

# CORONA-ZEIT

## alle Uhren gehen anders

### **Wichtiges**

*Seiten 2 – 5*

*Jahreshauptversammlung*

*Seite 36*

*Weihnachtsfeier Seite 11*

*Hygienekonzept*

*Langwasserbad*

*Seite 29*

### **Interessantes**

*Bilder aus dem Clubbad*

*Seiten 6/7, 12/13*

*Teatrino Seiten 18/19*

### **Schwimmen**

*in Corona-Zeiten Seiten 8/9*

*Trainingsgruppen S. 15 – 25*

*Einziger Wettkampf S. 28/29*

*Masters Seiten 26/27*

### **Triathlon**

*in Corona-Zeiten Seiten 30-35*

**Wasserball** Seite 36

**Mai-September 2020**

**Liebe Mitglieder**

wer Anfang Juni zum Saisonstart ins Clubbad kam, musste sich erst einmal neu orientieren. Viele Veränderungen die uns Corona aufgezungen hatte, galt es zu beachten. Keine Duschen, Mundschutz, begrenzter Beckenzugang und überall viel Abstand und noch mehr Hinweistafeln. Aber, um es vorweg zu nehmen, unsere Gäste und Mitglieder haben die Einschränkungen akzeptiert und sich vorbildlich daran gehalten. Es gab so gut wie keine Probleme, auch nicht, als es richtig heiß wurde.

Insgesamt hat der Sommer leider deutliche Spuren auf der Einnahmeseite hinterlassen. Wir mussten die Anzahl der Gäste im Clubbad begrenzen, um zu jeder Zeit in den beiden Becken den Abstand von 1,5m einzuhalten. Daher wurden zuletzt nur noch 250 Karten pro Slot verkauft, was zu einem Besucherrückgang von rund 50% gegenüber dem Vorjahr geführt hat.

Trotzdem werden wir das Corona-Jahr überstehen, auch dank unserer soliden Rücklagen und der Unterstützung durch den 1. FCN Dachverein. Dieser hat den zugesagten Zuschuss für unseren Wasserfilter in Höhe von 100.000 € pünktlich überwiesen. Nachdem uns die Investition (ca. 430.000 €) doch schon eine Weile beschäftigt hat, dürfen wir Ihnen nach den ersten Betriebsmonaten der neuen Anlage sagen, dass wir sehr glücklich sind, diese Entscheidung getroffen zu haben. Es läuft einfach toll und die Wasserqualität bekommt Bestwerte vom Gesundheitsamt und unseren Gästen.

Persönlich darf ich dies auch zum Anlass nehmen, mich bei Rudi Meinecke zu bedanken. Er war die treibende Kraft hinter dieser Investition. Seine Argumente und die professionelle Vorbereitung haben nicht nur mich überzeugt, sondern auch zum einstimmigen Beschluss unserer Hauptversammlung geführt. Gemeinsam mit unserem Betriebsleiter Mecit Serekbasan und „Triathlon“-Architekten Jürgen Meyer hat das Team geliefert, was es versprochen hatte. Einfach klasse, diese Teamarbeit! Überhaupt erhielten wir nicht nur viel Lob von Gästen und Mitgliedern für unseren Umgang mit Corona, wir konnten im Gegensatz zu anderen Sportvereinen auch deutlich an Mitgliedern zulegen. Im August überschritten wir erstmal die Marke von 800 Mitgliedern im 1. FCN Schwimmen.

Sportliche Highlights waren bislang Mangelware und werden es vermutlich auch noch eine Weile bleiben. Ein wichtiger Meilenstein in unserer sportlichen Entwicklung hingegen war die Einrichtung des Landesstützpunkts Schwimmen in Nürnberg durch den BSV. Der 1. FCN Schwimmen ist hier der stützpunktttragende Verein. Der Ver-



trag läuft bis August 2024, ebenso wie beim Wasserballstützpunkt, der ebenfalls in Nürnberg angesiedelt ist. In diesem Fall übernimmt unser Kooperationspartner Post SV die Stützpunktkoordination.

Nicht ganz ohne „Gegenwehr“ verlief die Auflösung des Schwimmstützpunkts in Erlangen und die Verlagerung zu uns. Mit anwaltlicher Unterstützung und der Presse wurde versucht, diese Verlegung zu verhindern. Gebracht hat es nichts, auch hat der TB 88 Erlangen Anfang August seinen Austritt aus der SG Mittelfranken erklärt. Schade, aber durch solche Themen müssen wir auch durch.



**Das Präsidium des BSV stößt mit den Club-Verantwortlichen auf die Unterzeichnung des Landesstützpunkt-Vertrags im Clubbad an, von links nach rechts: Dominique Freisleben (Presse), Wolfgang Göttler (Schwimmwart), Claus Swatosch, Harald Walter (Präsident), Dr. Harry Wenker, Dr. Bastian Esefeld (Vizepräsident), Rainer Freisleben (Bezirksvorsitzender), Benedikt Schubert (Leistungssport).**

Unsicher war auch bis zuletzt, ob wir seitens des Ordnungsamtes und des Gesundheitsamtes grünes Licht für Teatrino im Clubbad bekommen. Ende Juli kam dann der Bescheid nach zahlreichen Behördengesprächen, dass wir bzw. unser Mieter mit einer Zulassung von 200 Gästen ab 22. Oktober an den Start gehen dürfen. Schlüssige Hygiene-, Betriebs- und Sicherheitskonzepte wurden erarbeitet und von den Behörden genehmigt. Auch wenn wir „nur“ der Vermieter sind, ohne uns würde Teatrino vermutlich nicht an den Start gehen können. Daher hoffen wir und drücken die Daumen, dass uns eine zweite Corona-Welle diese Arbeit nicht zunichte macht. Die Mieteinnahmen helfen uns gerade in der momentanen Situation sehr. Mehr zu Teatrino finden Sie auf deren Website unter [www.teatrino.org](http://www.teatrino.org).

Unsere Aktiven plagt natürlich auch die Frage, wie es im September weitergeht. NürnbergBad wird die Bahnen wieder so belegen lassen wie vor Corona. Wettkämpfe wird es in diesem Jahr im Langwasserbad nicht mehr geben. Die wichtigsten Regeln für alle Nutzer

finden Sie auf Seite 29. Einschränkungen sind bei den Umkleiden zu erwarten, zudem bleiben die Duschen geschlossen. Ich denke aber, dass wir damit alle gut leben können. Wichtig ist, dass wir den Trainingsbetrieb langsam aber sicher wieder auf Normalmaß hochfahren und dabei eines nie vergessen: Abstand, Mundschutz und Hände waschen! Eine einzige Corona-Übertragung im Langwasserbad kann uns wieder zurück versetzen, wie alles am 17. März begann – mit einem Lockdown!

Zu guter Letzt darf ich Sie sehr herzlich zu unserer ordentlichen Hauptversammlung am 28. Januar 2021 einladen. Nachdem wir heuer Corona bedingt keine Versammlung einberufen haben, wollten wir die 2021er Versammlung so frühzeitig wie möglich durchführen. Bei der zu erwartenden Zahl an Mitgliedern und der Größe des Saals im Heidekrug, wird der Sicherheitsabstand problemlos einzuhalten sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und versprechen ein umfangreiches Informationspaket zu den Jahren 2019 und 2020 mit Ausblick auf 2021.

Bleiben Sie gesund!

Ihr



## Coronapandemie und Clubbaderöffnung

Im Mai standen wir vor der Frage können wir und wollen wir das Clubbad eröffnen. Und in der Region haben einige Freibäder in diesem Jahr erst gar nicht eröffnet. Wir wussten, dass es eine schwierige Mission wird, dem allgemeinen Wunsch nachzukommen, das Bad zu eröffnen. Von der Politik hieß es: Freibäder können geöffnet werden. Mit welchen Bedingungen die Durchführungsverordnungen verbunden wurden, das stellte sich erst später bei der Umsetzung heraus. Voraussetzung für die Eröffnung war:

Der Betreiber legt ein Schutz- und Hygienekonzept vor, mit Besucherlenkung, Wahrung des Mindestabstandes auf Geh- und Liegeflächen, als auch im Wasser und Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes beim Betreten und Verlassen des Freibads. Auf Grundlage der **4. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung** musste nun ein Hygienekonzept mit Desinfektionsplan erstellt werden.



