



Karriere mit
Zukunft gesucht?

zukunft Bauen.
// typisch wbg

Alle Infos zu unseren offenen Stellen
unter wbg.nuernberg.de/karriere



Aktuelles

Seite 2 – 9

Schwimmen

Seite 10 – 25

Triathlon

Seite 26 – 32

Wasserball

Seite 27 – 39



Schwimmen

Das neue Clubbadteam stellt sich vor:

Sarah Steinke wird
Betriebsleiterin,
Mecit Serekbasan
verantwortet
die Technik.

Bericht auf Seite 5

Liebe Mitglieder

Seit Beginn dieses Jahres starten alle unsere Aktiven wieder unter dem Logo des 1. FCN Schwimmen. Unseren Austritt aus der SG Mittelfranken haben wir u.a. damit begründet, die Marke 1. FCN Schwimmen zu stärken und uns für Sponsoren attraktiver machen zu wollen. Wer gesehen hat, wie stolz selbst unsere Jüngsten die neue adidas Kollektion und die neuen FCN Bademützen beim Märzmeeting im Langwasserbad getragen haben, merkt schnell, dass die Vereinsbindung und die Identifikation mit dem Club deutlich gewachsen ist. Mit drei namhaften Sponsoren am T-Shirt und einem weinrot leuchtenden Club Logo, werden wir zumindest die kommenden drei Jahre (Sponsoring-Laufzeit) bei Wettkämpfen antreten. Nachdem auch mehrere Aktive unseres bisherigen Kooperationspartners zu uns gewechselt sind, stellt der Club nun deutlich über 80 % der Aktiven am Landesstützpunkt Nürnberg.



Diese Entwicklung hat natürlich auch der Bayerische Schwimmverband registriert und angeboten, den Stützpunktvertrag bis Ende August 2028 zu verlängern. Zudem erhalten wir voraussichtlich eine weitere Vollzeitstelle für unsere Nachwuchsförderung finanziert. Ob und wie schnell diese Stelle besetzt werden kann, ist jedoch offen. Qualifizierte Trainer, die zudem verfügbar sind, gibt es deutschlandweit kaum. Eine ähnliche Erfahrung machen wir gerade auch im Bereich Wasserball.

Neben den rein sportlichen Themen wird seit längerem viel Zeit in das Energiekonzept „Clubbad“ investiert. Im März erhielt die Technische Hochschule Nürnberg von uns einen Forschungsauftrag zur Erstellung einer Anlagenkonfiguration mit dem Ziel, möglichst energieautark zu werden. Die Ergebnisse helfen uns zudem dieses Pilotprojekt mit dem Bayerischen Innenministerium voranzutreiben und möglichst noch in diesem Sommer verbindliche Zusagen zur Förderhöhe und zum Zahlungsfluss zu bekommen. Aktuelle Kalkulationen gehen von Investitionen in Höhe von ca. 1,3 Millionen € aus.

Die Clubbadsaison 2024 steht vor der Tür. Zum ersten Mal in der mittlerweile 56jährigen Geschichte unseres Bades, liegt die Verantwortung in weiblichen Händen. Sarah Steinke übernimmt die Betriebsleitung und ist bereits seit Anfang April im Dienst. Mecit Serekbasan wird aber auch heuer wieder als technischer Betriebsleiter für die Technik und Wasserqualität verantwortlich sein. Mehr über Sarah und ihren Wertegang findet Ihr auf Seite 5.

Veränderungen wird es in absehbarer Zeit auch am Parkplatz vor dem Clubbad geben. Diese Fläche wird in Zukunft von einer Firma für Parkplatz-Management betreut und überwacht. Damit soll vermieden werden, dass die Stellplätze von Dauerparkern u.a. aus dem neuen Regenburger Viertel (381 Wohneinheiten) belegt werden. Eine finale Entscheidung ist hierzu im Dachverein aber noch nicht gefallen. Wir wollen natürlich vermeiden, dass für Sportler, Eltern und Badegäste Parkgebühren entstehen. Daher wird an vielen Details des Konzeptes noch gefeilt.

Unsere Hauptversammlung fand am 11. April statt. Die Vorstandschaft konnte neben sportlichen Erfolgen auch einen positiven Jahresabschluss 2023 vermelden. Weitere Infos und Details zur Hauptversammlung stehen auf Seite 4.

Der Countdown für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 in Paris läuft. Der FCN Schwimmen ist dabei gleich in zwei Sportarten (Para Schwimmen / Para Triathlon) mit Medaillenchancen vertreten. Das gab es in unserer bislang 111jährigen Vereinsgeschichte noch nie. Nachdem Taliso Engel im Verein bestens bekannt ist, stellen wie heute Anja Renner (mit Guide Maria Paulig) und die Disziplin Para Triathlon näher vor (Seite 8+26). Wir drücken schon heute ganz feste die Daumen!

Bis bald im Clubbad,

Euer Claus Swatosch

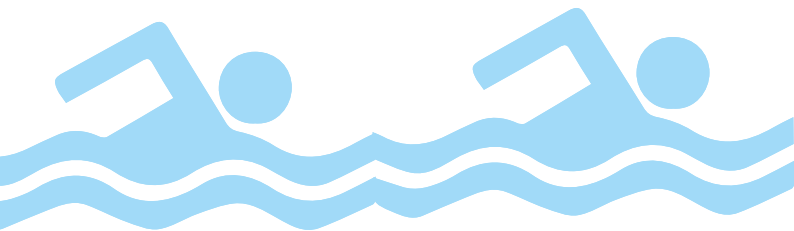
IMPRESSUM

Mitarbeit an Ausgabe 23 – Januar – April 2024: Dominique Freisleben, Jill Harder, Florian Kassner, Christian Naruisch, Heiner Seitz, Claus Swatosch

Redaktion: Pia Riedlberger, Claus Swatosch

Fotos: Dominique Freisleben, Jill Harder, Anne Vasilev, privat, pixabay

Gestaltung: WP & FRIENDS





Harmonische Hauptversammlung 2024

Wenn es über so viele sportliche Erfolge wie den Aufstieg der Club-Schwimmer in die erste Bundesliga, zahlreiche Deutsche Meistertitel der Schwimmer, Wasserballer und Triathleten bis hin zum WM Erfolg von Taliso Engel zu berichten gab, was kann sich ein Sportverein mehr wünschen? Als dann auch noch Schatzmeister Marc Reed

Für sportliche Erfolge wurden Claus Swatosch, Claudia Stich, Marcus Schattner, Alice Schmidkunz und Dieter Gradel von Sportvorstand Harald Wenker geehrt

von einem deutlich positiven Jahresergebnis 2023 berichtete, sah man den anwesenden Mitgliedern die Zufriedenheit ins Gesicht geschrieben.

Neben den sportlichen Erfolgen berichtete die Vorstandschaft über stabile Mitgliederzahlen (insg. 782 Mitglieder zum 1.1.2024), Freibadeinnahmen nach Plan und einer positiven Entwicklung unserer Schwimmkure für Kinder und Erwachsene. Im Bereich Kurse konnte Kristin Braun über die erfolgreiche Einführung unseres online Anmeldeportals berichten, was eine deutliche Entlastung der Verwaltung mit sich bringt. Auch die zahlreichen Schwimmveranstaltungen im Langwasserbad, die Harry Wenker mit seinem Team gewohnt professionell organisiert und durchgeführt hat, war den Mitgliedern ein besondere Applaus wert.

Die Arbeiten hin zu einem klimaneutralen Clubbad schreiten voran. So wurde der TH Nürnberg erst kürzlich ein entsprechender Forschungsauftrag erteilt. Die Wissenschaftler an der TH verfügen über vielfältige Möglichkeiten den Energiebedarf sehr detailliert zu ermitteln und können damit die bestmögliche Anlagenkonfiguration planen. Aktuell stehen Investitionskosten von rund 1,3 Mio. Euro im Raum. Die Förderung wird sowohl von staatlicher als auch kommunaler Seite erfolgen, allerdings steht hinter der Höhe und dem Auszahlungszeitpunkt noch ein Fragezeichen. Claus Swatosch ist hier nahezu täglich mit den Beteiligten im Dialog.

Die neue adidas Ausstattung der Schwimmerinnen und Schwimmer wurde kurz vorgestellt. Seit Jahresbeginn tragen alle FCN Aktiven der Mannschaften M1-M4 T-Shirts, Hoodies und Hosen der Serie Entrada22 von adidas. Dank der neuen Sponsoren (immowelt, Nürnberger Versicherung und Haustechnik-Union) sowie guter Einkaufskonditionen beim adidas Partner „11teamsports“ konnten die Mannschaftspakete zu sehr günstigen Preisen an die Aktiven abgegeben werden.

Nachdem auch bei uns vieles teurer wird (z.B. Hallenmieten, Strom, Personalkosten), wir aber auf der anderen Seite durch sparsames Haushalten keine „Löcher zu stopfen“ haben, stimmte die Versammlung einstimmig einer moderaten Beitragserhöhung zum 1. Januar 2025 zu. So wird sich der monatliche Beitrag bei Erwachsene von 16,00 € auf 17,00 €, bei Jugendlichen, Rentnern, Azubis von 11,50 € auf 12,00 € und beim Familienbeitrag von 23,00 auf 25,00 Euro erhöhen. Damit liegen wir nicht nur deutlich unter der Inflationsrate der letzten vier Jahre, sondern auch unter den Anpassungen anderer Vereine in unserem Umfeld.

