

SSF Nachrichten – Juli 2025

KidsCups 2. Runde: SSF Bonn erneut mit zwei Teams am Start!



Team 1 - vorne: Johanna Do, Theresa Klose, Klara Ballof, Lientje Lutz-Dettmer - hinten: Drago Hohn, Stefan Beuteführ und Vincent Bramer
Foto: privat

10. Juli 2025

Am 07.07.2025 machten sich zwei Teams der SSF Bonn – bestehend aus Schwimmerinnen und Schwimmern des C-Teams, des Talentnests und der Schwimmschule – auf den Weg nach Lindlar zur zweiten Runde des diesjährigen Kids-Cups. Mit insgesamt 15 motivierten Kindern und Betreuenden standen erneut kurze Staffeln sowie die sogenannte Teamausdauer um die schnellsten Zeiten auf dem Programm.

Erst nach der dritten Runde werden alle Zeiten zusammengezählt. Anhand dieser Gesamtzeit wird dann über die Teilnahme am Bezirksfinale entschieden.

Starke Leistungen trotz Schwimmbadsperrung

Team 1 war diesmal etwas langsamer unterwegs als noch bei der ersten Runde im März im Frankenbad – was sicherlich auch der Tatsache geschuldet war, dass das Schwimmbad im Sportpark Nord seit Ende Juni aufgrund eines Wasserrohrbruchs geschlossen ist. Das zweite Team war trotz allem ein kleines bisschen schneller als in der ersten Runde.

Am Ende durften sich alle Kinder über eine verdiente Medaille freuen – eine großartige Belohnung für ihren Einsatz und Teamgeist!

Wir gratulieren allen Kindern zu dieser tollen Leistung!



Team 2 - vorne: Maximilian Do, Felix Hölker, Katharina Kollath - hinten: Ida Stellmer, Vincent Taraschewski, Freya Kremer, Lara Günther und Lukas Herker

Foto: privat

Erfolgreiche Sundquerung und ein starker 2. Platz in Stralsund!



Sundschwimmen 2025 - Ines Marlow (Platz 2), Foto: privat

10. Juli 2025

Auch in diesem Jahr machte sich eine Gruppe von SSF-Schwimmern auf den weiten Weg nach Stralsund, um am 05.07.25 am traditionellen Sundschwimmen teilzunehmen – in diesem Jahr bereits in der 60. Auflage.

Wind, Wellen, Willenskraft - Herausfordernde Bedingungen auf dem Weg durch den Sund

In einer beeindruckenden Buskolonne wurden rund 1.100 Schwimmerinnen und Schwimmer von Stralsund aus nach Altefähr auf der Insel Rügen gebracht. Auf der Fahrt über die Rügenbrücke bot sich ein beeindruckender Blick auf den Sund – und man bekam eine Vorstellung davon, welche Strecke gleich zu bewältigen wäre. In Altefähr hieß es dann: Kleidung und persönliche Dinge im sogenannten „Sundbeutel“ mit der Startnummer verstauen und am Sammel-LKW abgeben – damit am Ziel in Stralsund alles wieder auffindbar ist.

Kurz darauf begann das Spektakel. Zahlreiche engagierte Helferinnen und Helfer der DLRG brachten sich mit Kanus, Surfbrettern und Motorbooten in Position, um die Strecke abzusichern. Die Bedingungen waren dieses Mal besonders herausfordernd: Am Ziel erfuhren wir, dass die Rennleitung zeitweise sogar über eine Absage wegen der hohen Wellen nachgedacht hatte. Doch alle starteten – und kämpften sich tapfer durch die raue See. In der Fahrrinne wurde das Wasser spürbar kälter. Auf den Urkunden steht später: „**Wassertemperatur 19 Grad, Windstärke 4 aus Nordwest**“.

Voller Erfolg!

Alle sechs Bonner SSF-Schwimmer erreichten erfolgreich das Ziel im Stralsunder Strandbad – wie viele Meter sie tatsächlich geschwommen sind, weiß am Ende niemand so genau, denn Wind und Strömung forderten ihren Tribut. Einen besonderen Erfolg verbuchte Ines Marlow: Sie erreichte das Ziel nach 38:59 Minuten als insgesamt 77. von über 1.000

Teilnehmern – und belegte damit in ihrer Altersklasse (AK V, 60 Jahre und älter) einen hervorragenden 2. Platz.

