

SSF Nachrichten – Februar 2025

Irish Dance in der Bundeskunsthalle



1. Februar 2025

Die Creid Academy of Irish Dance, die unsere Tanzsportabteilung mit dem Irish-Dance-Training bereichert, durfte am Samstag, 01.02.2025 ihre Show in der Bundeskunsthalle Bonn aufführen. Das Thema der Ausstellung: Tanzwelten

So haben die Creid Academy mit Unterstützung der Greenwood School Bonn in wochenlanger Probe und Konzeption eine Aufführung kreiert, die die Zuschauer*innen für eine halbe Stunde nach Irland verzaubern konnte.

Jana Aygir

14 Nachwuchsjudoka der SSF Bonn für die Bezirksmeisterschaften qualifiziert



v.l. oben: Greta, Nele, Johanna, Elena, Leia, Salima; mitte: Livia, David M., Taim, Adrian S, Adrian W. David W., Gaspar, Moritz; unten: Elane-nya, David M., Taim, Davi, David P. Orestas (Foto: Y. Bouchibane)

3. Februar 2025

Am Sonntag fanden die Kreiseinzelmeisterschaften der Altersklassen U11 und U15 in der Gesamtschule Beuel Ost statt. Die SSF Bonn nahmen mit insgesamt 20 NachwuchsathletInnen an dieser vom Beuler JC ausgerichteten Meisterschaft teil.

In der Altersklasse U11 (Jg 2017-2014) qualifizierten sich von der SSF Bonn folgende Judoka für die Bezirkseinzelmeisterschaften am 16.02.2025 in Leverkusen:

- 1. Platz: Elane-nya Mbaleu Happi +48kg
- 1. Platz: Taim Zanbouha -34kg
- 1. Platz: David Muradyan -37kg
- 2. Platz: Livia Ruppel _22kg
- 3. Platz: Adrian Shafi

In der Altersklasse U15 (Jg 2013-2011) finden die Bezirkseinzelsmeisterschaften schon nächsten Samstag in Leverkusen statt. Hierfür qualifizierten sich:

- 1. Platz: Leia Deeb -40kg
- 1. Platz: Elena Horn -48kg
- 1. Platz: Salima Günther -63kg
- 1. Platz: Orestas Norys -50kg
- 2. Platz: Nele Anhalt -63kg
- 3. Platz Greta Friedrich -48kg
- 3. Platz: Johanna Bübl -57kg
- 3. Platz: Davi Katayama -37kg
- 3. Platz: David Prinz -66kg

Yamina Bouchibane

#bizepsvolleys holen 3 von 6 Punkten



Bilanz des Wochenendes: 1 Sieg, 1 Niederlage. ©Detlef Gottwald

5. Februar 2025

Die #bizepsvolleys gewannen samstags gegen Tabellenschlusslicht Cottbus mit 3:1 (26:24, 22:25, 25:8, 25:11) und klettern auf den 8. Tabellenplatz. Am Sonntag verloren sie im riesigen Sportforum in Berlin mit 0:3 (20:25, 21:25, 24:26) und bringen kein volles Punkte-Sixpack mit zurück nach Bonn.

Vor den Spielen stand die weiteste Anfahrt der Saison an. Der Reisebus startete bereits um 8 Uhr am Sportpark Nord, das Spiel gegen SV Energie Cottbus war am Abend um 19

Uhr angesetzt. Auch infolgedessen tat sich das Team von Trainer Robert Kroner in den ersten beiden Sätzen schwer, in fremder Halle in einen optimalen Rhythmus zu kommen.

Der erste Satz startete beidseits mit einigen Fehlern im Spielaufbau. Über 7:7 erarbeiteten sich die Gegnerinnen über 12:9 eine erste Führung, bei 15:10 bat Kroner zur Auszeit. Die eingewechselte Eva Grab sorgte sofort für Angriffswirbel. Sie garantierte Bonn mit vier direkten Punkten in Folge den entscheidenden Zwischenspurt auf 16:17. Wenig später stand es dennoch 21:24 aus Bonner Sicht. Block Kick, 2 Asse Zimmermann, Abwehr Adams und 2 Angriffsfehler Cottbus – so gelang aber doch noch das etwas glückliche 26:24 in Satz 1.

Umgekehrte Vorzeichen dann in Satz 2: Über 7:7 gelang diesmal Bonn mit einigen Blocks zunächst die Führung über 12:9 und 16:12. Diesmal glich Cottbus aus (16:16) und zog aufgrund einiger Bonner Abstimmungsfehler im Angriff entscheidend davon. Kamarah punktete noch einige Male über Diagonal auf 21:21, wenig später verloren die #bizepsvolleys den zweiten Durchgang dennoch mit 22:25.

Danach ging ein Ruck durch die Bonner Mannschaft. Die #bizepsvolleys erhöhten den Druck im Aufschlag und brachten die Cottbuser Annahme in den folgenden Sätzen dauerhaft in Bedrängnis. Somit gab es vermehrte Breakchancen für Klara Single und Co. Diese wurden durch eine konzentrierte Leistung der Bonner Block-Feldabwehr, insbesondere um Libera und spätere MVP Lina Adams, ein ums andere Mal zu Punkten verwertet. Die Satzergebnisse entsprechend klar: 25:8 und 25:11 für Bonn. Kroner nutzte die klaren Verhältnisse, um seinem gesamten Kader Feldzeit zu geben und für den Sonntag in Berlin „aufzuwärmen“.

Weniger als 24 Stunden nach Abpfiff der samstäglichen Spiele durften die #bizepsvolleys aus Bonn und die jungen Talente des VCO Berlin nochmal ran ans Netz. Den jungen Gegnerinnen aus Berlin merkte man die fünf Sätze des Vortags gegen Stralsund nicht an, sie agierten kraftvoll und dynamisch. Die Bonnerinnen hingegen kamen nach den wichtigen 3 Punkten in Cottbus am Sonntag in Berlin nicht mehr an ihr Leistungsoptimum heran. Über weite Strecken des Spiels schlichen sich in allen Elementen einige Fehler und Ungenauigkeiten zu viel ein, die von den großgewachsenen Gegnerinnen erzwungen oder bestraft wurden.

„Insbesondere im Block-, Sicherungs- und im Angriffsverhalten aus hohen Feldzuspielen hat der VCO besser, cleverer und zuverlässiger gepunktet als wir. Zudem haben wir nicht konstant genügend PS an den Aufschlag bekommen, um Berlin zu Problemen im Spielaufbau zu bringen“ fasste Trainer Robert Kroner das Spielergebnis kurzerhand zusammen.

Den mitgereisten Fans und Sponsoren sowie dem Besuch der langjährigen SSF-Zuspielerin Luisa Reinhardt zum Trotz standen für die #bizepsvolleys am Ende nur drei „knappe Satzergebnisse“ zu Buche, von denen man sich bekanntlich keine Punkte kaufen kann. Insbesondere im letzten Durchgang schnupperte Bonn mit der späteren MVP Kerstin Freudenhammer am Aufschlag nach Abwehr von drei Matchbällen am Satzgewinn, doch alle Hoffnung auf die Wende war wenig später mit 24:26 und dem 0:3 jäh versiegt.

Doch nutzten die #bizepsvolleys das eigens erfundene TarUno-Spiel auf der langen Rückreise direkt, um die Niederlage schnell zu vergessen und mithilfe zu deutender Spielkarten in die Zukunft zu blicken. Die Sterne stehen den Ergebnissen zufolge gut für das kommende Aufsteiger-Duell gegen Hörde am Samstag (16 Uhr) am Hardtberg.

Traditionsreicher Samstag am Hardtberg



Die #bizepsvolleys freuen sich auf das traditionsreiche Duell gegen Hörde. ©Detlef Gottwald

7. Februar 2025

Die Bonner Volleyballerinnen erhoffen sich am kommenden Samstag eine Revanche im Duell der Aufsteiger 2.0. Anpfiff gegen den TV Hörde ist bereits um 16 Uhr am Hardtberg (Gaußstr. 1).

Das Duell an sich ist schon beinahe Tradition, kämpften Hörde und Bonn doch schon einige Male in Liga 3 gegeneinander um Punkte. Nach dem gemeinsamen Aufstieg in die 2. Bundesliga etablierten sich beide Teams im breiten Mittelfeld. Die heimstarken Hörderinnen sammelten zuhause die meisten Punkte – auch gegen die Bonnerinnen im Hinspiel im November. Damals kämpften sich die #bizepsvolleys in einem knappen Match ersatzgeschwächt bis in den Tiebreak und entführten einen Punkt aus dem Dortmunder Stadtteil (2:3, 28:30, 25:19, 16:25, 25:20, 9:15).