Nachdem die Versammlung sowohl der Vorstandschaft als auch den Revisoren einstimmig die Entlastung für das Geschäftsjahr 2023 erteilt hat, und noch einige Termine für die bevorstehende Clubbadsaison vorgestellt wurden, ging die Versammlung nach gut zwei Stunden zu Ende – harmonisch, so wie sie begonnen hatte.



Erstmals eine Betriebsleiterin im Clubbad

Sarah Steinke stellt sich vor:

Seit Anfang April bin ich als Betriebsleiterin in Vollzeit beim FCN Schwimmen angestellt und möchte die Gelegenheit nutzen, mich Euch kurz vorzustellen:

Ich heiße Sarah Steinke, bin 32 Jahre und dem nassen Element seit Jahren eng verbunden.

Meine Ausbildung zur Fachangestellten für Bäderbetriebe habe ich vor knapp 18 Jahren in einem Sportbad in Heidenheim absolviert. Seither konnte ich viel Erfahrung in verschiedenen Bädern sammeln, wobei sich das Spektrum von großen Spaßbädern, Hallenbädern, Freibädern, Schulbädern bis hin zu Badeseen erstreckte. Als aktive Triathletin, Masters Schwimmerin und Schwimmkursleiterin haben alle meine Hobbies einen Berührungspunkt mit Bädern und Schwimmen. Zudem bin ich technisch versiert und freue mich auf die Einweisung durch Mecit in die sehr anspruchsvolle „Clubbad-Wasseraufbereitung“. Auch die anstehenden Veränderungen hin zur Klimaneutralität als Bayerisches Pilotprojekt finde ich sehr spannend und freue mich hier von Beginn an dabei sein zu dürfen.

Das Clubbad ist mir nicht neu, zumal ich bereits in der Vergangenheit bei Engpässen im Bad ausgeholfen habe und auch aktiv bei den Club-Masters geschwommen bin.

Wir sehen uns voraussichtlich ab der Badöffnung am 18. Mai im Clubbad – ich freue mich auf Euch!



**Volksbad
Halle 1**



**Während der
Umbauzeit**

Das Volksbad öffnet 2025 wieder seine Pforten

Die Neueröffnung des Volksbades erwartet der Leiter des Umbauprojekts, Joachim Lächele, zwischen Juni und September 2025. Mit der Belegungsplanung soll bereits Ende 2024 begonnen werden, und zwar zunächst mit den Schulen. Nachdem die Schulen aus dem Westen Nürnbergs bislang kaum eine Möglichkeit zum Schulschwimmen hatten, werden diese Klassen mit Priorität behandelt. Zudem wurde der Umbau neben einem hohen staatlichen Zuschuss auch durch

Instagram  Facebook

Ihr Schwimmsport-Spezialist
für Wettkampf, Training + Hobby

10% Rabatt in unserem Onlineshop:
www.swimwear4u.de

mit dem Rabattcode:
FCN_Schwimmen

Eukloher Rabattcode für die Mitglieder des Schwimmvereins
1. FC Nürnberg. Wir behalten uns das Recht vor, bei bereits stark
reduzierten Artikeln den Rabattcode nicht zu akzeptieren!

**Abholung + Anprobe in Rückersdorf
jederzeit nach Absprache möglich!**

Swimwear4u OG
Joh. Deborah Schenk-Karl
info@swimwear4u.de
0175/5917548

Swimwear4u Bayern
Berglesensweg 6
90607 Rückersdorf

sog. FAG Mittel finanziert. Das sind Mittel für den Sportstättenbau für Schulen. Aber auch Vereine werden zukünftig im Volksbad vertreten sein. Allerdings darf man die Erwartungen nicht zu hoch setzen, denn es wird den Vereinen nur eine Halle zur Verfügung stehen. Von den ursprünglich drei Hallen wurde eine Halle in eine Saunalandschaft umgewandelt, die andere bleibt der Öffentlichkeit vorbehalten. Dass die vier Bahnen in Halle 2 recht schnell ausgebucht sein werden, davon ist auszugehen.

Ob wir einen Bedarf an Bahnen im Volksbad anmelden ist noch nicht entschieden. Vermutlich würden auch zunächst Vereine den Zuschlag bekommen, die im Gegenzug Bahnen im Langwasserbad aufgeben und dort Platz für andere Nutzer machen. Wir bleiben auf jeden Fall dran.

**So sah der Eingang des
Volksbads früher aus. Die
Vereine waren in Halle 2 -
rechts zuhause.**



Die Clubbad Cafeteria wird heuer seit 10 Jahren von den Eheleuten Illauer bewirtschaftet. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Jubiläum.

Wir bedanken uns für die lange und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Übrigens, sie haben im Laufe der Saison einige Überraschungen für die Clubmitglieder und Stammgäste geplant. Lassen wir uns überraschen!



Anja Renner &
Maria Paulig (Guide)



Medaillenchancen bei den Paralympics in Paris

Wer ist **Anja Renner** und was macht die aus Gmund am Tegernsee stammende Sportlerin beim FCN Schwimmen? Die Sportlaufbahn der heute 37jährigen Diplomingenieurin der Biotechnologie, begann erst im Alter von 30 Jahren. Auch wenn sie seit ihrer Kindheit mit Schwimmen, Fußball, Volleyball und Reiten schon

recht aktiv war, fand sie erst über Ihren Ehemann im Alter von 30 Jahren zum Triathlon. „Am Anfang war es ganz schön zäh, weil ich so wenig Ausdauer hatte“, erinnert sie sich an die ersten Triathlon Trainings. Mit viel Ehrgeiz konnte Anja Renner dann die ersten Sprintdistanzen mit einem Podestplatz beenden und nahm auch an längeren Distanzen, wie z.B. dem 70.3-WM Triathlon in Nizza teil. Ziel war damals die Qualifikation für den legendären Ironman auf Hawaii. Mit ihrem Trainer Tobias Hausmann, mit dem sie noch heute zusammenarbeitet, ging sie die umfangreiche Vorbereitung für die Langdistanz an. Doch der Körper forderte seinen Tribut, Verletzungen waren die Folge. So wurde es nichts aus der Hawaii Teilnahme. Mit Beginn der Corona Pandemie beendete sie die Triathlon Karriere vorerst, denn auch ihr Sehvermögen wurde immer schlechter.

Schon mit 25 Jahren wurde bei Anja Renner das Usher-Syndrom diagnostiziert. Dieses betrifft bei ihr gleich zwei Sinnesorgane: Das Hörvermögen ist von Geburt an beeinträchtigt, später tritt zusätzlich eine starke Seheinschränkung aufgrund einer Retinitis pigmentosa auf. Das ist eine langsame Einschränkung des Sichtfeldes, die zu einem Tunnelblick und schließlich zur Erblindung führt. Derzeit erblickt Anja Renner noch etwa 10 % des normalen Sichtfeldes. Dazu kommen noch Beeinträchtigungen beim Farbsehen und ein Grauschleier.

In der Zeit seit Pandemiebeginn blieb sie weiterhin sportlich aktiv, ohne jedoch an Wettkämpfen teilzunehmen. 2022 reifte der Entschluss, ihr Leben neu zu sortieren. Sie nahm eine Auszeit, kündigte ihren Job in der Krebsforschung und beschäftigte sich mit blinden Leistungssportlern. Nachdem Anja Renner dann eine Zusammenfassung des Triathlons bei den Paralympics in Tokio gesehen hatte, reifte der Entschluss, alles für eine Teilnahme 2024 bei den Paralympics in Paris zu tun. „Man braucht Ziele im Leben, und Triathlon motiviert mich“, sagte sie.

Der Triathlon Bundestrainer vermittelte ihr dann auch bald einen Guide (s. Bericht auf Seite 26: „So funktioniert Paratriathlon“). Mit ihr lernte sie das Tandemfahren und bestritt die ersten Wettkämpfe als Team. Doch stellte sich bald heraus, dass der Guide für Anja Renner zu schwach war. Normalerweise muss ein Guide schneller sein als die „Geführte“ um das Tempo auf jeden Fall mitgehen zu können. Hier kommt nun die Nürnbergerin **Maria Paulig** ins Spiel. Maria ist Bundesliga-Triathletin und wohnt in Gleishammer. Gemeinsam haben die beiden ihr erstes Weltcuprennen, das Paralympische Testevent in Paris 2023 gewonnen, bei der WM in Spanien wurden sie Vierte und beim letzten Weltcup 2023 in Portugal bezwangen sie die amtierende Weltmeisterin und siegten erneut. Aktuell liegt das Team Renner / Paulig in der Weltrangliste auf Platz 13, in Paris Qualifikationsranking auf Platz drei.

Ernst wird es für Anja und Maria bei den Paralympics 2024 am Montag, 2. September von 08:15-12:20 beim Para Triathlon in Pont Alexandre III in Paris. Ebenfalls an diesem Vormittag tritt Taliso Engel zum Vorlauf über 50m Freistil im Schwimmstadion La Defense an. Paralympische Medaillenchancen gleich in zwei Disziplinen, das haben nur die allerwenigsten Vereine! Es gab bei Redaktionsschluss übrigens noch Tickets für beide Disziplinen!