Alle Ergebnisse der SSF-Schwimmer

- 77.: Ines Marlow – 38:59 Minuten
- 198.: Franz Langner – 43:46 Minuten
- 206: Claus Lewandowski – 43:56 Minuten
- 254: Hans Peter Fitznar – 45:03 Minuten
- 574: Frank Marlow – 51:48 Minuten
- 760: Bernt Dittrich – 56:14 Minuten

2026 wieder dabei!

Es war für alle wieder ein großartiges Erlebnis – und die Motivation ist hoch: Am 3. Januar um Punkt 8:00 Uhr werden sich die SSF-Schwimmer pünktlich für einen der begehrten Plätze des 61. Sundschwimmens 2026 anmelden!

Ines Marlow / Axel Werkhausen

Neuigkeiten zur Schwimmbadschließung



10. Juli 2025

Liebe Mitglieder,

wie Sie wissen, gab es ein technisches Problem im Bad. Durch einen Rohrbruch stand die Badtechnik ca 1,50 m tief im Wasser.

Die Pumpen, Module, Zuleitungen und die elektrische Steuerung des Bades waren beschädigt und mussten zum Teil ausgetauscht bzw. repariert werden.

In Rücksprache mit der Stadt Bonn können wir Ihnen heute sagen, dass unser Bad voraussichtlich am 21.07.2025 um 14 Uhr wieder öffnet.

Da es aber einer genauen Prüfung im Betriebszustand bedarf, müssen wir abwarten, ob sich diese Aussage in der nächsten Woche bestätigt.

Daher bitten wir Sie, sich weiter über unsere Homepage und Newsletter zu informieren.

Sportliche Grüße

Vorstand

Judo-Damen der SSF Bonn sind NRW Meisterinnen



Das Team vom letzten Kampftag: v.l.: oben: Naima Günther, Soraya Günther, Marie Schnabel, Elgin Vanderschaeghe, Viola Haupt; unten Nari Bröhl, Katrin Zaytseva, Junia Kirsche

10. Juli 2025

Souverän und ungeschlagen beendete die Judo-Damenmannschaft der SSF Bonn ihre Saison in der NRW-Liga.

Am letzten Kampftag in Köln traten sie gegen Kentai Bochum und Yamanashi Porz an. Beide Mannschaften hatten mit 11:3 das Nachsehen gegen unsere starken Damen der SSF Bonn.

Als Tabellenführerinnen bzw. Saison-Siegerinnen dürften unsere Damen in die 1. Bundesliga aufsteigen! Damit hätten die SSF-Bonn erstmalig in der Vereinsgeschichte eine Judo-mannschaft in der 1. Bundesliga. Aber dazu wird es, wie schon bei den Männern, nicht nur aus finanziellen Gründen nicht kommen. Auch das Damenteam besteht ausschließlich aus "Eigengewachsenen" und Kämpferinnen, die bei den SSF Bonn trainieren. Von den 7 Gewichtsklassen, aus denen eine Mannschaft besteht, können nur alle besetzt werden, wenn "geschoben" wird. D.h. Kämpferinnen treten in einer höheren Gewichtsklasse an, als in

der, in der sie eingewogen wurden. Für die 1. Bundesliga wäre der SSF-Kader zu dünn besetzt, als dass man in dieser Liga mitmischen könnte.

Aber betrübt darüber sind die SSF Damen nicht allzu sehr. Steht doch der Spaß und Zusammenhalt im Vordergrund und diese Gründe scheinen fast wie ein Garant zu hervorragenden Leistungen. Von den anderen Teams schon regelrecht gedrängt aufzusteigen, da man sie aus der Liga haben möchte, bleiben sie in der NRW Liga und "ärgern" die anderen Mannschaften vielleicht wieder in der nächsten Saison.

Yamina Bouchibane

Zwei SSF Athleten für die GA-Sportlerwahl nominiert



Nick Emde und Jano Rübo

11. Juli 2025

Unter den fünf Nominierten für die Wahl des Bonner Generalanzeigers zum Sportler des Monats Juni sind diesmal mit Nick Emde und Jano Rübo gleich zwei Athleten der SSF Bonn.

