

DER CHLORREICHE

Zeitung der Thüringer
Schwimmjugend

BADELATTSCH

Ausgezeichnet mit einem Sonderpreis der Thüringer Sportjugend 2003



Yoga für Schwimmer, Events und Ehrenamt

SwimLife and SwimServe



November - 2023



Thüringer Schwimmjugend

► www.thueringerschwimmjugend.de

Vorwort	03
In eigener Sache	04
Jugendvollversammlung 2024	04
Was ist Ehrenamt?	05
Aus der Sicht einer Kampfrichterin	06
Rückblick 2023	08
Kinderwochenende	08
Jugendwochenende	09
24h-Schwimmen Meiningen + Heiligenstadt	10
Landesjugendkonferenz	11
Aus den Vereinen	12
Rätselspaß	19
Kalender	22
Abteilung Wissen	24
Giftige Meeresbewohner	24
Interessante Fakten	29
Unsere Empfehlungen	30
Mobilisation für Schwimmer	32
Ankündigungen und Ausblick	33
Packliste für die nächste Veranstaltung	34

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
ich begrüße euch zur neuen Ausgabe des „Badelatsch“, der Zeitung der Thüringer Schwimmjugend. Das letzte halbe Jahr war für uns geprägt von persönlichen Begegnungen und spannenden Ereignissen. Wir durften das 24h Schwimmen in Meiningen und Heiligenstadt hautnah miterleben und waren begeistert, wie viele Veranstaltungen in euren Vereinen stattgefunden haben. Immer mit dabei war unser neues Banner, das ihr in dieser Ausgabe auf einigen Bildern entdecken könnt.

Besonders stolz sind wir darauf, dass wir viele Bildungs- und Freizeitveranstaltungen in euren Vereinen finanziell unterstützen konnten. Es freut uns, dass diese Möglichkeit im Jahr 2023 besonders häufig genutzt wurde. An dieser Stelle möchten wir uns bei euch für euer großartiges ehrenamtliches Engagement vor Ort bedanken! Wir sind uns bewusst, dass es aktuell nicht leicht ist, neben dem anstrengenden Schul-, Uni- oder Arbeitsalltag und den zahlreichen täglichen Zeitfressern ein Ehrenamt zu pflegen. Aber gerade jetzt ist es wichtig, sich für die Gemeinschaft einzusetzen.

Das Schwimmenlernen ist eine essenzielle Fähigkeit, die nicht nur Sicherheit im Wasser gewährleistet, sondern auch ein wichtiger Ausgleich im Alltag sein kann. In unserer schnelllebigen Welt ist es umso bedeutsamer, sich Zeit für sich selbst und für sportliche Aktivitäten zu nehmen.

Im kommenden Jahr steht unsere Jugendvollversammlung an, bei der ein neuer Jugendvorstand gewählt wird. Wir freuen uns auf junge, engagierte, offene, ideenreiche und motivierte Mitglieder, die unser Vorstandsteam bereichern möchten. Gemeinsam können wir die Zukunft der Thüringer Schwimmjugend gestalten und neue spannende Projekte auf den Weg bringen.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen eine farbenfrohe Herbstzeit und eine besinnliche sowie gemütliche Weihnachtszeit. Ich freue mich darauf, viele von euch beim Weihnachtszauber in Berlin zu treffen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen.

Eure Vorsitzende der Thüringer Schwimmjugend
Julia Degenhardt

IN EIGENER SACHE

Jugendvollversammlung 2024

2024 ist es wieder so weit. Es wird ein neuer Jugendvorstand gewählt! Falls du nicht weißt was genau da passiert, bist du hier genau richtig!

Die Thüringer Schwimmjugend ist die Jugendorganisation des Thüringer Schwimmverbands. Wir vertreten alle Kinder und Jugendlichen der Schwimmvereine in Thüringen. Jugendliche ist man übrigens bis zu einem Alter von 27 Jahren. Der Vorstand der Thüringer Schwimmjugend setzt sich für eure Interessen ein, arbeitet in den Verbänden des Sports mit und unterstützt bei allen Fragen und Problemen rund um das Thema Jugendarbeit im Sport.

Und alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt. Hierzu treffen sich alle Mitglieder des Jugendvorstandes, die Jugendwarte oder andere Interessierte Mitglieder der Vereine und Jugendausschüsse auf der sogenannten Jugendvollversammlung. Die ist das oberste Organ der Thüringer Schwimmjugend. Das bedeutet einfach nur, dass hier alle wichtigen Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wer da alles mitmachen kann? Im Jugendvorstand der Thüringer Schwimmjugend ist jede*r willkommen. Du wolltest schon immer mal hinter die Kulissen blicken, dich für die Interessen der Thüringer Schwimmsportler*innen einsetzen oder cooler Veranstaltungen organisieren? Dann bist du bei uns genau richtig. Auf der nächsten Seite findest du auch nochmal Infos zum Thema Ehrenamt ganz allgemein: Was das ist und vor allem wieso ehrenamtliche Arbeit so wichtig ist.

Noch nicht ganz überzeugt? Dann komm doch einfach am **16.03.2024** nach **Gera** und schau dir das Ganze an. Der Samstag steht ganz im Zeichen des **Teambuildings**. Auch wenn du nicht für den Vorstand kandidieren möchtest, ist deine Anwesenheit wichtig. Denn wie in jeder guten Demokratie, ist jede Stimme wichtig und zählt! Also mach auch du Gebrauch von deiner Stimme und bringe dich ein!

Die **Jugendvollversammlung mit Wahl** findet dann am **17.03.2024** ebenfalls in Gera statt.

Hier kommt jetzt nochmal alles kurz und knapp:

WAS?

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG DER TSJ

WANN?

16.03. bis 17.03.2024

WO?

GERA



Alle weiteren Infos findest du kurz vor der Veranstaltung auf unserer Homepage www.thueringerschwimmjugend.de oder auf Instagram @schwimmjugend

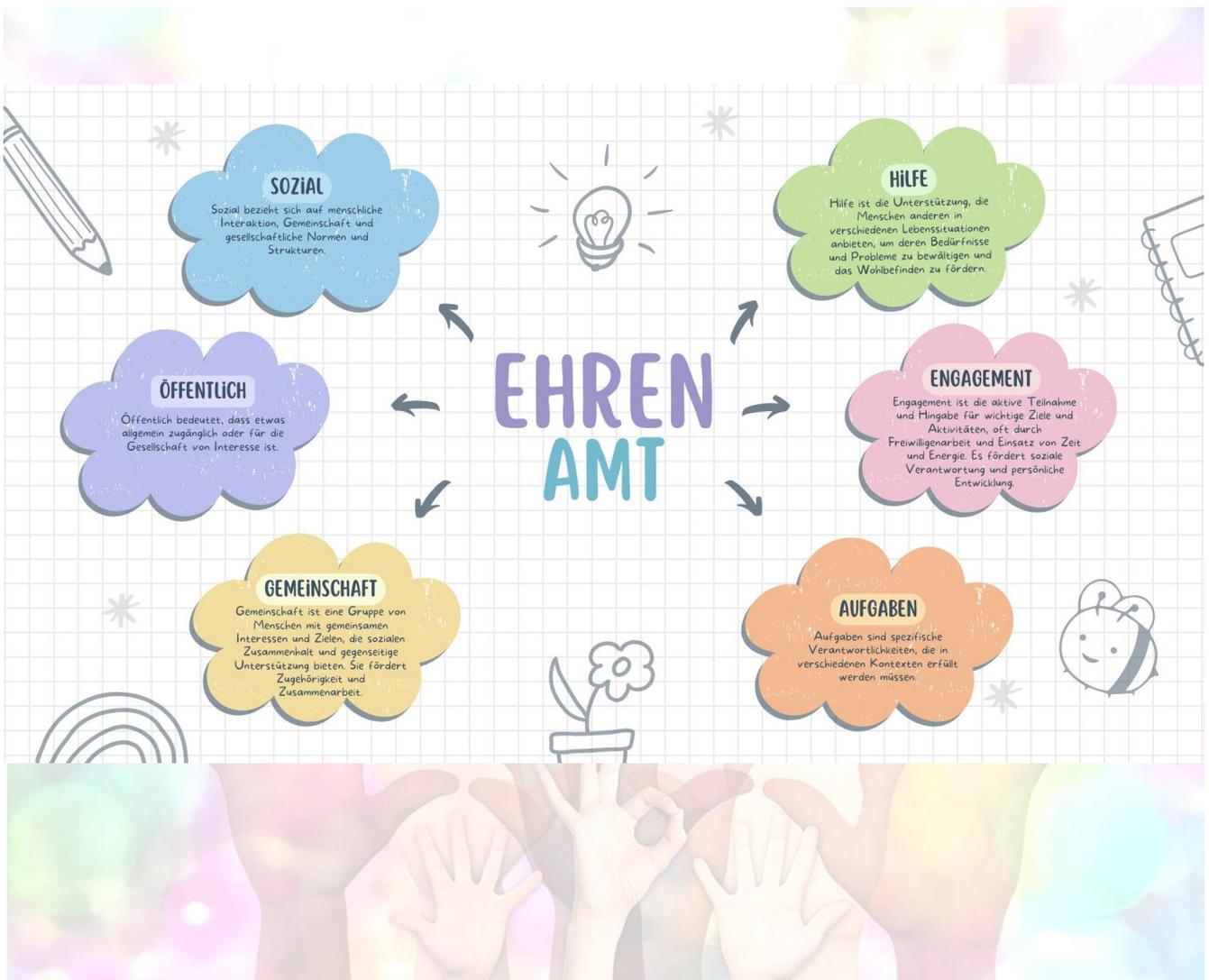
IN EIGENER SACHE

Was ist Ehrenamt?