**Dank** unserem 2. Vorstand Dr. Harry Wenker, der in tagelanger, mühseliger Kleinarbeit dieses Konzept zuerst für den Sportbereich und dann für die Öffentlichkeit erstellte. Diese Arbeit haben viele Badbetreiber gescheut und nicht eröffnet.

So übernahmen andere Vereine und Freibäder unser Hygienekonzept gerne als eine gute Empfehlung.

Eine weitere Voraussetzung war: „jeder Besucher muss namentlich und sicherer Erreichbarkeit“ festgehalten werden.

Allein die vorgeschriebene Aufzeichnungspflicht, wer sich und wann im Bad befindet, war eine Herausforderung. Dazu kommen noch die Berechnungsquotienten für die zulässige Besucherzahl auf der Liegewiese als auch im Becken.

Mit Unterstützung der digitalen Lösung von NüBad, Tageskarten über ein online Portal zu buchen und unserer analogen Regelung mit dem Verkauf von 12er Karten an der Badkasse sind wir sehr gut gefahren. Mit der digitalen Aufzeichnung und der handschriftlichen Nummernaufzeichnung der Karten- und Mitgliedsnummern, können wir jederzeit den geforderten Nachweis erbringen. Vor allem die 12er Karten werden seitens der Senioren sehr geschätzt.

Einige wenige, sowohl Mitglieder als auch Gäste haben sich schwer mit diesen Einschränkungen getan. Es mussten zeitaufwändige Diskussionen geführt werden. Die warmen Duschen bleiben in dieser Badesaison geschlossen! Unter Abwägung aller Punkte wurde aus gesundheitlichen Gründen dieser schwere Entschluss gefasst. Hier stellt sich besonders die Frage für die Übernahme der Verantwortung, als auch der erforderlichen Kosten für die Umbaumaßnahmen.

Die diesjährige Freibadsaison wird uns ein Defizit einbringen. Wir haben aber im Interesse der Allgemeinheit den Entschluss gefasst „unser Clubbad wird geöffnet“. Auch vor dem Hintergrund der wirtschaftlichen Lage, verbunden mit Kurzarbeit, keine Urlaubsreisen, um zumindest ein paar Stunden im Bad für unsere Mitglieder und Clubbadfreunde zu ermöglichen.

## Impressum

Mitarbeit an Ausgabe 12 – September/Oktober 2020 :

Claus Swatosch, Rudi Meinecke, Harry Wenker, Tabea Böbenecker, Marcus Schattner, Matthias Meixner, Heiner Seitz, Jill Becker, Katja Chang, Jochen Stettina, Klaus Schwarzmann.

Fotos: Shutterstock Inc. und privat



**Alles war anders:**  
Einzelkarten nur auf  
Smartphone und  
QR-Code buchbar.

**Sperrgitter trennen Ein-  
und Ausgang.**

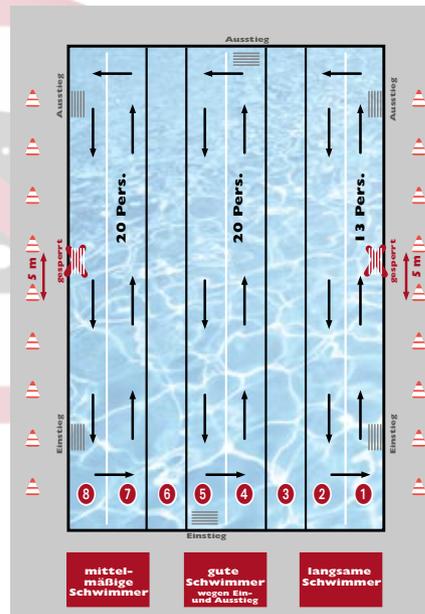
**Kasse mit Trennscheibe  
und Durchreiche.**

**Über 100 Schilder und  
Info-Tafeln im Clubbad  
regeln nahezu alles.**

**Auch für Badegäste:  
Abstandshütchen am  
Beckenrand.**



**Der Beweis:**  
Wassertemperatur konstant über 23°



**Schwimmerbecken für 3 Leistungsgruppen  
zeitgleich 53 Schwimmer und neutraler  
Zone (Bahn 3 + 6) wegen seitlichem  
Abstand.  
Schwimmrichtung sowie Ein- und Ausstieg  
vorgegeben.**



**Ruhebänke im  
Beckenbereich: tabu.  
Sperrgitter blockieren  
Liegewiesen**



## Schwimmsport in Corona-Zeiten: „Ist das Clubbad nicht ohnehin schöner?“

stellten jugendliche Clubschwimmer nach ihrem Training im Clubbad fest. Die Entwicklungen rund um das Corona-Virus, insbesondere die Schulschließungen ab Montag 16. März 2020, zwangen uns zu schnellen Entschlüssen. Deshalb hat bereits am Freitag davor die Vereinsleitung festgelegt, den Sportbetrieb (Training in den drei Sparten Schwimmen, Triathlon, Wasserball und alle Kurse) sofort einzustellen. Im Bereich Wasserball erfolgte die Entscheidung in enger Abstimmung mit dem Post SV Vorstand.

Da kann man nun plötzlich nicht mehr über sportliche Erfolge berichten. Wenn der Freistaat Bayern einen Tag später die Hallenbäder (bzw. alle Sportstätten) schließt und BSV und DSV alle Wettkämpfe zwangsläufig absagen.

Auch wir haben schweren Herzens die Vereinsmeisterschaften und das beliebte Nürnberger Kinderschwimmen dieses Jahr abgesagt.

Wie unsere Athleten mit der Schließung aller Sportstätten und den vielen Auflagen umgegangen sind, berichten die Trainingsgruppen und zeigen Bilder in dieser Ausgabe.

Mit einem strengen Hygiene-Konzept konnten wir zuerst unseren Kaderschwimmern in 5er-Gruppen, später allen Leistungsschwimmern und mittlerweile allen Mitgliedern und Gästen im Freibad Schwimmsport ermöglichen.

In Ausnahmefällen wurden Vorgaben des Hygienekonzepts, wie die geschlossenen Duschen oder der Desinfektionsslot, nicht verstanden. Inzwischen sind wir froh und dankbar, dass nahezu alle verstanden haben, dass wir diese ersten Schritte der Lockerung nur dann beibehalten und ausbauen können, wenn wir alle Regelungen konsequent einhalten um das Risiko einer Infektion zu minimieren. Dies gilt für jeden, der sich im Clubbad aufhält. Die Gesundheit der Mitarbeiter, Trainer und Aktiven hat für uns oberste Priorität. Es gab trotz Lockdowns schöne Momente. Die Sitzungen im Clubbad-Team, als wir alle noch nicht wussten, wann und unter welchen Voraussetzungen wir öffnen können, waren beeindruckend positiv. Wir mussten Entscheidungen treffen ohne die Rahmenbedingungen zu kennen und lagen auch ganz gut mit unseren Prognosen. Als wir, um unsere älteren Helfer/-innen zu schützen, nach jüngeren ehrenamtlichen Helfern/-innen suchten, konnten wir erfreulicherweise



auch hilfsbereite Mitglieder finden. Und auch unsere Trainer/-innen waren kreativ und kümmerten sich vorbildlich mit digitalem Trainingsangebot um ihre Athleten im Leistungsbereich.

Die Wiedereröffnung des Clubbads am 8. Juni war bewegend. Unsere Gäste haben sich so gefreut, dass sie wieder zu uns kommen dürfen. Vielen ist noch bewusster geworden, wie wichtig Schwimmen für sie ist. Wir haben während des Lockdowns Anrufe bekommen von Mitgliedern, die gesagt haben: „Leute, ich weiß nicht, was ich ohne Wasser machen soll.“ Oder von Eltern, deren Kindern bei uns im Breitensport sind und denen zuhause die Decke auf den Kopf gefallen ist. Da geht es nicht nur ums fit bleiben und das Training, sondern auch um da nun überschüssige Energie abzubauen. Und weil die Hallenbäder geschlossen bleiben mussten, sagten einige Jugendliche auch ganz offen: „Ist das Clubbad nicht ohnehin viel schöner?“ Wir wollen das für die nächste Saison als Anregung mitnehmen und ab Juni 2021 noch stärker unser eigenes Bad für die Sportgruppen nutzen, auch wenn das Training für Jugendliche dann später stattfinden und wetterabhängiger wird.