Mit elf Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten gewann Nick Emde den diesjährigen Bonn Triathlon. Für die 3,8 Kilometer Schwimmen im Rhein, 60 Kilometer Radfahren durchs Siebengebirge und 15 Kilometer Laufen am Rheinufer benötigte er nur 2:52:31 Stunden.

Judoka Jano Rübo startete im Juni gleich bei zwei Weltmeisterschaften und gewann dabei zwei Medaillen. Sowohl bei den Weltmeisterschaften in Budapest als auch bei den Militärweltmeisterschaften in Warendorf sicherte er sich mit der deutschen Mannschaft die Bronzemedaille im Team-Wettbewerb. Zudem wurde er bei der Militär WM im Einzel Fünfter.

Abgestimmt werden kann bis Dienstag, 15. Juli, 12 Uhr unter www.ga.de/sportlerwahl.

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele SSFler ihre Stimme für die beiden abgeben.

Simon Tewes wird Vereinsmeister



Vereinsmeister Simon Tewes (Mitte)

13. Juli 2025

Simon Tewes konnte seinen Titel als Vereinsmeister der Herren ungeschlagen verteidigen. Zweiter wurde Niklas Schmickler, der sich aufgrund des besseren Satzverhältnisses knapp vor Fritz Augsburg durchsetzte. Doppel-Vereinsmeister wurden in einem spannenden Wettkampf Thies Fischer/Benedikt Rütering.

Jörg Brinkmann

Dreifacher Landesmeistertitel für SSF Bonn bei Taekwondo-Landesmeisterschaft in Bochum



14. Juli 2025

Bochum, 5. Juli 2025 – Mit beeindruckender Leistung und bemerkenswertem Teamgeist haben die Taekwondo-Athlet:innen der SSF Bonn bei der diesjährigen Landesmeisterschaft OLM in Bochum für Furore gesorgt. Alle sechs angereisten Sportler:innen kehrten mit Edelmetall zurück: Drei von ihnen sicherten sich den Landesmeistertitel, die übrigen drei errangen jeweils den zweiten Platz.

Diese außergewöhnliche Bilanz macht die Teilnahme zur erfolgreichsten in der Geschichte der noch jungen Taekwondo-Gruppe der SSF Bonn. Seit ihrer Gründung arbeitet die Gruppe konsequent an der Förderung junger Talente – mit spürbarem Erfolg.



Die stolzen Trainer Christian Berger und Christian Persie zeigten sich nach dem Turnier begeistert:

„Das war eine außergewöhnliche Teamleistung. Alle haben hart trainiert, sich gegenseitig motiviert und heute ihre Leistung auf den Punkt abgerufen. Wir sind sehr stolz auf unsere Kämpferinnen und Kämpfer!“

Die Landesmeisterschaft, die traditionell zu den wichtigsten Wettkämpfen im Kalender des nordrhein-westfälischen Taekwondo-Verbands gehört, brachte in diesem Jahr zahlreiche Top-Athlet:innen aus dem ganzen Bundesland nach Bochum. In dieser hochkarätigen Konkurrenz zeigten die Bonner Kämpfer:innen, dass sie zur Spitze gehören.

Der Erfolg in Bochum bestätigt die starke Entwicklung der SSF Taekwondo-Gruppe – und macht Lust auf mehr. Bereits jetzt richtet sich der Blick auf kommende Turniere und Meisterschaften, bei denen die Bonner Sportler:innen erneut ihr Können unter Beweis stellen wollen.



2. Bundesliga Männer siegen in Itzehoe



14. Juli 2025

Am 05.07. stand der dritte Wettkampf der 2. Triathlon Bundesliga in Itzehoe an. Unser Team reiste bereits am Freitag in den hohen Norden. Für unsere Damen gingen Hannah Stegmeier, Jule Hey, Inga Sauer und Marike an den Start. Bei den Herren starteten Simon Nolte, Till Krajenski, Jonathan Trebst und Paul Wiesner. Auch diesmal gab es keinen

klassischen Sprint Triathlon, sondern ein Enduro Format, bei welchem zwei Mal direkt hintereinander ein Supersprint (400m Schwimmen, 8,7km Rad und 2,5km Lauf) absolviert wurde.