Ehrenamt bezeichnet die freiwillige und unentgeltliche Tätigkeit, die eine Person für das Gemeinwohl oder für eine bestimmte Organisation oder Gruppe übernimmt. Es ist ein Akt der Selbstlosigkeit und des Engagements, bei dem Menschen ihre Zeit, Fähigkeiten und Energie investieren, um anderen zu helfen oder die Gesellschaft positiv zu beeinflussen.

Ehrenamtliche Tätigkeiten können vielfältig sein. Die Motivation für ehrenamtliches Engagement kann unterschiedlich sein, von der persönlichen Bereicherung und der Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, bis hin zum Wunsch, soziale Probleme anzugehen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Ehrenamtliche tragen maßgeblich zum sozialen Zusammenhalt und zur Stärkung der Gemeinschaft bei. Sie leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen und zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen. Ehrenamtliches Engagement zeigt, dass selbst Einzelne durch ihren Beitrag einen großen Unterschied in der Welt machen können.



IN EIGENER SACHE

Aus der Sicht einer Kampfrichterin

Die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften bilden für die meisten Athleten die erste Möglichkeit, sich auf nationaler Ebene mit anderen in ihrem Alter zu messen. So waren aus Thüringen zum Beispiel Sportler wie Franz Ahnert, Oskar Schildknecht, Lale Präger, Louis Bauer, Alexandra Keck, Jonas Reuther und Nathanael Czwinczeck am Start.

Doch natürlich ist solch eine große Veranstaltung nicht möglich, ohne die Leute, die im Hintergrund daran arbeiten, dass alles läuft. Aus diesem Grund möchte ich euch einmal mitnehmen durch meinen Alltag als Kampfrichterin bei den DJM. Der Tag in der Schwimmhalle begann für mich jeden Morgen um 7:30 Uhr zur Kampfrichtersitzung. Dort besprachen wir alle Besonderheiten, die an diesem Tag anstehen, und auf die wir uns eventuell vorbereiten mussten, wie zum Beispiel Para-Athleten, Änderungen im Meldeergebnis, Zeitplan oder Ähnliches. Danach hatten wir ein paar Minuten Zeit, bis der Wettkampf um 8:30 Uhr begann. Diese Zeit nutzte ich, wie viele meiner Kollegen auch, um noch einmal etwas zu essen, zu trinken oder mich vorzubereiten. Nicht selten habe ich vor dem Wettkampf am Stand der dsv-jugend vorbeigeschaut, um mich dort mit dem Juniorteam auszutauschen.

8:30 Uhr - Wettkampfbeginn. Nach unserem mit Musik unterlegten feierlichen Einmarsch ging es los. Die ersten Sportler waren im Wasser. Es war immer wieder beeindruckend, Schwimmer zu sehen, die tatsächlich schon an internationalen Wettkämpfen teilgenommen und vielleicht auch schon die ein oder andere Medaille abgeräumt haben, wie zum Beispiel Alina Bayevich, die kurz darauf in Begleitung vieler anderer deutscher Sportler, so auch den Thüringern Oskar und Franz, ihren ersten Titel als Vize-Junioren-Europameisterin abräumte.

Der erste Abschnitt des Tages ging, je nach Strecken, meist bis 12:30 Uhr oder 14:00 Uhr. Danach konnten wir bis zur nächsten Kampfrichtersitzung um 15:00 Uhr unsere wohlverdiente Pause genießen. Diese nutzten wir, um gemeinsam einen Spaziergang zu machen, ein kleines Nickerchen zu halten oder ein Eis zu essen. Man gönnt sich ja sonst nichts ;)

15:30 Uhr - Beginn des 2. Abschnitts. Dieser war für die Finals der Vormittagsabschnitte vorgesehen. Und man kann sagen, dort wurde wirklich etwas geboten. Viele unglaublich spannende Rennen zwischen den Top-Favoriten, von denen auch einige bei den zwei Monate später folgenden DM keine unwichtige Rolle spielten. Die Finals zeigten knappe Kopf-an-Kopf-Rennen, die das reichliche Publikum auf den vollen Zuschauerrängen sehr genoss.

Nach dem letzten Lauf hieß es dann auch für uns endlich Feierabend. Den verbrachten wir meist in einem Restaurant in der Nähe unseres Hotels, um uns miteinander zu unterhalten und auszutauschen. So ließen wir die ereignisreichen Tage natürlich gern ausklingen. Die DJM bilden sowohl für die Kampfrichter als auch für die Sportler und Trainer eine der anstrengendsten, aber eindeutig auch eine der schönsten Veranstaltungen, die der DSV zu bieten hat. Ich kann ehrlich sagen, dass ich jedes Mal dankbar bin, dabei sein zu dürfen.

LG, eure Tammy

IN EIGENER SACHE

Bevor du weiter liest, nimm dir doch kurz Zeit und stimme in unsere Umfrage ab, welches neue Merchandise wir für euch rausbringen sollen



NEUES MERCHANDISE



STIMME AB UND KREIRE DEIN TRAUM-MERCH

Und hier gibt's noch unsere Spotify Playlists: Einmal für den Gute-Laune-Boost und dann noch eine, falls mal die Motivation fürs Training fehlt. Hör doch in beide mal rein!

GUTE LAUNE



MOTIVATION



RÜCKBLICK 2023

Kinderwochenende

Am Freitag, den 21. April 2023, startete für die Kinder der Thüringer Schwimmvereine wieder das Kinderwochenende. Dieses Jahr fand das KiWo in Gräfenroda, im Thüringer Wald, statt. Dabei kamen Sportlerinnen und Sportler aus Thüringer Schwimmvereinen zusammen. Unter anderem waren die Schwimmvereine aus Gera, Meiningen, Erfurt sowie Heiligenstadt vertreten. Unter dem Motto „Aktiv im Grünen“ bildeten Outdoorspiele und eine Wanderung den Kern des Wochenendes.



Der Freitag begann für alle mit der Anreise gegen 15:00 Uhr, und dann hieß es zunächst, Zimmer zu beziehen, die Gegend zu erkunden und sich gegenseitig kennenzulernen. Nach Kennenlernspielen und dem ersten gemeinsamen Abendessen neigte sich der erste Tag dem Ende zu.

Am Samstagvormittag wanderten wir durch den angrenzenden Wald. Unter Anleitung eines Erlebnispädagogen wurden verschiedene Spiele durchgeführt, die das Vertrauen und den Zusammenhalt der Gruppe stärken sollten. Gemeinsam eine Lösung finden und an einem Strang ziehen bildeten den Leitfaden unseres Ausflugs in die Natur. Hier war Kommunikation und gegenseitige Rücksichtnahme wichtig, um gemeinsam ans Ziel zu kommen. Dabei hatten alle viel Spaß, und die Kinder konnten ihre Teamfähigkeit und ihren Ehrgeiz unter Beweis stellen. Am Nachmittag hatten die Kinder die Möglichkeit, sich beim Batiken von T-Shirts und dem Gestalten von Buttons kreativ auszuleben. Der Abend endete mit einem gemeinsamen Lagerfeuer, wobei Stockbrot und Marshmallows natürlich nicht fehlen durften.

Am Sonntag gab es noch eine gemeinsame Spielrunde, und dann hieß es auch schon, Koffer zu packen und wieder Richtung Heimat zu fahren. Es war ein erlebnisreiches und sonniges Wochenende voller Spiel, Spaß und neuen Begegnungen. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



RÜCKBLICK 2023

Jugendwochenende

Im September findet jedes Jahr das Jugendwochenende der Thüringer Schwimmjugend statt. Dieses Jahr verbrachten die Kinder und Jugendlichen ein Wochenende in Ilmenau.