Aus dem Kopf durch die
Hand in die Welt –
nutz dein Potenzial

Physikerin
oder Optikerin

#MachHandwerk weil du mehr kannst
hwk-mittelfranken.de/machhandwerk

Handwerkskammer
für Mittelfranken



DMS 2. Bundesliga 2023 in Freiburg

**Männer steigen in die 1. Bundesliga auf –
Frauen schaffen den Klassenerhalt in der 2. Liga!**

Der letzte Wettkampf des Jahres sollte etwas ganz Besonderes werden – es waren die letzten Starts unter der Flagge der SG Mittelfranken. Dass dieses Finale nun die Entscheidung darüber brachte, wer 2024 in der 1. und 2. Bundesliga, oder evtl. auch in der Bayernliga antritt, gab der Veranstaltung in Freiburg die ganz besondere Note.

Die in Bestbesetzung antretenden Männer um Trainer Jochen Stetina, zeigten vom ersten Start an, dass sie ein Anwärter auf den Aufstieg sind. Start für Start konnten sie ihren Vorsprung gegenüber Rheinhessen-Mainz ausbauen und gingen nach dem ersten Abschnitt mit 107 Punkten Vorsprung in die Mittagspause. Im zweiten Abschnitt purzelten ebenfalls die Bestzeiten und mit Hilfe der lautstarken Unterstützung des ganzen Teams können sie ihren Vorsprung im zweiten Abschnitt weiter ausbauen. Am Ende sichern sie sich nicht nur den Sieg in der Liga Süd (22.387 Punkte), sondern auch den Gesamtsieg in allen drei Ligen (Nord, West, Süd) und ließen 35 Teams (!!) aus der 2. Bundesliga hinter sich. Dies herausragende Leistung aller Schwimmer wurde mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga belohnt – MEGA!!!

Fleißigster Punktesammler war dabei Jeremias Pock (2002; TSV Altenfurt). Mit seinen 5 Starts konnte er 3899 Punkte zum Sieg beisteuern. Ebenfalls mit über 3000 Punkten konnte Lorenz Beck (2005; FCN – 3345 Punkte) seinen Teil beitragen.

Mit 836 Punkten über die 200m Brust (2:07,54) konnte Jeremias zudem die punktbeste Leistung der SGM-Jungs erreichen.

Geschwächt durch drei krankheitsbedingte Ausfälle, mussten die Damen alles geben, um den Klassenerhalt zu sichern. Und das taten sie auch, trotzdem wurde der Wettkampf zur Zitterpartie. Bestzeiten bei nahezu jedem Start, eine tolle Stimmung in der Halle – die Motivation war einfach top! Nach dem ersten Abschnitt lagen die Damen der SGM ganz knapp auf Platz 10, was zum Klassenerhalt reichen würde. Doch im zweiten Abschnitt gingen zu viele Rennen an die Konkurrenz aus dem Saarland verloren, so dass es in der Gesamtwertung mit 18.669 Punkten nur noch für Platz 11 in der Liga Süd reichte. Es war klar, dass es nun knapp werden könnte und alles vom Ergebnis der 1. Bundesliga abhängen würde. Am Sonntag war dann die Gewissheit da, niemand steigt aus der 1. Liga in die Bundesliga Süd ab, so dass die Mädels der SGM den Klassenerhalt geschafft haben. Auch hier eine SPITZENLEISTUNG!!! In der Gesamtplatzierung aller 2. Ligen landet die SGM auf Platz 23 von 35 Mannschaften.

Mit 3207 Punkten konnte Franziska Weidner (1996; FCN) die meisten Punkte sammeln. Dicht gefolgt von Josefin Krefft (2007; FCN) mit 2973 Punkten. Über die 100m Lagen war es Franzi, die die punktbeste Leistung (1:04,28 – 679 Punkte) erbrachte.

Beide Teams (Bilder siehe nächste Seite) zeigten vollen Ehrgeiz und Teamgeist beim Anfeuern und Unterstützen der Mannschaften.

Ein perfekter letzter Auftritt der SG Mittelfranken Mannschaften.

Männermannschaft:

Lorenz Beck (2005), Oleksandre Denysov (2003), Taliso Engel (2002), Florian Goltz (2005), Jonathan Koepnick (2009), Silas Reed (2006; alle FCN), Felix Brandner (2008), Manuel Brandner (2005) und Jeremias Pock (2002; alle TSV Altenfurt)



Unser Aufsteigerteam - Oleksandr Denysov, Lorenz Beck, Florian Goltz, Jeremias Pock, Manuel Brandner, Felix Brandner, Jonathan Koepnick, Silas Reed und Trainer Jochen Stetina

Damenmannschaft:

Leni Amadasun (2011), Pia Braun (2010), Ilayla Hayirli (2009), Josefina Krefft (2007), Daria Leshchenko (2001), Luisa Rübner (2010),



v.l. Jill Harder, Josefina Krefft, Pia Braun, Ilayla Hayirli, Leni Amadasun, Luisa Rübner, Daria Leshchenko, Franziska Weidner und Svenja Schwob - alle FCN

Ratisbona Cup 2024 in Regensburg**41 Podestplätze der M4 beim ersten Langbahnwettkampf der Saison**

Auch dieses Jahr nahm die Nachwuchsmannschaft M4 wieder am Ratisbona-Cup in Regensburg teil. Während sich die älteren Sportler vor allem darauf freuten, gegen die Konkurrenz aus München anzutreten, so waren die Neuzugänge noch etwas nervös, denn für sie standen zum ersten Mal etwas längere Strecken auf dem Programm.



Johannes Barthel

Die Neuzugänge aus der M5, Johannes Barthel (2014), Kalle Sonnenschein (2014), Nicolas Koepnick (2013), Mia Schulz (2013), Olivia Mariam Diop (2014) und Sarah Wendy Kabore (2014) begeisterten ihre Trainerin gleich am ersten Wettkampftag. Nachdem sie in den bisherigen Wettkämpfen nur über 50m und 100m starteten, war die 200m



markilux Designmarkisen. Made in Germany.

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.

PETER SWATOSCH

Meisterfachbetrieb

Fenster · Türen · Tore
Sonnenschutzsysteme
Rollladen · Insektenschutz



Guðrunstr. 43
90459 Nürnberg
www.swatosch-fenster.de

Tel. 0911-457777

markilux

Strecke eine ganz neue Wettkampferfahrung. Doch sie übertrafen die Erwartungen ihrer Trainerin deutlich! Besonders hervorzuheben ist Olivia Diop, die über 200m Freistil gleich die 3-Minuten Schallmauer deutlich unterbot (02:55,92).

Für die älteren Aktiven war der Ratisbona-Cup wichtig um zu sehen, wo sie mit ihren Leistungen im Jahrgangsvergleich in Bayern aktuell liegen. Es gab viele neue Bestzeiten, so z.B. von Anna-Lena Karasek (2012) über 800m Freistil. Mit einer starken neuen Bestzeit (11:23,59) schlug sie als Zweitschnellste an.



Alissia Nozik

Doch nicht nur sie verbesserte sich! Auch Miley Heinrich (2012), Alissia Nozik (2012), Alexandra Banosopoulou (2012), Stefan David (2012), Coralie Walther (2013) und Luca Böhm (2013) stellten neue Bestzeiten auf. Letztere belegte bei insgesamt sechs Starts dreimal den ersten und dreimal den zweiten Platz!

Pia Braun wird Zweite in der Ratisbona-Cup Gesamtwertung (Brust)

Verstärkt wurde das Team der M4 mit der Brustschwimmerin Pia Braun (2010), die als einzige der M3 beim Ratisbona-Cup an den Start ging. Auch wenn sie den Wettkampf nicht extra vorbereitet hatte, so verbesserte sie sich bei fast allen Starts! Mit ihren Zeiten schaffte sie es in der Ratisbona-Cup Gesamtwertung bei Brust (50m, 100m und 200m) sogar auf den 2. Platz und gewann hier eine kleine Prämie.

Alles in allem war der erste Langbahnwettkampf ein großer Erfolg!



Das Team

Bayerische Lange Strecken 2024 in Würzburg

Auch mit neuem Startrecht eine starke Gemeinschaft

Für die längsten Strecken im Becken (400 Lagen, 800 Freistil, 1500 Freistil) ging es am 20./21.01.2024 nach Würzburg. Der LSP präsentierte sich mit einer großen Breite und ging über alle Strecken und in allen Jahrgängen an den Start.



Luca Böhm

Für unseren Nachwuchs aus der M4 war es schon etwas Besonderes, denn so oft waren sie die langen Strecken noch nicht geschwommen. Besonders stark präsentierte sich hier Luca Böhm (2013), der gleich über alle drei Strecken auf dem Podest landen konnte und sich einen kompletten Medallensatz sicherte – 1. Platz über 400 Lagen, 2. Platz über 1500 Freistil und 3. Platz über 800 Freistil. Anna-Lena Karasek und Alissia Nozik (beide 2012) starteten über die 800F und kamen auf Platz 10 und Platz 6. Coralie Walther (2013) trat über die Kader-Kriterium-Strecken (200L, 400F) und konnte da jeweils persönliche Bestzeit schwimmen.

Die M3ler zeigten eine deutlich größere Routine und schwammen ebenfalls zu sehr guten Bestzeiten und konnten auch schon die ein oder andere Kadernorm sichern. Überzeugen konnten Malin Wachter (2009) mit 3x Gold, Jonathan Koeprnick (2009) 2x Silber (800m/1500m Freistil) und Bronze über die Lagenstrecke, Isabelle Brauns (2010) mit ebenfalls drei Medaillen (3. 1500F & 400L, 2. 800F). In ebenfalls super Form zeigte sich Ella Kleinert (2011), die überraschend über die 400L Silber holen konnte und sich auch noch über die 800F Bronze sicherte.