Die #bizepsvolleys konnten am vergangenen Doppelspieltag im Osten das anvisierte Punkte-Sixpack in der Hauptstadt nicht vollmachen, doch kletterten Chiara Lück und Co. durch den Sieg am Samstag in Cottbus immerhin einen Tabellenplatz nach oben. Somit kommt es am Samstag zu einer weiteren „Tradition“ – denn zum bereits sechsten Mal in dieser Saison kommt es zu einem Duell mit einem direkten Tabellennachbarn. Mit 22 Punkten (15 Spiele) stehen die Volleyballerinnen der SSF Bonn nun auf Platz 8 - vor Ostbevern und hinter Mitaufsteiger Hörde (Platz 7, 24 Punkte, 16 Spiele). Sollte den #bizepsvolleys die Revanche gelingen, könnten sie je nach Satzergebnis an den „Hörder Mädchen“ vorbeiziehen. Anreiz genug für die Bonnerinnen, nach dem kräftezehrenden Wochenende in Cottbus und Berlin direkt wieder konzentriert im Training weiterzuarbeiten.

„Auch wenn es anstrengend ist – alle haben Bock auf das Spiel gegen Hörde und wollen sich ein spannendes Aufsteigerduell liefern. Wir haben auf der Rückfahrt im Bus sehr viel

Zeit in Scouting und Vorbereitung investiert. Natürlich wird neben der aktuellen Tagesform entscheidend sein, ob wir die Strategie und die Überlegungen spielerisch umsetzen und aufs Feld bringen können. Wir brauchen auf jeden Fall die Unterstützung des Bonner Publikums sowie der lieb gewonnenen Bizepsfahnen und freuen uns über jeden Fan, der uns in diesem 'Mini-Prestige-Duell' vor Ort supportet" so Trainer Robert Kroner. Kräftig einheizen und für Stimmung sorgen wird zum wiederholten Male der #bizepsvolleys-DJ Dennis – vielen Dank an dieser Stelle auch für deinen Support!

Das Heimspiel wird präsentiert von unserem Partner GRANER + Partner sowie MEGA-BAD. Einlass ist bereits ab 15 Uhr, Frei- und Dauerkarten haben Gültigkeit. Für alle daheimgebliebenen Fans geht's [hier zum Stream](#) im Youtube-Kanal von Dyn. Auch alle Fans des TuS Mondorf (Folgespiel um 20 Uhr) sind herzlich willkommen, sich bei den #bizepsvolleys warmzuklatschen. Es wird wie immer warme Waffeln und kalte Getränke an der Cafeteria geben.

Schwimmen – Rückblick 2024



Fotos: Henrik Würdemann, Laura De Pazos Ortega, privat, privat, privat

9. Februar 2025

Das Jahr 2024 war für die Schwimmabteilung des SSF Bonn ein Jahr mit einigen Herausforderungen, aber auch vielen Erfolgen und beeindruckenden Leistungen. So gab es im Sommer einen Trainerwechsel im Leistungsbereich und die Wahl eines neuen Abteilungsvorstand im November. So sind wir gut in die neue Saison gestartet und erwarten für das Jahr 2025 besonders im Jugend-Leistungssport viele neue Erfolge. Aber in diesem Artikel wollen wir ein Blick zurück auf das Jahr 2024 werfen.

Durch kontinuierliches Training, Engagement und Teamgeist konnten unsere Athleten im Jahr 2024 auf regionaler, nationaler und sogar internationaler Ebene glänzen. Die Erfolge spiegeln nicht nur das Talent und die Hingabe unserer Schwimmer wider, sondern auch die erstklassige Unterstützung durch Trainer, Familien und das gesamte Vereinsumfeld. Im Folgenden werden die Leistungen in Zahlen zusammengefasst und exemplarisch einige besondere Erfolge des Jahres vorgestellt. In der Statistik enthalten sind die Erfolge in Einzel- und Mannschaftswettbewerben im Jugend-Bereich, in der offenen Klasse und der Masters. Die Artikel zu den einzelnen Events 2024 sind online verfügbar. In diesen können die Details nachgelesen werden.

Wettkampf-Erfolge national und international im Jahr 2024

Gold-Medaillen:

1 x WM-Titel

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling: 2:21,47 Minuten

1 x EM-Titel

Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil: 9:29,20 Minuten

30 x DM-Titel

44 x NRW-Titel

162 x Mittelrhein (SBM)-Titel

Medaillen insgesamt:

3 x WM-Medaillen

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling (Gold): 2:21,47 Minuten

Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil (Silber): 9:13,80 Minuten

Jochen Kaminski (AK50): 100 m Schmetterling (Bronze): 1:01,12 Minuten

7 x EM-Medaillen

Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil (Gold): 9:29,20 Minuten

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Freistil (Silber): 2:06,68 Minuten

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling (Silber): 2:23,64 Minuten

Kate Nicholson (AK40): 50 m Freistil (Bronze): 0:29,21 Minuten

Kate Nicholson (AK40): 100 m Freistil (Bronze): 1:04,15 Minuten

Kate Nicholson (AK40): 400 m Freistil (Bronze): 5:01,56 Minuten

Kate Nicholson (AK40): 1.500 m Freiwasser (Bronze): 21:39,6 Minuten

74 x DM-Medaillen

107 x NRW-Medaillen

362 x Mittelrhein (SBM)-Medaillen

Starts bei Verbandswettkämpfen:

3 x Paralympics-Starts

Aleyandra Aybar: 100 m Brust, Finale, Platz 8
Aleyandra Aybar: 200 m Lagen, Platz 11
Aleyandra Aybar: 50 m Schmetterling, Platz 15

22 x WM-Starts

12 x EM-Starts

163 x DM-Starts

398 x NRW-Starts

909 x Mittelrhein (SBM)-Starts

Neue Rekorde im Jahr 2024

6 neue Deutsche Rekorde:

Philipp Sikatzki (AK30): 50 m Rücken, 25 m Bahn: 0:25,52 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling, 50 m Bahn: 2:21,47 Minuten
Bernd Fischer (AK65): 400 m Lagen, 25 m Bahn: 5:54,03 Minuten
Javier Nogues (AK60): 200 m Rücken, 50 m Bahn: 2:33,02 Minuten
Javier Nogues (AK60): 200 m Lagen, 50 m Bahn: 2:37,02 Minuten
Javier Nogues (AK60): 400 m Lagen, 50 m Bahn: 5:36,67 Minuten

16 neue NRW-Rekorde:

Lasse Anhalt (10 Jahre): 200 m Schmetterling, 25 m Bahn: 3:07,43 Minuten
Philipp Sikatzki (AK30): 50 m Rücken, 25 m Bahn: 0:25,52 Minuten
Michael Schmitz (AK45): 100 m Freistil, 25 m Bahn: 0:56,36 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 100 m Schmetterling, 50 m Bahn: 01:01,12 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling, 50 m Bahn: 2:21,47 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 200 m Freistil, 50 m Bahn: 02:04,72 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 400 m Freistil, 50 m Bahn: 04:26,83 Minuten
Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil, 50 m Bahn: 09:13,80 Minuten
Javier Nogues (AK60): 100 m Rücken, 50 m Bahn: 1:11,28 Minuten
Javier Nogues (AK60): 200 m Rücken, 50 m Bahn: 2:33,02 Minuten
Javier Nogues (AK60): 200 m Lagen, 50 m Bahn: 2:37,02 Minuten
Javier Nogues (AK60): 400 m Lagen, 50 m Bahn: 5:36,67 Minuten
Bernd Fischer (AK65): 100 m Freistil, 50 m Bahn: 2:29,00 Minuten
Bernd Fischer (AK65): 200 m Lagen, 25 m Bahn: 2:44,41 Minuten
Bernd Fischer (AK65): 200 m Lagen, 50 m Bahn: 2:50,69 Minuten
Bernd Fischer (AK65): 400 m Lagen, 25 m Bahn: 5:54,03 Minuten

Schwimmkurse und Schwimmschule

In den Schwimmkursen und der Schwimmschule haben wir ein umfangreiches Angebot von Wassergewöhnung und Seepferdchen über Grundlagenausbildung als Vorbereitung

für erste Wettkämpfe bis hin zu Grundlagen- und Technik-Kursen für Erwachsene. Unser gut geschultes und umfassendes Team konnte so folgendes anbieten und erreichen:

ca. 1.600 Kursplätze wurden angeboten, gebucht und betreut

120 Aktive wurden in der Schwimmschule in den Grundlagen zum Wettkampfschwimmen ausgebildet

ca. 400 Seepferdchen-Abzeichen wurden abgenommen

ca. 100 Bronze-Abzeichen wurden abgenommen

ca. 50 Silber-Abzeichen wurden abgenommen

ca. 50 Gold-Abzeichen wurden abgenommen

Breitensport

Auch im Breitensport haben wir viele engagierte Aktive sowohl in den Jugend- als auch den Erwachsenen-Gruppen, welche mit Hingabe Schwimmsport betreiben, aber nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

Gratulation und vielen Dank an alle Aktiven, Trainer, Übungsleiter, Eltern, Unterstützer und in andere Weise Beteiligten – diese sind Eure Erfolge!