Im Clubbad haben am 2. Juli der Bayerische Schwimmverband e.V. (BSV) und der 1. FCN Schwimmen auch die Weichen für die Zukunft des Schwimmsports in der Region Mittelfranken gestellt: mit der Vertragsunterzeichnung des neuen Landesstützpunkts Schwimmen (LSP) bei strahlendem Sonnenschein, mehr dazu im Vorstandsbericht.

Zum Schluss will ich noch statt ein paar hoffnungsvollen Worten einen Appell an alle richten:

Wir suchen dringend Helfer, die im Clubbad z.B. an der Kasse mithelfen. Keine Sorge, Sie werden von uns eingearbeitet und Sie müssen auch nicht jede Woche oder einen ganzen Tag helfen. Aber wir sind um jede Hilfe dankbar, wir können als Verein ein Bad für Sie als Mitglieder und auch für unsere jugendlichen Sportler und Gäste nicht bereithalten, wenn zu wenige mithelfen.

Gerne lasse ich Kristin an dieser Stelle zu Wort kommen, die seit dieser Saison in der Kasse mithilft:

*Mit der Übernahme des Kassendienstes kann ich den Ehrenamtlichen und dem Vorstand, die meiner Tochter, dank Öffnung des Clubbads, einen schnelleren Trainingsbeginn als vielen Anderen ermöglicht haben, meinen Dank zurück geben. Es ist nicht schwierig oder stressig an der Kasse zu sitzen, man ermöglicht als Teil des Teams den Weitererhalt unseres Clubbads. Und das kann sogar Spaß machen . . .*

Bitte wenden Sie sich per E-Mail einfach an [info@fcn-schwimmen.de](mailto:info@fcn-schwimmen.de) wenn Sie mithelfen können. Harry Wenker

**Sie haben einen Grund zum Feiern?  
Wir haben die passende Räumlichkeit dafür.**

Feiern Sie schön - in den Räumen mit dem besten Ausblick der Stadt: **Repräsentationsräume „Nürnberger Altstadt“**



Feiern Sie die Feste mit dem einzigartigen Blick auf die Nürnberger Burg und den Pegnitzlauf. Wir bieten Ihnen ein einmaliges Ambiente, eine hervorragende Gastronomie und hochwertig gestaltete Räumlichkeiten.

Die Repräsentationsräume „Nürnberger Altstadt“ befinden sich direkt an der Pegnitz, im 6. Obergeschoss des Hauses am Kaspar-Hauser-Platz 12.

**Kontakt:**

wbg Nürnberg GmbH Immobilienunternehmen  
Glogauer Straße 70, 90473 Nürnberg  
Telefon: 09 11/80 04-121  
E-Mail: pfister@wbg.nuernberg.de  
www.wbg.nuernberg.de



**Alle 2 Jahre:  
Erste-Hilfe-Bescheinigung**

Während unsere Trainingsgruppen zu früher Stunde ihren Überprüfungswettkampf im Clubbad absolvierten waren ehrenamtliche Helfer und Trainer von TSV Altenfurt und unserem Club im Altenfurter Vereinsheim zum Auffrischungslehrgang „Erste Hilfe“ zusammen gekommen. Turnusgemäß ist das alle zwei Jahre erforderlich. Die Coronazeit forderte auch hier besondere Rücksicht und Verhaltensformen. Das „Abstandhalten“ war im großen Saal des Vereinsheim beim TSV Altenfurt gewährleistet und bereits vor dem Gebäude gab es ein Aufklärung zu den Hygienemaßnahmen. Neben den Schutzmasken hatten sich die Teilnehmer noch mit Handschuhen und Schutzbrillen gut vorbereitet. Die Referenten des BRK konnten viel Maßnahmen nur in abgewandelter Form praktizieren, Partnerübungen waren nicht erlaubt, aber Übungen an der Puppe, die immer wieder desinfiziert wurde, waren möglich. Deshalb viel Theorie, aber alle erhielten das wichtige Dokument für die nächsten zwei Jahre.

**Weihnachtsfeier  
muss leider ausfallen**

**Üblicherweise finden Sie in der Oktoberausgabe die Einladung zu unserer Weihnachtsfeier. Aus derzeitiger Sicht wird es in diesem Jahr keine FCN Schwimmen Weihnachtsfeier geben – sie scheitert an den bis zum Jahresende geltenden Corona-Vorgaben. Demnach dürfen in geschlossenen Räumen max. 100 Personen, unter freiem Himmel max. 200 Personen an geschlossenen Veranstaltungen teilnehmen. Wenn sich allerdings Gruppen individuell zu einer kleinen Feier zusammenfinden, spricht natürlich nichts dagegen.**



**Alles war geregelt:**  
Treffen vor dem Freibad, Einlass in Fünfergruppen mit Trainerin, Krafttraining, Trocken-  
training, Umkleiden und kalte Dusche im Freien...



**Endlich wieder  
gemeinsames  
Training der  
Gruppen in den  
Pfingstferien.**



**...5-Meter-  
Abstandshütchen am  
Beckenrand**



**Zur großen Freude:  
eine neue, größere  
Trainingsuhr.**



## Darüber sollten auch wir nachdenken . . .

Stell dir für einen Moment vor, du bist im Jahr 1900 geboren!

Wenn du 14 Jahre alt bist, beginnt der erste Weltkrieg und endet, wenn du 18 Jahre alt bist mit 22 Millionen Todesopfern. Kurz darauf beginnt eine weltweite Pandemie, die Spanische Grippe, mit 50 Millionen Todesopfern und endet, wenn du 20 Jahre alt bist.

Wenn du 29 Jahre alt bist, beginnt die Weltwirtschaftskrise mit dem Börsencrash in New York. Die Folge sind Inflation und Massenarbeitslosigkeit.

Wenn du 33 Jahre alt bist, gelangen die Nazis an die Macht.

Wenn du 39 Jahre alt bist, beginnt der 2. Weltkrieg und endet, wenn du 45 Jahre alt bist mit 60 Millionen Todesopfern. Im Holocaust sterben 6 Millionen Juden.

Wenn du 52 Jahre alt bist, beginnt der Koreakrieg. Wenn du 64 Jahre alt bist, beginnt der Vietnamkrieg und endet, wenn du 75 Jahre alt bist.

Ein Kind im Jahre 1985 dachte, dass Oma und Opa keine Ahnung haben wie schwer das Leben sei, doch die beiden haben bereits schon mehrere Kriege überlebt.

Heute befinden wir uns mit allen Bequemlichkeiten der modernen Welt in einer neuen Pandemie. Menschen beklagten sich, weil sie mal für ein paar Wochen das Haus nicht verlassen durften. Sie haben Strom, Handys, genug zu Essen, warmes Wasser und ein sicheres Dach über dem Kopf. All das gab es in früheren Zeiten nicht, doch diese Menschen haben diese Zeit überstanden und niemals ihre Lebensfreude verloren.

Heute beklagen wir uns, weil wir im Supermarkt Masken tragen müssen. Ein kleiner Perspektiv-Wechsel kann Wunder wirken.

Lass uns beide dankbar sein, für die Zeit in der wir leben und lass uns beide tun was uns gegenseitig schützt und hilft und ich finde diese Botschaft muss um die Welt gehen und ganz viele Menschen erreichen.

Und wenn du das auch so siehst, dann hilf mir dabei und teile diese Botschaft mit deinen Freunden. Schön, dass es dich gibt.

Diesen Text verbreitete Dr. Biyon Kattilathu in einer Videobotschaft über die sozialen Medien.

## Darüber sollten auch wir nachdenken . . .

*Wir hatten unserer Trainer und Übungsleiter gebeten ihre Eindrücke, Erlebnisse und Besonderheiten niederzuschreiben. Und was dabei herauskam: schöne kleine Geschichten und Beobachtungen, die nicht unbedingt zu erwarten waren. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken, dass sie uns einen Einblick in einen nicht normalen Trainingsbetrieb gewährten.*



Gruppe  
**M1+2**

### Top motiviert trotz Corona

Nach der Schulschließung am 14.03.20 und der relativ schnell folgenden Bäderschließung waren die Schwimmer der ersten und zweiten Mannschaft im wahrsten Sinne des Wortes auf dem Trockenen gesessen.

