

# SSF Nachrichten – Juni 2025

## SSF Judokas bei Europa-Cups erfolgreich



Soraya Günther

3. Juni 2025

**Soraya Günther wird 7. beim EC in Sarajewo**  
**Marc Ivchenko wird 9. beim EC U21 in Graz**

Am Wochenende fanden für die SSF Bonn zeitgleich 3 Judo-Events statt. Soraya Günther und Niksa Matic starteten auf dem EC der Senioren in Sarajewo, während Marc Ivchenko und Nouri Günther auf dem EC U21 in Graz kämpften und die Männermannschaft ihren 4. Kampftag in der 2. Bundesliga absolvierte.

Soraya lag in ihrem ersten Kampf -52kg gegen die Polin Szulc, welche schon EC Medailen gewinnen konnte, mit einer Wazzariwertung nach 15 sek in Rückstand. Unermüdlich attackierte sie ihre Gegnerin. 30 sek vor Ablauf der regulären Kampfzeit erzielte auch Soraya eine Wazzariwertung und es ging in den golden score. Hier zeigte Soraya den größten Willen und zwang ihre Gegnerin mit einer Würgetechnik zur Aufgabe.

Im Poolfinale brachte Soraya die EM-Starterin Karabulut aus der Türkei mächtig ins Wanken. In einem ständigen Schlagabtausch auf Augenhöhe gelang es dann der Türkin einen Angriff von Soraya zu kontern.

In der Trostrunde lief es von Anfang an unglücklich für Soraya. Schon nach 45 sek bekam sie die erste Strafe, weil ihr Arm das Bein ihrer Gegnerin, Seynhaeve aus Belgien,

berührte und nach weiteren 45 sek bekam sie eine weitere Strafe für Passivität. Allerdings war Soraya nicht passiv und die Bestrafung ungerechtfertigt. Ihre Gegnerin brauchte quasi nur noch abwarten bis die Kampfrichterin Soraya die nächste Strafe auferlegte. Aber Soraya attackierte ihre fast nur noch verteidigende Gegnerin in einer hohen Frequenz, so dass eine 3. Passivitätsstrafe wirklich Schiebung gewesen wäre. Es ging in den Golden Score. Die Belgierin wagte einen Angriff, den Soraya souverän verteidigte und das nahm die Kampfrichterin als Anlass Soraya die 3. Strafe zu verpassen. Somit blieb nach dem EC in Dubrovnik nun auch in Sarajewo der 7. Platz für Soraya. Die Deutschen Frauen holten insgesamt 2 x Bronze und 2 x Platz 7. Bei den Männern blieb es bei einer Bronzemedaille.

Vereinskamerad Niksa Matic startete für Bosnien -66kg kam aber nicht in Medaillennähe.

Beim EC U21 in Graz startete Marc Ivchenko -66kg mit einem Freilos und besiegte in der nächsten Runde den Serben Borenovic. Nach 6:20 min hatte auch der George Tatrishvili das Nachsehen. Nun stand er im Poolfinale dem EM Starter Richardson aus den Niederlanden gegenüber. Ein spannender Kampf mit einer Dauer von 8:22 min, leider mit dem glücklicheren Ende für den Niederländer. In der Trostrunde gegen Mandaria aus Georgien verletzte sich Marc während des Kampfes am Oberschenkel. Er versuchte noch tapfer weiter zu kämpfen, aber nach 3:13 ging nichts mehr. Schade, es hätte mehr werden können als Platz 9. Nun hoffen wir das er die Verletzung bis zum nächsten EC in Berlin in den Griff bekommt.

Vereinskamerad Nouri Günther startete mit einem Sieg -73kg gegen den Serben Komericki nach 2 min. In der nächsten Runde besiegte er Adorjani aus Ungarn. In der 3. Runde verlor er gegen den Franzosen Brosseau im Golden Score, nachdem dieser eine Wazzariwertung bekam, weil er bei Nouris Aushebetechnik sein Bein zwischen dessen Beinen hatte. Da er den nächsten Kampf verlor, kam Nouri nicht mehr in die Trostrunde. Schade, auch hier wäre mehr drin gewesen.

Die Männermannschaft erkämpfte sich ein 6:8 gegen das Team aus Holten. Da sie ohne die 3 EC Kämpfer antreten mussten und ohne Maxim Belender, welcher vom DJB ein Kampfverbot erhielt weil er für EYOF nominiert ist, blieb eine Gewichtsklasse unbesetzt, was den Gegnern schon von vornerein 2 Punkte bescherte. Momentan belegen die SSF den 3. Platz in der 2. Bundesliga.

Yamina Bouchibane

## Rekorde, Medaillen, Comebacks – SSF Bonn in Bestform bei den Deutschen Meisterschaften der Masters



Links: Javier Nogues, Jens Keil

Mitte: Christine Klütemeyer, Laura de Pazos, Ines Marlow, Kate Nicholson

Rechts: Karsten Grote (auf Podestplatz 1) mit zwei Konkurrenten

Fotos: L. de Pazos, C. Klütemeyer, A. Rodosthenous

4. Juni 2025




Vom 30. Mai bis 1. Juni 2025 fanden im Schwimmsportkomplex Freiberger Platz in Dresden die 56. Deutschen Meisterschaften der Masters über die kurzen Strecken (DMM 2025) statt – ein echtes Großereignis des deutschen Masters-Schwimmsports: 251 Vereine, rund 1000 Teilnehmer, über 3000 Einzel- und über 500 Staffelstarts machten das Wochenende zu einem intensiven Wettkampfmарathon auf höchstem Masters-Niveau.

Für die SSF Bonn gingen 22 Masters mit 56 Einzel- und 16 Staffelmeldungen an den Start – ein starkes und hochmotiviertes Team, das mit großem Einsatz für viele sportliche Highlights sorgte.

Der moderne Schwimmsportkomplex Freiberger Platz bietet zwei Hallen jeweils mit einem 50-Meter-Becken und Tribünen, sowie ein Lehrschwimmbekken. Während in der einen Halle die Veranstaltung stattfand, standen das andere 50-Meter-Becken und Lehrschwimmbekken während des Wettkampfs für das Ein- und Ausschwimmen zur Verfügung. Auch die zentrale Lage in der Dresdner Innenstadt und die hervorragende Organisation machten die Veranstaltung zu einem sportlichen Höhepunkt.