Als erstes am Tag starteten die Herren. Nach zwei Rennen mit Verbesserungspotential wollte das Herrenteam in Itzehoe wieder an die Erfolge der letzten Zweitligasaison anknüpfen, und mit der Aufstellung schien dies auch nicht abwegig. Erwartungsgemäß konnte Till beim ersten Schwimmen mit der Spitze das Wasser verlassen, doch auf dem Radkurs fuhr schnell alles zusammen, sodass sich die vier Bonner allesamt in der großen ersten Gruppe befanden.

Mit schnellen Wechselzeiten und einem guten Laufen konnte Jonathan als Erster in das Wasser für den zweiten Triathlon des Tages springen. Paul gelang mit einem starken Schwimmen ebenfalls der Anschluss an die erste Radgruppe, welche Simon verpasste. Das Chaos in der Wechselzone nach dem ersten Radfahren hatte Tills Rad nicht spurlos überstanden, sodass er in aussichtsreicher Position liegend beim Aufstieg zum zweiten Radfahren leider feststellen musste, dass sein Lenker gebrochen war, was das Ende seines Rennens bedeutete.

Jonathan, nach einiger Aussage seit diesem Jahr "Triathlon-Renter", bewies mit einem überragenden abschließenden Lauf auf Platz 4, dass die Rentner der Gegenwart offenbar mehr als nur rüstig sind. Paul beendete sein gutes Rennen auf Platz 9; Simon lief auf Rang 21 ein, gerade richtig, um in der Teamwertung dem SSF Bonn Triathlon Team den ersten Platz zu bescheren.

Mit diesem tollen Ergebnis, trotz des defektbedingten Ausfalls, zeigen die Bonner Herren eindrucksvoll, dass die wieder da sind. Jetzt gilt es, die gute Form in den nächsten Erst- und Zweitligarennen zu bestätigen.

Für die Damen ertönte eine Stunde später der Startpfeif. Nach den heißen Temperaturen in den letzten Tagen hatte keiner so richtig mit Kälte und Dauerregen gerechnet, aber das Norddeutsche Wetter zeigte sich leider genauso wie man es sich vorstellt und pünktlich zum Startschuss begann es zu regnen und hörte auch bis zum Schluss nicht auf. Unsere Damen gingen aber trotzdem hoch motiviert an den Start.

Da der See relativ klein war, war auch der Startbereich sehr eng und es gab beim Start ein großes Geprügel. Jule konnte sich gut durchsetzen und kam nach einem starken Schwimmen als vierte Frau aus dem Wasser und konnte auf dem Rad mit der ersten Radgruppe mitfahren. Hannah, Inga und Marike kamen kurz dahinter aus dem Wasser und starteten mit der zweiten Radgruppe die Verfolgung. Die Radstrecke war entgegen der Erwartungen ein wenig wellig und durch den starken Regen waren die Straßen vor allem in den Kurven ziemlich rutschig. Die erste Radrunde haben aber alle vier gut überstanden und sind auf die Laufstrecke gegangen. Dort musste Jule leider ziemlich viele Plätze liegen lassen. Aber dafür konnten Marike und Hannah ihre Laufstärke ausspielen. Inga lief auch sehr stark und konnte mit einem schnellen Wechsel ein paar Plätze nach vorne gut machen. Die Badekappe und Brille wurden im Laufen wieder aufgesetzt und dann ging es ab zum zweiten Triathlon. Das zweite Schwimmen war auf jeden Fall eine besondere Erfahrung. Mit sehr viel Laktat in den Beinen fühlt sich schwimmen ganz anders an. Hannah konnte gut mit den Mädels vorne mitschwimmen und kam in die erste Radgruppe. Marike, Jule und Inga kamen kurz nacheinander aus dem Wasser. Auf der Radstrecke bildeten sich dann mehrere kleine Gruppen. Inga hatte leider auf der zweiten Runde ein bisschen Pech und war in einen Sturz verwickelt. Zum Glück kam sie mit ein paar Schürfwunden davon und ist direkt wieder auf das Fahrrad gesprungen und weitergefahren. Nach dem zweiten Radfahren war Hannah ganz vorne mit dabei und da sie beim Laufen keiner stoppen kann, lief sie mit einigen Sekunden Vorsprung als erste Frau ins Ziel. Marike und Jule kamen

zusammen vom Rad. Marike konnte dann beim Laufen noch ein paar Plätze gut machen und erreichte das Ziel als 19. Jule kam kurz dahinter als 25. ins Ziel. Auch Inga beendete das Rennen noch mit einem starken 40. Platz. Am Ende reichten die Platzierungen leider nur für einen 5. Platz. Aber wir sind super stolz auf die Leistungen der Mädels und vor allem auf unsere Hannah, die nach langer Wettkampfpause wieder gezeigt hat, was in ihr steckt.