Mehrere Schwimmvereine aus ganz Thüringen waren vertreten. Unser Wochenende begann mit der Anreise per Auto oder Zug zur Jugendherberge in Ilmenau. Dort lernten sich alle abends gemeinsam kennen, es wurde viel gelacht und gespielt und alle Schwimmer und Schwimmerinnen verstanden sich von Anfang an super.

Samstag früh hieß es dann für alle Frühsport. Jeder durfte seine Lieblingsübung vormachen und alle machten mit. Darauf stärkten uns an einem ausgewogenen Frühstück. Am Vormittag wurde unser Wissen erweitert durch Mitmachspiele, einer Diskussionsrunde und einem kleinen Vortrag zum Thema Kinderschutz und Kinderrechte. Viele Teilnehmende glänzten hier durch ihr Wissen und ihrer Begeisterungsfähigkeit.

Mittags gab es dann Pizza für alle und gleich danach ging es zu Fuß Richtung Rodel- und Bobbahn Ilmenau. Nach anfänglichem Respekt vor der Rodelbahn hatten dann aber alle super viel Spaß und fuhren teilweise 10-20 Mal den Berg hinunter. Eine Mischung aus guter Laune, super sonnigem Wetter und Adrenalin versüßte uns allen den Tag.

Der gemeinsame Samstagabend war auch ein High Light. In einer Talentshow durften alle Teilnehmende ihr Können zum Besten geben. Das Programm war abwechslungsreich und spektakulär. Es wurde gesungen, getanzt, gezaubert und Witze erzählt und auch akrobatische Übungen waren dabei. Das zeigte mal wieder, dass Schwimmerinnen und Schwimmer so viel mehr Talente besitzen als nur das Schwimmen.

Sonntag konnten wir das Wochenende noch einmal Revue passieren lassen und spielten Gesellschaftsspiele und anknüpfend an den Samstagabend übten wir uns in akrobatischen Übungen, bis wir dann mittags alle wieder in die verschiedensten Richtungen in Thüringen fuhren.

Es hat super viel Spaß mit euch gemacht. Eure Lilly



RÜCKBLICK 2023

24H-Schwimmen in Meiningen und Heiligenstadt

Thüringer Schwimmjugend vor Ort: Mit großer Begeisterung wurden die jungen Schwimmsportler bei den beiden 24-Stunden-Schwimmen in Meiningen und Heiligenstadt von uns am Basteltisch empfangen. Das kreative Mitmachprogramm, das speziell für die jungen Besucher*innen angeboten wurde, stieß auf reges Interesse. Die Kinder hatten die Gelegenheit, ihre Fantasie und Kreativität auszuleben, indem sie T-Shirts gestalteten. Unter Anleitung zweier Vorstandsmitglieder konnten die Teilnehmer*innen ihre eigenen Designs entwerfen und mit Farben gestalten. Es war ein besonderes Highlight, zu sehen, wie die Kinder stolz ihre individuellen Kreationen präsentierten. Wir danken den beiden ausrichtenden Vereinen für den herzlichen Empfang und die Möglichkeit, unsere Veranstaltungen und Angebote vor Ort zu präsentieren.



Länderfachkonferenz Jugend Eisenach

1x jährlich findet traditionell die Versammlung aller Landesschwimmjugenden innerhalb des Deutschen Schwimm-Verbandes, die Länderfachkonferenz Jugend, statt. In diesem Jahr versammelten sich vom 09.-10. September die Jugendvertretungen in der Lutherstadt Eisenach in Thüringen. Die Thüringer Schwimmjugend, die im 50. Jubiläumsjahr die Ausrichtung und Organisation übernommen hatte, begrüßte die Teilnehmenden in der Werner-Aßmann-Halle im Sportpark Eisenach.

Als Gast mit dabei war auch Dorothea Rose aus dem Vorstand der Thüringer Sportjugend, die alle Teilnehmenden herzlich in ihrer Heimatstadt begrüßte, sich bei der Thüringer Schwimmjugend für ihre konstant engagierte Jugendarbeit bedankte und insbesondere die gelungene Nachwuchsarbeit im Ehrenamt hervorhob und lobte.

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Deutschen Schwimmjugend war auch Rainer Wittmann, erster Vorsitzender der Deutschen Schwimmjugend (1973-1977) anwesend und berichtete in einem kurzen Grußwort über die Ziele und auch Herausforderungen der damaligen Gründung. So erklärte er, dass bereits damals eine geschlechterparitätisch besetzte Doppelspitze sowie eine Alters- und Amtszeitbegrenzung für den Jugendvorsitz angestrebt war, diese „progressiven“ Ansätze aber keine Mehrheit bei den Landesschwimmverbänden in der Mitgliederversammlung fanden. Weiterhin erwähnte er die deutlich stärkere Schwerpunktsetzung in den Anfangsjahren auf die sportliche Jugendarbeit. Er ermunterte die Versammlung sich auch dort wieder verstärkt mit der Stimme der Jugend einzubringen und auf die kinder- und jugendgerechte Gestaltung des Leistungssports zu achten.

Kai Morgenroth, Vizepräsident des DSV, der als Vertretung der Hamburger Schwimmjugend vor Ort war, sprach in seinen einleitenden Worten über die Herausforderungen in der ehrenamtlichen Jugendarbeit, insbesondere nach der Corona-Pandemie, und ermutigte alle Anwesenden ihre Ideen auf Landesebene umzusetzen und sich für die Förderung jungen Engagements einzusetzen.

Im parlamentarischen Teil der Länderfachkonferenz Jugend wurde über die vergangenen und geplanten Aktionen der dsv-jugend und der Landesschwimmjugenden, über aktuelle Herausforderungen wie die Gewinnung junger Engagierter und die Haushaltskürzungen im Kinder- und Jugendplan des Bundes sowie die finanziellen Themen wie Jahresabrechnung und Etatplanung berichtet.

Danach gab es einen spannenden Impulsvortrag von Svea Loer (Schwimmjugend NRW) zum Thema Nachhaltigkeit im Sport. Hierbei stellte sie das Konzept des Dreiecks der integrierten Nachhaltigkeit mit den Dimensionen soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit sowie die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN vor und es entspann sich eine angeregte Diskussion zur möglichen Umsetzung von Maßnahmen innerhalb der Vereine und des Verbands.

Beim anschließenden gemeinsamen Abendessen in der Eisenacher Altstadt gab es die Möglichkeit zum persönlichen Kennenlernen, Austauschen und Netzwerken.

Am Sonntag rundete eine kleine Stadtrallye durch Eisenach die Veranstaltung ab. Gesa Schumann, langjährige Vorsitzende der Thüringer Schwimmjugend und ehemaliges Mitglied im Vorstand der Deutschen Schwimmjugend, führte die Teilnehmenden mit Kreativität und Witz durch ihre Heimatstadt, vorbei am Bach- und Lutherhaus bis hinauf auf die Wartburg, ehe sich die Teilnehmenden wieder in ganz Deutschland verstreuten.

AUS DEN VEREINEN

Ferienfreizeit der Meininger Wasserfreunde in Osterburg

Jede Menge Spiel und Spaß konnten 15 Kinder und Jugendliche der Meininger Wasserfreunde bei der Ferienfreizeit in den Osterferien erleben. Gemeinsam mit zwei Betreuern fuhren sie für vier Tage nach Osterburg. Am 19. April starteten sie von Meiningen aus in das Ferienlager in Sachsen-Anhalt. Als erster Programmpunkt stand für die Wasserfreunde ein Besuch im Schwimmbad auf dem Plan. Das besondere Highlight war dabei der spielerische Wettbewerb im Turmspringen. Am Abend bezogen sie ihre Unterkunft, erkundeten die Umgebung und spielten einige lustige Kennlernspiele mit der Gruppe. Auch am zweiten Tag durfte das Wasser nicht fehlen. Diesmal probierten sich die Kinder und Jugendlichen im Wasserball aus. Aber auch an Land warteten jede Menge Spaß und Abenteuer. An der Landessportschule in Osterburg gibt es einen Niedrigseilparcours, den sie überwinden mussten. Das sportliche Freizeitprogramm des Tages wurde durch einige Runden Tischtennis und Beachhandball abgerundet. Am Donnerstag konnten sie weitere Sportarten ausprobieren. Der Tag begann mit einem Besuch in der Bowling-Bahn. Anschließend sprang die Gruppe erneut ins Wasser und führte Kooperationsspiele durch. Am Nachmittag konnten sich dann alle Kinder und Jugendlichen bei Ballspielen in der Turnhalle so richtig austoben. Nach all der Aufregung war am Abend etwas Ruhe angesagt. Bei einem Malwettbewerb durften alle ihrer Kreativität freien Lauf lassen und hübsche Bilder malen. Am 22. April war auch schon der letzte Tag der Ferienfreizeit angebrochen. Wie es sich für die Wasserfreunde gehört, wurde die Zeit in Osterburg in der Schwimmhalle beendet. Bei spannenden und lustigen Staffelspielen gaben alle nochmal ihr Bestes und kämpften für ihre Teams. Anschließend wurden alle Sachen wieder zusammengepackt und die Unterkunft in Osterburg geräumt. Gemeinsam fuhren die Meininger Wasserfreunde wieder in ihre Heimat. Die Ferienfreizeit war eine tolle Möglichkeit, viele verschiedene Sportarten abseits des Schwimmens kennenzulernen und auszuprobieren. Außerdem konnte das Teamgefühl gestärkt und neue Freunde gefunden werden. Spiel, Spaß und Abwechslung kamen nicht zu kurz, und so erlebten die Wasserfreunde eine tolle und aufregende Ferienzeit in Osterburg.