**36 Medaillen und Platz 6 deutschlandweit!**

Die SSF Bonn überzeugten mit einem beeindruckenden Auftritt und belegten Platz 6 im Medaillenspiegel – unter 251 teilnehmenden Vereinen. Insgesamt holten die Bonner Masters:

-  11 x Gold
-  11 x Silber
-  14 x Bronze

Besonders hervorzuheben sind dabei auch ein neuer Deutscher Rekord sowie zwei neue NRW-Rekorde in den jeweiligen Altersklassen, die das herausragende Leistungsniveau der Bonner Masters unterstreichen.

### Highlights des Wochenendes

#### Das Comeback des Jahres – Karsten Grote (AK 55)

Nach mehr als 15 Jahren Wettkampfpause und nur einigen Monaten gezielter Vorbereitung kehrte Karsten Grote eindrucksvoll zurück ins Becken: Über 50 m Schmetterling erschwamm er in 0:28,77 Minuten gleich Silber. Noch spektakulärer verlief das Rennen über 50 m Brust: Auf einer der äußeren Bahnen zog Karsten vom Start an den Favoriten des Rennens vorbei und sicherte sich in 0:32,64 Minuten den Deutschen Meistertitel – samt neuem NRW-Rekord in der AK 55. Ein sensationelles Comeback!

#### Gold und Deutscher Rekord für Javier Nogues (AK 60)

Javier Nogues dominierte die 100 m Schmetterling in 1:07,26 Minuten – mit über zwei Sekunden Vorsprung vor seinem Bonner Trainingskollegen Jens Keil (SG Bayer). Er stellte damit einen neuen Deutschen Rekord in der AK 60 auf und verbesserte die bisherige Bestmarke um über sechs Zehntel.

#### Spannende Jagd nach Gold der AK 200-Staffel der Damen (AK 200)

In der 4×50 m Freistil Staffel der AK 200 lieferten Christine Klütemeyer, Laura de Pazos Ortega, Ines Marlow und Kate Nicholson ein packendes Rennen ab: Zwischenzeitlich auf Platz 3, gewann das Team nach einer starken Aufholjagd von Ines Marlow und einem gewohnt kraftvollen Endspurt von Kate Nicholson mit 1,8 Sekunden Vorsprung die Goldmedaille vor den zweit- und fast gleichschnellen drittplatzierten Konkurrentinnen.

### Die Medaillen im Überblick

#### Gold

- Javier Nogues (AK 60) – 100 m Schmetterling (Deutscher Rekord und NRW-Rekord)
- Karsten Grote (AK 55) – 50 m Brust (NRW-Rekord)
- Kate Nicholson (AK 40) – 100 m und 200 m Freistil
- Margret Hanke (AK 80) – 100 m Freistil, 100 m Rücken, 50 m Rücken
- Markus Löber (AK 50) – 100 m Rücken
- 4×100 m Lagen weiblich (AK 280) – Marion Freundel, Brigitte Obergfell, Maike Schramm, Margret Hanke
- 4×100 m Freistil weiblich (AK 280) – Margret Hanke, Brigitte Obergfell, Maike Schramm, Marion Freundel
- 4×50 m Freistil weiblich (AK 200) – Christine Klütemeyer, Laura de Pazos Ortega, Ines Marlow, Kate Nicholson

#### Silber

- Axel Werkhausen (AK 55) – 200 m Freistil
- Brigitte Obergfell (AK 70) – 100 m Rücken
- Javier Nogues (AK 60) – 100 m Freistil, 100 m Rücken, 200 m Freistil, 200 m Lagen
- Karsten Grote (AK 55) – 50 m Schmetterling

- Kate Nicholson (AK 40) – 50 m Freistil
- Margret Hanke (AK 80) – 50 m Freistil
- 4×100 m Lagen männlich (AK 280) – Nando Belardi, Bernt Dittrich, Kurt Tohermes, Hans-Jörg Kuck
- 4×100 m Lagen mixed (AK 280) – Brigitte Oberfell, Bernt Dittrich, Maike Schramm, Kurt Tohermes

### Bronze

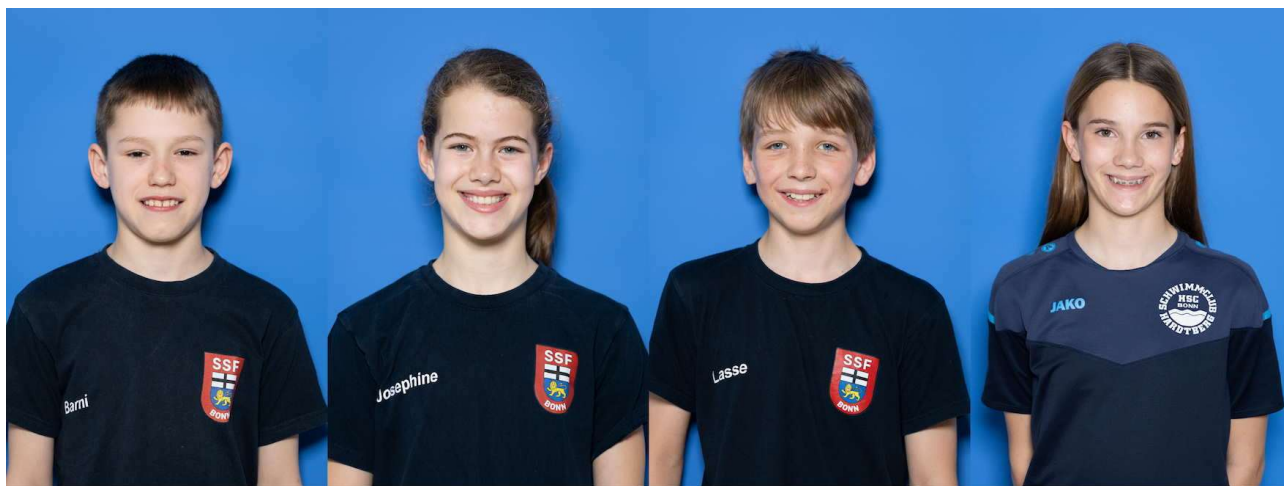
- Alexi Rodostenous (AK 40) – 50 m Brust
- Axel Werkhausen (AK 55) – 100 m Rücken, 50 m Rücken
- Bernd Fischer (AK 65) – 200 m Freistil, 200 m Lagen
- Brigitte Oberfell (AK 70) – 100 m Brust
- Ines Marlow (AK 60) – 100 m Freistil, 50 m Schmetterling, 50 m Freistil
- Markus Löber (AK 50) – 100 m Freistil, 50 m Freistil, 50 m Rücken
- 4×100 m Lagen männlich (AK 280) – Nando Belardi, Bernt Dittrich, Kurt Tohermes, Hans-Jörg Kuck
- 4×100 m Freistil mixed (AK 280) – Brigitte Oberfell, Maike Schramm, Bernt Dittrich, Bernd Fischer

