

# SSF Nachrichten – August 2025

## NRW-Cup/SSF Cup (NRW Meisterschaft)



Foto: Jens Oellien

5. August 2025

Am 4. und 5. Oktober veranstaltet der Verband für Modernen Fünfkampf im Sportpark Nord in Bonn den 3. NRW Cup.

Der Wettkampf wird als Fünfkampf für die Wettkampfklassen U 15, U 17 und U19/Junioren ausgetragen mit den Disziplinen OCR, Fechten, Schwimmen und Laser-Run.

Ausrichter der Veranstaltung sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Ergänzt wird der Wettkampf durch einen SSF-Cup, den die SSF Bonn am Samstag parallel zum NRW-Cup durchführen.

[Ausschreibung des NRW-Cups](#)

## Heimspiel des BSC



Parkplatz am Sportpark Nord

8. August 2025

Wegen eines Heimspiels des BSC ist der kleine Parkplatz vor dem Zugang zum Sportpark Nord am Dienstag, 19.08. gesperrt.

## Tischtennis nun auch in Buschdorf

**B**  **SCHD**  **ORF**

**... KOMM  
EINFACH  
VORBEI!**

**AB 19.8.25!  
TRAINING  
DIENSTAGS  
17.00 - 19.00 UHR  
+ FREITAGS  
16.30 - 18.45 UHR**

**TISCHTENNIS. FÜR KIDS & JUGENDLICHE.**

TURNHALLE GGS AM APFELGARTEN | PETER-KLEIN-STR. 4 | 53117 BONN-BUSCHDORF  
MEHR AUCH UNTER: [WWW.SSFBONN.DE/SPORTABTEILUNGEN/TISCHTENNIS/](http://WWW.SSFBONN.DE/SPORTABTEILUNGEN/TISCHTENNIS/)

14. August 2025

Es ist soweit: **Ab 19. August** bieten wir **Tischtennis für Kids- und Jugendliche** in der **Turnhalle der GGS Am Apfelgarten, Peter-Klein-Str. 4, in 53117 Bonn-Buschdorf** an. Unser Trainerteam von den SSF Bonn freut sich schon sehr darauf - und hofft auf viele begeisterte "Newcomer", die den **Tischtennissport für sich entdecken** oder schon entdeckt haben. Trainiert wird jeweils **an den Dienstagen von 17.00-19.00 Uhr**. Und an den **Freitagen von 16.30-18.45 Uhr**. Wer interessiert ist - **einfach mal vorbeikommen und reinschnuppern!** Wir freuen uns auf euch!

**Dienstags von 19.00 bis 22.00 Uhr** haben auch alle **Erwachsenen** die Möglichkeit, dem kleinen weißen Ball hinterher zu jagen. Komm vorbei und spiel mit!

## 4 WM-Medaillen in Singapur für SSF-Masters!



14. August 2025

Die World Aquatics Masters Championships im Schwimmen, Freiwasserschwimmen, Kunstschwimmen, Springen und Wasserball fanden vom 26. Juli bis 22. August 2025 in Singapur statt und vereinten über 6.000 Athlet\*innen aus rund 100 Ländern. Die Freiwasser-Wettbewerbe eröffneten dabei vom 26. bis 27. Juli die Veranstaltung, die Schwimmwettbewerbe im Becken folgten dann mit 10 Tagen Abstand vom 7. bis zum 14. August. Gastgeber war der Singapore Sports Hub, in dem wenige Wochen zuvor auch die 22. World Aquatics Championships (11. Juli – 3. August 2025) der Elite-Schwimmer\*innen ausgetragen wurden.

### 8 SSF-Masters trotzten tropischer Hitze, hohen Wellen und starker Konkurrenz

Für die SSF Bonn gingen in den Freiwasser- und Schwimmwettbewerben an den Start: Bernd Fischer (AK 65), Jochen Kaminski (AK 50), Philipp Sikatzki (AK 30), Monika Zender (AK 60), Marion Freundel (AK 60), Kate Nicholson (AK 40), Alexandra Nier (AK 30) und Franziska Wierig (AK 25).