Da ziemlich bald klar wurde, dass für längere Zeit kein normaler Trainingsbetrieb möglich ist, haben die Schwimmer der M1 und M2 individuelle Trainingspläne im wöchentlichen Rhythmus bekommen. Damit bestand die Möglichkeit den gegenseitigen Kontakt aufrecht zu erhalten.

Beim Restart im Clubbad zeigte sich, dass Schwimmer auch ohne Wasser fleißig sein

können. Es ging top motiviert ohne Trainingseinbußen, trotz des unbeständigen Wetters, im Clubbad ins Wasser. Da alles so gut lief freuen wir uns auf die neue Saison und gute Ergebnisse!





### Home-Training in Corona Zeiten

Lange mussten die Sportler der M4 und M3 warten, bis sie wieder ins Wasser durften und ihre geliebte Bahnen ziehen konnten. Dank der tollen Zusammenarbeit des Vorstandes, der Trainer und Helfer war es dann am 18. Mai endlich soweit. Mittlerweile sind beide Gruppen wieder mitten im Trainingsalltag und blicken nicht mehr auf die Wochen ohne Schwimmtraining zurück.

Am 12. März sprangen die Sportler des Regionalstützpunktes Nürnberg das letzte Mal im Langwasserbad ins Wasser. Keiner konnte zu diesem Zeitpunkt ahnen, dass neun Wochen ohne Wasser, ohne Wettkämpfe und ohne Schwimmkameraden vergehen mussten, bis ein Trainingsbetrieb wieder möglich war.

Ganze neun Wochen ohne Schwimmtraining gab es für die Sportler zu überbrücken, ohne den so gut aufgebauten Leistungs- und Fitnessstand abzubauen.

Die ersten Wochen konnte Trainerin Jill Becker die Sportler mit gewohnten Athletikplänen und Ausdauereinheiten noch auf Trap halten - in Eigeninitiative abzuarbeiten! Aber als absehbar war, dass alle noch länger zu Hause bleiben mussten, war es Zeit für neue Reize. Es wurden neue Trainingsmittel, wie Theraband-Training zur Kräftigung der Muskulatur und das Zugseiltraining zur Simulation der Schwimmbewegung ins Training eingebaut.

Trotz aller Kreativität der Trainerin wollten sich alle doch einmal wieder sehen und GEMEINSAM trainieren. Ab den Osterferien startete dann das Zoom-Training. Dies war eine tolle Abwechslung im Vergleich zum ständigen allein trainieren. Die Sportler konnten sich wieder sehen und was das Wichtigste war, ZUSAMMEN Sport ma-

chen. Aus "Wir probieren mal aus, wie das klappt", wurde schnell ein 2x wöchentlich für beide Gruppen. Hier auch ein großer Dank an Katharina die das Training der M4 jeden Montag übernommen hat.

Damit der Wettkampfgedanke nicht zu kurz kam, gab es über vier Wochen lang, wöchentlich eine Challenge. Diese sah zum Beispiel die maximale Anzahl an Liegestützen in 2 Minuten vor. Die Sieger dieser Wochenchallenge bekamen eine Belohnung. Zur Kontrolle der Trainingserfolge mussten die Sportler ein Trainingstagebuch führen, das regelmäßig eingesammelt wurden.

Auch für die kognitive Fitness wurde gesorgt. Regelmäßig schickte Jill Becker ihren Schützlingen Artikel zu Themen wie: "Wassergefühl", "Watching The Stars" oder "Mit vollem Tank im Training - richtig Trinken". Auch Videos von den ganz großen Schwimmern wie Michael Phelps, sollten in der wasserfreien Zeit die Motivation aufrecht erhalten.

So konnte man die 9 Wochen einigermaßen gut überbrücken.

Am 18. Juni waren dann aber alle ganz heiß auf den Sprung ins kühle Nass. Es ging los in 5er Gruppen, die auf Doppelbahnen im Clubbad trainierten, um den nötigen Abstand zu wahren. Nach den ersten Wochen und den Pfingstferien mit sogar 9 Trainingseinheiten die Woche, kamen weitere Lockerungen, die uns das Training mit der gesamten Mannschaft ermöglichten. Weiterhin wurde auf den Doppelbahnen trainiert, aber nun eben wie gewohnt alle zusammen. Woche für Woche ging es in Richtung Trainingsalltag immer weiter voran, bis wir im Juli sogar wieder in das Langwasserbad zum Trainieren konnten.

Es war eine spannende Zeit und ich möchte mich, Jill Becker, an dieser Stelle nochmals bei allen bedanken, die das Training im Clubbad möglich machten. Die Sportler waren so glücklich, als sie wieder das machen durften, was sie am meisten lieben.



**Ganz am Rand:  
ein Entenpaar wollte  
auch mittrainieren**



TEATRINO

WELTPREMIERE IM SPIEGELPALAST NÜRNBERG

HEIKO ANTONIEWICZ

JUAN AMADOR

BENEDIKT FAUST

TIMO HINKELMANN

**Dinner Show der Star Köche**

Täglich vom 22. Oktober bis 7. März

1. FCN Clubbad, Valznerweiherstraße 200, Nürnberg • [www.teatrino.org](http://www.teatrino.org)

FICKETS

### Drei Michelin Sterne im Clubbad

Ab dem 22. Oktober soll es also losgehen. Immer vorausgesetzt, dass das Ordnungsamt seine Genehmigung aufrecht erhält, werden bis zum 7. März 2021 jeden Abend bis zu 200 Gäste zum Gala-Dinner ins Clubbad kommen. Dem Veranstalter ist es gelungen, nicht nur vier Starköche für diese Veranstaltung zu gewinnen, sondern mit Juan Amador auch einen Europäischen Top-Koch mit drei Michelin-Sternen. Der Sohn spanischer Emigranten betreibt in Wien das „Restaurant Amador“ und wurde damit zum ersten Drei-Sterne-Koch Österreichs. Aber auch die weiteren Köche haben mit Fernsehshows, Büchern und einem weiteren Stern (Benedikt Faust) reichlich Erfahrung und bringen ihren eigenen Stil mit an den Valznerweiher. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass es kein 5-monatiges Einheitsmenü gibt, sondern einen regelmäßigen Wechsel des 4-Gänge-Menüs.

Die Sicherheit und Gesundheit der Gäste hatte bei uns im Clubbad schon im Sommer oberste Priorität. Nicht anders wird es ab Oktober sein. Das umfangreiche Hygienekonzept wurde von Ordnungsamt und Gesundheitsamt freigegeben und ist die Basis für die Struktur im Zelt und die gesamten Abläufe vor, während und nach der Veranstaltung. Teatrino setzt allerhöchste Qualitätsmaßstäbe. Andere sagen ab, wenn das Zelt nicht mit 360 Personen voll ist. Wir finden, dass eine Atmosphäre die Freiraum und Distanz bietet es erst ermöglicht, das Gala-Dinner und auch die extravaganten Akrobatikeinlagen richtig zu genießen.

Teatrino und der 1. FCN Schwimmen haben einen mehrjährigen Mietvertrag geschlossen. Wir haben das Ziel, diese Veranstaltung fest im Clubbad zu etablieren um damit die Grundlage zu schaffen, unser Freibad wirtschaftlich zu betreiben und alle notwendigen Investitionen auch in Zukunft tragen zu können.



**Gruppe M5** Trainingsgemeinschaft der SG Mittelfranken mit Aktiven von TSV Altenfurt, TSV Katzwang und Club-Schwimmern/-innen

Die Gruppe hat z.Zt. der Corona-Krise 17 Mitglieder im Alter von 8 – 11 Jahren, derzeit keine Kinder aus Katzwang: Lilli Jeschke (11), Stella Bay (10), Freja Bay (12), Stefan David (12), Kai Crazzolaro (11), Carolie Walther (13), Andras Zvurskj (09), Artur Schmal ((11), Pierre Rudat (11), Emilia Burdack (10), Alexandra Banosopoulou (12), Eymen Hayirli (12), Timur Dick (11), Kim Laura (11), Andreas Jordanidis (09), Denis Kranz (12), Anna-Lena Karasek (12).

## Hier das Corona-Tagebuch eures Trainers Heiner Seitz

Ab Freitag, den 13.03.2020 war alles anders, oder: wie ein Coronavirus die Welt des Schwimmsports verändert.