Neugierig?

**Mehr auf den
nächsten Seiten**

Ihr habt auch Veranstaltungen in eurem Verein durchgeführt und möchtet die gerne teilen? Dann sende uns euren Bericht mit Bildern an jugend@thueringerschwimmverband.de

Und es geht sogar noch besser! Wir unterstützen eure Veranstaltungen, egal ob Sommerfest oder Wochenendausflug mit 150€. Stellt mindestens sechs Wochen vor eurem Event einen Antrag und nach eurer Abrechnung überweisen wir euch die Fördermittel.

Die Förderrichtlinie mit weiteren Details und den "Antrag auf Bezuschussung" findet ihr unter Downloads auf unsere Homepage

AUS DEN VEREINEN

Gemeinsamer Spiel- und Spaßnachmittag in Greiz

Am 25.06 haben wir einen Spiel- und Spaßnachmittag für Groß und Klein veranstaltet. Nach einem erfolgreichen Wettkampfvormittag konnten sich die Kleinen, die noch nicht schwimmen durften, noch einmal so richtig austoben. Es gab zwei Teams, die gegeneinander antraten. Wir führten verschiedene Wettkämpfe durch, angefangen beim Sackhüpfen über das Eierlaufen bis hin zum Ringewerfen - alles war dabei. Natürlich erhielt jeder für seine erbrachte Leistung eine kleine Belohnung. Am Ende durften sogar die Kleinen noch einmal ins Wasser springen. Zum Abendessen gab es frisch gegrillte Bratwürste und kalte Limonade. Danach saßen wir alle gemütlich beisammen. Das zweite Team gewann, daher musste das erste Team Liegestütze machen. Es war ein gelungener Nachmittag!



Mondseeschwimmen in Gera

Am 24. Juni 2023 führte der VFL 1990 Gera erfolgreich unser alljährliches Mondseeschwimmen durch. Zum fünfzehnten Mal konnten wir viele freiwasserbegeisterte Schwimmer aus ganz Deutschland und sogar der Schweiz bei unserem Wettkampf begrüßen. An einem sonnigen Tag starteten über 100 Sportler, darunter auch Vertreter verschiedener Vereine. Sie konnten zwischen Distanzen von 200m, 1500m, 3000m und sogar einer Staffel wählen, was insgesamt zu 123 Einzelstarts und 6 Staffelstarts führte. Teilnehmer jeden Alters nahmen erfolgreich teil.

Bei der anschließenden Siegerehrung wurden zahlreiche Medaillen, Urkunden und ein Pokal an die Gesamtsieger verliehen. Damit endete ein erfolgreicher Tag mit Spitzenleistungen, viel Spaß und interessanten Gesprächen für alle unsere Schwimmer. Wir hoffen, Sie auch zu unserem 16. Mondseeschwimmen am 29. Juni 2024 wieder am Mondsee begrüßen zu dürfen. Wir freuen uns weiterhin über neue Schwimmer, die das Freiwasserschwimmen als eine neue Erfahrung im Schwimmsport kennenlernen möchten.

Wir möchten uns herzlich bei unserem Organisations-Team und allen Helfern bedanken, die uns an diesem Tag tatkräftig unterstützt haben. Ebenso geht unser Dank an alle Sportler für ihre Teilnahme.



AUS DEN VEREINEN

Jugendaustausch des SV Gera in Island



Vom 8. bis 15. April 2023 führten wir, der VFL 1990 Gera, einen internationalen Jugendaustausch in Island für 29 sportlich motivierte und engagierte Jugendliche und Betreuer durch.

Samstag, 8.4. - Treffpunkt Flughafen Berlin-Brandenburg: Alle waren gespannt auf die bevorstehende Woche. Während sich bereits die ersten tiefgehenden Gespräche entwickelten, holten wir unsere Tickets ab und begaben uns zur Sicherheitskontrolle. Dort wurden einige interessante Gegenstände aussortiert. Nachdem alle die Kontrolle passiert hatten, begaben wir uns zum Gate. Um die Langeweile zu vertreiben, starteten Paula und Charlotte eine Runde UNO, zu der alle eingeladen waren. Gegen 20 Uhr hob unser Flugzeug nach München ab. Dort machten wir einen kurzen Umstieg und flogen weiter nach Reykjavik, der Hauptstadt Islands. Nachdem die Erwachsenen die Mietwagen abgeholt hatten, fuhren wir nach Hafnarfjódur, wo wir alle erschöpft in unsere Betten fielen.

Sonntag, 9.4.: Am nächsten Morgen besuchten wir als erstes die Schwimmhalle. Dort konnten wir erste Kontakte zu den Mitgliedern des lokalen Schwimmclubs "Hafnarfjordur Swim Club" knüpfen, uns auspowern und anschließend die frische Luft in den Whirlpools genießen. Danach kehrten wir kurz ins Hotel zurück, um uns auszuruhen. Am Nachmittag unternahmen wir eine Erkundungstour der Landschaft von Hafnarfjódur zusammen mit den isländischen Jugendlichen. Wir trafen uns vor dem Hotel und wanderten in Richtung Hellisgerdi-Park. Bereits dort stellten wir fest, dass die Insel größtenteils aus vulkanischem Gestein besteht. Mit etwas Musik setzten wir unsere Tour zum Vidistadatun-Park fort. Dort konnten wir uns frei bewegen und Fotos machen. Anschließend zeigte Alina allen Teilnehmern ein einheimisches Gruppenspiel, das wir alle gemeinsam spielten. Danach kehrten wir ins Hotel zurück und ließen den Abend gemütlich beim gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Montag, 10.4.: An diesem Tag unternahmen wir eine gemeinsame Wanderung zu einem Vulkan. Mit Musik und guten Gesprächen überbrückten wir den langen Aufstieg. Wir besuchten außerdem einen wunderschönen blauen See, heiße Quellen und die Steilküste von Rekjanesbaer sowie einen Leuchtturm. Nach unserer Rückkehr ins Hotel genossen wir den Sonnenuntergang.

AUS DEN VEREINEN

Jugendaustausch des SV Gera in Island

Dienstag, 11.4.: Zusammen mit den isländischen Jugendlichen besuchten wir die Hauptstadt Reykjavik. Dort besichtigten wir die beeindruckende Kirche Pingholt und erkundeten die schöne Stadt unter der Führung des isländischen Trainers Klaus Ohk. Trotz des schlechten Wetters waren alle fröhlich, während wir vom Parlament zum Museum gingen.

Mittwoch, 12.4.: An diesem Tag besuchten wir gemeinsam den "Goldenen Ring" von Island. Im Thingvellir National Park konnten wir sehen, wo die eurasische und die nordamerikanische Platte aufeinandertreffen. Im Haukadalur Geothermalfeld sahen wir Geysire in die Luft schießen und wanderten zum Blaskogabyggo-Wasserfall. Anschließend entspannten wir uns in der Secret Lagoon, der ältesten natürlichen Lagune Islands. Abends hieß es dann Koffer packen, da wir am nächsten Morgen das Hotel verlassen würden.

Donnerstag, 13.4.: Nachdem unsere Koffer ins Auto verladen waren, fuhren wir in die Stadt Vik, etwa 2 1/2 Autostunden von Hafnarfjödur entfernt, begleitet von einigen neuen Freunden. Auf dem Weg dorthin besichtigten wir ein weiteres Geothermalfeld, die Südküste Islands und einen Wasserfall.

Freitag, 14.4.: Am letzten Tag besuchten wir den Skogafoss-Wasserfall. Wir wanderten entlang des Flusses und genossen die Morgensonne. Danach wollten wir das Flugzeugwrack am schwarzen Strand besichtigen, und da wir alle Sportler sind, bedeutete das Laufen für uns. Was anfangs wie ein fünfminütiger Spaziergang aussah, entpuppte sich schnell als etwa 50-minütiger Weg. Am Flugzeug angekommen, machten wir Fotos voneinander. Einige kletterten auf das Wrack, während andere am Boden blieben. Anschließend mussten wir wieder eine Stunde zurücklaufen. Am Abend fuhren wir zum örtlichen Freibad, um ein letztes Mal ins Wasser zu springen. Auch an diesem Abend mussten wir unsere Koffer packen, denn am nächsten Abend ging es für uns zurück nach Deutschland.