Mit vier Medaillen und 14 Top Ten- Platzierungen kehren die SSFler sehr erfolgreich aus Singapur zurück.

## Wettkampfstätte

Herzstück der Schwimmwettbewerbe war die neu errichtete World Aquatics Championships Arena, eine temporäre Halle mit 4.800 Sitzplätzen und modernster Technik. Im OCBC Aquatic Centre fanden parallel die Wettkämpfe im Wasserspringen und Wasserball statt.

Direkt im Anschluss an die Masters-WM wird das OCBC Aquatic Centre im September 2025 Austragungsort der World Para Swimming Championships sein, bei der die bei den SSF Bonn trainierende Alejandra Aybar für ihr Heimatland an den Start gehen wird.

Die Freiwasser-Wettbewerbe der Masters wurden wie bei der Elite-WM vorab am Palawan Beach auf Sentosa Island durchgeführt.

## Klima & Freiwasserbedingungen

Während der gesamten Veranstaltung herrschte in Singapur tropisches Klima: Temperaturen deutlich über 30 °C bei hoher Luftfeuchtigkeit machten nicht nur den Zuschauer\*innen, sondern auch den Sportler\*innen zu schaffen.

Die Freiwasser-Wettbewerbe auf Sentosa standen unter besonders anspruchsvollen Bedingungen:

- Wassertemperatur von 30,5 °C – nahe am maximal zulässigen Grenzwert von 31 °C.
- Hohe Wellen und Strömungen, die den Athlet\*innen zusätzliche Kraft abverlangten.

## Einordnung

Mit zwei Silber- und zwei Bronzemedailles durch Jochen Kaminski, mehreren Top-5- und Top-10-Platzierungen (u. a. Fischer, Nicholson, Sikatzki) und einer breiten Teilnahme in fast allen Disziplinen bewiesen die SSF Masters ihre internationale Wettbewerbsfähigkeit.

Das tropische Klima, die extremen Freiwasserbedingungen und die hochklassige Konkurrenz machten die Veranstaltung zu einer besonderen sportlichen Herausforderung – und zu einem erfolgreichen Auftritt der Bonner Masters.



Jochen Kaminski (Foto: E. Kaminski)

## Alle Ergebnisse der SSF Bonn

### Bernd Fischer (AK 65)

- 3 km Freiwasser – **Platz 10** – 56:58,9
- 800 m Freistil – **Platz 10** – 11:27,61
- 100 m Freistil – Platz 13 – 1:09,62
- 400 m Lagen – **Platz 5** – 6:14,15

### Jochen Kaminski (AK 50)

- 800 m Freistil – **Platz 2 (Silber)** – 9:28,91
- 200 m Freistil – **Platz 3 (Bronze)** – 2:06,26
- 100 m Schmetterling – **Platz 5** – 1:02,91
- 200 m Schmetterling – **Platz 3 (Bronze)** – 2:23,45
- 400 m Freistil – **Platz 2 (Silber)** – 4:28,77

### Philipp Sikatzki (AK 30)

- 50 m Schmetterling – Platz 23 von 113 – 0:26,20
- 100 m Schmetterling – Platz 12 – 0:58,38
- 100 m Rücken – **Platz 9** – 1:00,60
- 50 m Rücken – Platz 12 – 0:27,91

### Monika Zender (AK 60)

- 3 km Freiwasser – Platz 11 – 1:10:00,7

### Marion Freundel (AK 60)

- 100 m Rücken – Platz 29 – 1:44,13
- 50 m Rücken – Platz 22 – 0:45,49

### Kate Nicholson (AK 40)

- 800 m Freistil – **Platz 5** – 10:24,61
- 100 m Freistil – **Platz 6** – 1:02,66
- 200 m Freistil – **Platz 4** – 2:19,41
- 50 m Freistil – **Platz 7** – 0:28,63
- 400 m Freistil – **Platz 4** – 4:56,56

