

AUSGABE
10/19

HERRENBERG



SPOTLIGHT

10. AUSGABE 2/2019 - NOVEMBER 2019 BIS APRIL 2020



FÜHRUNGSKRÄFTE IM EHRENAMT

NEUES AUS DER KISS

WELLNESS IM VfL CENTER

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

DER Verein

Im Wasser wie zu Lande

Schwimmen ist ein Gemeinschaftssport!

Im Becken ziehen Schwimmerinnen und Schwimmer mehr oder weniger alleine ihre Bahnen im Kampf gegen die Uhr oder um Trainingskilometer zu machen. Doch außerhalb des nassen Elements zählt umso mehr das Gemeinschafts-erlebnis.

Platz 1 beim 24h-Schwimmen

In einer normalen Trainingswoche kommen die Herrenberger Schwimmer auf etwa 20 Schwimmkilometer, im Maichingen hieß es aber beim 24h-Schwimmen der Schwimmabteilung des GSV Maichingen, sich rund um die Uhr die Kräfte ein-

zuteilen und vor allem die Nacht gut zu überstehen. Ein bunt zusammengesetztes Team von Übungsleitern, Trainern, Eltern und aktiven Schwimmern starteten bei diesem Schwimm-Marathon mit über 140 Teilnehmern. Mit Erfolg: Mit 32 km in 24 Stunden und Platz zwei in der

Gesamtwertung der Herren trumpfte Bastian Rodewald so richtig auf. Vivien Schuon legte mit 31 km bei den Damen nach, bedeutete Platz zwei in der Nachtwertung und Bronze in der Gesamtwertung.

Papa Strenkert (6 km) mit den Töchtern Juli (12 km) und Pia (19 km) zeigten ebenfalls eine tolle Leistung in der Familienwertung. Da wollte Trainer Joachim Lalka (3km) nicht nachstehen. Gemeinsam pflügte seine Familie insgesamt 36 km durchs Wasser: Mama Anne (11 km), Tochter Emily (16 km) und Sohnmann Nico, mit zehn Jahren jüngster im Team (6 km). Übungsleiterin Edeltraud Neff setzte noch (4 km) drauf. Am Ende hatte das Team vom VfL Herrenberg mit 140km Platz eins in der Gruppenwertung sicher.

Laufen können sie auch!

Trotz Schwimmhäuten zwischen den Fingern – die beim Schwimmen erworbene Ausdauer zählt sich auch auf festem Boden aus. Beim diesjährigen Altstadtlauf in Herrenberg war das Team der VfL-Schwimmabteilung bestehend aus Linus Fabian, Daniel Yang, Max Kramer, Frieder Rodewald, Tobias Kohler, Moritz Westphal, Sascha Wüst, Patrick Immenschuh, Kilian Hann und Daniel Betz er-



Altstadtlauf:

Oben von links: Patrick, Moritz, Sascha, Tobias, Daniel, Linus

Unten von links: Daniel, Max, Kilian, Frieder

24h Schwimmen:

Bastian, Julie, Anne, Edeltraud, Nico, Pia, Joachim, Jochen, Vivien, Emily



folgreich am Start. Trotz einiger angeschlagener Läufer erreichten die »chlorreichen Achte« in einer starken Zeit von 5:52:35 und einer Gesamtstrecke von 96,2 km den dritten Platz in der Gesamtwertung. Besonders Max Kramer führte mit einer tollen Leistung und der fünftschnellsten Runde des gesamten Laufs das Team zu dem Erfolg.

Anne Lalka

Schwimmen

Abteilungsleiterin:	Anne Lalka, 07459 / 3470832
Jugendleiter:	Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48
Ort:	Hallenbad Herrenberg
Kinder:	Mo. 16.45 - 17.45 Uhr
Nachwuchs/ Wettkampf:	Mo. 16.45 - 17.45 Uhr Di. 16.45 - 17.45 Uhr Do. 17.00 - 18.00 Uhr
Jugendliche/ Wettkampf:	Mo. 18.45 - 20.15 Uhr Di. 17.45 - 19.45 Uhr Do. 18.00 - 19.00 Uhr Fr. 17.00 - 18.30 Uhr Sa. 11.00 - 12.30 Uhr
Masters:	Mo. 20.15 - 21.45 Uhr Sa. 10.00 - 11.00 Uhr
Trocken- Training:	Mi. 19.00 - 22.00 Uhr Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:
www.vfl-herrenberg/schwimmen
E-Mail: anne.lalka@schwimmen.vfl-herrenberg.de

Trainer:

Alexander Neumüller, Joachim und Anne Lalka, Edeltraud Neff, Patrick und Helmut Fronk, Dusan Lampelij, Birgit Buchner, Kilian Hann