Samstag, 15.4.: Nach dem Frühstück überprüften wir erneut, ob wir nichts vergessen hatten, und verladen unsere Koffer ins Auto. Wir waren mittlerweile geübt darin, und so waren wir relativ schnell abfahrbereit. Auf dem Rückweg nach Reykjavik wollten wir es uns natürlich nicht nehmen lassen, noch einmal einige Hotspots zu besuchen. Aus diesem Grund machten wir auf unserer Fahrt einen Zwischenstopp an einem Gletscher. Wir hielten außerdem an einer Brücke, die über die Plattengrenze führte, und an der Küste, die einen wunderbaren Ausblick bot. Doch natürlich hatte auch diese Reise irgendwann ein Ende, und so setzten wir uns ins Flugzeug zurück nach Deutschland, nachdem wir uns von unseren neuen isländischen Freunden verabschiedet hatten. Wir werden auf jeden Fall in Kontakt bleiben und nehmen viele Erinnerungen an die isländische Kultur mit!



AUS DEN VEREINEN

Grill- und Spielfest des Erfurter SSC

Am 14. Mai 2023 fand die Kinderveranstaltung des Erfurter SSC e.V., organisiert durch den Jugendvorstand, statt. Die Veranstaltung richtete sich an alle Mitglieder des Vereins bis 13 Jahre, einschließlich ihrer Familien. Bei perfektem Maiwetter mit Sonnenschein trafen wir uns ab 14 Uhr am Indianerspielplatz im Steiger bei Erfurt. Insgesamt kamen 69 Mitglieder, davon 49 aus dem Bereich Schwimmen und 20 aus dem Bereich Wasserball, zusammen mit 116 Familienangehörigen. Dadurch wurde der Indianerspielplatz vollständig vom Verein eingenommen.

Die Kinder spielten Fangen, Verstecken, kletterten über die Spielgerüste und vertieften Freundschaften oder fanden neue Freunde. Die Familien machten es sich auf mitgebrachten Picknick-Decken gemütlich und lernten sich bei lockeren Gesprächen kennen oder nutzten die Gelegenheit, Fragen und Anliegen mit den Trainern zu klären.

Die zwei mitgebrachten Grills brannten schnell, und die 220 Bratwürste wurden von engagierten Vätern gegrillt. Mit den vielen mitgebrachten leckeren Salaten, Kuchen, Obst und Gemüse konnten alle Teilnehmer ein abwechslungsreiches Buffet in der Natur genießen. Ein großes Dankeschön an alle engagierten Eltern für ihre Unterstützung!

Nach dem Essen fanden für alle Kinder Staffelspiele statt. Dabei traten die Kinder in kleinen Gruppen gegeneinander an und mussten unter anderem um die Wette rennen, hüpfen oder ein Ei balancieren. Nach den Spielen waren alle durstig und glücklich über ihre gewonnenen Preise, von Gummibärchen bis Tauchringe.

Gegen 18 Uhr löste sich die Kinderveranstaltung langsam auf. Alle halfen beim Aufräumen und beim Verstauen in die Autos. Ein toller Nachmittag ging zu Ende, alle gingen fröhlich nach Hause, und in der darauffolgenden Woche wurden wir Trainer von den Kindern gefragt, wann die nächste Vereinsfeier ist.



AUS DEN VEREINEN

Stauseemeile – Kampf gegen die Wellen bei Höchsttemperaturen in Saalfeld

Nach dreijähriger Abstinenz war es am zweiten Juliwochenende (14.07.2023) endlich wieder so weit: Die beliebte Stauseemeile und das Alter-Biquadrat wurden in der Alterbucht des Hohenwartestausees ausgetragen. Als die Sonne um 13 Uhr bei 34°C im Schatten im Zenit stand, fiel der Startschuss für die 58 SchwimmerInnen - darunter 16 SportlerInnen des Saalfelder Schwimmvereins. Der Viereckkurs um die großen orangefarbenen Bojen misst 1852 Meter, genau eine Seemeile. Die Wassertemperatur betrug 22°C und es waren leichte Strömung auf der Strecke zu beobachten. Zu Beginn des Rennens herrschte dichtes Gedränge, doch die schnellsten SchwimmerInnen konnten sich gut positionieren. Nach 25:21 Minuten erreichte Janik mit über 200 Metern Vorsprung das Ziel und ist damit Gesamtsieger der diesjährigen Stauseemeile. Die jüngsten SchwimmerInnen waren Jahrgang 2011 und nahmen das erste Mal an der Stauseemeile teil. Die älteste Teilnehmerin wagte sich mit 80 Jahren noch einmal auf die kräftezehrende Strecke.



Für die SportlerInnen, die noch nicht genug vom Freiwasser hatten, gab es direkt im Anschluss die Möglichkeit, sich in einem Nonstop-Wettkampf durch einen acht Kilometer langen Geländelauf im Wald am Hohewartestausee zu quälen bei der drückenden Hitze. Nach einer sehr gelungenen Veranstaltung ließen die Saalfelder*innen am Nachmittag und Abend die Saison am Bootshaus ausklingen und verabschiedeten sich in die wohlverdiente Sommerpause. Für die Kinder und Jugendlichen wurde eine aufblasbare Riesenkrake auf den Stausee gelassen, es gab Kaffee, Kuchen und Leckereien vom Rost, es wurde Beachvolleyball gespielt und auf der Wiese gezeltet. Kommt gerne alle nächstes Jahr vorbei und schwimmt mit uns im Hohenwartestausee die 1852 m oder die Schnupperstrecke von 400 m.

Termin ist der **10.08.2024**

Der Saalfelder Schwimmverein und alle Helfer freuen sich schon auf Euch.



AUS DEN VEREINEN

Saalfelder Medaillenregen beim Danish International Swim Cup in Esbjerg

Am Himmelfahrtswochenende (27.05.2023) stand für die Jugendleistungsgruppe vom Saalfelder Schwimmverein ein ganz besonderes Highlight an – der größte Schwimmwettkampf der Welt für Amateure – der 24th Danish International Swim Cup in Esbjerg. Zehn Saalfelder SportlerInnen reisten für drei Tage nach Dänemark. Dorthin waren auch ca. 1500 weitere SchwimmerInnen aus sieben verschiedenen Nationen angereist. Der Modus gestaltete sich so, dass am Vormittag die Vorläufe stattfanden und am Abend mit großer Lichtershow und Spektakel die Finals ausgetragen wurden. Vor dem ersten Finalstart war die Anspannung riesig – die Betreuer taten ihr Bestes, um die Sportler bestmöglich fürs Finale fit zu machen. Im Rampenlicht vor dem massigen Publikum im Svømmestadion Danmark konnten sich die Saalfelder behaupten und wurden mit einigen Medaillen belohnt.

Am Samstag wurden weiterhin alle Erwartungen übertroffen, als sich die SchwimmerInnen aus Saalfeld für gleich neun Finals qualifizierten. Und auch am letzten Wettkampftag hatten die SaalfelderInnen Erfolge zu verzeichnen. Der jüngste Teilnehmer Jarne Wachau (2014), mit acht Jahren, konnte wie alle anderen bei diesem Wettkampf seine Erfahrungen erweitern und für kommende Wettkämpfe lernen. Für die SchwimmerInnen aus Saalfeld war dieses Event eine riesige Erfahrung, von der sie noch lange erzählen werden. Viele Gänsehautmomente, Freudentränen und Jubelschreie werden ganz fest in Erinnerung bleiben. Nach 15 Finalteilnahmen und mit 9 Medaillen im Gepäck sind alle mit einem breiten Lächeln wieder Heim gefahren.



Die Finalisten

RÄTSELSPAB

BUCHSTABEN-GITTER

In diesem Buchstabengitter befinden sich 16 Wörter.

Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein.

Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

B E Z F T O L W B E Z F T I L W S K V B M N P E
 R M E K M I N S E L E K M O L D T I M E R K H C
 Y O C V B N S H Y X C V B N S H U L L E R T I A
 I T A D G E R S T E N K O R N R M Y T N D L M F
 Z O L J N E R Z Z O L J N E R Z U I L K J F M X
 O R A R Z N E I M I T T E L I N E E H P K B E S
 T R E D U E I K T Z E D U E I K A E U E T W L Q
 E A U F B B U E E T U F B G U E R N B V F I W M
 I D E T R Z M A I W E T R Z M A N V S G S S U W
 W F H L S E W Q J A P A N E W Q D S C U I O G S
 S F W F E C D E S F P F I R W E C Y H R T M N T
 E A G I Z A H S E A G I Z A I S K Z R E C A W A
 U P E L F F M W U P E L F N M E T Z A D K C L M
 W H I H N L R K E H Y H F A H R Z E U G R T W L
 R G J N U O I R R I J N U T I R Q O B A C M U S
 I W E T R R M A I W Z T R Z M A N V E G S S U W
 W F K A M I N Q W F H L C E W E D S R U I O G S
 S F Y F E D L E W F Y F E W D E D Y A R T M N X
 E A G I Z A U G E N A R Z T I S K I L E C A W A
 U P E L F N M E L P E L F N M E T Z Z D K C L L
 W H B K N E A K L H K O R E A K L M C I R T W N
 R G J N U T I R E G J N U T I R Q O I A N M U S

Insel
Himmel
Kamin
Welle

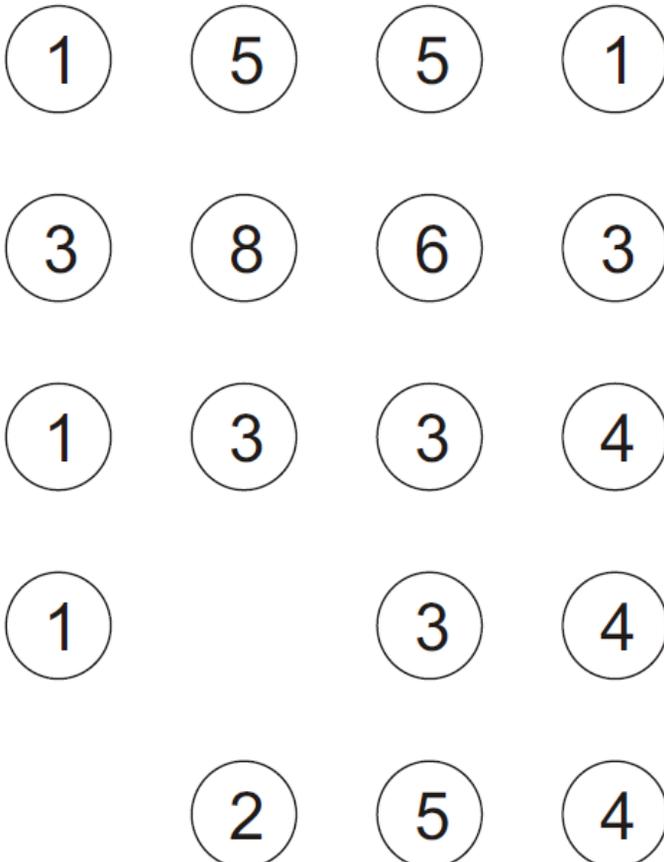
Medizin
Augenarzt
Gerstenkorn
Arzneimittel

Japan
Korea
Florida
Schweiz

Oldtimer
Fahrzeug
Motorrad
Hubschrauber

Hashiwokakero

Verbinde die einzelnen Zahlen, mit einfachen oder doppelten Linien so miteinander, das es einen zusammenhängenden Pfad ergibt. Die Linien dürfen nur horizontal oder vertikal eingezeichnet werden. Die Höhe der Zahl gibt an, wie viele Linien den Zahlenkreis berühren dürfen.

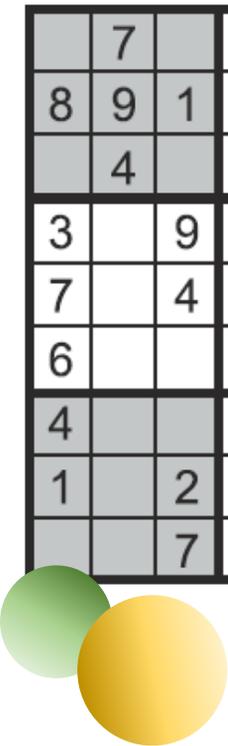


Alle Rätsel von www.Raetseldino.de

RÄTSELSPAB

Der Hund hat Test-version	Warum? Studentenberater	Teil einer Oper Gesangsgruppe Singvogel	See auf Italienisch	Ich Dir das Haus. Kredit-Institut	European currency unit	Der Lehrer den Schüler Brennstoff	männlicher Vorname aus der Schweiz
Es mich! Heuchelei			durchgekooft Wer das Opfer		Aufforderung zum Lernen Gewässer		
Spiel mit Steinen Fragewort			Töne auf Englisch Frauenname	Kirchen Symbol Bankbegriff		Hürdenläufer Tauchboot	Der Platz in Spanisch
		Erfolg Cocktail ohne "k"		Jazzstil der 40er Handbuch (Englisch)			Nachlassnehmerin
Vorname des Politikers von Bismarck	Währungseinheit Computerausdruck				Schmierstoffe Atomteilchen		
		großer Zeitraum Ich überstand			Eisbär belgische Stadt		
höchste Erregung Vierecke oder Rauten	Ausruf		Dur-Moll Hauptstadt von Lydien			zum Beispiel Frauenname	
				Hilfsorganisation Einkaufszentrum		Monat Er sich die Hände.	
Hafenstadt in Jordanien Arzt			Fidel "Luft" in Englisch				Kinobestuhlung
	biblisches Land kursive Schrift				Stadt in Polen beigefügt		Stadt in Nordrhein-Westfalen
Öl in Englisch Baumteil		Norm Wurstart			Grundstoff für Farben Fluss in Albanien		
		begutachten Raumstation				EDV acht Bit Himmelsrichtung	
dünne Plastikhaut Streitschlichter	Amerikaner Streitschlichter		Dienstanbieter Es alles Gut.				nicht auf ungezogen
			"Erz" im Genitiv nicht weit sondern ...			Musiknote hochwertiger	
Baumfrüchte Fahradhersteller				Wundenflüssigkeit Antrieb			Ernte des Winzers
		abfließen Immer wieder			elegante und so weiter		Webcrawler
französische Eisenbahngesellschaft	Musikinstrument KFZ Coburg				ungelegen		
			Haushaltspläne			Mineralölkonzern	
Notar im Dativ Plural				Die Bank den Dollar ab.			

RÄTSELSPAB



	7		3		1	9		
8	9	1	7			3		6
	4			9	8		1	5
3		9	5	6				8
7		4	2			6	9	1
6			1			4		
4			9				6	
1		2		5	7	8		9
		7		1	6		2	

		7	6		9			
4			7			9	2	6
1	9	6			3	7	4	
		9	4			5	1	2
	2	4			5		8	
3				7	2	6		4
9		3	5	2		8		
1				1	8	4	7	3
7		1		6		2		9

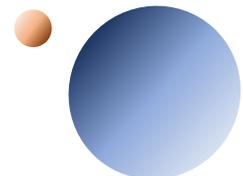
				6		9		
	9			6	7	1		
2		1		3		4	9	6

		6		9	8	4		3	7		6		5			6	3	4	7	8
	4	1	7					2			3	1			2				6	5
3				4	6	7			2	1		6		8	7		5	2		
6	1	3		7		5	2	9					2	1	6		8	9	5	4
				5	6	1						8	9	7	4			6	2	3
8	5	7		2		1	6	4					6		9	3	2	1	8	7
		4		8	9	2	5					9	8	6	5		4	7	3	1
7		8	6		2		4	1				5		2	3	1			9	6
2	9			1		8						7	1			9	6	5		2

Sudoku ist ein beliebtes Zahlenrätsel, das aus einem 9x9-Gitter besteht, das in 3x3-Blöcke unterteilt ist. Das Ziel des Spiels ist es, das Gitter so zu füllen, dass jede Zeile, jede Spalte und jeder 3x3-Block jede der Zahlen von 1 bis 9 genau einmal enthält.

Die Regeln sind einfach:

1. Jede Zeile muss die Zahlen 1 bis 9 enthalten, ohne Wiederholungen.
2. Jede Spalte muss die Zahlen 1 bis 9 enthalten, ohne Wiederholungen.
3. Jeder 3x3-Block muss die Zahlen 1 bis 9 enthalten, ohne Wiederholungen.