### Alexandra Nier (AK 30)

- 100 m Brust – Platz 23 – 1:31,66
- 200 m Brust – Platz 21 – 3:25,22

### Franziska Wierig (AK 25)

- 50 m Schmetterling – Platz 66 – 0:35,09
- 50 m Freistil – Platz 92 – 0:33,13
- 50 m Brust – Platz 45 – 0:41,76



*Axel Werkhausen*

## Triathlet Jan Stratmann für die Wahl zum GA-Sportler des Monats nominiert



Jan Stratmann bei Ironman in Roth (Foto: Tom Kieslich)

14. August 2025

Als einer von fünf Kandidaten wurde der SSF-Triathlet Jan Stratmann vom Bonner Generalanzeiger für die Wahl zum Sportler des Monats Juli nominiert.

Beim legendären Ironman in Roth erreichte Jan in diesem Jahr trotz eines Sturzes einen hervorragenden 3. Platz. Zu absolvieren waren eine Schwimmstrecke von 3,8 km, eine Radstrecke von 180 km und ein abschließender Marathonlauf (42,2 km). Insgesamt waren über 3500 Aktive am Start.

Abgestimmt werden kann bis Dienstag, 19. August, 12 Uhr unter [www.ga.de/sportlerwahl](http://www.ga.de/sportlerwahl).

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

## Zweimal ein 6. Platz für unsere 2. BuLi-Teams in Grimma



18. August 2025

Für das vorletzte Rennen der 2. Triathlon-Bundesliga reisten unser Damen- und Herren-Team am vergangenen Wochenende nach Grimma.

Um 09:00 Uhr eröffneten die Damen den Muldentriathlon, für uns gingen Therese Schuhenn, Marike Schneehagen, Inga Sauer und Anna Hübner an den Start. Nach soliden Schwimmleistungen schafften Marike und Therese es in die zweite Radgruppe und konnten nach kurzer Zeit auf die erste Radgruppe aufschließen. Inga folgte 15 Sekunden dahinter, hatte allerdings leider beim Radfahren und Laufen am Wettkampftag keine Energie und kämpfte damit um jeden Platz für die Teamwertung. Die Debütantin Anna konnte leider den Anschluss an ihre Radgruppe nicht halten und musste den Großteil der hügeligen Strecke allein zurücklegen.

Ein schneller Wechsel bei Therese sorgte dafür, dass sie gleich zu Beginn der Laufstrecke in Führung gehen konnte. Mit der schnellsten Laufzeit des Feldes verteidigte sie ihren Sieg. Marike kam mit einer ebenso super Laufzeit auf einem starken 8. Platz in Ziel. Inga und Anna fanden sich auf den Rängen 48 und 53 wieder. Insgesamt bedeutete das der **6. Platz in der Teamwertung**.

Kurz nach dem letzten Zieleinlauf der Damen fiel der Startschuss für die Herren. Unser Herren-Team bestand aus Lennart Müller, Max Komes, Simon „Zimon“ Knarr, Felix Dominick und Simon Nolte. Lennart konnte als erster Bonner das Wasser verlassen, Max und Simon folgten zusammen dahinter, vor Zimon und Felix. Auf dem hügeligen Radkurs

wurde ordentlich Tempo gemacht, sodass Simon es noch auf dem Rad in die erste Radgruppe schaffte, die vier anderen Bonner waren alle gemeinsam in der großen Verfolgergruppe. Simon, der zwei Tage zuvor noch im Allgäu in der 1. Triathlon-Bundesliga am Start war, schien noch genug Energie in den Beinen zu haben, um als erster Athlet vom Rad zu steigen und auf Platz 7 ins Ziel zu kommen. Max zeigte eine der schnellsten Laufzeiten des Tages und sicherte sich Rang 231. Zimon und Felix zeigten einen guten Wettkampf mit den Plätzen 42 und 49 und Lennart komplettierte das Bonner Ergebnis als 66. Als Team bedeutet das einen soliden **6. Platz in der Tageswertung**, der Lust auf das letzte Rennen der Saison in Hannover macht.