### Ein starkes Wochenende

Die SSF Bonn haben sich bei der DMM 2025 eindrucksvoll präsentiert – mit einem sensationellem Comeback, Rekorden, spannenden Rennen, vielen Einzel- und Staffel-Erfolgen und einem grandiosen 6. Platz im Medallenspiegel der rund 250 teilnehmenden Vereine. Herzlichen Glückwunsch an das gesamte Team!

*Axel Werkhausen*

### **Vier Bonner Nachwuchstalente starten bei der Deutschen Meisterschaft Schwimmerischer Mehrkampf in Dortmund**



## **DM SMK 2025**

Barnabas Omai, Josephine Lilli Johanna Saldsieder, Lasse Anhalt, Mia Pollehn  
Fotos: Andreas Rentz

5. Juni 2025

Am kommenden Wochenende, vom 6. bis 8. Juni 2025, steht für vier junge Talente aus Bonn ein sportliches Highlight auf dem Programm: Die Deutsche Meisterschaft im Schwimmerischen Mehrkampf (DM SMK) findet in Dortmund statt. Die Wettkämpfe werden aufgeteilt auf das Südbad und das Hallenbad Aplerbeck ausgetragen.

Drei Nachwuchsathlete der SSF Bonn sowie eine weitere Athletin aus der Trainingsgemeinschaft mit dem SC Hardtberg konnten sich für den Wettkampf qualifizieren – ein großartiger Erfolg und eine starke Bestätigung für die gute Nachwuchsarbeit unseres Nachwuchstrainings.

### Das DM SMK Team 2025

- Barnabas Omai (Jg. 2014, SSF Bonn) – SMK Brust
- Josephine Lilli Johanna Saldsieder (Jg. 2014, SSF Bonn) – SMK Brust
- Lasse Anhalt (Jg. 2014, SSF Bonn) – SMK Schmetterling
- Mia Pollehn (Jg. 2013, SC Hardtberg) – SMK Brust

Die Teilnahme an der DM SMK ist nur den Top 80 der nationalen Jahrgangs-Bestenliste über 200 m Lagen vorbehalten. Umso bemerkenswerter ist es, dass gleich vier Athlet:innen aus Bonn den Sprung ins Starterfeld geschafft haben.

Für die jüngsten Jahrgänge, die altersbedingt noch nicht bei der Deutschen Jahrgangsmesterschaft (DJM) startberechtigt sind, stellt der Schwimmerische Mehrkampf den Saisonhöhepunkt auf Bundesebene dar. Umso bedeutender ist die Teilnahme für unsere Nachwuchstalente – sie dürfen erstmals DM-Luft schnuppern und sich mit der nationalen Konkurrenz messen.

### Was ist der Schwimmerische Mehrkampf überhaupt?

Der SMK ist ein bundesweiter Nachwuchswettbewerb, der auf Vielseitigkeit setzt. Die jungen Schwimmer:innen wählen eine Hauptlage – Brust, Rücken, Schmetterling oder Kraul – und treten in einem umfangreichen Mehrkampf an. Dieser besteht aus insgesamt sieben Disziplinen:

- 2 × 25 m Delfinkicks (jeweils in Bauch- und Rückenlage)
- 50 m Beinbewegung in der gewählten Lage
- 100 m und 200 m in der gewählten Lage
- 200 m Lagen (alle vier Lagen kombiniert)
- 400 m Freistil

Am Ende entscheidet die Gesamtpunktzahl aus allen Einzelleistungen über die Platzierung. Der SMK ist damit ein zentraler Baustein der schwimmerischen Grundlagenausbildung auf hohem sportlichem Niveau.

### Daumen drücken!

Wir wünschen Barnabas, Josephine, Lasse und Mia viel Erfolg, starke Rennen und wertvolle Erfahrungen bei ihrer Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft!

*Axel Werkhausen*

## DM SMK in Dortmund: Starke Leistungen des Bonner Nachwuchses



### **DM SMK 2025 ERGEBNISSE**

Barnabas Omai, Josephine Lilli Johanna Saldsieder, Lasse Anhalt, Mia Pollehn  
Fotos: Andreas Rentz

8. Juni 2025

Am Wochenende vom 6. bis 8. Juni 2025 trat der bundesweite Schwimmnachwuchs der Jahrgänge 2013 und 2014 bei der Deutschen Meisterschaft im Schwimmerischen Mehrkampf (DM SMK) in Dortmund an. Für die Jüngsten, die altersbedingt noch nicht bei der Deutschen Jahrgangsmesterschaften (DJM) starten dürfen, war dies der Saisonhöhepunkt auf nationaler Ebene.

Gleich vier Aktive aus der Trainingsgemeinschaft der SSF Bonn und des SC Hardtberg durften sich mit der deutschen Spitze Ihrer Jahrgänge messen – ein starkes Zeichen für die kontinuierlich gute Nachwuchsarbeit in den Trainingsgruppen der SSF Bonn.

Alle vier hatten sich durch ihre Leistungen über 200 m Lagen unter die Top 80 ihres Jahrgangs deutschlandweit geschwommen und damit die Teilnahmeberechtigung gesichert. Der SMK gilt als echter Vielseitigkeitstest: Sieben Disziplinen an drei aufeinanderfolgenden Tagen – darunter Delfinkicks, Beinbewegung, Strecken in der gewählten Hauptschwimmart sowie 200 m Lagen und 400 m Freistil – fordern vom Nachwuchs Ausdauer und setzen eine umfassende schwimmerische Ausbildung voraus.