Weitere Medaillen konnten Ilayla Hayirli (3.), Arnold Zinoviev (2.) (beide 2009) und Tina Söllner (3.) (2008) über die 400 Lagen holen. Über die gleiche Strecke ging auch Jeremias Pock (2002; TSV Altenfurt) mit einem Sieg in der offenen Klasse nach Hause. In der offenen Klasse gingen dann auch die Plätze 2 und 3 für Nico Basten (Wacker Burghausen) und Robin Lienhart (SV Augsburg) an den Landesstützpunkt Nürnberg.

Ein starkes Mannschaftsergebnis – welches noch auf tolle Zeiten im Laufe des Jahres hoffen lässt.



Zwei die sich vor dem Start noch einmal richtig lang machen - Jeremias (vorne) und Taliso

International Swim Cup 2024 in Ingolstadt

Meeting Rekord und punktbeste Leistungen

Am 03./04.02.2024 ging es für alle Gruppen des Landesstützpunktes Nürnberg nach Ingolstadt zum international stark besetzten Swim Cup. Nach zwei langen Wettkampftagen und trotz vieler krankheitsbedingter Ausfälle konnten sich nicht nur die guten Platzierungen, sondern auch die Zeiten sehen lassen.

Am Samstag konnte Taliso Engel (2002) für das Highlight des Tages sorgen. In 0:28,69 stellte er über die 50m Brust einen neuen Meeting Rekord auf. Dieser Rekord bescherte ihm mit 739 Punkte zudem die punktbeste Leistung der gesamten Veranstaltung. Inoffiziell wäre diese Zeit sogar Para Weltrekord gewesen, doch leider

zählt so ein Rekord nur dann, wenn dieser bei Paralympischen Wettkämpfen geschwommen wird. Im Finale über die 100m Brust standen Valeria Nekrasov (2010 / 8.), Aleksandre Denysov (2003 / 3.), Taliso Engel (2002 / 2.), und Jeremias Pock (2002; TSV Altenfurt / 1.). Ins Rückenfinale schafften es Silas Reed (2006 / 4.) und Florian Goltz (2005 / 6.). Auch bei den jüngeren Jahrgängen 2012 und 2013 gab es Grund zum Jubeln, sie konnten gleich 12 Podestplätze für sich gewinnen.

Am Sonntag konnte sich dann wieder ein Nürnberger die punktbeste Leistung sichern. Diesmal war es Jeremias Pock, der sich in einer Zeit von 2:19,92 über die 200m Brust (729 Punkte) die Prämie sicherte. In die Finals am Sonntag schafften es Lorenz Beck (2005) und Felix Brandner (2008). Sie sicherten sich über die 100m Freistil die Plätze 2, 6 und 4.

Insgesamt ein starker Wettkampf der LSP-Gruppen, der sich auch anhand der Podestplätze deutlich widerspiegelt: 28x Gold, 22x Silber, 13x Bronze



Taliso wird für die beste Leistung der Veranstaltung geehrt

Süddeutsche Meisterschaften Lange Strecken 2024 in Wetzlar

Trio aus Nürnberg startet über die langen Strecken



Oskar, Jonathan und Emil durften als erste die neue Mannschaftsbekleidung tragen - und schauen darin nicht nur gut aus, sondern sind auch sehr schnell

Am letzten Februar Wochenende gingen drei Club-Schwimmer in Wetzlar über die langen Strecken bei den Süddeutschen Meisterschaften an den Start. Ohne Trainer, aber mit Unterstützung aus Coburg und Bayreuth ging es für Oskar Sonnenschein (2010), Emil Jeske (2010) und Jonathan Koepnick (2009) vor allem um gute Zeiten, aber natürlich sollte für den ein oder anderen auch eine Medaille rausspringen.

Am Samstag sprang nur Jonathan über die 1500m Freistil ins Wasser der 50m Bahn. Bestens vorbereitet und gerade frisch aus dem Trainingslager war für alle spannend, was möglich ist. Mit einer hervorragenden Bestzeit von 16:22,00 konnte sich Jonathan im Jahrgang 2009 nicht nur den Sieg holen und den 3. Platz in der offenen Wertung belegen, er sicherte sich auch einen neuen Vereinsrekord auf dieser Strecke. Über die 800m Freistil lief es ähnlich gut. Hier sicherte er sich den Sieg auf der letzten Bahn. In einer Zeit von 8:35,61 kann sich Jonathan nun als doppelter Süddeutscher Meister betiteln. Ebenfalls wurde er in der



Jonathan Koepnick - unser bester Langstreckenschwimmer hält nun auch über 1500m den Vereinsrekord

offenen Wertung Platz 3. In der deutschen Bestenliste kann er sich zudem aktuell über den 1. und 2. Platz freuen.

Oskar durfte sich ebenfalls über eine persönliche Bestzeit über die 800m Freistil freuen. Er konnte sich gleich um sieben Sekunden (9:43,80) verbessern und landet im Jahrgang 2010 zum Schluss auf Platz 9. Emil konnte nicht ganz seine Leistung aus Würzburg wiederholen, schwimmt in 9:53,12 auf den 12. Rang.

Nürnberger Märzmeeting 2024 im Langwasserbad

Überzeugende Leistungen in allen Altersgruppen

Mit gut 2500 Meldungen war das diesjährige Märzmeeting so gut besucht wie noch nie, was auch ein Beleg für das populäre Konzept der Veranstaltung ist. Vom Jahrgang 2014 bis hin zu einzelnen Masters Wettkämpfen, von 50m Sprintstrecken bis zur 1.500m Distanz war alles vertreten.

Vom Stützpunkt waren aus allen 5 Mannschaften (M5 bis M1) Schwimmer am Start. Sie haben den Stützpunkt sehr stark vertreten und ihre gute Form unter Beweis gestellt.

Mit den Finals über die 50m Strecken gab es zum Abschluss jedes Abschnittes ein kleines Highlight. Die 8 zeitschnellsten Sportler aus den Vorläufen konnten sich für die jeweiligen Finals qualifizieren.



Die schnellsten Sprinter der Veranstaltung
v.l. Taliso, Valeria, Jeremias, Josefin, Robin

Bei den Frauen vom Club waren dies: Katharina Serdjuk (2006), Josefin Krefft (2007), Ilayla Hayirli (2009), Victoria Nekrasov (2008), Luisa Rübner (2010), Valeria Nekrasov (2010), Isabelle Brauns (2010), Pia Braun (2010), Leni Amadasun (2011) und Malin Wachter (2009).

Bei den FCN Männern gingen in den Finals an den Start: Taliso Engel (2002), Artur Wölk (2006), Silas Reed (2006), Arnold Zinoviev (2009), Jonathan Koepnick (2009) und Brian Schneidt (2009).

Das 50m Freistil SkinRace, welches mittlerweile schon zur Tradition in Nürnberg geworden ist, konnte am Sonntag zum krönenden Abschluss noch einmal die super Stimmung in der Halle unterstreichen. Josefin Krefft schwamm in allen drei Rennen die schnellste Zeit und gewann damit auch den letzten Lauf der schnellsten drei Finalistinnen. Valeria konnte als jüngste Teilnehmerin im Finale ebenfalls überzeugen und musste sich im letzten Lauf nur der Konkurrenz aus Bayreuth und Josefin geschlagen geben. Jeremias Pock ließ bei den Herren nichts anbrennen und gewann alle 3 Läufe. Platz 2 sichert sich am Ende Taliso Engel und Platz 3 geht ebenfalls an den am Stützpunkt trainierenden Robin Linhart.

Aber auch unsere Aktiven aus dem Nachwuchsbereich (M5 / Heiner Seitz) waren am Start. Für sie bedeutete dieser Wettkampf die letzte Hürde um den Sprung in die Leistungsnachwuchsgruppe zu schaffen. Lucy Jeschke, Mayra Elnora Walker und Michael Vlasovs, alle Jahrgang 2014, schafften das mit Bravour. Demzufolge war auch die Medaillenausbeute der M5 beachtlich:

1. Plätze: 1x Michael Vlasovs
2. Plätze: 2x Lucy Jeschke, je 1 x Mayra Elnora Walker und Michael Vlasovs
3. Plätze: 3 x Mayra, 3x Michael, 2x Lucy

Erstmals traten die Aktiven auch auf längeren Disziplinen wie 200 m Lagen und 200 m Freistil an. Weitere, teils große Leistungssprünge machten, Ina Hagl, Elea-Luise Brauns, Fedor Mikhajlenko, William Wu und Hannes Nothhelfer ebenfalls alle im Jahrgang 2014.

Michael Vlasovs (M5) bei der
Siegerehrung über 50 Rücken
auf Platz 1



Mayra und Lucy (M5)



Das Team der M4 mit Trainerin Dominique Freisleben

Qualifikationwettkampf über 5 km in München

Jonathan auf dem Weg zur Freiwasser Junioren-EM?

Am Samstag, 06.04.2024 ging es für Jonathan Koepnick (2009) zum Qualifikationwettkampf über die 5 km Strecke nach München ins Olympiabad. Ein etwas ungewöhnliches Wettkampfevent, aber für den Langstreckenschwimmer eine Pflicht.