## 5. Plätze für Soraya Günther und Lino Dello Russo bei den EUSA



Soraya (2.v.l.) und Lino (1.v.r.)

25. August 2025

Bei den Europäischen Combat Games, den Europameisterschaften der Studierenden kamen zwei Judoka der SSF Bonn in Medaillennähe.

Soraya Günther, die für die deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheit an den Start ging, begann mit einem Freilos -52kg in der ersten Runde. In der zweiten Runde besiegte sie Nino Tatrishvili aus Georgien in nur 44 sek. Das Halbfinale dauerte ganze 12 min und 32 sek. In einem ständigen Schlagabtausch zwischen Soraya und der Französin Mathilde Chevalier, in dessen Verlauf beide zwei Strafen kassierten, schien es, dass die Kampfrichter endlich die Begegnung beenden wollten, indem sie Soraya eine aus unserer Sicht ungerechte 3. Strafe gaben.

Im kleinen Finale gegen Mathilde Favol aus Frankreich dauerte es, bis Soraya das richtige Konzept fand; in dieser Zeit lag sie mit zwei Strafen zurück. Doch dann konterte sie einen Angriff und hielt ihre Gegnerin sogar im Haltegriff. Doch auch hier entschied sich das Kampfgericht gegen Soraya und wertete die Aktion als außerhalb. Die Französin konnte Soraya mit keinem ihrer Angriffe gefährden und als Soraya die 3. Strafe bekam, schien es als hätte sie nicht gegen ihre Gegnerin verloren, sondern gegen die Kampfrichterkommission. Schade, sie hätte den 3. Platz durchaus verdient, aber somit blieb leider nur die Holzmedaille.

Der zweite Athlet der SSF Bonn, Lino Dello Russo -66kg, startete für die deutsche Sporthochschule. Im ersten Kampf besiegte er souverän Mattia Zolesi aus Italien. In der zweiten Runde legte er noch einen drauf und gewann nach nur 35 sek gegen Axel Mohedano aus Frankreich. Im Viertelfinale ließ er nichts anbrennen und gewann unter zwei Minuten Kampfzeit gegen den Junioren EM-Starter Davit Aghasyan aus Armenien. Nun stand er im

Halbfinale dem Cadetten WM Starter Kamil Michna aus Polen gegenüber. Dieser genoss den Heimvorteil, als seine blitzschnelle Attacke mit Yuko bewertet wurde, obwohl Lino sich ebenso blitzschnell auf den Bauch drehte. Diese Wertung war es dann auch, die den Polen ins Finale ziehen ließ und Lino ins kleine Finale. Dort stand ihm Robert Alexandru Matei aus Rumänien gegenüber. Dieser startete schon mehrfach auf WM's und EM's, allerdings eine Gewichtsklasse tiefer. Zu Beginn des Kampfes erwischte er Lino, bekam eine Yuko Wertung und baute dann mehr und mehr ab. Sehr zögerlich bestrafte die Kampfgericht ihn wegen "Scheinangriffen". Als Lino ein Konzept gefunden hatte, warf der Rumäne sich immer wieder auf die Knie aus Angst vor Linos Angriffen. Lino stürmte immer wieder auf ihn los, denn die Zeit lief ihm weg. Obwohl er schon zwei Strafen hatte, verteilte der Rumäne mit dem Sprung auf die Knie immer wieder Linos Möglichkeit ihn zu werfen, ohne selbst werfen zu wollen. Klarer Fall für das 3. Shido. Doch auch dieses Kampfgericht entschied sich gegen Lino und verteilte keine weitere Strafe mehr und machten den Rumänen damit zum glücklichen Sieger. Verdient hätte den Sieg jedenfalls Lino...so mit auch für ihn nur die Holzmedaille.