Tiebreak-Fluch gebrochen, Revanche geglückt



Die #bizepsvolleys holen mit druckvollem Angriffsspiel den ersten Tiebreak-Sieg der Saison. ©Detlef Gottwald

9. Februar 2025

Wieder ging es über die volle Distanz gegen die Mitaufsteigerinnen aus Hörde. Anders als im Hinspiel gelang den #bizepsvolleys zuhause diesmal der Sieg und damit auch die Revanche. Nach 130 Minuten stand der erste Tiebreak-Sieg der Saison für die

#bizepsvolleys fest. Mit 3:2 (11:25, 25:23, 25:20, 23:25, 15:13) hielten Kapitänin Clara Kick und ihre Kolleginnen zwei Punkte am Hardtberg und revanchierten sich somit erfolgreich für die 2:3 Niederlage im Hinspiel.

Hörde startete ohne die abwesende Stamm-Zuspielerin Hannah Köster. Ihre Vertreterin und spätere MVP Anna Böhm stand ihr in nichts nach und setzte ihre großen Angreiferinnen gut in Szene. Auch im Bonner Lager musste man – wie so oft - aufgrund verschiedener Verletzungen auf einen Personal-Notfallplan zurückgreifen. „Die Trainingswoche war wirklich schwierig. Nach dem Doppelspieltag haben wir wieder mit Ausfällen kämpfen müssen, einige Spielerinnen konnten nur auf Sparflamme oder gar nicht trainieren. So langsam gibt’s im Lazarett keine freien Betten mehr,“ betitelte Kroner die erneute Notlage. Doch das Team bewies wieder Flexibilität und versuchte, die Ausfälle von Maasewerd, Czyz, Brück und Gerke bestmöglich zu kompensieren. Lone Winter ging angeschlagen ins Match, Kerstin Freudenhammer half erneut auf Außen aus und Zuspiel-Back-Up Hannah Lamby ermöglichte dem Bonner Trainer weitere Wechsellmöglichkeiten. Steffi Meurer gab alles, schaffte es zeitlich aber erst nach dem Einlaufen, ihre Turnschuhe anzuziehen. Ohne Warm-Up setzte sie dennoch wichtige Akzente in Annahme, Abwehr und Aufschlag.

Die Ex-Bonnerin Carlotta Hensel stattete den #bizepsvolleys einen Besuch ab und führte am Kommentatoren-Platz gemeinsam mit Ramona Gerke durch die rund zweistündige Partie. Zu Spielbeginn gab es jedoch erstmal nicht viel Erfreuliches zu berichten. Eine Aufschlagserie von Hördes Samanta Gega führte beim Spielstand von 2:10 bereits zur zweiten Auszeit von Trainer Robert Kroner. Zwar konnten die #bizepsvolleys den Rückstand im Laufe des ersten Durchgangs zeitweise verkleinern, doch unterliefen ihnen noch zu viele individuelle Fehler.

Nach dem klaren 11:25-Fehlstart kamen die SSF-Damen dann immer besser ins Spiel und stabilisierten sich in beinahe allen Elementen. Beide Teams agierten auf Augenhöhe, Bonn führte erstmals beim Stand von 14:13. Wenig später sahen sie sich beim Stand von 18:21 jedoch einem drohenden 0:2 Satz-Rückstand gegenüber. Diesen konnten die #bizepsvolleys abwenden: Nach erfolgreichem Doppelwechsel mit Hannah Lamby und Chiara Lück, guten Aktionen von Kapitänin Clara Kick im Angriff und Block und einem Ass von Kerstin Freudenhammer zum 25:23 hieß es 1:1 in Sätzen.

Im dritten Satz sahen die Bonner Fans mehr Entschlossenheit in den Aktionen der Gastgeberinnen. Insbesondere erhielt Sarah Kamarah viel Verantwortung von den Zuspielerinnen Sophie Zimmermann und Hannah Lamby und fand immer wieder Lücken in der Hörder Abwehrformation. Die Gegnerinnen nutzten hingegen konsequent die Feldmitte über die talentierte Mittelblockerin Emma Neukirchen oder die Hinterfeldangreiferinnen. Die Bonner Aufschläge trafen im weiteren Satzverlauf immer häufiger das anvisierte Ziel, die Strategie des Bonner Coaching-Teams fruchtete. So gelangen einige Breaks zum 15:10-Vorsprung. Unter dem erhöhten Druck passierten nun auf Hörder Seite vermehrt Fehler, Bonn spielte routiniert bis zum 25:20 und der 2:1 Satzführung weiter.

In Satz 4 gelang den Hörderinnen trotzdem der bessere Start (2:7), doch mit Steffi Meurer am Aufschlag gelang postwendend die direkte Aufholjagd (8:8). Klara Single blockte die Hörder Diagonale Lynn Kosina zum 17:15. Kroner nutzte den Doppelwechsel und zusätzlich Eva Grab über Außen, um die volle Angriffspower aufrecht zu erhalten. Bei 23:20 hoffte man am Hardtberg kurzzeitig auf das 3:1 und die volle Punkteausbeute – doch Hörde blieb im Angriff mutig und sackte den Satz noch mit 25:23 ein.

Den Frust konnte man in Bonn recht schnell abschütteln. Zunächst die Führung zum 6:3, 7:8 zum Seitenwechsel. Danach bauten die Gäste aus Hörde gefährlich auf 11:8 aus. Dann stielte die spätere MVP Sarah Kamarah von der Aufschlaglinie den ersten Bonner Tiebreak-Sieg ein und servierte erfolgreich bis zum 14:11. Nach zwei Hörder Punkten der große Jubel, nachdem Molitor und Single erfolgreich zum 15:13 und dem 3:2 Sieg blockten. Die Revanche für das Hinspiel-Resultat ist entsprechend geglückt und der Tiebreak-Fluch von bislang vier Niederlagen mit dem ersten Fünfsatz-Sieg gebrochen. Nächste Woche geht's zur nächsten anvisierten Revanche nach Ostbevern.

4 Nachwuchsjudoka der SSF Bonn qualifizieren sich für die Westdeutschen Meisterschaften



Oben: Leia (2.v.l.), mitte: Elena (4.v.l.), unten: Salima (1.v.l.), Nele (2.v.l.)

11. Februar 2025

Am vergangenen Wochenende fanden die Bezirksmeisterschaften der Altersklasse U15 in Leverkusen statt. Die NachwuchsathletInnen der SSF Bonn, welche sich bei der Kreiseinzelmeisterschaft qualifiziert hatten, nahmen mit großem Erfolg teil.

Herausragende Leistung von Nele Anhalt, welche für ihre 3 Kämpfe -63kg insgesamt unter einer Minute benötigte. Verdient wurde sie Bezirksmeisterin. Vereinskameradin Salima Günther kam in der gleichen Gewichtsklasse auf Platz 2.

Ebenfalls ungeschlagen blieb Leia Deeb -40kg. Auch sie gewann souverän ihre Kämpfe und stand am Ende ganz oben auf dem Treppchen.

Elena Horn zeigte ebenfalls gute Leistung und qualifizierte sich mit einem 3. Platz -48kg. In der gleichen Gewichtsklasse verfehlte Greta Friedrich mit dem 5. Platz knapp das Treppchen und somit auch die Qualifikation.

Gleiches Schicksal widerfuhr Vereinskamerad David Prinz -66kg. Auch er kam auf Rang 5. Auch Orestas Norys verfehlte mit seinem 7. Platz leider die Quali für die WDEM am 22.02.2025 in Dormagen.

Yamina Bouchibane

Erfolgreiche Sprinter beim 41. Dortmunder Schwimmfest International



Foto: privat

12. Februar 2025

Während ein Großteil des Schwimmteams im heimischen Sportpark Nord bei den Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“ und dem Schwimmerischen Mehrkampf an den

Start ging, reisten 7 Kurz- und Mittelstreckler des A2-Teams am gleichen Wochenende zum 41. Dortmunder Schwimmfest International und absolvierten dort 31 Rennen.

Carmen Overberg (2008) schrammte als Siegerin über 50 m Rücken in der Wertung „2008 und älter“ nur um knappe 2 Hundertstelsekunden an der direkten DJM-Qualifikation vorbei.

Franziska Wilbertz (2007) konnte sich über den Sieg über 50 m Schmetterling in der Wertung „2008 und älter“ und über drei weitere Medaillen freuen.

Neben diesen konnten auch weitere Schwimmerinnen und Schwimmer schon einige Pflichtzeiten für die NRW-Meisterschaften unterbieten.