Extra zur Qualifikation für die Junioren Europameisterschaften (12.-14.07.2024 in Wien) musste sich der Clubschwimmer nach drei Wochen hartem Training über die 5km Strecke behaupten. In sehr guter Verfassung hatten sich Jonathan und Trainerin Jill Harder einiges vorgenommen, aber das Schwimmen allein gegen die Zeit, fiel nach 3 km merklich schwer. Mit Durchgangszeiten von 1:09 – 1:10 lief bis dahin alles nach Plan, aber dann machte sich die fehlende Konkurrenz bemerkbar und das bis dahin hohe Tempo ließ etwas nach. Nach 58:33,74 Min schlug Jonathan an und verbesserte sich nach 100 Bahnen um rund eine Minute im Vergleich zum Januar.

Was diese Zeit am Ende wert ist und ob es für die Qualifikation zur JEM Freiwasser reicht, ist aktuell noch nicht ersichtlich. Aktuell liegt er auf Platz 2 im Ranking, was ihm einen Platz sichern würde. Das Qualifikationsfenster ist noch bis 12. Mai offen, deshalb gilt es ab sofort die Daumen zu drücken.

Ostertrainingslager in Lloret de Mar

17 Wassereinheiten, 4x Joggen, 4x Crossfit, 2x Spinning und ein paar Bestzeiten im Anschluss

Das diesjährige Ostertrainingslager für die 22 Aktiven der Gruppe M3 fand vom 20. bis 30. März 2024 in Spanien, genauer gesagt Lloret de Mar in der Nähe von Barcelona statt. Betreut wurde die Mannschaft von Stützpunktleiterin Jill Harder und Christian Brandner. Die Tage waren gefüllt mit intensivem Training, wobei das Team auch von den erstklassigen Bedingungen im Hotel, im Pool und dem Athletikbereich profitierte.

Die Sportler der Jahrgänge 2011 bis 2008 absolvierten täglich hohe Trainingsumfänge mit harten Intensitäten, meist sogar zweimal am Tag. Zusätzlich zu den Schwimmeinheiten wurden vor dem Frühstück am Strand Laufeinheiten (inklusive der beliebten Treppenläufe) absolviert. Klassische CrossFit-Einheiten sowie eine Einheit BodyPump und Spinning boten den Sportlern neue Herausforderungen.

Am Abend wurden die Techniken in Kleingruppen analysiert. Jeder hatte die Möglichkeit, sich mit seinen individuellen Schwerpunkten

anhand von Unterwasservideos intensiv zu beschäftigen. Zusätzlich gab es an einem Abend zur Motivation die Dokumentation über Federica Pelligrini, eine der erfolgreichsten Schwimmerinnen der letzten 10 Jahre.

Auch die Freizeit kam nicht zu kurz. Spaziergänge am Strand und durch die Fußgängerzone von Lloret sowie ein Ausflug nach Barcelona, inklusive Besichtigung des Olympiageländes von 1992, Shopping auf der La Rambla und ein Besuch des Park Güell, sorgten für Abwechslung und Entspannung.

Trotz der intensiven Trainingseinheiten bewiesen die Sportler bei einem abschließenden Test über 100 Meter, dass sie in guter Verfassung waren. Nach ca. 110 geschwommenen Kilometern in den letzten zwei Wochen konnten einige von ihnen sogar Bestzeiten erzielen, was das Engagement und den Einsatz während des Trainingslagers unterstrich.

Insgesamt war das Trainingslager ein großer Erfolg und wird allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben.



Bayerische offene Meisterschaften 2024 in Würzburg

Mit 8 Titeln zu Platz 2 im Medaillenspiegel

Nach drei langen Wettkampftagen (12.-14.04.2024) im Würzburger Wolfgang-Adami-Bad geht ein erfolgreiches Wochenende für die Club-Schwimmer zu Ende. Die bayerischen offenen Meisterschaften stellten einen guten Zeitpunkt dar, um nach den Osterferien den aktuellen Leistungsstand zu überprüfen und die ersten Qualifikationshürden für die anstehenden Meisterschaften zu nehmen. Von Freitag bis Sonntag ging es für die Sportler über alle Lagen und Streckenlängen an den Start, um sich in den Vorläufen und Finals mit der bayerischen Konkurrenz zu messen. Mit vielen guten Leistungen in den Vorläufen, konnte sich der Stützpunkt mit

57 A-Final- und 42 B-Final-Teilnahmen einen großen Anteil aller Finalplätze sichern. In den Finals fielen dann nicht nur Bestzeiten, sondern auch einige Podestplätze gingen nach Nürnberg.

Einen Titel steuerte Taliso Engel (2002) über die 50m Brust dazu bei. Ebenfalls auf dem Siegerpodest bei den Mädels standen Leni Amadasun (2011 / 3. Platz 50m Rücken), Malin Wachter (2009 - 2. Platz 200m Schmetterling und 400m Lagen, 3. Platz 100m Schmetterling) und Josefin Krefft (2007) die sich über die Kraulstrecken (100m Silber, 50m Bronze) ihre Medaillen erschwamm. Bei den Jungs gingen weitere Medaillen an Neuzugang Felix Berling (2003 - Silber 50m Brust, 100m Brust) und Silas Reed (2006 - Bronze 50m Brust, 100m Rücken).

Erfolgreichster Nürnberger Teilnehmer war Jeremias Pock (2002; TSV Altenfurt), der sich 4x den ersten Platz (50m Rücken, 200m Brust, 100m Brust, 200m Lagen) und 2x den Bronzerang (400m Kraul, 200m Schmetterling) sicherte.

Überzeugen konnten auch die Staffeln. Hier waren die Nürnberger Damen dieses Wochenende nicht zu schlagen und so gewannen sie für den 1. FCN die 4x 200m Freistil (Wachter, Hayirli, Söllner, Krefft), die 4x 100m Lagen (Hayirli, Nekrasov, Wachter, Krefft) und 4x 100m Freistil (Krefft, Nekrasov, Wachter, Nekrasov). Die Herren mussten sich nur den Münchnern geschlagen geben. Über die 4x 100m Lagen (Reed, Berling, Schneidt, Koepnick) und die 4x 100m Freistil (gleiche Besetzung) sicherten sie sich beides mal den Silberang. Alle fünf Staffeln stellten neue FCN Vereinsrekorde auf – eine klasse Leistung.

Die drei schnellsten
50m-Brustsprinter kommen
vom Club - 1. Taliso Engel,
2. Felix Behring,
3. Silas Reed



Ein toller 3. Platz über 50m
Rücken für Leni Amadasun

Silber über 4x100m Lagen mit Felix Behring,
Silas Reed, Jonathan Koepnick und Brian Schneidt.



38. Internationale Deutsche Meisterschaften der Masters - Lange Strecken

Mit sieben Aktiven reiste der Club vom 26.01.2024 bis 28.01.2024 zu den Deutschen Masters Meisterschaften der lange Strecken nach Solingen.

Durch einen angekündigten Bahnstreik mussten die Reiseplanungen kurzfristig geändert werden, da ein Großteil der FCN-Aktiven mit der Bahn nach Solingen reisen wollte. Glücklicherweise stand der Clubbus zur Verfügung, welcher eine reibungslose Anreise gewährleistete. Ein Dank geht hier an die Wasserballer, die den Bus ursprünglich für diesen Termin reserviert hatten.

Bei insgesamt 18 Einzelstarts konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer für den FCN Schwimmen einmal Gold, zweimal Silber und dreimal Bronze gewinnen.

Mit einem deutlichen Vorsprung von 17 Sekunden auf den zweiten Platz hat sich Valentin Böbenecker in der AK35 über 200m Schmetterling den Titel Deutscher Meister gesichert. Es zeigte sich über alle Altersklassen hinweg ein starkes Teilnehmerfeld, in welchem die FCN-Aktiven angetreten sind.

Das FCN Team in Solingen v.l. - Andrea Duberow,
Nina Rau, Imke Kassner, Florian Kassner,
Daniel Miller



Viele der FCN-Aktiven waren zudem die ältesten Teilnehmenden in der jeweiligen Altersklasse, was den Kampf um Medaillen noch herausfordernder werden ließ.

Um die Veranstaltung gemäß der Wettkampfbestimmungen durchführen zu können, hat sich Florian Kassner als Kampfrichter zur Verfügung gestellt. Damit konnten dann insbesondere die langen Strecken mit doppeltem Kampfgericht absolviert werden. Wir gratulieren allen FCN-Aktiven zum Gewinn ihrer Medaillen und ihrer erreichten Leistungen!



Mike Fritzsche und Claus Swatosch im neuen FCN Outfit bei der Akkreditierung im Hotel

war so weitläufig, dass man trotz der hohen Teilnehmerzahl nie den Eindruck hatte, dass es voll ist.

Sportlich wurden die Erwartungen der beiden Clubberer erfüllt und 6 der 7 Starts endeten mit einer Platzierung unter den Top 10 der jeweiligen AKs. Für Claus Swatosch waren es Platz 5 über 100m Rücken in 1:13,02 und jeweils Platz 7 über 50m / 100m Freistil (0:27,45 / 1:01,89) und 50m Rücken (0:32,74). Für Mike Fritzsche ging es über 100m Rücken (1:12,13) und 50m Rücken (0:33,08) jeweils auf Rang 10 in der AK 50. Es wurden auch zahlreiche Weltrekorde aufgestellt, so z.B. über 50m Freistil in der AK 60 Herren in 0:25,08 (!!).