Außerdem hatten wir ein super schönes Teamwochenende und freuen uns schon auf das nächste Rennen der 2. Bundesliga, das am 17. August in Grimma stattfindet.

Ferienkurse im Simple Move



14. Juli 2025

Abseits vom normalen Kursprogramm bieten wir euch in diesen Sommerferien die Möglichkeit an, in unserem Fitness-Studio Simple Move die Wartezeit auf die neuen Kurse im August etwas zu verkürzen. In insgesamt fünf verschiedenen Kursen habt ihr die Möglichkeit euch an Eigengewichtstraining, Langhanteln, Kugelhanteln und einigem mehr zu versuchen.

Wer es im Sommer gerne kühl mag, kann montags um 7:00 Uhr zum Early Bird kommen, hier geht es noch etwas entspannter zu, wach kommt man trotzdem am Ende raus. Im namensgebenden Simple Move geht es vor allem um Grundbewegungen, mit und ohne Zusatzmaterial – die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund und wird je nach Niveau der trainierenden Person angepasst.

Der Burning Move ist der einzige Kurs mit der ausdrücklichen Bitte, ihn nicht ohne Absprache zu buchen, hier werden diverse Grundübungen (Kniebeugen, Kreuzheben, Grundkenntnisse mit der Kettlebell) vorausgesetzt, damit es reibungslos in 60 Minuten reines Intervalltraining geben kann.

Last but not least: Full Mobility. Mobilität und Eigenwahrnehmung stehen hier im Vordergrund, ganz unanstrengend wird es trotzdem nicht.

Falls das nach „Das kann ich nicht!“ klingt: die Trainer im Simple Move sind querebeet als Athletiktrainer in diversen Leistungsmannschaften unterwegs und gleichzeitig auch im Krafttraining für Senioren und expliziten Einsteigerkursen. Kurz: jedes Niveau, auch totale Einsteiger, sind herzlich willkommen und wir als SSF Bonn freuen uns, euch diesen kleinen Ausgleich zum aktuell geschlossenen Schwimmbad bieten zu können.

Bei allen Kursen bitten wir darum ca. 5 Minuten vorher startklar im Studio zu sein. Umkleide, Duschen und Spinde sind vorhanden, Schuhe bitten wir im Studio zu wechseln.

Anmelden könnt ihr euch unter <https://kursverwaltung.ssfbonn.de/de/alle-angebote/simplifymove/>

Erfolgreiche SSF-Fünfkämpfer bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Laser-Run und Obstacle-Laser-Run in Katzwang



Die SSFler mit wunden Händen nach erfolgreicher Bewältigung des Obstacle-Parcours; v.l.: Sophie Emich, Eva Spitzlei, Amelia Hector, Mia Sprenger, Jian Guo, Salomon Fait (Foto: Andrea Horn)

18. Juli 2025

Am 5. und 6. Juli war Nürnberg-Katzwang Austragungsort der Internationalen Deutschen Meisterschaften (IDM) im Laser-Run sowie im Obstacle-Laser-Run. Bei hochsommerlichen Temperaturen über 30 Grad und strahlendem Sonnenschein traten am Samstag insgesamt 84 Einzelstarter, 56 gemeldete Staffelstarter sowie 16 spontane Fun-Staffel-Teams im Laser-Run an. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersklassen – von U9 bis Masters 70+ – sorgten für einen durchweg fairen und harmonischen Wettkampfverlauf.

Mit dabei auch 4 Athletinnen und 2 Athleten der Fünfkampfabteilung der SSF Bonn, die alle in der Altersklasse U 15 an den Start gingen.

Die Medaillenausbeute der sechs SSFler: 4 x Gold, 2 x Silber, 4 x Bronze.