#### Die Platzierungen:

- Lasse Anhalt (SSF Bonn) – Platz 8 im SMK Schmetterling (Jg. 2014)
- Barnabas Omai (SSF Bonn) – Platz 13 im SMK Brust (Jg. 2014)
- Josephine Lilli Johanna Saldsieder (SSF Bonn) – Platz 16 im SMK Brust (Jg. 2014)
- Mia Pollehn (SC Hardtberg) – Platz 19 im SMK Brust (Jg. 2013)

#### Besondere Leistungen und Highlights:

Alle vier Talente präsentierten sich in starker Form, sammelten wertvolle Wettkampferfahrung auf nationaler Ebene und zeigten in den verschiedenen Teilstrecken durchweg sehr solide und sogar herausragende Leistungen. Besonders erfreulich war der achte Platz von Lasse Anhalt, der sich im starken Feld der Schmetterlings-Spezialisten unter den Top 10

platzieren konnte. Dabei konnte er auf 400m Freistil sogar den 5. Platz unter allen 80 Schwimmern seines Jahrgangs erzielen. Auch Barnabas, Josephine und Mia überzeugten mit starken Leistungen und Platzierungen. So erreichte Barnabas auf seiner Spezialdisziplin 200m Brust eine Platzierung in den Top 10, was auch Josephine auf den 100m Brust und den 200m Lagen gelang.

Unabhängig von den Platzierungen war die Teilnahme an der DM SMK und damit ihrer ersten Deutschen Meisterschaft für alle Beteiligten ein wichtiger Schritt auf ihrem sportlichen Weg. Sich auf dieser großen Bühne zu behaupten, erforderte nicht nur Talent, sondern auch Einsatz, Konzentration und Wettkampfhärte – und genau das hat unser Nachwuchs eindrucksvoll gezeigt.

Herzlichen Glückwunsch an Barnabas, Lasse, Josephine und Mia – und ein großes Dankeschön an das Trainerteam für die gezielte Vorbereitung auf diesen Saisonhöhepunkt!



Trainerin Carmen Krajenski mit Barnabas Omai, Josephine Lilli Johanna Saldsieder, Mia Pollehn und Lasse Anhalt, Foto: C. Krajenski

*Axel Werkhausen*

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

## Deutsche Jahrgangsmeisterschaften – Unser Team 2025



Fotos: Andreas Rentz

9. Juni 2025

### DER Saisonhöhepunkt für die Schwimmjugend

Vom 11. bis 15. Juni 2025 treffen sich Deutschlands beste Schwimmerinnen und Schwimmer des Jugendbereichs in der legendären Berliner Schwimm- und Sprunghalle im Europapark zu den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM). Die DJM ist der wohl wichtigste Jugendwettkampf im deutschen Schwimmsport und stellt somit für die Jugendlichen den nationalen Höhepunkt der Saison dar. Jedes Jahr treten hier nur die besten Schwimmerinnen und Schwimmer jedes Jahrgangs aus ganz Deutschland gegeneinander an, um in ihren jeweiligen Altersklassen die nationalen Titel zu erringen. Startberechtigt sind in diesem Jahr die Jahrgänge 2007 bis 2012.

Die Teilnahme an der DJM setzt das Erreichen sehr anspruchsvoller Qualifikationszeiten oder hoher Platzierungen in den nationalen Jahrgangsbestenlisten voraus. Die Qualifikation konnte nur durch nachgewiesene Leistungen auf offiziellen Wettkämpfen im festgelegten Zeitraum von 28. November 2024 bis zum 25. Mai 2025 erfolgen. Schon das Erreichen von Qualifikationen belegt, dass die Athletinnen und Athleten zu den leistungsstärksten ihres Jahrgangs in ganz Deutschland zählen.

### Deutlicher Aufwärtstrend

Nachdem im vergangenen Jahr 11 Aktive der SSF Bonn auf insgesamt 34 Strecken bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften an den Start gingen, konnten sich in diesem Jahr bereits 19 Schwimmerinnen und Schwimmer über beeindruckende 68 Strecken qualifizieren. Aufgrund der Abfolge der einzelnen Disziplinen werden drei der Aktiven auf

jeweils einen Start zugunsten der anderen Rennen verzichten, sodass das Team der SSF Bonn insgesamt über 65 Strecken an den Start geht. Ergänzt wird das starke Ergebnis zusätzlich durch einen weiteren Athleten aus der Trainingsgemeinschaft mit dem SC Hardtberg, der sich ebenfalls über zwei Strecken qualifizierte.

Diese Entwicklung unterstreicht eindrucksvoll die kontinuierliche Aufbauarbeit und das zunehmende Leistungspotenzial der noch jungen Mannschaft!

*Axel Werkhausen*

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

## **8 Medaillen für SSF-Bonn Judoka beim IT Kaizen**



oben links: Soraya Günther (2.v.l.), oben rechts: Leia Deeb (1. v.r.), mitte rechts: Salima Günther (4. v.r.) unten li: Nouri Günther (2.v.li), unten re: Katrin Zaytseva (2. v.r.)  
9. Juni 2025

## **Günther Geschwister alle im Finale**

Das traditionelle internationale Pfingstturnier "Kaizen" in Pey-Echt in den Niederlanden bereisen die Judoka der SSF Bonn schon seit mehr als 15 Jahren. An zwei Tagen gehen knapp 1000 Judoka an den Start. Um diese Teilnehmerzahl zu bewältigen, startet man schon um 7.30 Uhr mit der ersten Waage und die letzten Siegerehrungen finden ca. 10 Stunden später statt. Da die Anreise aus Bonn nach Pey-Echt nur ca. 1,5 Stunden beträgt, ist man "schon" ca. 20.00 Uhr zu Hause und hat, bis der Wecker um 5.00h klingelt, noch genügend Zeit sich auszuruhen 😊

Am Samstag starteten die Nachwuchsjudoka der U12 und die U18. Während sich in einigen Gewichtsklassen über 40 Judoka tummelten, blieben andere im einstelligen Bereich. Unsere kleinsten sammelten wichtige internationale Erfahrungen und konnten den ein oder anderen Kampf auch schon gewinnen. Olivia Vecerek erreichte das Finale -36kg. Sie dominierte zwar ihre Gegnerin aus den Niederlanden, bekam aber keine Wertung und so ging es in den Golden Score. Dieser ist auf 1 min begrenzt und auch hier viel keine Wertung und natürlich entschieden sich die Kampfrichter dann für ihre niederländische Kämpferin....