Podestplätze:

Franziska Wilbertz:

50 m Schmetterling (Gold)
100 m Freistil (Silber)
200 m Freistil (Silber)
200 m Schmetterling (Silber)

Carmen Overberg:

50 m Rücken (Gold)
100 m Freistil (Bronze)

Carmen Krajenski / Axel Werkhausen

19 Titel, eine DM-Qualifikation und ein NRW-Rekord bei den Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“



Foto: A. Werkhausen

12. Februar 2025

Am ersten Februarwochenende des Jahres 2025 (01./02.02.) starteten die SSF Bonn im heimischen Sportpark Nord bei den Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“ 2025 (Offen, Jahrgänge, Masters). Bei diesen Bezirksmeisterschaften werden im Jugendbereich und der offenen Klasse 400 m Lagen, 800 und 1500 m Freistil geschwommen. Für die Masters gibt es zusätzlich auch die 400 m Freistil, 200 m Schmetterling, 200 m Rücken und 200 m Brust.

Mit 52 Aktiven (40 Jugendliche, 12 Masters) stellten die SSF Bonn das größte Team und hatte mit 77 Einzelstart-Meldungen das zweitgrößte Meldeaufkommen hinter der TPSK aus Köln.

Das Team konnte 19 Meistertitel und insgesamt 42 Medaillen gewinnen, davon 24 in der Jahrgangswertung, 6 in der offenen Klasse und weitere 12 bei den Masters. Damit waren bei der Titellanzahl die SSF Bonn der erfolgreichste Verein im Schwimmbezirk, mussten sich aber bei den Podestplätzen knapp der TPSK geschlagen geben.

Besonders erfreulich war die Leistung von Nico Meisner (2011) über die 800 m Freistil, der sich trotz vorheriger Krankheit schon hier die Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeysterschaften im Juni sichern konnte. In einer Zeit von 9:23,97 Minuten holte er sich außerdem den ersten Platz in seiner Altersklasse und den Bronzerang in der offenen Klasse.

Auch Justus Saldsieder (2010) konnte über 1500 m Freistil in 17:41,18 einen Titel in der offenen Klasse holen.

Dies gelang ebenfalls Katalin Omai (2011) über 400 m Lagen. In 5:26,04 gewann sie neben der Jahrgangswertung auch die Gesamtwertung über diese Strecke und verpasste dabei nur knapp die schon frühzeitige Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeysterschaften.

Bei den Masters konnte Axel Werkhausen einen Altersklassenrekord in der AK55 mit einer Zeit von 18:36,82 einen neuen NRW-Rekord aufstellen.

Insgesamt konnte das Team der SSF Bonn die folgenden Mittelrhein-Titel gewinnen:

Offene Klasse:

Justus Saldsieder (2010) über 1500 m Freistil
Katalin Omai (2011) über 400 m Lagen

Jahrgangswertung:

Lasse Anhalt (2014) über 1500 m Freistil
Julian Sikorski (2012) über 800 und 1500 m Freistil
Theodor Grüß (2012) über 400 m Lagen
Katalin Omai (2011) über 400 m Lagen
Nico Meisner (2011) über 800 und 1500 m Freistil
Justus Saldsieder (2010) über 1500 m Freistil
Marlene Balg (2009) über 400 m Lagen und 800 m Freistil
Caroline Luckert (2008) über 400 m Lagen

Masters (Gesamtwertung über alle Masters-Altersklassen):

Axel Werkhausen (Masters) über 1500 m Freistil (NRW-Rekord)
Helena Becker (Masters) über 800 m Freistil
Ines Marlow (Masters) über 400 m Freistil
Siegfried Wernsdorf (Masters) über 400 m Freistil
Vera Hunsdörfer (Masters) über 200 m Brust und 400 m Lagen

Schon am 22. und 23. Februar folgen nun die NRW-Meisterschaften der langen Strecken in Düsseldorf. Hier werden 10 Langstreckenspezialisten des Jugend-Leistungssport-Teams mit 18 Einzelstarts und 5 Masters-Schwimmer mit 9 Einzelstarts antreten, während sich die restlichen Athleten bereits auf die anstehenden Wettkämpfe mit kürzeren Distanzen vorbereiten.

Carmen Krajenski / Margret Hanke / Axel Werkhausen

3 Siege und 12 Podestplätze beim Schwimmerischen Mehrkampf 2025 des SBM



Foto: privat

12. Februar 2025

Am ersten Februarwochenende des Jahres 2025 (01./02.02.) starteten die jüngeren Aktiven der Jahrgänge 2013, 2014 und 2015 im heimischen Sportpark Nord beim Schwimmerischen Mehrkampf 2025 des Schwimmbezirks Mittelrhein. Diese Veranstaltung für die

jüngeren Aktiven wurde im abschnittswisen Wechsel mit den Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“ für die Älteren im Sportpark Nord ausgetragen.

Beim Schwimmerischen Mehrkampf werden für jeden Jahrgang über sieben Disziplinen Punkte gesammelt, die dann addiert werden und am Ende zu einem Gesamtergebnis führen. Die geschwommenen Strecken sind 400 m Freistil, 200 m Lagen, 50 m Beine, 100 und 200 m in einer vorher gewählten Schwimmarzt und 15 bzw. 25 m Delfinkicks, einmal in Bauch- und einmal in Rückenlage. Der SMK auf Bezirksebene ist dabei für die Aktiven ein guter Test, um sich an die ungewöhnlichen Wettkampfstrecken der Beine und Delfinkicks zu gewöhnen.

Von den 18 Bonner Schwimmerinnen und Schwimmern konnten 12 eine Medaille gewinnen, dreimal landete ein SSF-Sportler sogar ganz oben auf dem Podest und siegte damit im Schwimmbezirk Mittelrhein:

Lasse Anhalt (2014) im SMK Schmetterling
Barnabas Omai (2014) im SMK Brust
Felix Faupel (2013) im SMK Brust

Im Mai stehen die NRW-Meisterschaften im Mehrkampf an, für den sich die jungen Sportlerinnen und Sportler über die 200 m Lagen-Bestenliste qualifizieren können.

Carmen Krajencki / Axel Werkhausen

Nächste Revanche im Blick



Die #bizepsvolleys nehmen die nächste Revanche in Angriff. ©Detlef Gottwald

13. Februar 2025

Am kommenden Sonntag treten die #bizepsvolleys beim münsterländischen BSV Ostbevern an.

Aufgrund des Tiebreak-Siegs gegen Hörde sammelten die Bonnerinnen am vergangenen Wochenende zwei Zähler für die Tabelle. Das Team von Trainer Robert Kroner konnte

somit den Abstand zu Hörde minimieren, aufgrund der Punkteteilung aber (noch?) nicht an den Mitaufsteigern vorbeiziehen. Daraus ergibt sich ein Nebeneffekt zum Schmunzeln: Da Bonn weiterhin auf Platz 8 rangiert (24 Punkte, 16 Spiele), wahren sie die Bönnsche Tradition, beim nächsten Spiel mal wieder gegen einen direkten Tabellennachbarn ans Netz zu gehen.

Nach dem Sieg gegen den TV Hörde haben die #bizepsvolleys nun die zweite Revanche der Rückrunde fest im Visier. Die Wehwehchen sind auskuriert und alle aktiven Spielerinnen konnten gut trainieren. Die Gegnerinnen aus Ostbevern vergaben am letzten Spieltag eine 2:0 Satzführung und mussten sich gegen Hildesheim im Tiebreak geschlagen geben. Somit stehen die Münsterländerinnen um die erfahrene Zuspielerin und Serien-MVP Lara Drölle derzeit auf dem 9. Tabellenplatz (21 Punkte, 17 Spiele) hinter den #bizepsvolleys.

Wie die Tabellensituation lässt auch das Ergebnis des Hinspiels am Hardtberg vermuten: Das Potenzial für ein spannendes und heiß umkämpftes Duell ist groß. Ostbevern konnte zuletzt zuhause gegen die Nachwuchsteams aus Schwerin und Berlin Punkte gut machen und sich ein wenig aus der Abstiegszone herausarbeiten. „Wenn sie in einen Flow kommen, ist Ostbevern sehr spielfähig und angriffslustig. Da müssen und wollen wir definitiv einen Riegel verschieben und im Vergleich zum Hinspiel einen Schritt nach vorne machen“, so Robert Kroner im Vorfeld der Partie.

Alle daheimgebliebenen Fans können am Sonntag um 16 Uhr wie immer auf dem DYN Youtube-Kanal kostenfrei Mitfiebern.