Im Einzelnen:

Amelia Hector: Platz 1 im Laser Run und im OCR-Laser-Run

Mia Sprenger: Platz 3 im Laser Run
Jian Guo: Platz 3 im Laser Run
Salomon Fait: Platz 3 im OCR-Laser-Run
Sophie Emich: Platz 3 im OCR-Laser-Run
Sophie Emich und Amelia Hecktor: Platz 1 in der U 15 Laser-Run-Staffel weiblich
Eva Spitzlei und Jian Guo: Platz 2 in der U 15 Laser-Run Staffel mixed
Amelia Hecktor & Jian Guo: Platz 1 in der U 15 mixed Staffel im OCR-Laser-Run
Mia Sprenger & Salomon Fait: Platz 2 in der U 15 mixed Staffel im OCR-Laser-Run

Insgesamt blicken Veranstalter, Teilnehmer und Zuschauer auf zwei sportlich hochklassige und bestens organisierte Wettkampftage bei idealem Sommerwetter zurück. Alle Ergebnisse sind abrufbar unter: www.laser-run.de

Damen-Volleyball Einladungsturnier zum Jubiläum



23. Juli 2025

Die Volleyballabteilung lädt anlässlich des 120jährigen Vereinsjubiläum der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. zu einem hochkarätig besetzten Turnier in die Bonner Hardtberghalle. Im Rahmen des 18. Sleeping Art Cup treffen sich 10 Teams aus 4 Bundesländern zum interessanten Nord-Süd Vergleich am 30. August 2025, Zugesagt haben 4 Bundesligateams, neben unseren Bizepsvolleys der SSC Freisen (Saarland), die proWin Volleys TV Holz (Saarland) und der RC Sorpesee (NRW). Aus Rheinland-Pfalz sind am Start der TV Waldgirmes, der VC Neuwied, die TSVgg Stackeden-Elsheim und der DVV Stützpunkt Südwest. Aus Niedersachsen reist der FC Leschede nach Bonn. Das Feld der Teilnehmenden komplettiert der TVA Hürth. Die Bizepsvolleys starten am 31. Juli in die letzte Phase der Saisonvorbereitung und so freut sich der Bonner Teammanager Albert Klein: „Wir sind dankbar für die langjährige Partnerschaft mit der Firma Sleeping Art, die ein so gut besetztes Turnier möglich macht. Das wird ein erster echter Leistungstest für unser neuformiertes Team. Den Zuschauerinnen und Zuschauern werden sicher viele spannende Spiele geboten. Ich drücke unseren Bizepsvolleys die Daumen, dass sie das Finale erreichen.“

Das Turnier startet mit der Vorrunde um 11 Uhr. Die Halbfinalspiele werden um ca. 17 Uhr angepfiffen und das Finale wird ca. um 19 Uhr auf dem Center Court gespielt. Der Eintritt zum Jubiläumsturnier ist frei.

Jano Rübo wird Sportler des Monats Juni bei der GA Sportlerwahl



Jano Rübo (Foto: EJU)

23. Juli 2025

Unter den fünf nominierten Kandidaten für die vom Bonner Generalanzeiger durchgeführte Wahl zum Sportler des Monats Juni konnte sich diesmal der SSF-Judoka Jano Rübo durchsetzen.

Nach 2019 und 2023 gewann er diese Auszeichnung jetzt bereits zum dritten Mal.

Zweiter bei dieser Abstimmung wurde der ebenfalls nominierte SSF-Triathlet Nick Emde.

Herzlichen Glückwunsch an die beiden.

SSF Bonn Damen behaupten Platz drei in der 1. Bundesliga-Gesamtwertung – solider siebter Platz in der Tageswertung in Tübingen



24. Juli 2025

Am Sonntag, den 20. Juli 2025, machte die 1. Triathlon-Bundesliga für das 2. Rennen der Saison Station in Tübingen. Bei heißen Temperaturen und großem Zuschauerandrang entlang des Neckars ging unser Herren- und Damen-Team an den Start – motiviert, konzentriert und gut vorbereitet. Dabei konnten unsere Damen erneut eine starke Teamleistung zeigen, sodass sie zum aktuellen Zeitpunkt der Saison den 3. Platz in der Tabelle belegen. Als Siegerteam des vorherigen Wettkampfs im Kraichgau wurden unsere Athletinnen vor dem Start offiziell als Erstplatzierte aufgerufen und durften sich als erstes Team an der Startlinie im Neckar positionieren – ein besonderer Moment und Ausdruck der starken bisherigen Saison der Bonnerinnen.