Elyes Ghorfi kam nach 4 Kämpfen auf Platz 3 in der Gewichtsklasse +50kg

Nari Bröhl startete in der U18 eine Gewichtsklasse höher -63kg, da sie erst am Vortag von einem Judoaustausch aus der Türkei zurück kam. Auch sie kam ins Finale, wie ihre niederländische Konkurrentin Senna Guddens. Die Dutch open Gewinnerin kam in diesem Jahr beim U18 EC in Berlin auf Rang 7. Nari attackierte unbeeindruckt und zeitweise dominierte sie das Geschehen auf der Matte. Dann allerdings geriet sie nach einem Angriff in eine Würgetechnik.

Vereinskameraden Niklas Jost, Taha Mabrouk und Konstantin Arsentev starteten in den meist besetzten Gewichtsklassen -60kg (46) und -66 kg (43), kamen in ihren 10 Kämpfen aber nicht in Medaillennähe.

Am Sonntag gingen die U15 und Senioren an den Start.

Moad Mabrouk -42 kg lieferte eine starke Vorstellung und ging insgesamt 7 mal auf die Matte, von denen er 5 Kämpfe gewinnen konnte. Bei einem Teilnehmerfeld von 32 Startern bedeutete dies Platz 7.

Ebenfalls viele Kämpfe lieferten sich Orestas Norys und Fiete Stiltz -50kg. Insgesamt gingen sie zusammen 11 mal auf die Matte. Dabei kam Fiete auf Rang 9 und Orestas auf Platz 7.

David Prinz kam -66kg noch nicht in Medaillennähe.

Salima Günther startete mit 63,6 kg in der Gewichtsklasse +63kg, unterlag nur Roos van Herpt, der Bronzemedailien-Gewinnerin der diesjährigen Dutch open, und kam damit auf den 2. Platz.

Leia Deeb gewann in der Gewichtsklasse -40kg die Bronzemedaille.

Vereinskameradin Nele Anhalt kam -63kg auf Platz 5 nach zweifelhaften Kampfrichterentscheidungen sowohl im Halbfinale als auch im kleinen Finale.

Bei den Senioren waren die Geschwister Soraya und Nouri Günther nicht zu schlagen. Soraya gewann die Gewichtsklasse -52kg. Im Finale besiegte sie die U18 EM Bronzemedailien Gewinnerin Megan Warners aus den Niederlanden.

Ihr Bruder Nouri startete eine Gewichtsklasse höher als seine gewohnte Gewichtsklasse. Im Viertelfinale traf er auf den mehrfachen niederländischen Meister der Gewichtsklasse -81kg, Quinn Hulshof. In dem Kampf auf Augenhöhe ging es nach Ablauf der regulären Kampfzeit in den Golden Score. Nouri blieb fokussiert und endlich wurde ihm eine Wertung gegeben. Im Halbfinale besiegte er den jungen, aber 1,5 Köpfe größeren Fynn van der Geest. Das Finale gegen Luca Burgers grenzte zeitweise an eine Farce... Nouris

Attacken ignorierten die Kampfrichter und gaben keine Wertungen. Ebenfalls wurden die Scheinattacken seines Kontrahenten, bei denen er sich auf den Rücken warf und sein Knie ständig gegen Nouris Kopf kam, nicht geahndet. Noch schlimmer wurde es, als sie den angreifenden Nouri wegen angeblicher Passivität bestrafte. Zu offensichtlich war der "geheime Wille" des Kampfgerichts, einen Niederländer ganz oben auf dem Treppchen zu sehen. Doch Nouri tat alles um dieser Mission einen Strich durch die Rechnung zu machen. Er leckte nicht nur sinnbildlich Blut, denn durch den ständigen Kontakt mit des Gegners Knie blutete er mittlerweile aus dem Mund. Er attackierte unaufhörlich weiter und ließ dem Kampfgericht keine Wahl, sie mussten "ihren " Athleten bestrafen. Als dieser sich im Golden Score zum gefühlt hundertsten Mal auf den Rücken warf und sein Knie wieder in Nouris Kopf beförderte, mussten sie ihm die 3. Strafe geben. Nouri zeigte in diesem Kampf ein professionelles Verhalten. Er ließ sich ob der offensichtlichen Ungerechtigkeit nicht aus der Ruhe bringen, blieb konzentriert und ruhig und schaffte es dadurch gegen "4" Gegner gleichzeitig zu gewinnen. Mehr als verdienter 1. Platz für Nouri.

Katrin Zaytseva startete in Kaizen für die SSF -63kg. Auch ihr widerfuhr gleiches wie bei Nouri. Eine von ihr angesetzte Attacke wurde ihrer Gegnerin zugeschrieben, offensichtliche Wertungen wurden nicht gegeben, mitten in einer Würgetechnik wurde abgebrochen usw.... Auf Nachfragen, warum Wertungen nicht gegeben wurden, zuckte der Hauptkampfrichter nur mit den Schultern. Um in den Niederlanden zu kämpfen, braucht man schon ein sehr dickes Fell... Doch die Wut und das Unverständnis kanalisierte die Polizistin professionell in immer stärkeren Ansätzen, welche zwar auch nicht bewertet wurden, aber zur Bodenlage führten und als eine Gegnerin nach der anderen von Katrin abgewürgt wurden und aufgaben, musste das Kampfgericht zwangsläufig Katrin als Siegerin erklären. Platz 3 für Katrin.

Julian Rosendahl sammelte -66kg an Kampferfahrung.

Insgesamt kamen die SSF-Bonn Judoka auf 2 x Gold, 3 x Silber, 3 x Bronze, 1 x 5. Platz, 2 x 7. Platz, 1 x 9. Platz.