Dragons machen's vor – #bizepsvolleys ziehen nach



Die #bizepsvolleys und ihre Ehrenfanriege entführen 2 Punkte aus Ostbevern. ©Privat

17. Februar 2025

Ein ereignisreiches Wochenende liegt hinter den Ballsportlern der SSF Bonn. Der Besuch bei den SSF Dragons, den Floorballern des Vereins, schien inspirierend und motivierend zugleich. Nach dem Sieg der Bundesliga-Herren am Samstag, machten es die

Bundesliga-Volleyballerinnen ihnen am Sonntag gleich und fuhren ebenfalls einen Sieg und wichtige Zähler für die Tabelle ein. Den #bizepsvolleys glückte mit dem Tiebreak-Erfolg die Revanche für die knappe Hinspielniederlage. Wieder ging es in dem Duell über die volle Distanz, diesmal zu Gunsten der Bonnerinnen (3:2,)

Das war ein hartes Stück Arbeit für Trainer Robert Kroner und sein Team. Nach beinahe 2,5 Stunden Spielzeit und fünf umkämpften Sätzen nahmen die #bizepsvolleys zwei wichtige Punkte aus dem Münsterland mit zurück nach Bonn. "Das haben wir uns wirklich verdient" sagte die stark aufspielende Co-Kapitänin Clara Kick nach dem Spiel. Bis auf die Langzeitverletzten Klaudia Czyz und Lena Maasewerd standen erstmals in dieser Saison alle aktiven Spielerinnen im Aufgebot. Einzig Ramona Gerke und Lone Winter gingen angeschlagen in die Partie.

In den ersten vier Sätzen gab es einen offenen Schlagabtausch beider Teams mit vielen Auf und Abs und langen, umkämpften Ballwechseln. Satz 1 startete ausgeglichen. Schnelle Mittelangriffe auf beiden Seiten prägten die Offensive. Zunächst zog Bonn über 16:13 auf 20:15 weg, Ostbevern konterte jedoch mit konsequenten Angriffen bis zum 22:23. Der Satz blieb dann aber – einmal mehr zur Freude der mitgereisten Ehrenfanriege - mit einem krachenden Block von Steffi Meurer bei den #bizepsvolleys.

Ostbevern kam davon unbeeindruckt besser in Satz 2 und führte mit 6:2, 9:5 und 14:7. Einige Ungenauigkeiten führten zu Dankeball-Situationen und umso härteren Gegenangriffen. Eva Grab und Kerstin Freudenhammer brachten zum Satzende nochmal Energie von der Bank, doch der Rückstand war zu groß. Wenig später zeigte die Punktetafel mit dem 25:17 für Ostbevern den 1:1 Satzausgleich an.

Ähnliches Bild in Satz 3 - knapper Spielstand, lange Ballwechsel, Vorteil Ostbevern. Angeführt von Clara Kick im Block und Sarah Kamarah im Angriff hielten die Bonnerinnen mit, kamen aber nicht entscheidend vorbei.

Nach dem 17:25 und dem 1:2 Satzrückstand kämpften die #bizepsvolleys mit Lone Winter im Mittelblock um den Anschluss. Ostbevern büste ein wenig an Aufschlagdruck ein, Bonn blieb hingegen in Angriff mutig und fischte in der Abwehr um Libera Lina Adams einige Angriffe erfolgreich ab. Mit der mentalen Unterstützung der beiden ehemaligen Spielerinnen und weitgereisten Besucherinnen Jil von der Stein und Meret Faller drückten die #bizepsvolleys dem Spiel nun vermehrt ihren Stempel auf. Trotzdem wurde es zum Satzende kurz noch einmal spannend, der Vorsprung reichte den Bonnerinnen dann aber doch zum 25:22 und 2:2 Satzausgleich.

Im fünften Satz war die Gegenwehr der Gastgeberinnen aber endgültig gebrochen. Der Grund: Zuspielerin Sophie Zimmermann gelang eine fulminante Aufschlagserie von 3:3 auf 11:3. Somit sorgte sie schnell für eine souveräne Führung. Der Annahme-Riegel aus Ostbevern wusste keine Antwort mehr auf die scharfen Floats der späteren MVP. Nach dem 15:7 war die Erleichterung um die geglückte Revanche bei Spielerinnen, Trainergespann und Fans zu spüren und der Jubel auf dem gemeinsamen Siegerfoto groß.

Durch diesen nächsten Sieg klettern die #bizepsvolleys in der Tabelle weiter nach oben. Bonn kann sich nach dem 3:2-Sieg gegen Hörde und den weiteren Zählern aus Ostbevern nun für's Erste an den Mitaufsteigern und auch an Schwerin II vorbeischieben. Vor dem Spiel gegen Ligaprimus Emlichheim stehen die Bonnerinnen nun mit 26 Punkten auf dem 6. Tabellenplatz.

Erfolgreicher Judo Nachwuchs der SSF Bonn



v.l.: Elane-nya und Livia (Foto: F.-M. Günther)

18. Februar 2025

Gold, Silber, Bronze und ein 5. Platz war die Ausbeute der Nachwuchsjudoka der SSF Bonn bei den Bezirksmeisterschaften der Altersklasse U11 in Leverkusen. Die vier Qualifizierten der Kreismeisterschaft kämpften alle in Kämpfen um eine Medaille.

Elane-nya Mbialeu Happi wird Bezirksmeisterin +48kg, die erst 7jährige Livia Ruppel gewinnt auf ihrem zweiten Turnier ihre zweite Silbermedaille -22kg.

Vereinskamerad Taim Zambouah musste nach einer zweifelhaften Kampfrichterentscheidung in die Trostrunde -34kg und sicherte sich dort souverän Bronze.

Bei David Muradyan fiel bis zum Ende des Kampfes um Platz drei -37kg keine Wertung und somit mussten die Kampfrichter entscheiden. Leider fiel ihre Wahl zu Ungunsten des Nachwuchskämpfers der SSF Bonn aus und David kam auf Platz 5.

Yamina Bouchibane



v.l.: Taim und David (Foto: F.-M. Günther)

Nari Bröhl wird Westdeutsche Meisterin



Nari Bröhl (Foto: Yamina Bouchibane)

18. Februar 2025

Ein riesiger Erfolg für die 16jährige Judoka der SSF Bonn auf der Westdeutschen Meisterschaft der Altersklasse U18 am 15.02.2025 in Herne.

Nari Bröhl dominierte die Gewichtsklasse -57 kg und brauchte für ihren ersten Kampf 8 Sekunden und ihren 2. Kampf gerade mal 4 Sekunden. Im Halbfinale schlug sie die Bezirksmeisterin aus Köln und stand im Finale. Auch dieses dauerte nur 1,5 Minuten gegen Frieda Steller vom JC71 Düsseldorf.

Mit dem Titelgewinn wurde Nari für ihren immensen Trainingsfleiß belohnt und qualifizierte sich damit für die Deutschen Meisterschaften am 02.03.2025 in Leipzig.

Da niemand der anderen TeilnehmerInnen einen schnelleren Kampf als Nari absolvierte, bekam sie vom Ausrichter noch ein T-Shirt mit der Aufschrift "Schnellster Ippon" geschenkt. Eine schöne Erinnerung an Naris erfolgreichen Tag.

Yamina Bouchibane

SSF Judoka Maxim Belender wird Westdeutscher Meister U21



v.l.: Maxim Belender, Nari Bröhl, Nouri Günther (Foto: Y. Bouchibane)

18. Februar 2025

Der 16jährige Bonner Maxim Belender war eine Woche mit der Schule Skifahren und konnte deshalb nicht an den Westdeutschen Meisterschaften U18 teilnehmen, welche am Samstag in Herne stattfanden. Daher setzte der Landestrainer Jens Malewany den NK2 Athleten kurzerhand für die Deutsche Meisterschaften U18 in Leipzig.

Am Sonntag war er wieder zurück aus der Skifreizeit und startete bei den Westdeutschen Meisterschaften U21 in Lünen gemeinsam mit der ebenfalls noch U18 Kämpferin Nari Bröhl, welche tags zuvor Westdeutsche Meisterin U18 geworden war und Vereinskamerad Nouri Günther, dem Titelverteidiger des letzten Jahres -73kg.

Maxim startete fulminant und ließ dem 3 Jahre älteren Björn Konrad aus Leverkusen -90kg keine Chance. Da nur 10 Kämpfer an den Start gingen, stand er schon im Halbfinale. Auch diese dominierte er und schickte Thomas Riemer von der Judoschule Bonn ins kleine Finale, während er selber ins Finale einzog. Auch Florian Schmidt vom Dünwalder TV hatte das nachsehen und wurde mit einer Würgetechnik zur Aufgabe gezwungen. Ein wunderbarer Erfolg für den jungen Bonner, der nun nicht nur auf der DEM U18 in Leipzig starten wird, sondern auch auf der DEM U21 in Potsdam am 08.03.2025.