Auch wenn am Ende des Tages keine Medaille um den Hals hing, so haben Lino und Soraya kämpferisches und technisch einwandfreies Judo gezeigt und bewiesen das sie zu den Besten gehören.

Yamina Bouchibane

#### **48. SSF Festival am Samstag, 6. September 2025**



25. August 2025

Bonns größter Sportverein lädt die Bevölkerung wieder einmal auf den Münsterplatz in der Bonner Innenstadt ein.

Traditionell laden die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, mit mehr als 8.500 Mitgliedern der größte Sportverein der Bundesstadt, die Bevölkerung aus Bonn und Umgebung einmal im Jahr zu einem Fest auf den Münsterplatz ein.

Bereits zum 48. Mal bieten die SSF Bonn den Besuchern am 6. September ein kreatives und spannendes Programm, das die Vielseitigkeit des Vereins präsentiert.

Eingerahmt von den Auftritten der Band „Soulcake“ erwarten die Besucher von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr Vorführungen und Mitmachaktionen der verschiedenen Abteilungen. Zusätzlich gibt es weitere Attraktionen, wie z.B. Kinderschminken, Glücksrad, Hüpfburg u.v.m.

An den Informationszelten der einzelnen Abteilungen stehen zahlreiche Mitglieder für die Beantwortung von Fragen bereit.

Für alle, die sich an diesem Tag entschließen, den Schwimm- und Sportfreunden Bonn beizutreten, hält der Verein ein besonderes Bonbon bereit: die neuen Mitglieder sparen die Aufnahmegebühr (26,- € für Erwachsene, 11,- € für Kinder).

[Festivalflyer](#)

[Bühnen- und Sportarena-Programm](#)

## **Sportabzeichen bei den SSF Bonn**



27. August 2025

Kennen Sie das Angebot, bei den SSF Bonn das Deutsche Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze zu erlangen?

Das Team der SSF Bonn unter der Leitung von Frank Herboth, dies sind namentlich Claudia und Christiane Grünewald, Siegfried Steinborn und Lara Behrmann, unterstützt Sie im Stadion im Sportpark Nord jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr dabei, die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen zu trainieren und einmal pro Jahr zu abzulegen.

Dabei ist in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination je eine Disziplin zu erfüllen. Die Prüfungsleistungen richten sich nach dem jeweiligen Alter und können in unterschiedlichen Bereichen (Leichtathletik, Schwimmen, Rad, Turnen) abgelegt werden.

Das Training und die Abnahme des Sportabzeichens ist bei den SSF Bonn kostenfrei. Für die Bestätigung der Leistungen und die Urkunde wird beim Stadtsportbund Bonn eine Gebühr von 3,00 € erhoben.

Als Vorsitzender der SSF Bonn habe ich das Sportabzeichen in diesem Jahr mit 25 Meter Kraulschwimmen (Schnelligkeit), 10.000 Meter Lauf (Ausdauer), Medizinball werfen (Kraft) und Hochsprung (Koordination) absolviert. Es sind aber sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten und Kombinationen von Sportarten und Disziplinen bei der Abnahme des Sportabzeichens möglich.

Der Termin am Donnerstag kann auch zum individuellen Training genutzt werden, bevor man sich dann entscheidet eine Leistung „offiziell“ abgenommen zu bekommen.

Nach dem Motto, wenn der Vorsitzende das kann, dann können es unsere Mitglieder auch, würde ich mich freuen, wenn viele weitere Mitglieder das Angebot ebenfalls wahrnehmen würden.

Ein herzliches Dankeschön für die Durchführung des Sportabzeichen-Angebots geht an Frank und sein Team, dass sie jeden Donnerstag für uns alle da sind.

Herzliche Grüße  
Michael Scharf

## **Mitgliederversammlung**



29. August 2025

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. findet am Mittwoch, 17.09.2025 um 19.30 Uhr im Timeout im Sportpark Nord statt.

[Einladung](#)