Scheichs gabs natürlich überall

FCN Masters schwimmen bei WM in Katar

Mike Fritzsche (AK 50) und Claus Swatosch (AK 60) nahmen in der letzten Februarwoche an der Masters WM in Doha / Katar teil. Neben den Schwimmstrecken in der Halle standen auch die Wettbewerbe im Freiwasser, Synchronschwimmen, Turmspringen und Wasserball auf dem Programm. Über 7.000 Teilnehmer aus aller Welt waren bei dieser bestens organisierten Veranstaltung dabei. Die Schwimmhalle

Doha war eine Reise wert, zumal auch etwas Zeit für Sightseeing blieb. Neben der gigantischen Schwimmhalle und einem imposanten Stadtzentrum, Souks und luxuriösen Einkaufszentren stehen aber auch die zahlreichen neuen Fußballstadien ins Auge, die so schnell vermutlich niemand mehr braucht.

sehen. Mit insgesamt 18 Gold-, 5 Silber- und 3 Bronzemedallien sicherten sich die zwölf Teilnehmer einen Platz unter den Top Mannschaften Bayerns.



Siegerehrung 100m Freistil Masters offene Klasse - Claus gewinnt in 59,15 Sek. und 969 Punkten

Herausragende Leistungen
Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Claus Swatosch (AK 60), der einen neuen Deutschen Altersklassenrekord über 50m Freistil in einer beeindruckenden Zeit von 26.61 Sek. aufstellte und insgesamt fünfmal Gold (50S, 100F + offene Klasse, 50F + offene Klasse) und einmal Silber (50S offene Klasse) gewann. Auch seine Zeit über 100m Freistil in 0:59,15 bescherte ihm den Sieg in der Gesamtwertung über diese Strecke. Claudia Stich (AK 35) gewann Gold über 100m Schmetterling in ihrer AK und der offenen Wertung und siegte über 50m

Freistil. Auch Hans-Günther Pock (AK 70) und Andrea Duberow (AK 65) dominierten ihre Altersklassen: HG gewann 200m Freistil, 100m Freistil, 100m Schmetterling, 50m Freistil und sicherte sich den zweiten Platz auf 50m Schmetterling, während sich Andrea Gold über 100m Freistil, 50m Brust und 50m Freistil holte.

Weitere Medaillengewinner

Thomas Chang (AK 25) erschwamm sich jeweils einmal Gold (100B), Silber (100L) und Bronze (100B offene Klasse), Julia Grasser (AK 25) holte sich Gold über 100m Schmetterling und Nina Rauh (AK 40) gewann Silber auf 200m Freistil. Die 4x50m Lagen- und Freistilstaffeln der Damen und Herren erkämpften sich insgesamt 1x Gold, 1x Silber und 2x Bronze in der Gruppe B (AK 100 - 119).



Das Masters 2 Team bei der Bayerischen Kurzbahnmeisterschaft - v.l. Benno, Imke, Tommy, Denise, Gaspar, Daniel, Julia, Nina

Bayerische Kurzbahnmeisterschaft der Masters 2024

Mit Medaillenregen und Teamgeist an die Spitze

Mit einer starken Leistung sorgten die Masters des 1.FCN Schwimmen bei der Bayerischen Kurzbahnmeisterschaft in Fürth für Auf-

So funktioniert Paratriathlon:

Schwimmen, Radfahren und Laufen – bis dahin unterscheidet sich Paratriathlon nicht vom normalen Triathlon. Auch die Fitness in allen Disziplinen muss passen, ebenso wie die Kondition und die Technik. Um die körperlichen Einschränkungen auszugleichen, sind beim Paratriathlon Hilfsmittel zugelassen. Welche das sind, hängt von der Startklasse ab. Es gibt sechs Startklassen, z.B. für Rollstuhlfahrer, schwere, mittlere oder leichte körperliche Behinderungen (PTS2 – S5) und eben die Einschränkungen in der Sehkraft (Startklasse PTVI – Paratriathlon Visual Impairment). In dieser Kategorie wird dann, ähnliche wie bei den Para-Schwimmern, in drei Unterkategorien differenziert: B1 (blind bzw. kaum Wahrnehmung), B2 (schwerere partielle Blindheit) und B3 (weniger partielle Blindheit). Alle drei Unterklassen werden gemeinsam gewertet, wobei B1 Athleten einen Vorsprung erhalten (2:41 Min für Männer und 3:11 Min für Frauen).

In der Startklasse B3, in der Anja Renner antritt, muss sie und ihr Guide Maria Paulig also etwas mehr als drei Minuten aufholen. Athleten und Guide müssen das gleiche Geschlecht und die gleiche Nationalität haben. Beim Schwimmen ist das Duo mit einem dehnbaren, 80 cm langen Band verbunden. Radfahren erfolgt auf einem Tandem, wobei Anja Renner dies als den schwierigsten Teil des Wettkampfes empfindet, da alles synchron sein muss. Maria Paulig als Guide hat beim Radfahren die Führungsposition am Rad. Beim abschließenden Laufen sind die beiden dann wieder mit einer nicht dehnbaren, 50cm Schnur über einen Bauchgurt verbunden. Zudem besteht beim Laufen für Blinde Athleten die Möglichkeit der Hand-zu-Hand Verbindung. Dies verbessert lt. Anja Renner zwar die Möglichkeit zur Führung, erfordert aber einen sehr synchronisierten Bewegungsablauf der Athletinnen.



1. Rennen in der World Triathlon Serie in Devonport / Australien:

Anja Renner und Maria Paulig gewinnen

Nach dem ersten Rennen des Jahres steht bereits fest, dass sich Anja Renner mit Guide Maria Paulig für die Paralympics in Paris qualifiziert haben. Damit hat der FCN Schwimmen mit Anja und Maria, sowie Taliso Engel gleich in zwei Disziplinen aussichtsreiche Medaillenchancen. Anja und Maria qualifizierten sich durch ihren Premiersieg bei der World Triathlon Para Series (WTPS) in Devonport.

Mit der dort errungenen Punktzahl kann sie niemand mehr von den ersten neun Plätzen des Qualifikationsrankings verdrängen! Damit liegt der Schwerpunkt ab sofort auf der gezielten Vorbereitung auf das „Rennen der Rennen“ am Montag, 2. September in Paris.

Mit dem Erfolg in Devonport liegt das FCN Team im Qualifikationsranking auf Rang zwei hinter der Vizeweltmeisterin Susana Rodriguez aus Spanien. Dabei lief die Reise ins ferne Australien alles andere als problemlos. Nachdem die erste Station auf dieser Marathonreise, der Wettkampf in Abu Dhabi, wetterbedingt abgesagt wurde, hatte der



Weiterflug nach Australien drei Stunden Verspätung. Dadurch verpassten Anja und Maria den Weiterflug nach Tasmanien, zudem musste das Tandem in eine andere Maschine verladen werden, weshalb es mit einem Tag Verspätung ankam. Dass dann auch noch der Pool geschlossen und an ein Einschwimmen nicht zu denken war, man konnte es bei dieser Pechsträhne schon fast erwarten.

Umso besser lief es dafür im Rennen über die Sprintdistanz. Beim Schwimmen über 750m lagen Anja und Maria mit 12:28 Min noch an vierter Stelle, was auch daran lag, dass die beiden in einer Gruppe festgesteckt waren und nur schwer an der Konkurrenz vorbei kamen. Hier steckt sicherlich noch Optimierungspotential. Die 20 km auf dem Tandem wurde dann in neuer Bestzeit in 32:04 Min absolviert – das war dann auch der Grundstein für den Sieg. Die sechsmal zu fahrende Runde war eine Mischung aus Zeitfahrkurs und technisch anspruchsvollen Kurven. Diese Kombination liegt den beiden Damen. Beim abschließenden 5km Lauf war dann auch nur noch ein Team schneller. Mit 19:52 Min beim Laufen und einer Gesamtzeit von 1:10:05 Stunden (hierin sind 3:11 Min enthalten, die Anja und Maria hinter Vollblinden Athletinnen starteten), gewannen die beiden diesen Weltcup mit einem Vorsprung von mehr als einer Minute.



Trainingslager in Dietenhofen

Erfahrungsberichte von Oliver und Iris...

...Oliver: "Jeder Zug zählt"

Viele sind ja am Freitag schon so bedient, dass sie es vorziehen, das Wochenende auf dem Sofa zu verbringen. Und für sie wäre es Folter, am Samstagmorgen um 4.30 Uhr aufzustehen, nur um zwei Tage lang morgens und abends je zwei Trainingseinheiten zu absolvieren. Insgesamt sollten wir acht Stunden im Wasser sein. Aber die Unerschrockenen, die am berühmten Trainingslager in Dietenhofen Mitte Februar teilnahmen, haben das Ganze freiwillig gemacht. Und das mit gutem Grund. Schwimmen trainiert den ganzen Körper und es kommt sehr selten vor, dass sich jemand dabei verletzt. Dieses Mal stand auch kein Kilometerfressen wie im Vorjahr auf dem Plan, sondern eine kurzweilige Mischung aus Technikübungen, Ausdauertraining und schnellen Einheiten, alles unter den prüfenden Blicken unseres Trainers Thomas. So monoton es auch scheinen mag: Beim Schwimmen lernt man nie aus. Im Gegenteil: Mit dem richtigen Ehrgeiz kann sich der geneigte Schwimmer über jeden Zug Gedanken machen. Zeit dazu hat er unter Wasser genug und einen Plan auch, was nicht jeder von sich sagen kann. Abstoßen, Strecken, Gleiten, Wasserfühlen, lockere und kraftvolle Züge – jedem Detail haben wir Beachtung geschenkt. Der Wechsel zwischen verschiedenen Stilarten und die unterschiedliche Trainingsanreize taten ein Übriges dazu, um uns technisch und konditionell voranzubringen. Die Erfahrungen können wir auch für unsere Trainingseinheiten im Langwasserbad und im Clubbad übernehmen. Die Frage, warum sich jemand ein solches Programm freiwillig antut, stellt sich somit gar nicht, zumal auch das Rahmenprogramm – das gemeinsame Zusammensitzen und Plaudern – den Teamgeist stärkt.