Genau dies wird auch Vereinskameradin Nari Bröhl tun, denn die frischgebackene Westdeutsche Meisterin U18 startete keine 19 Stunden nach ihrem Sieg auch auf den Westdeutschen Meisterschaften U21 -57kg in Lünen. Wie tags zuvor gewann Nari ihre Vorkämpfe im Sekundentakt. Im Halbfinale hatte sie es allerdings mit Leonie Wickert, der Deutschen Vizemeisterin U21 -52kg, zu tun. Nach einem ausgeglichenen Kampf ging es nach regulärer Kampfzeit in den Golden Score, den die fast 4 Jahre ältere für sich entscheiden konnte. Im Kampf um Bronze siegte Nari dann wieder in Sekunden und sicherte sich ebenfalls die Qualifikation zu ihrer 2. DEM in diesem Jahr. Ein wahnsinniges Pensum leistete die Bonner Schülerin an diesem Wochenende....bleibt noch zu erwähnen das sie gesundheitlich, wie die Meisten zur Zeit, etwas angeschlagen war. Wer weiß, wie es sonst ausgegangen wäre...!!!!?

Der Dritte im Bunde holte dann auch den 3. Platz in der am stärksten besetzten Gewichtsklasse -73kg. Nouri Günther gewann gegen Dashin aus Witten und Kleußner aus Bevergen. Dann stand er im Halbfinale dem Deutschen Vizemeister U18 gegenüber. Russu aus Mönchengladbach schlug sich wacker und erwischte Nouri. Die zuerst gegebene Wazzari Wertung wurde korrigiert auf Ippon und beendete die Begegnung. Nouri traf im kleinen Finale wieder auf seinen Auftaktgegner aus der SUA Witten. Auch beim 2. Mal hatte der Witterer das Nachsehen. Mit der Bronzemedaille ist auch Nouri für die DEM U21 qualifiziert.

Zu den über die Platzierung qualifizierten drei Judoka der SSF Bonn gesellen sich zur DEM U21 noch die Vereinskameraden Marc und Josef Ivtchenko, welche zur Meisterschaft gesetzt wurden.

Yamina Bouchibane

Großartige Teamleistung: SSF Bonn glänzen bei Bayer Schwimmfest in Wuppertal mit Bestzeiten und DJM-Qualifikationen



Fotos: A. Werkhausen

18. Februar 2025

Die Schwimmer der SSF Bonn glänzten beim Bayer Schwimmfest im Schwimmsportleistungszentrum in Wuppertal am 15. und 16. Februar 2025 mit einer beeindruckenden Teamleistung. Mit 56 Schwimmern und 323 Starts war das Team breit aufgestellt, von den jüngsten Wettkampfneulingen des C-Teams bis hin zu den erfahrenen Athleten des A1-Teams.

In der Gesamtwertung der 31 angetretenen Vereine erreichten die SSF Bonn den bemerkenswerten zweiten Platz. Sie sicherten sich insgesamt 153 Podestplätze mit 57 Gold-, 51 Silber- und 45 Bronzemedailles. Der gastgebende Verein SG Bayer, der mit dreimal so vielen Aktiven deutlich mehr als doppelt so vielen Starts absolvierte, erzielte nur 67 Medaillen mehr.

Die Stimmung im Team und unter den Zuschauern war ausgezeichnet, was zu den guten Leistungen des Teams beitrug und die Athleten weiter motivierte. So wurden reihenweise neue persönliche Bestzeiten aufgestellt und zwei Athleten gelang es, sich über weitere Strecken für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) zu qualifizieren. Besonders Theodor Grüß (Jahrgang 2012) war in herausragender Form und schaffte direkt fünf Qualifikationszeiten über 50 und 100 m Freistil, sowie 50, 100 und 200 m Rücken. Auch Max Schaffrath (Jahrgang 2010) qualifizierte sich über 50 m Rücken mit einer persönlichen Bestzeit für die DJM.

Dadurch gewinnt das Team, das im Sommer zu den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften nach Berlin fahren wird, weiter an Größe und Stärke. Die Athleten unterboten bei ihren Starts zusätzlich auch sehr viele Qualifikationszeiten für die NRW-Jahrgangsmeisterschaften, was die Breite und Energie des Teams unterstreicht und den Athleten weitere Qualifikationsmöglichkeiten für die DJM eröffnet.

Bei den jüngeren Athleten erfüllte Lea Ballof (Jahrgang 2013) die LVT-Norm nach der Rudolph-Tabelle. Damit können die SSF Bonn in dieser Saison bereits 10 Nachwuchsschwimmer auf diesem Niveau vorweisen, was die hohe Qualität der Schwimmbildung und breite Aufstellung im Nachwuchsbereich unterstreicht.

Schon am kommenden Wochenende folgen die NRW-Meisterschaften der langen Strecken in Düsseldorf. Hier werden die Langstreckenspezialisten des Jugend-Leistungssport-Teams mit 18 Einzelstarts und 5 Masters-Schwimmer mit 9 Einzelstarts antreten. Die NRW-Meisterschaften über die kürzen Distanzen werden erst im April und Mai ausgetragen.

„Wir sind gut vorbereitet. Daher hoffen wir auf viele Podestplätze und noch weitere DJM-Qualifikationen!“ sagte Trainer Johannes Katzer mit Blick auf die anstehenden NRW-Meisterschaften und die weiteren Wettkämpfe in Vorbereitung auf die DJM im Juni.

Axel Werkhausen

Dä Ligaprimus kütt – #bizepsvolleys laade zum jecken Tanz



Fun fact: Die #bizepsvolleys trugen ihr Karnevalstrikot in der Dittligasaison 23/24 in Emlichheim. ©Privat

19. Februar 2025

Die #bizepsvolleys haben im nächsten Spiel (Samstag, 19 Uhr) gegen den unangefochtenen Tabellenführer SCU Emlichheim nichts zu verlieren und wollen frei (und fröhlich jeck) aufspielen.

Cheftrainer Robert Kroner zum kommenden Karnevalsspiel: „Nach den wichtigen „Kellerduellen“ wird uns das nächste Heimspiel gegen Emlichheim in mehrerlei Hinsicht gut tun. Wir können ohne Druck und ohne große Erwartungen an uns selbst frei aufspielen und das Spiel möglichst entspannt angehen. Wie für alle anderen Mannschaften, würde es auch für uns bereits ein Erfolg sein, den Ligaprimus über weite Strecken des Spiels zu ärgern und auf einen Satzgewinn hinzuarbeiten. Durch das diesjährige Karnevalsspecial

können wir den Spieltag mit jecker Musik, kostümierten Fans und der ein oder anderen Witzigkeit genießen – auch unabhängig vom finalen Spielergebnis. Natürlich wollen wir aber die Punkte nicht einfach so herschenken und werden alles reinlegen. Unser rheinländisch-jecker Mindset wird am Samstag hoffentlich für die nötige Lockerheit sorgen.“

Die #bizepsvolleys werden versuchen, einen optimalen Mix aus Risikobereitschaft, Konzentration und Spaß auf die Platte zu bringen. Und dann? Die Bönnsche Mädche sind sich rheinländisch einig: „Et kütt (sowieso), wie et kütt un et hätt‘ (och) noch emmer joot jeje“ – insbesondere, wenn man gegen einen solchen Liga-Überflieger spielt. Die Emlichheimerinnen haben in ihren 18 Spielen bisher lediglich 3 Sätze abgegeben und stehen unangefochten mit der maximalen Punkteausbeute auf Platz 1. Auch nach dem Abgang von Nationalspielerin Pia Timmer in die USA ist die Erfolgsserie des Teams um Coach Axel Büring nicht abgerissen.

Die #bizepsvolleys sind hingegen seit der Rückrunde auf die „Revanche-Route“ abgegangen. Zuletzt erkämpfte sich das Team in Tiebreak-Siegen gegen Hörde und Ostbevern 4 wichtige Punkte. Im Hinspiel gegen Emlichheim fuhr man vielerlei Komplimente ob des couragierten Auftritts des Aufsteigers ein, konnte sich aber noch nicht mit einem Satzgewinn belohnen.

Special-Alarm: Alle Fans, die ihre diesjährigen Kostüme Probe tragen wollen, können das gerne am Samstag am Hardtberg tun – die Belohnung: Freier Eintritt! Auch die #bizepsvolleys werden sich karnevalistisch in Schale schmeißen und freuen sich über (jecke) Unterstützung! Das Heimspiel wird präsentiert von GRANER + Partner sowie MEGABAD. Einlass ist ab 18 Uhr, Frei- und Dauerkarten haben Gültigkeit. Für alle daheimgebliebenen Fans geht's [hier zum Stream im Youtube-Kanal von Dyn](#). Es gibt wie immer eine Cafeteria mit Snacks und Kalt-/Heißgetränken. Wer sich zuvor bei den SSF-Herren bereits warmklatzen will, ist auch dort gerne gesehen. Die Regionalliga-Partie gegen Bielefeld startet um 15:30 Uhr ebenfalls am Hardtberg.