Das Team war aufgestellt mit Ronja Steiling, Lilly Overberg (beide beim Rennen im Kraichgau dabei), Hannah Stegmeier und Jara Brandenburg. Ronja und Lilly gelang ein starkes Schwimmen und der direkte Sprung in die zweite Radgruppe. Hannah Stegmaier und Jara Brandenburg folgten mit etwas Rückstand. Auf den sich anschließenden vier Radrunden konnten Jara und Hannah dank einer starken Radleistung auf die zweite Gruppe aufschließen, sodass schließlich alle vier SSF-Athletinnen gemeinsam in der zweiten Radgruppe in der Wechselzone auf der malerischen Neckarbrücke angelangten. Beim abschließenden anspruchsvollen Laufkurs durch die bergige Tübinger Altstadt zeigten insbesondere Lily und Hannah ihre Stärke: Lily erreichte das Ziel auf einem hervorragenden 10. Platz, Hannah folgte nur kurz dahinter auf Rang 13. Ronja kam auf Platz 28 ins Ziel, Jara belegte Platz 36. Trotz einer ärgerlichen Zeitstrafe, die das Team in der Tageswertung etwas zurückwarf, stand am Ende ein solider 7. Platz im Rennen von Tübingen zu Buche. In der Bundesliga-Gesamtwertung behaupten die Damen der SSF Bonn damit weiterhin den dritten Platz – eine starke Ausgangsposition vor dem nächsten Rennen in Dresden.

SSF Bonn Herren belegen respektablen 12. Platz: Eine Stunde nach dem Damen Rennen ging es auch für die Herren in den Neckar. An den Start gingen Till Krajenski, Paul Wiesner, Jonathan Trebst und Neilan Kempmann. Neilan belegte nach einem schnellen Schwimmen und einer couragierten Vorstellung auf dem Rad und beim Laufen als erster Bonner den 19. Gesamtrang. Till finishte als zweitschnellster SSF-Athlet auf dem 33. Platz und zeigte vor allem auf dem Rad und den abschließenden 5km seine Stärke. Paul und Jonathan, beide beruflich sehr eingespannt, bestritten das Rennen von Beginn an fast im Doppelpack und kamen so dicht beieinander auf den Rängen 51 und 52 ins Ziel und rundeten damit das Teamergebnis ab. In der Teamwertung bedeutete das Platz 12 des Tages. Auch wenn es in der dicht gestaffelten Bundesliga-Tabelle nicht für eine Top-Ten-Platzierung reichte, zeigte jeder eine starke Leistung.

Der nächste Bundesliga-Wettkampf steht bereits an diesem Donnerstag (31.07.) mit der Deutschen Meisterschaft im Team-Relay und am Samstag und Sonntag die Deutschen Sprint-Meisterschaften der Damen und Herren bevor. Wir blicken mit Zuversicht und Motivation nach vorn. Bis dahin gilt es, weiter konzentriert zu trainieren und an den kleinen Stellschrauben zu drehen, um sich im weiteren Saisonverlauf weiter nach vorne zu schieben.

Ein ganz herzlicher Dank gilt wie immer dem gesamten Betreuersteam, das mit großem Einsatz zur optimalen Vorbereitung und Durchführung des Wettkampfs beigetragen hat. Ohne diese Unterstützung wären solche Leistungen nicht möglich.



Anfängerkurs Karate September 2025



30. Juli 2025

Die Karateabteilung des SSF Bonn 1905 e.V. bietet ab September 2025 einen Anfängerkurs an. Im Vordergrund steht das Erlernen der Grundtechniken des Shotokan Karate mit der Möglichkeit, nach drei Monaten eine Gürtelprüfung abzulegen.

Kursbeginn: 8. September 2025

Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr (montags)

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren)

Ort: Große Sporthalle im [Sportpark Nord](#) (1. Drittel)

Trainingsbekleidung: Lange Sporthose und T-Shirt. Es wird barfuß trainiert.

Kosten: 15 Euro

Hast du Interesse, diesen tollen Sport kennen zu lernen? Dann melde dich per [E-Mail](#) für den Anfängerkurs an.

Wir freuen uns über alle Interessent*innen!