gelände in Ordnung zu halten, sondern sie sind auf dem Gelände über den Sportbund Pfalz auch unfallversichert. Speziell diese Versicherung gilt nicht für Gäste und im Falle eines Schadens müsste der Verein ggf. mit seinem Vereinsvermögen haften.

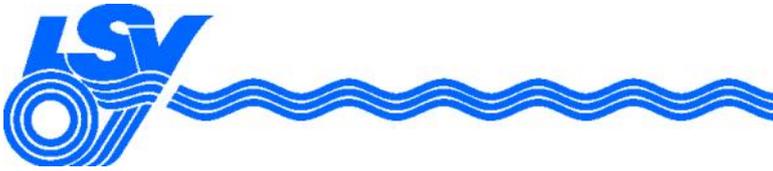
Das Mitbringen von Gästen, Freunden und Bekannten ist somit **grundsätzlich nicht gestattet.**

Gegen einen **Besuch** unseres Geländes durch „Gäste“ haben wir in folgenden, abschließend aufgeführten Fällen jedoch nichts einzuwenden: LU, 28.05.2009

1. Begutachten und Nutzen des Geländes vor einem Vereinsbeitritt an maximal zwei Tagen. Hierfür notieren wir Name und Anschrift des Gastes.
2. Mitbringen von Austauschschülern oder Urlaubsgästen (in der Regel für nicht länger als zwei Wochen), vorausgesetzt, die Personen werden vorab dem Vorstand mit vollem Namen, Aufenthaltsdauer und vorübergehender Anschrift angemeldet. Der Verein stellt dann gegen Zahlung einer angemessenen Spende für die Jugend einen „Gästeausweis“ aus.
3. „Gäste“, die Vereinsmitglieder abholen und sich während der Wartezeit, ohne sich umzuziehen, im Eingangsbereich auf die Bänke setzen wollen.

Wir bitten daher um Verständnis, dass wir auch zukünftig „Gästen“ keinen Zutritt auf unser Vereinsgelände gewähren können.

Gäste, die sich unberechtigt auf dem Vereinsgelände aufhalten, werden wir bei stichpunktartigen Kontrollen am Strand oder auf der Liegewiese auffordern, unser Vereinsgelände wieder zu verlassen.



**Ludwigshafener Schwimmverein .V.**

Langgartenstr.53  
67063 Ludwigshafen/Rh.  
bzw.  
Postfach 14 01 32  
67021 Ludwigshafen/Rh.

Tel.: 0621 / 69 66 11

Der Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V. ist Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes e.V.  
Der Verkaufspreis der Vereinsnachrichten ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Bank:  
Sparkasse Vorderpfalz  
Konto 71 605  
BLZ 545 500 10

[www.lsv07.de](http://www.lsv07.de)



Vereinszeitung 1 / 2013  
Redaktionsschluss am 1. Juni 2013