2024



Dezember

Januar

Februar

März

April

Mai

01 Weihnachtszauber	01 Neujahr	01	01	01 Ostermontag	01 Tag der Arbeit
02 Weihnachtszauber	02	02	02	02	02
03 Weihnachtszauber	03	03	03	03	03 Kinderwochenende
04	04	04	04	04	04 Kinderwochenende
05	05	05	05	05	05 Kinderwochenende
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09 Christi Himmelfahrt
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 Jugendvollversammlung	16	16
17	17	17	17 Jugendvollversammlung	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20 Pfingstmontag
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25 1. Weihnachtsfeiertag	25	25	25	25	25
26 2. Weihnachtsfeiertag	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29 Karfreitag	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31



Juni		Juli		August		September		Oktober		November	
01				01				01			
02		01		02				02			
03		02		03				03	Tag der Deutschen Einheit		
04		03		04				04			
05		04		05				05			
06		05		06				06			
07		06		07				07			
08		07		08				08			
09		08		09				09			
10		09		10				10			
11		10		11				11			
12		11		12				12			
13		12		13				13			
14		13		14				14			
15		14		15				15			
16		15		16				16			
17		16		17				17			
18		17		18				18			
19		18		19				19			
20		19		20			20 Jugendwochenende	20			
21		20		21			21 Jugendwochenende	21			
22		21		22			22 Jugendwochenende	22			
23		22		23				23			
24		23		24				24			
25		24		25				25			
26		25		26				26			
27		26		27				27			
28		27		28				28			
29		28		29				29		29 Weihnachtszauber	
30		29		30				30		30 Weihnachtszauber	
		30		31				31	Reformationstag		
		31									

Ferien und Feiertage

Giftige Meeresbewohner

SEESCHLANGE

MAN FINDET SIE NUR IM INDISCHEN OZEAN UND IM PAZIFIK, DA SIE MINDESTENS EINE Wassertemperatur von elf bis achtzehn Grad braucht. Sie leben auf Sandflächen oder in Korallenriffen und gehört zu den Nattern- und Vipernartigen.

Sie werden 1-3 Meter lang, wobei die Weibchen grösser sind als die Männchen.

Alle Seeschlangen haben einen rudelförmige und an den Seiten abgeflachte Schwanz. Er ermöglicht eine schnelle und Wendige Fortbewegung im Wasser.

Sie kann zwei Stunden unter Wasser bleiben, muss aber zum Atmen an die Wasseroberfläche.

Sie ist hochgiftig, Bissen jedoch nur selten zu. Unfälle sind auch deshalb selten, weil ihre Giftzähne weit hinten im Rachen befinden und gezielte Bisse daher kaum möglich sind.

In Japan und auf den Philippinen gelten Seeschlangen als Delikatesse.



KUGELFISCH

Diese Fische können ihren Körper aufblasen und die meisten von ihnen sind giftig. Sie sind keine schnellen Schwimmer, aber dafür können sie vorwärts, rückwärts, aufwärts und abwärts schwimmen. Sie besitzen keine Schuppen, sondern Stacheln und gehören zu den tödlichsten Tieren der Welt. Giftig sind vor allem ihre Organe, also die Leber, der Darm, die Eierstöcke und sogar die Haut. Das Gift wird von bestimmten Bakterien hergestellt, diese werden über ihrer Nahrung aufgenommen. Füttert man Kugelfische mit anderer Nahrung, werden sie ungiftig.

Ein Kugelfisch kann mit seinem Gift ca. 30 Menschen töten. Das Gift greift das Nervensystem an und führt z.B. zur Lähmung der Lunge und somit zum Erstickten. Die Männchen gestalten unter Wasser im Sand eine Art Mandalas, um das Weibchen mit diesem hübschem „Nest“ anzulocken.

Richtig zubereitet ist der Kugelfisch in Japan und Korea unter dem Namen „Fugu“ als Delikatesse bekannt.



Giftige Meeresbewohner

STACHELROCHEN

Er besitzt einen langen, peitschenartigen Schwanz mit einem oder mehreren giftigen Stacheln mit Widerhaken daran. Er dient der Verteidigung gegen Feinde. Der Stich ist sehr schmerzhaft, kann schlimme Verletzungen verursachen und sogar tödlich sein.

Sein Skelett besteht wie bei Haien aus Knorpeln, er hat keine Knochen.

Sein Maul und seine Kiemen befinden sich auf der Unterseite

Er lebt überwiegend auf dem Meeresboden. Es gibt Süß- und Salzwasserarten die bis zu 2,5 m lang und bis zu 3 m breit werden können.

Das Weibchen bringen die Jungtiere lebend zur Welt, es legt keine Eier wie alle anderen Fische.



Giftige Meeresbewohner

SEEIGEL

Er ist ein wirbelloses Tier. Bestimmte Arten können bis zu 200 Jahre alt werden. Die langen Stacheln verursachen schmerzhafte Wunden und manche Arten spritzen mit ihren Stacheln sogar Gift. Diese Stacheln dienen dem Seeigel zur Verteidigung, Fortbewegung und Nahrungsaufnahme. Zwischen seinen Stacheln besitzt er dünne Schläuche, diese sind weich, wenn wenig Wasser hineingepumpt wird und unter Druck werden sie fester. Auf der weichen Seite sinkt der Seeigel dann nach unten. Vorbeischwimmende Futterpartikel kann er mit seinen Stacheln einfangen, der Mund sitzt mittig unter dem runden Körper, in diesem befinden sich fünf Zahn-ähnliche Platten zum Fressen.



KEGEL SCHNECKE

Sie lebt im östlichen Atlantik sowie im Mittelmeer und bewohnt dort vor allem Korallenriffe und Felsküsten. Ihre Schale kann bis zu 15 cm lang werden. Sie ist ein wunderschönes Sammelobjekt und wird deshalb mit bis zu 10.000 Dollar gehandelt. Sie ist bekannt für ihr hochwirksames Gift, das sie zur Verteidigung und zur Jagd einsetzt. Es legt das Nervensystem der Beute lahm und kann auch bei Menschen zum Tod führen. Die Kegelschnecke wird teilweise als Heilmittel eingesetzt, diese Praktiken sind aber sehr umstritten, da ihr Gift eines der stärksten im Tierreich ist. Sie bewegt sich mithilfe von Muskelkontraktionen in Wellenform fort und kann so schnelle und präzise Bewegungen ausführen, das ist vorteilhaft für die Jagd nach Beute.



Giftige Meeresbewohner

WÜRFELQUALLE

Der im Englischen sogenannte Box Jellyfish kommt meist in tropischen und subtropischen Gewässern des Indischen Ozeans und Pazifiks vor.

Mit dem Befüllen und Leeren des würfelförmigen Schirms schwimmt er durchs Wasser. Diese Quallenart ist in Schwärmen unterwegs.

Er besitzt ein gut ausgebildetes Nervensystem und mit Netzhaut, Hornhaut und Linsen versehene Augen, durch die er hell und dunkel voneinander unterscheiden kann. Seine Tentakeln verfügen über tausende Nesselzellen, diese können Gift zur Verteidigung oder zur Jagd abgeben.

Es ist eines der stärksten Gifte im Tierreich. Berührt man die Tentakeln, gelangt das Gift direkt über die Haut in den Körper und führt zu starke Schmerzen, Hautverätzungen, Übelkeit, Muskelkrämpfe und Lähmungen.

Essig ist das einzige bisher bekannte Mittel, welches das Platzen der Nesselzellen und somit das weitere Austreten des Giftes verhindert. Dieses Mittel hilft aber leider nicht gegen die Auswirkungen des Gifts.



Giftige Meeresbewohner

BLAUGERINGELTE KRAKE

Er lebt vor der Küste Australiens, der Philippinen, Indonesiens und Neuguineas und bevorzugt dort den flachen Küstenbereich, er findet sich also oft in der Nähe vom Ufer.

Seine intensive Färbung mit den leuchtend-blauen Ringen auf seinem gelbem Körper ist sehr besonders. Bei Bedrohung leuchten die Farben stärker und pulsieren sogar, als optische Warnung,

Die Weibchen legen nur einmal in ihrem Leben Eier, nach dem Schlüpfen stirbt die Mutter.

Der giftige Biss der Krake kann auch für Menschen tödlich sein. Das Nervengift entsteht durch Bakterien, die in der Krake leben. Es kommt zu Lähmungen, vor allem in der Brustmuskulatur und dem Zwerchfell, die Folge ist ein Atemstillstand und ein Herzkammerflimmern. Durch eine schnellstmögliche medizinische Beatmung können Folgeschäden verhindert werden.



Und in der nächsten Ausgabe erfährst Du alles über Haie.

Interessante Fakten

#1 65% der Menschen in den USA können nicht schwimmen.

#2 Schwimmen beansprucht alle Hauptmuskelgruppen des Körpers und ist deshalb sehr gut für die physische Stärke und Gesundheit.

#3 Schwimmen war eine der noblen Fähigkeiten eines Samurai.

#4 Ägyptische Hieroglyphen zeigen, dass es Schwimmen bereits im Jahre 2500 v. Chr. gab.

#5 Der erste Schwimmwettkampf fand 36 J.v.Chr. in Japan statt.

#6 Seit 1896 ist Schwimmen eine olympische Sportart.

#7 Der zweiteilige Bikini wurde 1946 erfunden.

#8 Seit 1975 hat das Weiße Haus einen Pool.

#9 Die Titanic war das erste Passagierschiff mit einem Fitnessstudio und einem Schwimmbecken.

#10 Der erste Pool mit einem Wasserfilter wurde 1910 gebaut.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir haben im Vorstand ein paar Ideen gesammelt, wie man die Freizeit außerhalb der Schwimmhalle verbringen kann.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

Lass dich inspirieren!