Yamina Bouchibane



oben: 1. v.l. Nari Bröhl (1. v.l.), unten: Elyes Ghorfi (3. v.l.), rechts: Olivia Vecerek

## DJM 2025 – Tag 1 (Mittwoch) – Ergebnisse



Fotos: Andreas Rentz

10. Juni 2025

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

Tag 1: Team in bester Form - Viele Bestzeiten, die erste Medaille und die erste Finalqualifikation

Am Mittwoch, dem 11. Juni 2025, fiel für die Schwimmerinnen und Schwimmer der SSF Bonn der Startschuss bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin. Es standen am Vormittag zunächst die Vorläufe über 200m Schmetterling, 50m Brust und 100m Freistil an. Im Anschluss daran folgten die 1500m Freistil als direkte Endläufe. Am Nachmittag folgten die Finalläufe zu den Vorläufen des Vormittags.

Die Bonner Athleten waren bei allen Strecken des Tages mit insgesamt 12 Starts vertreten. Die Highlights des ersten Tages für die SSF Bonn sind insbesondere die 50m Brust und die 1500m Freistil. Hier gingen jeweils direkt 4 Aktive an den Start. Bei den 1500m Freistil als direktes Finale verbesserte Nico Meisner seine Bestzeit aus dem Frühjahr nochmals um rund 30 Sekunden und gewann damit mit nur gut 5 Sekunden Rückstand im Jahrgang 2011 die Silbermedaille. Auch Mohamed Laadraoui verbesserte sich um starke 22 Sekunden und belegte im gleichen Jahrgang Platz 5. Theodor Grüß belegte im Vorauf der 100m Freistil den 7. Platz im Jahrgang 2012. Damit qualifizierte er sich für das noch ausstehende Finale, in dem er seine Vorlaufzeit nochmals verbesserte und Platz 8 belegte. Auch die anderen Athleten zeigten sich mit vielen persönlichen Bestzeiten (PBZ) in bester Form und belegten viele gute Plätze in den jeweiligen Jahrgangswertungen - alle Ergebnisse der Bonner Schwimmer in der folgenden Übersicht.



Nico Meisner, Deutscher Vize-Jahrgangsmeister 2025 über 1500m Freistil im Jahrgang 2011

Foto: C. Krajenski

Starts & Ergebnisse an Tag 1:

Katalin Omai  
(2011)

200m Schmetterling

2:34,96 (PBZ)

Platz 12

Justus Georg Friedrich Saldsieder  
(2010)

200m Schmetterling

2:24,90

Platz 21

1500m Freistil

17:25,00 (PBZ)

Platz 11

Caroline Luckert  
(2008)  
50m Brust  
0:35,08 (PBZ)  
Platz 12

Julian Philipp Arnold  
(2012)  
50m Brust  
0:37,77  
Platz 30

Nathen Garbiel Vinas  
(2012)  
50m Brust  
0:35,24 (PBZ)  
Platz 12

Simon Butscheid  
(2009)  
50m Brust  
0:31,40 (PBZ)  
Platz 19

Sophie Bülow  
(2007)  
100m Freistil  
0:59,64  
Platz 10

Theodor Grüß  
(2012)  
100m Freistil  
Vorlauf  
0:59,26 (PBZ)  
Platz 7  
Finale  
0:59,22 (PBZ)  
Platz 8

Julian Sikorski  
(2012)  
1500m Freistil  
18:37,61 (PBZ)  
Platz 9

Mohamed Laadraoui  
(2011)  
1500m Freistil  
17:25,58 (PBZ)  
Platz 5

Nico Meisner  
(2011)  
1500m Freistil  
17:14,44 (PBZ)  
🏆 Platz 2

*Axel Werkhausen*

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN  
- NEWS](#)**

## **Aktionswochen im Fitness-Studio Sportpark Nord**



11. Juni 2025

Noch vor den Sommerferien bietet das Fitness-Studio-Team aus dem Sportpark für alle Mitglieder und solche, die es werden möchten, interessante Aktionswochen an. 3 Wochen lang erwarten Sie abwechslungsreiche Aktionen rund um Gesundheit, Fitness und innovative Trainingsmethoden – ideal, um Ihren Trainingsalltag aufzufrischen und Neues kennenzulernen.

## **Alltags-Fitness-Test**

Wir beginnen von Mo., 23.6., bis Fr., 27.6., mit dem Alltags-Fitness-Test für Personen über 60 Jahren, bei dem Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer geprüft werden. So finden Sie heraus, wie fit Sie für die Herausforderungen des Alltags sind und wo es vielleicht noch Optimierungspotenzial gibt.

In diesem Jahr neu mit dabei: Der Flamingo-Test. Beide Tests gelten als gute Einschätzung des Alterungsprozesses. Weitere Details finden Sie weiter unten im Text unter „Alltags-Fitness-Test“.

**Anmeldung ab 16.06.2025**

## **Power Plate Schnuppertraining**

Erleben Sie das Training auf der Power Plate! Ab Mo., 30.6. bis So., 6.7. haben Sie die Möglichkeit, sich ein kurzes Schnuppertraining auf unserer Power Plate zu reservieren und werden von unserem kompetenten Fitness-Studio Personal in die Welt des Vibrationstrainings entführt. Entspannung, Kraft und Balance stehen auf dem Programm. Ideal für kurze, effektive Trainingseinheiten – einfach ausprobieren und spüren!

**Anmeldung ab 16.06.2025**

## **Körperanalyse**

In der 3. Woche vom 7.7. bis 9.7. können Sie bei uns im Fitness-Studio eine Körperanalyse auf einer Körperanalysewaage durchführen lassen. Mit der modernen Körperanalysewaage erfahren Sie mehr über BMI, Muskelmasse, Körperfettanteil und viszerales Bauchfett. Wir nehmen uns Zeit, das Ergebnis ausführlich mit Ihnen zu besprechen. Die Ergebnisse helfen Ihnen, Ihr Training gezielt anzupassen.

**Anmeldung ab 16.06.2025**

## **Kaatsu**

Eine weitere besondere Aktion findet am 9.7. bis 11.7. statt:

Zum Abschluss unserer Aktionswochen stellen wir Ihnen das innovative Kaatsu-Training vor. Mit gezieltem Druck auf Arme oder Beine kann mit wenig Gewicht ein intensiver Muskelreiz gesetzt werden – besonders schonend und wirkungsvoll. KAATSU führt bei geringen körperlichen Belastungen zu biologischen Anpassungen, die normalerweise nur in Verbindung mit dem Training mit schweren Gewichten zu sehen sind.