Als wir seit Februar in den Nachrichten den Coronavirusausbruch in Wuhan/China mit dem üblich unaufgeregtem Interesse verfolgten, was denn weit weg von uns so in der Welt alles passiert, dachte keiner daran, dass sich das Virus schon sechs Wochen später bis nach Nürnberg durchgewütet hat.

Am Freitag den 13.03. fand deshalb mein letztes Nachwuchstraining im Langwasserbad statt. Danach wurde das Langwasserbad von der Stadt dicht gemacht.

Erst zwei Monate später, am Mittwoch, den 13.05. durften wir unter großen Auflagen im Clubbad wieder einen sehr eingeschränkten Trainingsbetrieb mit Kaderschwimmern/innen und in Kleingruppen

mit je 5 Beteiligten aufnehmen. Um den bisherigen Ausbildungsaufwand nicht ganz ungeschehen zu machen bekamen die Aktiven regelmäßig durchzuführende Fitnesshausaufgaben mit in die unfreiwillige Ruhepause.

3 x die Woche 3-5 km Joggen und die ihnen hinlänglich vor jeder Wassereinheit bekannten Athletik-Übungen sollten Herz-Kreislauf-System und Körperstabilität weiter auf Trab halten. Bis dahin und auch noch darüber hinaus wurden alle Wettkampftermine abgesagt, unsere Trainingsziele auf unabsehbar verschoben. Als Clubberer hatten wir Privilegien.

Obwohl die Bäder noch geschlossen waren, durften wir im vereinseigenen Freibad unter Ausschluss der Öffentlichkeit unsere ersten praktischen Erfahrungen in der Umsetzung der restriktiven Coronaaufgaben für den Trainingsbetrieb machen.

### Konkret hieß das:

Training nur in Kleingruppen + Einhaltung der Abstandsregeln von 1,5 m während des Trainings an Land und im Wasser + Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen des Bades und beim Wechsel vom Land- zum Wassertraining innerhalb des Bades + Nur einer darf jeweils auf die Toilette + Keine Nutzung der Umkleiden, da diese sonst jedesmal desinfiziert werden müssen.

**In der Praxis bedeutete das,** dass die Schwimmbahnbreite für eine Bahn verdoppelt wurde. So dass auch im Begegnungsverkehr der Abstand eingehalten werden kann. Der Start- und Endpunkt, normalerweise für alle Aktiven stets der Beckenrand an der Startbrücke, musste bei Platzmangel verändert werden. Das war am Anfang eine echte Herausforderung. Es durften zwar mehrere Kleingruppen gleichzeitig aber wiederum nur räumlich getrennt voneinander trainieren.

Das Umziehen war nur am Beckenrand oder versteckt hinter den Werbebannern im Freigelände möglich.

Die Trainingszeit von 90 Min. wurde auf zweimal 45 Min. geteilt. Durch die gleichzeitige Gruppenhalbierung hatte zwar jeder nur noch 45 Min., aber nur so konnte der Abstand bei gleicher Wasseroberfläche und weniger Aktive eingehalten werden.

Die Alternative wäre, kein Training bis die Abstandsregeln wieder abgeschafft werden.

**Toll war die Unterstützung der Vereinsführung.** Sie stellte uns das Bad schon früh zur Verfügung, obwohl die neue Heizanlage für die Becken noch nicht optimal eingestellt war und in der ersten Woche nur ca. 19 – 21° zur Verfügung standen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter, die sich seit Jahrzehnten um das Wohl des Clubbades kümmern, haben uns auf dem Rasen mit Kreide 40 Abstandsfelder mit je 2 qm pro Person markiert.

Die Trainer bekamen Schlüssel fürs Bad. Die Zusammenarbeit der Trainerinnen/Trainer untereinander, den Vereinsverantwortlichen und unserem überaus verständigen und hilfsbereiten Bademeisterbeflügelte uns besonders, das Beste aus diesen Umständen zu machen.

Trotz des mehrwöchigen Trainingsausfalls blieben alle Kinder der Gruppe erhalten. Für die Nachwuchsarbeit beschränkten wir uns auf das kleine Becken, die Leistungsgruppen hatte das große Becken für sich.

**Toll war und ist es immer noch zu spüren**, dass die Gesinnung aller Beteiligten (Vereinsverantwortliche, Ehrenamtliche, Trainerinnen und Trainer, Eltern und Aktive) darauf ausgerichtet sind, für alle das Beste aus der Situation zu machen.

Das ist uns nach meiner Überzeugung bestimmt gelungen. Schade, dass wir unseren Ausbildungserfolg nicht an Wettkampfergebnissen festmachen und dokumentieren können.

Aber auch diese Zeit wird wieder kommen.

**Bis dahin halten wir tapfer durch - euer Trainer Heiner Seitz**



Seit 1921 tätig, haben wir den Anspruch, stets ganz vorne zu liegen und Ihnen immer hervorragende Beratung, Service und Immobilienlösungen zu bieten.

Wir garantieren Ihnen geprüfte Qualitäts-, Betriebs- und Rechtsicherheit nach der ISO 9001/2015 TÜV Zertifizierung

**WEG Verwaltung / Mietshausverwaltung seit 1921**

Matthias Meixner; MBA Sydney Australia  
Directline: 0171 / 832 70 11

Wandererstraße 105 a  
90431 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 375 82 90  
Telefax: 0911 / 375 82 91  
info@hausverwaltung-meixner.de

[www.hausverwaltung-meixner.de](http://www.hausverwaltung-meixner.de)

## Wir nahmen Abschied von einem Freund



Am Donnerstag, 25. Juni haben wir uns von Sportfreund Günter Graf verabschieden müssen, nun bleibt uns allen nur noch die Erinnerung an viele schöne gemeinsame Stunden.

Über zwei Jahrzehnte hat er das gesellschaftliche Leben im Verein mit geprägt. Bereits 1990 wurde er zum Vergnügungswart gewählt, aber auch nach dem Ende der aktiven Schwimmzeit seiner beiden Söhne, blieb er weiterhin mit dieser Aufgabe dem Verein treu. Jahrelang war er bei den Vereinsmeisterschaften als Grillmeister tätig. Das Tagespensum lag bei 300 Halssteaks und 400 Bratwürsten, denn alle Teilnehmer erhielten die allseits geliebten "Zwa im Weggla" gratis. Damals waren die Vereinsmeisterschaften ein Höhepunkt im Vereinsleben und brachte Aktive und Passive, teilweise bis in die Nacht hinein, zusammen.

Allseits beliebt waren die Omnibusfahrten über 4 Tage zu Himmelfahrt in viele schöne Gebiete Deutschlands und Österreichs, von den Freudenfürsten „Gramei“ organisiert und, mit vielen Besonderheiten angereichert, durchgeführt wurden. Günter war mit seiner Kamera immer zur Stelle. Die Teilnehmer konnten es kaum erwarten, die Nachfrage war groß, bis Günter alle zum gemeinsamen Filmabend einlud. Mit dem Markenzeichen „Magu Film“ war die Produktion professionell und liebevoll aufbereitet. An die vielen Sehenswürdigkeiten, aber auch die unterhaltsamen Gesellschaftsspiele erinnert man sich gerne. Diese gesellschaftlichen Treffen waren ein wichtiger Teil unseres Vereinslebens.

Wir werden uns sicherlich noch oft und gerne an viele schöne gemeinsame Stunden mit Günter Graf erinnern.

## Nachwuchs- gruppe 2

Gerade weil wir alle eine schwere Zeit hatten, war die Wiederaufnahme des Schwimmtrainings Ende Mai unter ungewohnten Bedingungen ein erster Schritt zurück zur Normalität. Selbst die Kleinsten sollten in der Zeit, in der das Leben überwiegend zu Hause stattfindet, nicht darauf verzichten müssen, sich zu bewegen und mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Denn gerade das Miteinander, die Rückkehr zu gewohnten Tätigkeiten und vor allem die Wiederaufnahme des Sports ist ein großer Schritt zurück in eine Richtung, die zunächst in immer weitere Ferne zu rücken schien. Nicht vergessen darf man auch die Eltern, die ihre unausgelasteten Kinder nach dem Sport wieder ausgepowert und müde zurückbekommen und so dem seit Wochen andauernden Lagerkoller in den eigenen 4 Wänden etwas entfliehen konnten.