Entspannung

- Yoga
- kühle Limo in der Sonne trinken
- in der Hängematte im Park Buch lesen oder Musik hören
- guter Film oder Training
- gutes Buch in der Sonne lesen mit kühlem Getränk



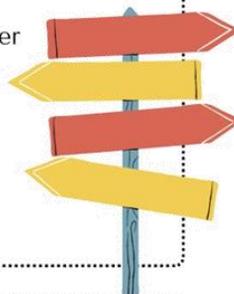
Superkraft

- unter Wasser atmen
- Fliegen
- Teleportieren



Lieblingsurlaubsziel

- Island
- Irland
- dauernd neue Länder
- USA
- Südamerika
- Asiatische Länder (z.B. Vietnam, Philippinen)



Lieblingspflanze

- Efeutute
- Zierspargel (Asparagus densiflorus)
- Sonnenblume
- Ahornbaum
- Chinesischer Geldbaum



Guilty Pleasure

- im Bett essen
- Trash-TV
- Familienpizza als Wochenendverpflegung
- Cheat Day bei der Diät
- Sich was vornehmen und es dann doch nicht machen



UNSERE EMPFEHLUNGEN

Rezeptidee

- **selbstgemachte Erdnusssauce**
cremige Erdnusssauce, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, Sesamöl, frischer Limettensaft, Wasser oder Kokosmilch → alles vermischen und je nach Cremigkeit Wasser hinzufügen
- **Shakshuka**
Zwiebeln (1) und Paprika (2) in Streifen schneiden und anbraten bis beides weich ist, dann klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Anschließend mit 1-2 Dosen geschälten Tomaten 20min köcheln lassen und die Tomaten vorsichtig zerdrücken. Zwischendurch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili würzen. Zum Schluss circa 4 Eier in die Soße geben (wie Spiegelei) und den Topf oder gusseiserne Pfanne (ACHTUNG: KEIN PLASTIK!) bei 180° Umluft in den Ofen stellen bis das Ei stockt. Mit Brot genießen!
- **Apfelmuskuchen** (Blech)
Zutaten: 250g Margarine, 250g Zucker, 500g Mehl, 60g kaltes Wasser, 1 Pck Backpulver, 1Pck Vanillezucker (alles mischen, Teig halbieren, 1. Hälfte als Boden ausrollen, 200g Apfelmus darauf streichen, andere Teighälfte ausrollen und als "Deckel" drauflegen, 25min bei 180 Grad backen, mit ordentlich Zuckerguss bestreichen
- **Curry** mit Süßkartoffeln, Gemüse, (evtl. Pilzen und/oder Hühnchen) und Kokosmilch dazu Reis

Vorbild

- Michael Phelps
- Chad le Clos
- Federica Pellegrini
- meine Family



Lieblingsspiel

- Wizard
- Ganz schön clever
- mit Erwachsenen: Phase 10
- mit Kindern: Taco, Katze, Käse, Ziege, Pizza
- Triominos
- Carcassonne



Lieblingsgetränk

- Kaffee
- Spezi, Eiskaffee
- Milkshake
- Eistee
- MioMio Mate
- Sprudelwasser



UNSERE EMPFEHLUNGEN

Mobilisation für Schwimmer

Cat & Cow

- Vierfüßlerstand (Hände weit aufgespreizt unter den Schultern)
- mit der Einatmung Hohlkreuz
- mit der Ausatmung Rücken runden (denke Katzenbuckel)
- wiederhole das Ganze für 5 Atemzüge



Position des Kindes

- Knie mattenbreit auseinander
- mit gradem Rücken und ausgestreckten Armen nach vorne beugen
- für 5 Atemzüge verweilen

Drehung im Schneidersitz

- mit der Einatmung beide Arme über die Seiten heben
- mit der Ausatmung nach rechts aufdrehen, die rechte Hand hinter dir aufstellen
- Einatmen; Arme heben
- Ausatmen; nach links aufdrehen, die linke Hand hinter dir aufstellen



Adler Arme

- mit der Einatmung beide Arme über die Seiten heben
- mit der Ausatmung den linken Arm über den rechten legen (umeinander wickeln)
- Einatmung Schultern heben; Ausatmung Schultern senken (5x)
- Seitenwechsel; rechten Arm über den linken legen

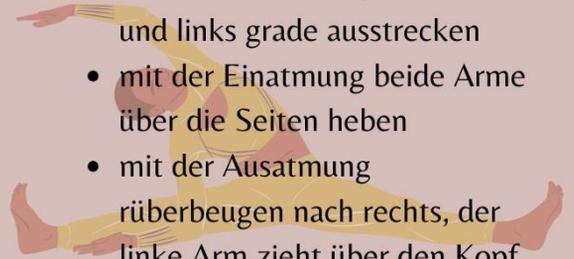
dynamische Schulterbrücke

- auf den Rücken legen; Beine anwinkeln; Arme entspannt daneben legen
- mit der Einatmung das Becken heben und die Arme nach hinten strecken
- mit der Ausatmung Becken absetzen und Arme nach vorne bringen
- wiederhole das Ganze 5x



Sidestrech

- aufrecht hinsetzen; Beine rechts und links grade ausstrecken
- mit der Einatmung beide Arme über die Seiten heben
- mit der Ausatmung rüberbeugen nach rechts, der linke Arm zieht über den Kopf zur rechten Seite
- Für 5 Atemzüge verweilen
- Seitenwechsel



ANKÜNDIGUNGEN UND AUSBLICK

MÄRZ

16.03. – 17.03.2024

Jugendvollversammlung in Gera

MAI

03.05.2024 – 05.05.2024

Kinderwochenende in Lauterbach

SEPTEMBER

20.09. – 22.09.2024

Jugendwochenende in Jena

DEZEMBER

29.11. – 01.12.2022

Weihnachtszauber in Dresden



Bitte informiere Dich über die aktuellen Termine unter www.thueringerschwimmjugend.de sowie auf Instagram und Facebook



Instagram



Facebook



Homepage

ICH PACKE MEINEN KOFFER...

... und nehme mit

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ALLTAGSKLEIDUNG | <input type="checkbox"/> (SONNEN-) CREME |
| <input type="checkbox"/> UNTERWÄSCHE & STRÜMPFE | <input type="checkbox"/> MÜTZE/ CAPI |
| <input type="checkbox"/> SCHLAFANZUG | <input type="checkbox"/> (REGEN-) JACKE |
| <input type="checkbox"/> SPORTSACHEN | <input type="checkbox"/> SONNEN- BRILLE |
| <input type="checkbox"/> FESTE SCHUHE | <input type="checkbox"/> KARTENSPIEL |
| <input type="checkbox"/> BADELATSCHEN | <input type="checkbox"/> BUCH |
| <input type="checkbox"/> ZAHNBÜRSTE + ZAHNPASTA | <input type="checkbox"/> RUCKSACK |
| <input type="checkbox"/> SHAMPOO + DUSCHBAD | <input type="checkbox"/> KRANKEN- KASSENKARTE |
| <input type="checkbox"/> KAMM/ HAARBÜRSTE | <input type="checkbox"/> EIN WENIG TASCHENGELD |
| <input type="checkbox"/> HANDTUCH/ WASCHLAPPEN | <input type="checkbox"/> FAHRT- VERPFLEGUNG |

IMPRESSUM

Der Chlorreiche Badelatsch ist eine unabhängige Jugendpublikation der Thüringer Schwimmjugend (TSJ) im Thüringer Schwimmverband e. V.

Herausgeber: Thüringer Schwimmjugend im Thüringer Schwimmverband e. V.

Anschrift: Schützenstraße 4, 99096 Erfurt

E-Mail: jugend@thueringerschwimmverband.de

Homepage: <http://www.thueringerschwimmjugend.de/>

Facebook & Instagram: Thüringer Schwimmjugend, @schwimmjugend

Redaktion & Layout: Karoline Kny, Antonia Kny, Lilly Berg, Tammy Wagner

Texte: Jugendvorstand der Thüringer Schwimmjugend & Zuschriften der Teilnehmer*innen

Fotos: Privat, www.pixabay.com

Vertrieb: An alle Schwimmer*innen und Schwimmsportinteressierte durch die Mitglieder der TSJ

Auflage: 300 Stück bei kostenfreier Verteilung

Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen und redaktionelle Änderungen von Zuschriften vor.

Das Design und das Layout wurden mit www.canva.com und ©PowerPoint erstellt.



Nur mit eurer Hilfe und euren Ideen wird der Badelatsch so schön. Lasst uns zusammen auch die nächste Ausgabe gestalten!

Schickt uns Ideen und Einsendungen an jugend@thueringerschwimmverband.de oder @schwimmjugend