...Iris: "Schön, aber gewöhnungsbedürftig"

Nürnberg, Samstag, 11.2.2024, 4.45 Uhr. Ich bin wirklich sehr, sehr bald aufgestanden, um pünktlich um 5.45 Uhr am Hallenbad in Dietenhofen zu stehen. Frei nach dem Motto „Morgenstund – und schon Wasser im Mund“. Schon die Anreise war abenteuerlich. Die Fahrt durch den Nebel des Grauens weckte dann aber Gott sei Dank die Lebensgeister. Gleich nach der Ankunft ging es ans Eingemachte. Auf theoretische Erklärungen, wie die Bewegungen ablaufen sollten, folgten unzählige praktische Versuche, dem Ganzen irgendwie nahe zu kommen. Dabei stellte ich fest, dass die Körperspannung so früh am Morgen wohl noch schläft. Aber gut, Übung macht den Meister, sagte ich mir. Im zweiten Training des ersten Tages sollten wir wie Flipper durchs Wasser hüpfen, um unseren Körper auf das Delfinschwimmen vorzubereiten. Theoretisch zumindest. Jürgen hatte unsere Einheiten die ganze Zeit über gefilmt und der Videobeweis war besonders beim Delfinschwimmen er-nüchternd. Da wir sonst oft kilometerweise nur Kraul schwimmen, waren die technischen Übungen schon sehr gewöhnungsbedürftig. Um die Zumutungen verdauen zu können, genossen wir die freie Zeit mit einem kulinarischen Verwöhnprogramm à la Didi und reichlich Siesta. Am zweiten Tag stand das Üben der Rollwende auf dem Programm, eine Aufgabe, die man beim Triathlon eher nicht braucht, im Training dafür umso nützlicher ist. Danach war ich schon fast zu erschöpft, um noch gut weitermachen zu können. Ein Schaden ist so ein Trainingslager sicher nicht, aber ob es mich wirklich weitergebracht hat? Mein Fazit lautet: Es war ein schönes Wochenende mit einer netten und lockeren Truppe. Aber an das exzessive Training werde ich mich wohl nie gewöhnen.

Winterlaufserie Nürnberg 3. Lauf

Am Samstag, 17.02.2024 war es nun endlich soweit.

Unsere Starter vom 1.FCN Triathlon Andreas Sindel, Markus Anders und Matthias Meixner begaben sich auf die letzte Strecke der Nürnberger Winterlaufserie um den Dutzendteich. Alle drei legten die Runden mit insgesamt 22km Länge zurück.

Matthias hatte leider den 2. Lauf verpasst, so dass er nicht an der Serienwertung teilnehmen konnte, kam aber in einer guten Zeit von 1:59.49h ins Ziel.

Andreas und Markus hatten sich für die komplette Serienwertung mit einer Steigerung von 11,5km – 16,5km – 22km qualifiziert und an allen drei Läufen teilgenommen. Und das wiederum sehr erfolgreich.



Markus konnte den 3. Lauf in der Altersklassen-Wertung mit einer Zeit von 1:44:53 wieder auf dem Treppchen, diesmal sogar auf dem 2. Platz feiern.

Andreas hatte gleich 3 Erfolge zu vermelden. In der AK-Wertung wie schon im 2. Lauf in nur 1:18:37h auf den 1. Platz gelaufen, war in der Gesamtwertung des 3. Laufes nur ein Läufer schneller als er, so dass er diese auf Platz 2 abschließen konnte.

Die Gesamtwertung war zwar gerade so in einer Zeit von insgesamt 2:58:51 kein Podestplatz mehr, aber mit dem 4. dennoch Grund gebührend gefeiert zu werden und es macht Hoffnung auf mehr im nächsten Jahr.

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern zu diesem tollen Lauf mit super Platzierungen

**Veitsbronner Eis-Cup 6.1. 2024
been there – done that**

Wie alles begann: Am 6.1.2019 und 2020 sahen Berndi und Didi zum ersten Mal beim Eisschwimmen in Veitsbronn zu und kamen auf die Schnapsidee, dies doch auch einmal zu probieren – ganz nach dem Motto „Was die können, können wir schon lange“. Leider grätschte Corona dazwischen.

Knapp vier Jahre später, am 3.12.23, fuhren beide an einem sonnigen, verschneiten Wintertag zum Brombachsee. Die Idee war nicht ganz in Vergessenheit geraten. Die ersten Schritte ins 6°C kalte Wasser fühlten sich weniger schlimm an als gedacht. Dies zählte zwar noch nicht als Eisschwimmen (die Wassertemperatur muss unter 5°C betragen), aber der Grundstein war gelegt. Werbetech-nisch ausgefuchst war es, den Film dieser Aktion mit der Triathlon-gruppe zu teilen. Sie fixten gleich weitere Sportfreunde an...

Bei den nächsten Trainingseinheiten – diesmal am Kanal – schlossen sich Franzi, Alice und Florian an. Mit dieser Vorbereitung in der Tasche meldeten sie sich zum Eisschwimmen in Veitsbronn an. Didi und Franzi für 50m Freistil, Florian und Alice für 50m Brust.

Am 6.1.2024 war es so weit. Zwischen 9 Uhr und 10 Uhr trafen sie sich die vier Schwimmer am Bad. Weit vor den vieren traf bereits der wichtigste Mann im Team ein, Berndi mit seinem beheizten Campingbus, und sicherte sich die Poleposition nahe am Eingang. Bis zum ersten Start um 11.05 Uhr trafen die vereinsinternen Fans ein. Franzi, die als erste dran war, belegte knapp hinter einer ehemaligen Profitriathletin mit 38,2s den 2. Platz in ihrer AK. Unmittelbar nach ihrem Rennen wechselte sie in den beheizten Hottub zum Aufwärmen. Von dort hatte sie den perfekten Blick auf den nächsten Starter des 1.FCN – Didi. Dieser lieferte sich ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen. Der Kontrahent auf der Nebenbahn war schnell, Didi aber schneller und schlug nach 36,8s an, gab einem Lokalreporter ein kurzes Interview und verschwand zum Aufwärmen in der Sauna. Nach einer kurzen Pause ging es mit der Disziplin „Brust“ weiter. Alice nahm um 12.10 Uhr die Herausforderung an. Sie konnte ihren Lauf mit deutlichem Vorsprung in 51,1s gewinnen. Der Kommentator vor Ort stellte fest: „Die vom 1.FCN können besser schwimmen als Fußball spielen.“ Um 12.30 Uhr hieß es für die Starter des 1.FCN zum letzten Mal „Take off your clothes!“, „Go into the water!“, „Take your marks!“, gefolgt von einem kurzen Pfiff. Nach 44,9s schlug Florian als Sieger an.



Die vier Starter möchten sich ganz herzlich bei den Mitgliedern des Vereins bedanken, die sie vor Ort tatkräftig anfeuerten. Insbesondere bei Berndi, der die Truppe unterstützte, warmen Tee zubereitete, die Heizung im Bus immer wieder hochdrehte... Beim nächsten Mal, wenn der Termin nicht auf einen Tag nach seiner Dialyse fällt, wird er selbst starten. Geübt hat er fleißig. We will be back! Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

Der BSV Landesstützpunkt für Wasserball wird aufgewertet

Seit 5 Jahren sind der 1. FCN Schwimmen und der Post SV nun schon die stützpunkttragenden Vereine im Wasserball.

Diese erfolgreiche Geschichte begann im Sommer 2018. Auf Initiative u.a. der beiden Fachwarte für Wasserball, Marc Steinberger und Christian Naruisch konnte der Bayerische Schwimmverband überzeugt werden, gemeinsam mit dem Post SV und dem FCN Schwimmen in Nürnberg einen Landesstützpunkt Wasserball zu einzurichten. Damit war auch die Finanzierung eines mittlerweile notwendigen, hauptamtlichen Trainers weitestgehend gesichert. Nach vielen Gesprächen mit dem Verband war es dann am 1. Dezember 2018 endlich soweit, dass die Vorstände Claus Swatosch (FCN), Carsten Eckardt und Andreas Neugebauer (beide Post SV), die Stützpunktvereinbarung mit dem Präsidium des Bayer. Schwimmverbands unterschreiben konnten.

Durch diese Entscheidung und das unglaubliche Engagement aller Trainer und Funktionäre ist es den Barracudas in dieser doch kurzen Zeit gelungen, eine feste Größe im nationalen Wasserball zu werden. Neben den Herren in der 2. Bundesliga, spielt die U18 in der Bundesliga und in den Altersklassen U12 und U14 konnte man bereits den Deutschen Pokalsieger bzw. Deutschen Meister stellen. Neben zahlreichen Landeskadersportlern sind auch bereits Sportler im Nationalkader NK2 und NK1.

Aufgrund dieser Erfolge und der damit sehr guten Arbeit am Landesstützpunkt wurde der Landesstützpunkt Bayern vom Deutschen Schwimmverband (DSV) mit dem Siegel „Qualifizierter Landesstützpunkt“ für die Jahre 2024 und 2025 ausgezeichnet.