**Anmeldung ab 16.06.2025**

Alle Aktionen sind für Sie kostenlos.

Die Anmeldung für alle o. g. Aktionen sind ab Montag, 16. Juni 2025 möglich:

Persönlich im Fitness-Studio Sportpark Nord, telefonisch 0228/5594134 oder per E-Mail:

[anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de)

## Alltags-Fitness-Test

### Wie fit sind Sie für ein selbstständiges Leben im Alter?

Aller guten Dinge sind – mindestens – 3!

Nach 2023 und 2024 führt das Fitness-Studio im Sportpark Nord gemeinsam mit Ihnen zum 3. Mal den Alltags-Fitness-Test durch. Der Test ist für alle interessierten Personen **über 60 Jahren (Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich)** und für alle, die gerne ein drittes Mal teilnehmen möchten.

Schuhe zubinden, Einkäufe die Treppe hochtragen, mit ihren Enkeln spielen... ist für Sie kein Problem? Prima, das soll möglichst lange auch so bleiben. Aber wie fit sind Sie wirklich und ist Ihr Fitnessniveau auch in Zukunft ausreichend für ein selbstständiges Leben im hohen Alter?

Die Testübungen können Auskunft darüber geben, wie gut die Chancen auf ein **selbstständiges Leben mit 90 Jahren** sind.

Neu dieses Jahr ist der Flamingo-Test, den wir im Anschluss an den Alltags-Fitness-Test durchführen. Wer lange auf einem Bein stehen kann, lebt Studien zufolge länger. Dieser Test gilt ebenso wie der Alltags-Fitness-Test als gute Einschätzung des Alterungsprozesses.

Die Übungen inklusive des Flamingo-Tests dauern ca. 30 Minuten und können in bequemer Alltagskleidung (locker sitzende Hose, keine Jeans) durchgeführt werden. Im Anschluss folgen eine Auswertung und eine individuelle Bewegungsberatung.

**Datum:** Montag, 23.06.2025 bis Freitag, 27.06.2025

**Uhrzeit:** Zwischen 8.30 Uhr und 12.30 Uhr, Terminvergabe im Halbstundentakt

**Wo:** Sportpark Nord, 1. Etage, in den Räumlichkeiten des timeout

**Anmeldung:** Persönlich im Fitness-Studio Sportpark Nord, Telefonisch: 0228/5594134, E-Mail: [anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de)

## DJM 2025 – Tag 2 (Donnerstag) – Ergebnisse



Fotos: Andreas Rentz

11. Juni 2025

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

Tag 2: Der erste DJM-Titel, 2 Finalqualifikationen, starke 800m Freistil und viele persönliche Bestzeiten

Am Donnerstag, dem 12. Juni 2025, standen am Vormittag zunächst wieder Vorläufe, diesmal über 400m Freistil weiblich, 200m Lagen, 50m Schmetterling und 200m Rücken an. Im Anschluss daran folgten an diesem Tag die 800m Freistil als direkte Endläufe. Am Nachmittag fanden dann noch die Finalläufe - diesmal mit dem ersten Titel für die SSF Bonn bei dieser Meisterschaft!

Die Bonner Athleten waren an Tag 2 bei allen Strecken des Tages außer den 400m Freistil weiblich mit insgesamt 13 Starts vertreten, davon 12 für die SSF Bonn und 1 Start für den SC Hardtberg. Besonders viele Starts für die Bonner standen bei den 50m Schmetterling, 200m Rücken und 800m Freistil an.

Das Team zeigte auch heute wieder Top-Leistungen. Auf den 800m Freistil erschwammen Justus, Nico, Mohamed und Julian jeweils starke Bestzeiten. Nico erzielte dabei Platz 4 und verfehlte einen Podestplatz nur um rund 2,4 Sekunden. Mohamed, der ebenfalls nur rund 2,6 Sekunden hinter Nico ins Ziel kam, belegt schon Platz 7. Dies zeigt, wie dicht das Feld zusammenlag.

In den Vorläufen qualifizierten sich heute 2 Aktive für die am Nachmittag anstehenden Finale - beide auf den 200m Rücken. Katalin Omai konnte auf Platz 8 gerade noch in Finale einziehen. Theodor zog als Vorlaufschnellster ins Finale, nachdem er zuvor auf 50m Schmetterling mit Platz 9 den Finaleinzug hauchdünn verpasst hatte.

Am frühen Abend fanden dann die Finale über die 200m Rücken statt. Katalin konnte sich hier noch um einen Platz auf Rang 7 verbessern. Mit der Chance auf den Titel vor Augen

ging Theodor die 200m Rücken im Finale die ersten 100 Meter rund 1,7 Sekunden schneller an (1:06,39 zu 1:08,07 im Vorlauf) und führte das Rennen mit über 2 Sekunden Vorsprung an. In der zweiten Hälfte konnte Theodor das hohe Angangstempo zwar nicht mehr halten (1:11,67 zu 1:10,74 im Vorlauf), aber biss sich bis ins Ziel durch und belohnte sich mit einer gegenüber dem Vorlauf nochmals verbesserten Zeit, dem Deutschen Jahrgangsmeister-Titel und immerhin noch rund 0,8 Sekunden Vorsprung vor dem Zweitplatzierten!