Freibad statt dem gewohnten Hallenbad, der Wettereinfluss (Regen, Kälte, Sonnenschein), das Fehlen von Umkleiden und warmen Duschen, sehr strenge Regeln und der Verzicht auf die Eltern, die sonst am Beckenrand saßen und zusahen, das alles war neu und nicht immer einfach. Das Nichtschwimmerbecken des Clubbades wurde mit Leinen versehen und schaffte so Platz zum Schwimmen mit dem gebotenen Abstand zwischen den Kindern.

Die Vorgabe der max. Teilnehmerzahl pro Trainingseinheit zwang uns zu einer Teilung der Gruppe. Die zu Verfügung stehenden 1,5 Stunden wurden in 2 Schichten geteilt und die Nachwuchsmannschaft von Katja grob nach Alter/Leistungsstand in 2 Gruppen sortiert. So hatte jeder 45 Minuten Trainingszeit, die bei diesen Umständen völlig ausreichend waren.

Gerade bei so jungen Kindern ist es nicht gerade einfach, die vorgeschriebenen Hygieneregeln einzuhalten. Aber alles lief erstaunlich diszipliniert ab, denn jeder war begeistert, endlich wieder ins Wasser zu dürfen, so dass sie sich vorbildlich an die Regeln hielten. Da die 5-9Jährigen auf gewohnte Hilfestellung der Trainerin, z.B. beim Aufsetzen der Bademütze oder auch mal beim Lösen eines Knotens an der Badehose verzichten mussten, hat es sich schnell eingespielt, dass jedes Kind bestens vorbereitet von den Eltern am Badeingang abgegeben wurde. Das Problem, dass ein Mundschutz mit Ohrenbändern während des Tragens einer Bademütze



nicht hält, wurde phantasievoll gelöst, so dass auch hier bald keine Schwierigkeiten mehr auftraten. Im Gänsemarsch wanderte so die Zwergenkolonne bis zum Nichtschwimmerbecken und war 2 Minuten später schon tatendurstig am Beckenrand, um endlich loslegen zu dürfen. Selbst Regen und Kälte hielt sie nicht ab, tapfer das Schwimmtraining durchzuhalten, auch wenn viele schnatterten und zitterten. Nach 45 min. wurden die Bademäntel wieder übergezogen, der Trupp marschierte in 2 m Abstand wieder zurück und wurde am Badeingang von den wartenden Eltern zum Umziehen wieder in Empfang genommen.

Die 2. Schicht wartete schon ordentlich in einer Schlange am Eingang und so konnte der Gruppenwechsel nahtlos durchgezogen werden.

Trotz der gegebenen Umstände war auch vieles positiv zu bewerten. Durch die Teilung der Mannschaft konnten die Kinder in kleineren Gruppen unterrichtet werden, was es dem Trainer erlaubte, jedem Kind mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Auch die Trainingsplanung konnte besser nach dem Können der Kinder ausgerichtet werden, denn die kleineren wurden nicht überfordert, wenn eine Übung eher auf die schon weiter Ausgebildeten zugeschnitten war, sondern es konnte speziell auf ihre Bedürfnisse eingegangen werden, ohne zu befürchten, dass die älteren Kinder sich langweilen. Im Gegenzug mussten die Größeren nicht darauf warten, bis auch der kleinste Wasserfloh endlich ankommt, sondern angepasst an ihren Leistungsstand mit Aufgaben betraut werden, die unter Rücksichtnahme auf die Jüngeren nicht möglich gewesen wären. So war es möglich, nach einer Eingewöhnungszeit sogar 9 neue Kinder aus dem letzten Schwimmkursblock mit in die Gruppe aufzunehmen und damit neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen.

## Unser Schwimmkursprogramm- für Erwachsene und Kinder

bedingt durch die Corona-Entwicklung musste das komplette Kursprogramm mit Schließung der Hallenbäder am 17. März eingestellt werden. Der Neustart ist derzeit noch nicht in Sicht.

Auf unserer Homepage werden wir umgehend informieren, sobald uns von NürnbergBad dafür wieder Wasserkapazitäten im Langwasserbad und Nordostbad bereitgestellt werden.

Zunächst werden dann alle Kursanmeldungen berücksichtigt die durch den Abbruch ausfallen mussten. Auf unserer Homepage erfahren Sie dann auch ab wann wieder Neuanmeldungen möglich sind.

# Masters



**hart getroffen**

Eigentlich haben sich die Masters gerade auf die Bayerischen Masters-Meisterschaften vorbereitet, als der Bayerischer Schwimmverband bekanntgab, dass die Landesmeisterschaften aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Für uns hieß dies, volle Konzentration auf die im April anstehenden nationalen Titelkämpfe! Doch auch diese wurden, genauso wie die im Juni geplante Europa-meisterschaft der Masters in Budapest, abgesagt.

Als dann die Stadt Nürnberg bekanntgab, dass die Hallenbäder ab sofort geschlossen werden, war uns klar, dass wir uns auf eine längere Trainingspause einstellen müssen. Nun galt es Alternativen zum Homeoffice und Homeschooling zu finden.

Ziel war es, die körperliche Fitness bestmöglich aufrecht zu erhalten. So war der persönlichen Kreativität keine Grenze gesetzt und die Masters entdeckten ganz neue und bisher unbekannte Talente. Während sich einige die Joggingschuhe schnürten und in den Wald gingen, stiegen andere auf's Rad und traten in die Pedale!

**Claudia verlegte ihr Trainingsgebiet an den Rothsee, alleine, weil Gruppentraining nicht erlaubt, gelegentlich mit Lena Gottwald als Sparringspartnerin.**



**Keine Bademodenaufnahmen zwingen Claudia ein Lächeln ins Gesicht, viel mehr die Freude das Paddelboard ohne Probleme bestiegen zu haben.**

Nach harten Wochen und Zeiten der Kontaktbegrenzungen wurde dann endlich wenigstens das Wetter besser und der Sommer kam allmählich. Für viele Masters hieß dies „Paddel los“ und es ging ab zum See. Hier wurde der Neoprenanzug ausgepackt und das „openwater“ Training begann. Im Wasser als Langstreckeneinheit, auf dem Wasser, als Paddleinheit mit dem Standup Paddelboard.

Nach langen und trockenen 12 Wochen waren wir unendlich froh, als die Information kam, dass wir ab sofort wieder das schöne Clubbad nutzen dürfen. Nun heißt es Kondition aufbauen und neue Ziele für eine hoffentlich entspanntere Saison 2020/21 zu formulieren.

## Sommer ohne Ende.

Mit den neuen Perea Pergola-Markisen



 regensicher

 windstabil

 lichtdurchlässig

**PETER SWATOSCH**  
Markenhersteller

Fenster • Türen • Tore  
Sonnenschutzsysteme  
Rolläden • Insektenschutz

Gudrunstr. 43 • 90459 Nürnberg  
www.swatosch-fenster.de  
Tel. 0911 457777



## Unser einziger Schwimm-„Wettkampf“ 2020

### Überprüfungswettkampf - Eltern mussten draußen bleiben

Die Corona-bedingten Einschränkungen haben den BSV und den DSV veranlasst, alle amtlichen Wettkämpfe im Becken von Mitte März bis zum Jahresende abzusagen. Auch das beliebte Nürnberger Kinderschwimmen und die gemeinsamen Vereinsmeisterschaften FCN-Altenfurt wurden abgesagt.

Damit die Trainer Zeiten unter Wettkampfbedingungen zum Saisonende für die Leistungsmannschaften M1-M5 erhalten, wurde daher der SGM-interne Überprüfungswettkampf ins Leben gerufen, der im Clubbad am 11. Juli stattfand.

Für Heiners Schützlinge war es besonders aufregend, denn die Eltern durften laut Hygienekonzept wie alle anderen Zuschauer nicht mit ins Clubbad. Heiner selbst hatte dann bis zu acht kleine Schwimmerinnen und Schwimmer gleichzeitig auf der Startbrücke zu sortieren, in die Wärmemäntel zu schicken und gelegentlich auch emotional aufzufangen. Jills Schützlinge hatten da schon etwas mehr Erfahrung, waren aber nicht weniger aufgeregt.

Alle Wettkämpfe waren „mixed“, damit die Bahnen immer maximal belegt waren. Mehr war fast nicht zu schaffen, denn der Wettkampf sollte beendet sein, bevor die Badegäste kamen.