Die qualifizierten Landesstützpunkte sind zentraler Bestandteil im Stützpunktsystem des Deutschen Schwimmverbandes. Sie ergänzen die 3 Bundesstützpunkte (Berlin, Duisburg und Hannover) im Förderprozess der Nachwuchsathleten und stellen mit herausgehobenen und spezifischen Trainingsmöglichkeiten im Nachwuchskaderbereich (NK1, NK2, LK) ein zeituneingeschränktes Training im Anschluss- und Grundlagentraining sicher.

Damit soll auch die enge Zusammenarbeit und Kooperation mit dem DSV, sowie die positive Entwicklung in der Region weiter gestärkt werden, verbunden mit der Zielstellung, dass auch zukünftig internationale Erfolge für den Verband möglich sind. Neben Nürnberg wurden auch die Stützpunkte in Stuttgart und Potsdam mit diesem Siegel ausgezeichnet.

Nürnberger Sport-Stars



Die Stadt Nürnberg zeichnete die Nürnberger Sport-Stars die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2023 im historischen Rathausaal aus.

Unter diesen erfolgreichen Sportlern waren auch zwei Barracudas. Die beiden Wasserballer, Dima und Taniel wurden für die Deutsche Nationalmannschaft nominiert und nahmen an der U15-Europameisterschaft in Podgorica (Montenegro) teil.

Glückwunsch an unsere beiden Jung-Barracudas und deren Trainer!

U12 – Süddeutscher Pokal

Am 16./17.03.24 fand im Langwasserbad die Endrunde um den Süddeutschen U12 Pokal statt.

Nachdem der Süddeutsche Schwimmverband keinen Ausrichter finden konnte bzw. ein Verein, der sich doch dazu bereit erklärt hatte, die Ausrichtung zu übernehmen absagen musste, sprangen erneut die Barracudas ein, damit die jungen Sportler ihr Finalturnier auch spielen konnten.

Auch wenn aufgrund dieser Kurzfristigkeit keine große Vorbereitung dieser Veranstaltung möglich war, schafften es die Eltern und viele Spieler der älteren Mannschaften, diese Endrunde in einem angemessenen und schönen Rahmen durchzuführen. Unseren Dank an alle Helfer und Helferinnen!

Neben dem Barracudas Nachwuchs, nahmen die Teams vom SV Cannstatt, SSV Esslingen, der SG Stadtwerke München und dem SV Würzburg 05 teil. In dem 5er Feld zählten unsere Barracudas, neben dem SV Würzburg zu den Favoriten für den Pokalsieg. Nach insgesamt 10 spannenden und schönen Spielen in zwei Tagen, konnten sich unsere Barracudas am Ende mit vier Siegen gegen die starke Konkurrenz durchsetzen und ihrer Favoritenrolle somit gerecht werden.

Es zeigte sich in dieser Endrunde auch deutlich, dass alle teilnehmenden Teams bereits auf einem sehr gutem Niveau spielen, denn es gab kein Spiel, das mit mehr als 10 Toren Unterschied beendet wurde, was in dieser Altersklasse nicht unbedingt selbstverständlich ist.

Für den Nachwuchs der Barracudas geht es nun weiter zum Deutschen Pokal, bei dem sie sicher auch ein Wort bei der Vergabe mitreden werden.



U12 SSV Pokalsieger



Hier noch die Platzierungen:

1. Barracudas Nürnberg
2. SV Würzburg
3. SSV Esslingen
4. SG Stadtwerke München
5. SV Cannstatt





Trainer Ivo Papak zeigt, wo es lang geht

U18 – Bundesliga

Nachdem sich unsere Barracudas in der Vorrunde in ihrer Gruppe A unter den Top-3 Mannschaften platzieren konnten, hieß es mit Spandau 04 Berlin in der Zwischenrunde eine Gruppe tiefer anzutreten.

Neben Spandau 04 trifft die U18 auf die Teams des ASC Duisburg und Duisburg 98, wie auf den SV Blau-Weiß Bochum und hoffen wieder in die Topgruppe und die Endrunde um die Deutsche Meisterschaft aufzusteigen. Nach 4 Spielen, mit 3 Siegen und

einer äußerst knappen Niederlage, liegen die Barracudas auf Platz 2, hinter Spandau 04, die bereits sechs Spiele mit fünf Siegen und einer Niederlage absolviert haben.

Nach derzeitiger Sicht entscheidet sich der Gruppensieg zwischen Spandau 04 und unseren Barracudas am 13. und 14. April, wo beide Mannschaften zu ihren Gruppenspielen aufeinandertreffen. Am Samstag, 13.04. geht es für unsere Barracudas erst nach Berlin, bevor sie am Sonntag, 14.04. die Berliner um 13.30 Uhr im Langwasserbad empfangen. Beide Teams haben damit ein äußerst strapaziöses Wochenende vor sich – wir drücken den Barracudas die Daumen!



U18 Spieler Fabian Naruisch

Herren – Süddeutscher Pokal

Am 24.03.24, mussten unsere Herren im SSV Pokal gegen den bisher ungeschlagenen Primus der 2. Bundesliga (Süd), den SC Neustadt/Waldstraße antreten. Wie schon die gesamte Saison, musste Trainer Papak wieder mit Ausfällen in seiner Mannschaft zurechtkommen.

Auch wenn von der Papierform her der Ausgang dieses Spiels relativ klar sein sollte, wollten die Barracudas sich nicht schon vorher geschlagen geben. So fand über alle vier Viertel ein enges und hart umkämpftes Spiel auf Augenhöhe statt, das beide Mannschaften hätten gewinnen können.

Am Ende entschieden es vielleicht winzige Kleinigkeiten, dass Neustadt äußerst knapp mit 12:11 als Sieger aus dem Wasser stieg.



Fabio Guarino und Matthias Reichel in Aktion



SSV Pokal Herren - Jens Tiede

Auch wenn die Titelverteidigung im SSV Pokal nun nicht mehr möglich ist, können die Barracudas auf sich und ihre Leistung stolz sein. Ab sofort liegt nun der Fokus auf der 2. Bundesliga und dem Erreichen des Saisonziels, den 4. Platz.

Herren – 2. Bundesliga (Süd)

Nach 10 von 16 Spielen, liegen die Barracudas Herren in der 2. Bundesliga (Süd), 2 Punkte hinter dem Konkurrenten auf Platz 4, dem WSV Vorwärts Ludwigshafen.

Eine Entscheidung im Kampf beider Mannschaften um Platz 4 wird voraussichtlich in den beiden noch ausstehenden Begegnungen am 06.04.24 in Nürnberg und am 04.05.24 in Ludwigshafen fallen. Positiv in dieser Saison ist bereits, dass unsere Herren noch keine Niederlage, außer gegen die 3 ehemaligen Bundesligisten einstecken mussten, was nach Möglichkeit auch bis zum Saisonende so bleiben soll.



Trainer Papak und auch das gesamte Umfeld unsere Herrenmannschaft sehen dies auch als realistisch an, da sich die Ausfälle in der Mannschaft so langsam wieder lichten und sie dann hoffentlich bald wieder in voller und bester Besetzung antreten können. Jetzt ist auf alle Fälle schon einmal festzustellen, dass sich die Mannschaft neben Ludwigshafen in der 2. Liga etabliert und sich ein Stück von Friedberg und Fulda abgesetzt hat.

3. Mini-Mini Turnier des Bayerischer Schwimmverband Mittelfranken



Am Samstag, 17.02.24 waren wieder unzählige Kinder aus fast ganz Deutschland beim dritten U10 Turnier des BSV Bezirk Mittelfranken im Langwasserbad im Wasser unterwegs.

In zahlreichen spannenden und tollen Spielen, auf drei Spielfeldern, kämpften die Mädchen und Jungen um Tore und Punkte. Am Ende des Tages gab es die verdienten Medaillen für die Siegerteams, wie aber auch für alle teilnehmenden Kinder.

Doch der Spaß und die persönliche Weiterentwicklung der Kinder stand im Vordergrund.

In einem spannenden, und sehr gutem Finale, setzte sich der Erfurter SSC gegen unseren Barracudas Nachwuchs knapp, aber verdient im 5-Meter-Werfen durch. Glückwunsch an Erfurt und alle am Turnier teilnehmenden Sportler und Sportlerinnen.

Ein besonderen Danke an alle Barracudas und Eltern für die Unterstützung!

U14 – Süddeutsche Meisterschaft

Am 03./04.02.24 fand im Langwasserbad die Endrunde um die Süddeutsche U14 Meisterschaft statt.



U14 SSV 3-Platz 3

Die Qualifizierung für diese Endrunde erfolgte über 2 Vorrunden im Januar. Unser Barracudas Nachwuchs setzte sich in ihrer Vorrunde mehr als deutlich durch und zog mit dem Team aus Neustadt, wie Cannstatt und Würzburg aus der zweiten Vorrunde in dieses Finale ein.

Der Auftakt der Barracudas gegen den SC Neustadt / Weinstrasse verlief mehr als deutlich mit einem 26:2 Sieg für unsere U14. Leider setzte sich am nächsten Tag diese Erfolgsserie nicht fort, sodass unsere Mannschaft zwei schmerzliche Niederlagen gegen Cannstatt und Würzburg hinnehmen musste und die Meisterschaft mit einem 3. Platz beendete.

Dies ist aber noch lange nicht das Ende dieser Saison, denn durch den 3. Platz sind sie weiterhin im Rennen um die Deutsche Meisterschaft.

Glückwunsch zum 3. Platz in der Süddeutschen Meisterschaft und viel Erfolg auf dem weiteren Weg in der Deutschen Meisterschaft.