Satzgewinn gegen Ligaprimus



Die #bizepsvolleys zeigten ein starkes Spiel gegen die Tabellenführerinnen. ©Detlef Gottwald

23. Februar 2025

Die #bizepsvolleys unterliegen bei ihrem Karnevalsheimspiel am Samstagabend dem weiterhin ungeschlagenen Tabellenführer SCU Emlichheim mit 1:3. Dabei kann der Satzgewinn durchaus als Erfolg gewertet werden, die Emlichheimerinnen gaben in der laufenden Saison bis dato erst 3 Sätze ab. Etwas Zählbares für die Tabelle blieb den Bonnerinnen allerdings verwehrt, wobei die Möglichkeit gegeben war, da Emlichheim ohne ihre beiden etatmäßigen Zuspielerinnen auflief.

Entsprechend der fünften Jahreszeit im Rheinland liefen zahlreiche verkleidete Jecken in den Hardtberg und bedienten sich am Karnevalsbuffet mit Berlinern und Co. Auch die #bizepsvolleys glänzten schon vor dem Spiel mit Glitzer bedeckten Wangen und Haaren. Im Zuspiel übernahmen am Samstag auf Seite der Gäste Außenangreiferin Lona Volkers und Zuspielerin Pia Schweitzer aus der vierten Mannschaft (Oberliga) Emlichheims. Bonn musste auf die erkrankte Clara Kick verzichten, die von Lone Winter allerdings bestens vertreten wurde. Neben den Langzeitverletzten Klaudia Czyz und Lena Maasewerd fiel auch Mittelblockerin Ramona Gerke verletzt aus.

Beflügelt von Kölscher Musik waren es die Bonnerinnen, die im ersten Satz den Takt vorgeben. Nach zwei verloren Punkten zu Beginn, wachten die #bizepsvolleys auf und erarbeiteten sich eine 5:3 Führung. Durch druckvolle Aufschläge wurde die Führung zum 12:7 ausgebaut. Zur Mitte des Satzes nutzten die SSF-Damen ihre Chancen nicht konsequent genug und Emlichheim startete die Aufholjagd. Headcoach Robert Kroner verstärkte mit Steffi Meurer die Annahme. Emlichheim ließ sich davon nicht beirren und glich zum 16:16 aus. Auch die Auszeit der Gastgeberinnen konnte die Tabellenführerinnen nicht verunsichern und so bauten diese eine kontinuierlich größer werdende Führung auf. Der erste Satz ging mit 25:19 nach Emlichheim.

Auch zu Beginn des zweiten Satzes handelte der SCU seiner Tabellenplatzierung entsprechend. Kroner war gezwungen beim Rückstand von 1:5 die erste Auszeit zu nehmen. Diese schien Wirkung zu zeigen, denn die #bizepsvolleys verkürzten auf ein 5:6. Der Satz verlief weitgehend ausgeglichen. Clevere Lösungen im Angriff und disziplinierte Blockarbeit auf der SSF-Seite sowie harte Schläge auf Emlichheimer Seite boten den Zuschauern und Zuschauerinnen eine anschauliche Partie. Taktische Spielerinnenwechsel von der Bonner Trainerbank führten auf Emlichheimer Seite zu wiederholten Fehlern. Die #bizepsvolleys nutzen die Gunst der Stunde und setzten ihre Serie zum 21:19 fort. Emlichheim produzierte ungewöhnlich viele Fehler und somit überraschten die Bonnerinnen an diesem Samstag mit dem Satzgewinn gegen den Tabellenführer (25:23). Jubel brach in der Hardtberghalle aus, die Zuschauer und Zuschauerinnen applaudierten stehend.

Vom Satzgewinn beflügelt starteten die #bizepsvolleys mit einer 4:2 Führung in den dritten Durchgang des Abends. Beim Stand von 6:6 entschied sich Kroner nach zwei Angriffsfehlern für seine erste Auszeit, denn die steigende Fehlerquote Bonns brachte den SCU wieder auf Kurs. In den Gesichtern der SSF-Damen tat sich zunehmend Ratlosigkeit auf, Kroner versuchte mit einem Doppelwechsel Einfluss auf das Spielgeschehen zu nehmen. Allerdings agierten die #bizepsvolleys in entscheidenden Momenten unglücklich und ließen die Konsequenz aus dem zweiten Satz vermissen. Emlichheim zog mit 17:11 davon und ließ nichts mehr anbrennen. Der Satz ging mit 25:14 deutlich an die Gäste.

Im vierten Satz machte der Ligaprimus seinem Ruf in dieser Saison alle Ehre. Den #bizepsvolleys fehlte insgesamt die Konstanz ihr gutes Spiel über die gesamte Spielzeit aufrecht zu erhalten. Zwar lagen die Bonnerinnen zwischenzeitlich mit zwei Punkten vorne,

mussten diesen Vorsprung allerdings wieder abgeben und hatten nach einem couragierten Spiel auch im vierten Durchgang das Nachsehen (16:25).

Die Erinnerungen an die vielen guten Aktionen der #bizepsvolleys gilt es nun mit in die nächsten zwei Trainingswochen zu nehmen, um nach einem spielfreien Wochenende die nächste Revanche am 8. März in Sorpesee gegen den Tabellenvierten ins Visier zu nehmen. Die Bonnerinnen stehen aktuell auf dem achten Tabellenplatz, wobei das Mittelfeld der Liga sehr ausgeglichen ist. Das nächste Heimspiel am Bonner Hardtberg findet am 15. März gegen den USC Münster II um 19 Uhr statt.

Zwei Siege bringen Entspannung



Oliver Böhm war mit vier Siegen erfolgreichster Spieler (Foto: Andreas Rentz)

24. Februar 2025

Mit zwei Siegen sorgte unsere 1. Herrenmannschaft für etwas Entspannung im Abstiegs-kampf. Etwas überraschend kam der souveräne 9:3-Erfolg gegen die **TTG Witterschlick**. Entscheiden war sicherlich, dass zu Beginn alle drei Doppel gewonnen werden konnten. Je zwei Einzelsiege von Oliver Böhm und Niklas Schmickler sowie jeweils ein Sieg der Ersatzspieler Nico Laureck und unseres Youngsters Thies Fischer machten den wichtigen Sieg perfekt.

Leichter machte uns der **TV Dellbrück 3** den Gesamtsieg, denn sie traten mit vielen Ersatzleuten an. So fiel der 9:1-Erfolg recht deutlich aus. Lediglich im Doppel überließ unser Team dem Gastgeber den Ehrenpunkt.

Mit nunmehr 16 Punkten ist das rettende Ufer zwar noch nicht ganz erreicht, doch die Ausgangslage ist nunmehr recht komfortabel. In den letzten sechs Spielen sollte der 7-Punkte-Vorsprung doch verteidigt werden.

Jörg Brinkmann

Öffnungszeiten unserer Sportstätten an den Karnevalstagen



25. Februar 2025

An den Karnevalstagen sind unsere Sportstätten wie folgt geöffnet:

Donnerstag 27.02.2025 (Weiberfastnacht):

- Schwimmbad im Sportpark Nord: 6.00 – 12.00 Uhr
- Fitness-Studio im Sportpark Nord: 8.00 – 12.00 Uhr
- Fitness-Studio in Beuel: 9.00 – 15.00 Uhr
- Fitness-Studio Graurheindorfer Straße: geschlossen.

Am Rosenmontag sind alle Sportstätten geschlossen.

An den übrigen Tagen gelten die gewohnten Öffnungszeiten.

Pokal-Krimi in Bonn: SSF Dragons Damen kämpfen sich ins Final4!



Foto: Stefan Wiede

25. Februar 2025

Am vergangenen Wahlsonntag stand für die Damen der SSF Dragons Bonn nach dem Gang zur Wahlurne ein entscheidendes Heimspiel auf dem Programm: Das wichtige Pokalspiel gegen den UHC Weißenfels. Alles oder nichts lautete die Devise, denn nur der Sieger würde das begehrte Ticket für das Final4 nach Zwickau lösen.

Pünktlich um 16:00 Uhr wurde die Partie angepfiffen, und von der ersten Sekunde an entwickelte sich ein spannendes Duell auf Augenhöhe. Beide Teams zeigten sich hochmotiviert und kämpften leidenschaftlich um jeden Ball. Die Bonnerinnen erwischten den besseren Start und gingen in der 14. Minute durch Iliana Cafaltzis mit 1:0 in Führung. Das Publikum in der Halle tobte vor Begeisterung. Doch die Antwort der Gäste ließ nicht lange auf sich warten: Vanessa Weikum gleich nach 19 Minuten und 38 Sekunden auf Vorlage von Sarah Kleinschmidt zum 1:1 aus. Mit diesem Unentschieden ging es in die erste Drittelpause.