Unser Dank geht an die ehrenamtlichen Helfer, ohne die dieser Wettkampf nicht möglich gewesen wäre: Rudi und Mecit, die das Clubbad zur Verfügung stellten und auch vorbereiteten und den Kampfrichtern am Beckenrand und hinter den Kulissen.

Der Überprüfungswettkampf war ein schöner Abschluss am Ende einer ungewöhnlichen Saison. Ein sehr erfreulicher Nebeneffekt: Durch die Konzentration auf das Clubbad kam es zu einer noch engeren Verzahnung der Mannschaften, das Training fand zwangsläufig immer nebeneinander statt und die Trainer konnten sich beim Training zu einzelnen Schwimmern austauschen, die just vor ihren Augen schwammen.



## Hygienekonzept und Organisation Winterschwimmen im Langwasserbad

Beim Betreten des Bades ist der Mund-Nasen-Schutz verpflichtend, in den Umkleiden ist der Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Das gilt auch für den Weg zum Becken und wieder zurück.

Nach dem Betreten des Gebäudes erfolgt eine Händedesinfektion. Der Mindestabstand von 1,5 m ist einzuhalten.

Pro Umkleide max. 5 Personen erlaubt. Nur die gekennzeichneten Schränke dürfen benutzt werden, 2 € Münze und ein Vorhängeschloss sind mitzubringen, ansonsten ist der Schrank nicht verschließbar. Duschen dürfen nicht genutzt werden.

**Zugelassen:** auf der 50 m Bahn 12 Personen, auf der 25 m Bahn 6 Personen, im Lehrschwimmbekken 8 Personen.

**Termine: Mittwoch von 16.30 – 17.30 Uhr, Bahn 4 und 5**  
= 12 Personen auf 2 x 25 m Bahnen

**Freitag von 16.30 – 17.30 Uhr, Bahn 6, 7 und 8**  
= 18 Personen auf 3 x 25 m Bahnen

**Organisation:** für die Teilnahme ist unbedingt eine Voranmeldung erforderlich, da die Personenzahl begrenzt ist. Unangemeldete Mitglieder müssen damit rechnen, nicht ins Bad zu kommen.

Für den Termin am Mittwoch ist Ilse Ruffershöfer (Tel. 0911 – 861126) und für Freitag ist Siggie Metzler (Tel. 0911 – 4611108) der jeweilige Ansprechpartner.  
Treffpunkt: pünktlich um **16.15 Uhr** im Eingangsbereich.

## Corona eine Herausforderung!

Neben den Schwimmern und Wasserballern bekommen auch die Triathleten die Folgen der Corona-Pandemie zu spüren.

Hatte der eine oder andere zu Beginn noch Hoffnung auf eine normale Saison 2020, so schwand diese spätestens mit dem Start des Lockdown in Deutschland. Mit Bekanntgabe der Regelungen für Veranstaltungen und der Absage sehr bekannter Wettkämpfe, wie zum Beispiel der Challenge in Roth, oder dem Ironman in Frankfurt, war jedem von uns klar, dass die Wettkampfsaison 2020 beendet war, bevor sie begonnen hatte.



*Wenn die Badegäste am Abend das Bad verlassen, die Schatten schon etwas länger werden, dann bittet Thomas Graf (mit Mundschutz) seine Athleten und -innen ins Wasser. Und dann werden es schon mal 38 x 100 m Kraul nur so zum Training . . .*

Schwimmern und den Wasserballern immerhin den Vorteil trotz geschlossener Bäder noch auf zwei andere Sportarten zurückgreifen zu können. Das führte bei vielen Vereinskollegen dazu, dass sie aktuell in der Rad- oder Laufform ihres Lebens sind. Für die Wettkampfsaison 2021 sind wir in diesen Disziplinen also schon bestens vorbereitet.

Trotzdem setzte irgendwann dann aber doch bei einigen der Wassertrennung ein und so wurden schon im April die umliegenden Seen

Nebenbei wurde das Vereinstraining ebenfalls komplett gestoppt und so trainierte erst einmal jeder alleine vor sich hin. Damit wir nicht Gefahr liefen, uns ganz aus den Augen zu verlieren, erstellten wir wöchentliche virtuelle Challenges auf der Trainingsplattform von Garmin. So bekam man sehr gut mit, was die Vereinskollegen so trieben. Und den einen oder anderen motivierten diese kleinen Wettkämpfe, abends noch ein paar hundert Meter mit dem Rad um den Block zu fahren, um den wöchentlichen Sieg für sich beanspruchen zu können.

Triathlon hat ja den Vorteil, sich aus drei Sportarten, nämlich Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammensetzen. Somit hatten wir, verglichen mit den



*Quasi vor der Haustüre nutzte Tabea Böbenecker den Birkensee als ihr Trainingswasser. 3 bis 5 km sollten es dann schon sein und das mehr als 5 x im April.*

bei 17 Grad Wassertemperatur für schwimmbar erklärt. Natürlich mit Neoprenanzug, aber kalt war es trotzdem. Andere haben als Alternative zum Schwimmen das Rollerskifahren wieder für sich entdeckt. Hierbei werden ganz ähnliche Muskelgruppen in den Armen und im Oberkörper beansprucht, wie beim Schwimmen. Seit Ende Mai können wir nun wieder Schwimmen und das Lauftraining darf seit Anfang Juli wieder stattfinden. Sogar Vereinsausfahrten mit dem Rad haben wir dieses Jahr schon gemacht. Wir sind also fast wieder in unserem normalen Trainingsalltag, natürlich mit dem gebotenen Abstand, angekommen. Die vielen Wochen ohne richtiges Schwimmtraining merken wir aber alle – das Fazit nach jedem Training: Schwimmen kann ganz schön anstrengend sein.

Für die kommenden Monate hoffen wir, dass wir diese Normalität so weiter erleben dürfen. Und natürlich freuen wir uns jetzt schon auf die Wettkampfsaison 2021 – im Radfahren und Laufen sind wir jetzt schon in Topform, das mit dem Schwimmen sollte bis nächstes Jahr dann auch wieder klappen.

Weitere Möglichkeiten in Eigeninitiative die sportliche Fitness hoch zu halten haben andere Club-Triathleten auf unterschiedlichste Weise praktiziert, Näheres auf den nächsten Seiten.



*Knut Schneider und Oliver Narr hatten ihr Trainingsgelände rund um den Moritzberg. Zwischen Leinburg und Hersbruck waren 20 bis 30 km jeweils das Tagesziel*

## Moderner Fünfkampf, Triathlon, Laser-Run - was machen unsere Triathleten noch alles meisterlich?

Dieses Jahr wurden alle sportlichen Großveranstaltungen abgesagt. Alle? Nein! Der Moderne Fünfkampf schaffte es, am vergangenen Samstag die internationalen deutschen Meisterschaften im Laser-Run in Nürnberg auszutragen. Die Familie Hierl vom TSV Katzwang bekam, dank ihres ausgearbeiteten Hygienekonzepts, die Genehmigung dieses Event auf der Sportanlage der Berthold-Brecht-Schule durchzuführen.

Natürlich war aufgrund der Coronapandemie die Teilnehmerzahl nicht so stark wie erhofft, aber mit knapp 120 Teilnehmern konnten in allen Altersklassen ordentliche Wettkämpfe gestartet werden. Und wenn auch die Veranstaltung in der Breite nicht so stark besucht war, die Spitze war reichlich vertreten. Durch den Mangel an Veranstaltungen kamen die Sportler nicht nur aus ganz Deutschland, sondern auch aus dem benachbarten Ausland nach Nürnberg.



**Der Reiz des Laser-Runs: Körperliche Höchstleistung gepaart mit totaler Konzentration**

Gegen dieses Feld mussten sich auch Alice Schmidkunz und Marcus Schattner vom 1. FCN Schwimmen behaupten. Für Marcus galt es, seinen Titel aus dem Vorjahr zu verteidigen und für Alice war es der erste Wettkampf auf dem Gebiet des Modernen Fünfkampfs überhaupt. Und gleich vorweg: Sie machte ihre Sache überragend.

In der Gruppe 40+ gilt es viermal zu schießen und viermal zu laufen: Beim Schießen muss aus 10m Entfernung fünfmal ein Ziel mit 6cm Durchmesser mittels einer Laserpistole getroffen werden und beim Laufen muss jeweils eine Stadionrunde mit 400m absolviert werden. Alice bewies gleich zu Beginn eine ruhige Hand sowie eine sicheres Auge und verließ, zur Überraschung aller, als erste den Schießstand. Jetzt mussten die Verfolgerinnen natürlich aufholen, aber die Triathletin ließ sich nicht beirren und konzentrierte sich lieber schon wieder auf das bevorstehende Schießen. Jedes Mal konnte sie so als erste den Schießstand verlassen und war in der für sie natürlich ungewohnten Situation der Gejagten. Wahrscheinlich ist sie daher über ihr angepeiltes Limit gegangen. Das letzte Schießen verlief jedenfalls nicht mehr so flüssig und beim letzten Lauf konnte sie letztendlich ihr Tempo nicht mehr halten, so dass sie ihre Spitzenposition letztendlich nicht mehr ins Ziel verteidigen konnte. Aber an einen Titel „Deutsche Vizemeisterin“ hatte Alice so wieso nicht einmal im Traum gedacht und so war die FCN-Athletin mehr als glücklich im Ziel.

Marcus dagegen vermisste die Wettkampfpraxis, was sich bei ihm vor allem in der Schießleistung bemerkbar machte. Er brauchte ungewöhnlich viele Versuche, bis er das Ziel fünfmal getroffen hatte und sich zum Laufen aufmachen durfte. Dort allerdings konnte er, trotz sengender Hitze (35°C), sein läuferisches Potential voll ausspielen. Mit einer Pace von 3min pro km und darunter holte er regelmäßig die schnelleren Schützen immer wieder auf der Bahn ein und sicherte sich so auch heuer wieder den DM-Titel

In der heißen Schwüle des Nachmittags wurden dann auch die Staffeln gestartet. Eine Staffel besteht immer aus einer Frau und einem Mann, die sich das Schießen und Laufen teilen. Zuerst ist die Frau daran zweimal zu schießen und zu laufen und übergibt dann an den Mann, der das Gleiche absolvieren muss. Alice konnte nicht mehr ganz an ihre überragende Schießleistung vom Vormittag anknüpfen, kämpfte aber um jeden Meter beim Laufen, um den Anschluss nach vorne nicht zu verlieren. Schließlich schaffte sie es, als Zweite an Marcus zu übergeben, der sich, wie im Einzel, zu viele Fehlschüsse erlaubte. Er verlor zwischenzeitlich sogar noch einen Platz und so musste die letzte Stadionrunde entscheiden. Auf den letzten 200m rang Marcus Schattner schließlich die Konkurrenz nieder und sicherte sich und seiner Partnerin den Titel.

Gratulation an die beiden FCNler, die, wenn es die Lage zulässt, dieses Jahr auch noch bei den deutschen Meisterschaften im Biathlon und Triathlon teilnehmen werden.



*Die frischgebackenen Deutschen Meister im Laser-Run:  
Alice Schmidkunz und Marcus Schattner – herzlichen Glückwunsch*

## Olympischer Triathlon (1,5/37/10) als Trainings- wettkampf im Clubbad

In diesem Jahr sollte wenigstens eine Olympische Distanz als nächster Entwicklungsschritt anstehen. Unter strikter Einhaltung der Hygieneauflagen wurden am Sonntag, den 26. Juli um 7.00 Uhr die Clubbad-Tore für die vier Athleten (Marc Reed, Uwe Schumacher, Paul Astley, Matthias Meixner) geöffnet.

In Begleitung Ihrer Zeitnehmer wurde die Wechselzone vorbereitet. Punkt 8.00 Uhr Start für die 1500 Meter im Becken. Danach ging es vom Clubbad aus auf die 37 km lange Radstrecke - bei strömenden Regen bis nach Altdorf und zurück. Auch hier wurde ordentlich Pace gemacht, auch wenn die eine oder andere Ampel das gleichmäßige Fahren unterbrach:

Marc mit 36 k/h, Uwe mit 34, Paul mit 32 und Matthias mit 30 erreichten patschnass wieder das Clubbad. Ein schneller Wechsel und es ging 2 x um den Dutzendteich mit insgesamt 10 km.

Am Nachmittag gab es dann die große Siegerehrung und war damit der Abschluss der Saison. Gesamtergebnis:

Marc 2:16 h, Uwe 2:33 h, Paul 2:42 h und Matthias 2:44 h.



## „Roth-Challenge“ in Eigeninitiative

Am 05. Juli sollte eigentlich das Triathlon-Ereignis des Jahres in Roth, die DATEV Challenge, stattfinden. Als Staffel hatten sich Uwe Schumacher (3,8 km Schwimmen), Marc Reed (180 km Rad), Matthias Meixner (42,2 km Laufen) und Paul Astley (Alleskönner und wichtiger Joker!) angemeldet und seit vielen Monaten regelmäßig dafür trainiert.

Da wir uns schnell genug fühlten, diese Herausforderung dennoch als „Privat-Wettkampf“ anzunehmen, schwammen Uwe, Marc und Paul je 3,8 km (1.10 Std.) und fuhren anschließend nach einer kurzen Frühstückspause die 180 km (6.50 Std.) durch das schöne Birgland nach Amberg und mit einigen Umwegen wieder zurück. Matthias bestritt seinen ersten Marathon und wurde hierbei von seiner Familie stark unterstützt. Ganz allein bewältigte er die 42.2 km in 04:28 h – Hut ab!

Insgesamt waren alle sehr zufrieden. So langsam wächst das Selbstvertrauen, die gesamte Strecke irgendwann am Stück bewältigen zu können.

**Bis zum Redaktionsschluss bzw. dem Maximalumfang unseres newsletter haben wir hier berichtet. Über ein Ereignis, den Alpencross, gibt es erst in der nächsten Ausgabe mehr zu erfahren. Vielleicht überraschen uns noch weitere Triathleten mit Eigeninitiativen zur Überwindung der Coronazeit.**

## Wichtige Information

### **Einladung zur ordentlichen Jahreshaupt-versammlung des 1. FCN Schwimmen e.V.**

**Termin: Donnerstag, 28. Januar 2021 - Beginn 19:00 Uhr**

**Ort: Gaststätte Heidekrug, Waldluststraße 67, 90480 Nürnberg**

#### **Tagesordnung**

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Gedenken an verstorbene Mitglieder
3. Ehrungen
4. Rechenschafts- und Geschäftsbericht der Vorstandsmitglieder und Bericht der Revisoren für 2019 und 2020
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung der Vorstandschaft
7. Behandlung von Anträgen
8. Vorstellung und Verabschiedung des Haushaltsplans für das Geschäftsjahr 2021
9. Sonstiges

#### **Kooperation mit Post SV läuft weiter – mit Veränderungen**

Ab dem 1. Januar 2021 haben wir die Kooperation mit unserem Partner Post SV unter neuen Vorzeichen fortgesetzt. Der Post SV übernimmt nicht nur die stützpunktttragende Funktion am Landesstützpunkt Wasserball in Nürnberg, sondern integriert die gesamte Verwaltung „Wasserball“ in seine Geschäftsstelle. So werden zukünftig alle Übungsleiter einen Post SV Vertrag haben und die Spieler sind unter Post SV lizenziert.

Die Club-Wasserballer bleiben natürlich Mitglieder des 1. FCN Schwimmen und stellen auch weiterhin den Großteil der Aktiven. Warum also diese Veränderungen?

Im Gegensatz zum Post SV werden bei uns alle Verwaltungsarbeiten ehrenamtlich geleistet. Mittlerweile nimmt diese Arbeit einen Umfang ein, der auf Dauer weder vom Vorstand noch der sportlichen Leitung für die Bereiche Schwimmen, Wasserball und Triathlon geleistet werden kann. Für eine hauptamtliche Person in einer Geschäftsstelle sind wir (noch) zu klein. Hinzu kommt, dass auch Fachwarte teilweise ein Eigenleben entwickeln, das einer Führung bedarf, wenn die Gesamtinteressen des Vereins nicht mehr im Vordergrund stehen. D.h. neben der reinen Verwaltungstätigkeit kommt auch eine gehörige Portion Personalführung dazu.

Wichtig war uns daher, dass im Außenauftritt der Barracudas alles weitestgehend unverändert bleibt, Wasserball weiterhin im 1. FCN Schwimmen beheimatet bleibt, aber uns entlasten.