Im zweiten Drittel wurde das Spiel noch intensiver. Leah Bartz musste nach einem überharten Körpereinsatz in der 8. Minute für zwei Minuten auf die Strafbank. Doch die Dragons verteidigten in Unterzahl entschlossen und ließen keinen Gegentreffer zu. Kurz vor Ende des Drittels kassierte auch Jette Fallei von den Weißenfelserinnen eine Zwei-Minuten-Strafe wegen Stockschlags. Doch die Bonnerinnen konnten aus der entstehenden Überzahl keine weiteren Treffer kreieren.

Das letzte Drittel begann mit einer weiteren Strafe gegen die Gegnerinnen: Karla Weser musste in der 44. Minute nach einem Stocks Schlag auf die Strafbank. Doch genau in dieser Druckphase zeigten die SSF Dragons ihren Kampfgeist: Anika Weißkirchen brachte das Team nach 4 Minuten auf Vorlage von Friederike Schlotmann erneut in Führung – 2:1 für Bonn!

Weißenfels versuchte nun, den Ausgleich zu erzwingen. Doch auch eine Strafe gegen Sarah Kleinschmidt wegen Stockschlags in der 50. Minute brachte den Gästinnen keinen Erfolg. In den letzten Minuten nahm der UHC seine Torhüterin vom Feld und spielte mit sechs Feldspielerinnen auf volles Risiko. Doch die Bonnerinnen verteidigten leidenschaftlich und brachten den knappen Vorsprung über die Zeit.

Schlusspfiff – und grenzenloser Jubel bei den SSF Dragons Damen!

Mit einer starken Teamleistung sichern sie sich den 2:1-Sieg und damit das Final4 Ticket nach Zwickau.

Wir bedanken uns bei allen Zuschauenden und den vielen Helfenden Personen!

Wiesje Wischer

Salima Günther wird erneut Westdeutsche Judo-Meisterin



2.v.l. Nele Anhalt, 3. v.l. Salima Günther (Foto: Naima Günther)

25. Februar 2025

Wieder kehrten die Judoka der SSF Bonn mit sensationellen Ergebnissen von einer Meisterschaft zurück, dieses Mal von den Westdeutschen Meisterschaften der U15 aus Dormagen.

Nicht nur das Salima Günther zum dritten mal bei diesem Turnier im Finale stand, sie verteidigte ihren Titel -63kg und wurde erneut Westdeutsche Meisterin.

Auch an den Start gingen ihre qualifizierten Vereinskameradinnen Leia Deeb -40kg, Elena Horn -48kg und Nele Anhalt -63kg. Die Kämpferinnen schafften etwas, was keinen anderen Kämpferinnen aus anderen Vereinen gelang: sie kamen alle ins Finale.

Beeindruckend dabei die Kampfzeiten von Nele Anhalt. Für ihre 4 Vorkämpfe brauchte sie insgesamt weniger als 1 Minute! Im Finale kam es dann zu einem reinen SSF-Bonn Duell bei dem dieses Mal Salima nach 1:13 Minuten gewinnen konnte.

Leia und Elena hatten es in einigen Vorkämpfen ebenfalls eilig und gewannen in 5 und 6 Sekunden! Im Finale hatte Leia leider das Nachsehen gegen Leoni Hofer, die bei den Dutch open mit Leia auf den 5. Platz kam. Elena verlor das Finale ebenfalls gegen Yuna Laleike, die fünftplatzierte der diesjährigen Dutch open.

Dadurch, dass von vier Kämpferinnen vier ins Finale kamen, erreichten die SSF Bonn im Medaillenspiegel den 3. Platz, obwohl sie keine am ersten Tag männlichen Starter stellten.

Yamina Bouchibane

Spannende Rennen, eine weitere DJM-Qualifikation und ein NRW-Rekord bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften Lange Strecken



Foto: J. Katzer

26. Februar 2025

Nordrhein-Westfälische Meisterschaften Lange Strecken (Jugend & Offene Klasse)

Die Schwimmer des SSF Bonn haben bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften Lange Strecken, die vom 22. bis 23. Februar 2025 in Düsseldorf stattfanden, beeindruckende Leistungen gezeigt. Trotz zweier krankheitsbedingter Ausfälle kehrten die Sportler mit stolzen fünf Medaillen im Gepäck zurück. Mit nur noch acht statt der geplanten zehn Athleten traten die SSF Bonn in Düsseldorf an. Von den geplanten achtzehn Starts

mussten vier aufgrund der Ausfälle zurückgezogen werden. Trotzdem ließen sich die übrigen Sportler nicht entmutigen und erzielten einige Erfolge.

Insbesondere sorgte Nico Meisner für spannende Rennen. Über die 1500 m Freistil lieferte er sich ein packendes Fernduell mit dem amtierenden deutschen Vize-Jahrgangsmeister Georgis Bakalidis, der zwar im gleichen Lauf, aber viele Bahnen entfernt von ihm schwamm. Mehrere Führungswechsel der beiden während des Rennens zeugten von der Leistungsstärke beider Athleten. Am Ende musste sich Nico jedoch knapp geschlagen geben. Schon zuvor auf den 800 m Freistil zeigte Nico eine beeindruckende Aufholjagd und lag beim Anschlag ebenfalls nur wenige Zehntelsekunden hinter Bakalidis.

Nachdem Nico sich die Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) über 800 m Freistil schon vor drei Wochen in Bonn geholt hatte, unterbot er in diesem Rennen auch die notwendige Zeit über 1500 m Freistil deutlich und hat damit ein weiteres Ticket für die DJM im Sommer in Berlin sicher.

Insgesamt sammelten die Schwimmer der SSF Bonn fünf Medaillen:

- Katalin Omai (2011), 400 m Lagen: 5:26,77 (Platz 3)
- Theodor Größ (2012), 400 m Lagen: 5:28,82 (Platz 3)
- Nico Meisner (2011), 800 m Freistil: 9:17,99 (Platz 2)
- Julian Sikorski (2012), 1500 m Freistil: 19:15,89 (Platz 3)
- Nico Meisner (2011), 1500 m Freistil: 17:43,12 (Platz 2)

Das Jugend-Leistungssport-Team des SSF Bonn kehrte stolz und motiviert zurück, bereit für die kommenden Herausforderungen und weitere DJM-Qualifikationen. Herzlichen Glückwunsch an alle Athleten und weiterhin viel Erfolg!

Nordrhein-Westfälische Meisterschaften der Masters Mittlere und Lange Strecken

Zusätzlich zu der Jugend und Offenen Klasse gingen nachmittags jeweils die Masters-Schwimmer an den Start. Fünf Masters-Schwimmer der SSF Bonn absolvierten hier neun Starts

Respekt verdiente sich insbesondere Helena Becker. Sie hatte sich als Test für die anstehenden Deutschen Meisterschaften der Masters sowohl die 800 m als auch die 1500 m Freistil ausgesucht. Diese absolvierte sie am Sonntagnachmittag mit weniger als einer Stunde Pause und zeigte trotzdem bei beiden Rennen vollsten Einsatz und insbesondere auf den 800 F eine hervorragende Endzeit, die mit Gold belohnt wurde.

Besonders spannend war das als Mixed-Lauf gesetzte Rennen über 1500 Freistil. Hier konnte sich Axel Werkhausen (AK55) erst nach 1200 m von einer Konkurrentin aus Solingen (AK25) und einem Konkurrenten aus Wuppertal (AK35) absetzen und schaffte es, seinen erst vor drei Wochen in Bonn aufgestellten NRW-Rekord seiner Altersklasse nochmals um rund eine Sekunde zu verbessern.

Die Medaillengewinner der Masterswertungen im Detail:

- Axel Werkhausen (AK55), 400 m Freistil: 4:44,80 (Platz 1)
- Christine Klütemeyer (AK45), 400 m Lagen: 6:26,03 (Platz 1)
- Nando Belardi (AK75), 400 m Lagen: 11:10,44 (Platz 1)
- Alexandra Nier (AK30), 200 m Brust: 3:27,70 (Platz 3)

- Nando Belardi (AK75), 200 m Rücken: 4:31,03 (Platz 2)
- Helena Becker (AK25), 800 m Freistil: 10:28,01 (Platz 1)
- Helena Becker (AK25), 1500 m Freistil: 20:21,72 (Platz 2)
- Axel Werkhausen (AK55), 1500 m Freistil: 18:35,91 (Platz 1 und NRW-Rekord in der AK55)

Nach diesem letzten Testlauf einiger Masters-Athleten werden die SSF Bonn vom 14. bis 16. März mit einem größeren Masters-Team bei den Internationalen Deutschen Meisterschaft der Masters Lange Strecken in Wolfsburg antreten und auch dort bestimmt Erfolge feiern!