Theodor Größ, Deutscher Jahrgangsmeister 2025 über 200m Rücken im Jahrgang 2012  
Foto: C. Krajenski

#### Starts & Ergebnisse an Tag 2:

Justus Georg Friedrich Saldsieder  
(2010)


200m Lagen  
2:21,33 (PBZ)  
Platz 18

800m Freistil  
9:04,92 (PBZ)  
Platz 13

Marlene Balg  
(2009)

50m Schmetterling  
0:31,08  
Platz 30

Sophie Bülow  
(2007)  
50m Schmetterling  
0:30,06  
Platz 20

Theodor Grüß  
(2012)  
50m Schmetterling  
0:29,30 (PBZ)  
Platz 9  
200m Rücken  
Vorlauf  
2:18,81 (PBZ)  
Platz 1  
Finale  
2:18,06 (PBZ)  
 Platz 1

Max Schaffrath  
(2010)  
50m Schmetterling  
0:27,44  
Platz 12

Pavlo Stryzhak  
(2007)  
(SC Hardtberg)  
50m Schmetterling  
0:25,93 (PBZ)  
Platz 13

Katalin Omai  
(2011)  
200m Rücken  
Vorlauf  
2:28,97 (PBZ)  
Platz 8  
Finale  
2:29,47  
Platz 7

Mirja Lockmann  
(2011)  
200m Rücken  
2:35,32  
Platz 26

Julian Sikorski  
(2012)  
800m Freistil  
9:45,02 (PBZ)  
Platz 9

Mohamed Laadraoui  
(2011)  
800m Freistil  
9:09,64 (PBZ)  
Platz 7

Nico Meisner  
(2011)  
800m Freistil  
9:07,06 (PBZ)  
Platz 4

*Axel Werkhausen*

Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN  
- NEWS](#)

### **DJM 2025 – Tag 3 (Freitag) – Ergebnisse**



12. Juni 2025

Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN  
- NEWS](#)

### Tag 3: Starke Zeiten über 100m Brust, 3 Finalqualifikationen, spannende Finalrennen mit deutlichen Leistungssteigerungen

Im Gegensatz zu den Vortagen standen am Freitag, dem 13. Juni 2025, am Vormittag zunächst nur Vorläufe und keine direkten Entscheidungen an: 200m Freistil, 100m Brust und 400m Lagen. Am Nachmittag folgen dann die Finalläufe über die gleichen Disziplinen.

Für die SSFler standen 14 Rennen auf dem Programm - verteilt über alle Disziplinen des Tages, schwerpunktmäßig mit jeweils 6 Starts über die 200m Freistil und die 100m Brust. Auf den 200m Freistil konnte Sophie souverän als Drittplatzierte in das Finale einziehen. Nach den kraftzehrenden Langstreckenrennen mit sehr starken Leistungen der letzten Tage zeigten die männlichen Aktiven das gewohnte Niveau. Nico schaffte es auf Platz 8 im Vorlauf und ist damit neben Sophie der zweite Finalteilnehmer am heutigen Tag. Über 100m Brust stellte Lotte ihre ausgezeichnete Form unter Beweis und unterbot ihre ohnehin schon starke Bestzeit aus dem Mai um nochmals rund 1,8 Sekunden. Caroline verbesserte ebenfalls ihre Bestzeit und verpasste auf Platz 10 einen Finalplatz um nur rund 0,3 Sekunden. Mit einer neuen Bestzeit auf den 400m Lagen belegte Katalin im Vorlauf auf Platz 6 und sicherte sich wie im Vorjahr die Finalteilnahme.

Die Finale begannen für die Bonner mit den 200m Freistil. Sophie lieferte ein Rennen auf dem Niveau ihrer Bestzeit und war damit um 2 Sekunden schneller als im Vorlauf. Einige Konkurrentinnen konnten sich jedoch noch mehr steigern, wobei Sophie sich dank der Steigerung zum Vormittag dennoch den respektablen 4. Platz sichern konnte. Nico machte im Finale mit einer neuen Bestzeit nochmals 2 Plätze gut und belegte Platz 6. Zum Ende des Final-Abschnitts verbesserte Katalin nochmals Ihre erst im Vorlauf geschwommene Bestzeit um beeindruckende 5,2 Sekunden und belegte nach einem spannenden Rennen wie im Vorlauf den 6. Platz. In dem dichten Feld der anderen Schwimmerinnen fehlten ihr damit am Ende nur 2 Sekunden zu den Medaillenrängen.

#### Starts & Ergebnisse an Tag 3:

Sophie Bülow

(2007)

200m Freistil

Vorlauf

2:09,12

Platz 3

Finale

2:07,14

Platz 4

Julian Sikorski

(2012)

200m Freistil

2:16,62

Platz 25

400m Lagen

5:23,28 (PBZ)

Platz 12

Theodor Grüß  
(2012)  
200m Freistil  
2:17,44  
Platz 29

Mohamed Laadraoui  
(2011)  
200m Freistil  
2:08,74 (PBZ)  
Platz 21

Nico Meisner  
(2011)  
200m Freistil  
Vorlauf  
2:05,11  
Platz 8  
Finale  
2:04,34 (PBZ)  
Platz 6

Justus Georg Friedrich Saldsieder  
(2010)  
200m Freistil  
2:04,78  
Platz 18

Lotte Preißler  
(2011)  
100m Brust  
1:17,74 (PBZ)  
Platz 13

Marlene Balg  
(2009)  
100m Brust  
1:18,18 (PBZ)  
Platz 21

Caroline Luckert  
(2008)  
100m Brust  
1:16,54 (PBZ)  
Platz 10

Julian Philipp Arnold  
(2012)  
100m Brust  
1:22,68  
Platz 29

Nathen Garbiel Vinas  
(2012)  
100m Brust  
1:18,63 (PBZ)  
Platz 20

Simon Butscheid  
(2009)  
100m Brust  
1:09,84 (PBZ)  
Platz 23

Katalin Omai  
(2011)  
400m Lagen  
Vorlauf  
5:15,13 (PBZ)  
Platz 6  
Finale  
5:09,89 (PBZ)  
Platz 6

*Axel Werkhausen*

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN](#)  
[- NEWS](#)**

## Heimspiel der Wasserballabteilung



13. Juni 2025

Am Donnerstag, 26.06. findet abends im Schwimmbad im Sportpark Nord ein Heimspiel der Wasserballabteilung mit internationalen Gästen statt.

Ab 20.00 Uhr ist daher nur eingeschränkter Schwimmbetrieb auf Querbahnen neben dem Spielfeld möglich.

## DJM 2025 – Tag 4 (Samstag) – Ergebnisse



13. Juni 2025

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

Tag 4: Viele persönliche Bestleistungen in den Vorläufen, 7 Finalrennen mit 5 weiteren Bestzeiten und Silber für Theodor Größ

Samstag, der 14. Juni 2025, beginnt im Vormittagsabschnitt mit den Vorläufen über 200m Lagen weiblich, 400m Freistil männlich, 50m Rücken und 200m Brust und den direkten Entscheidungen über 800m Freistil weiblich. Am Nachmittag folgen dann wieder die Finale über die gleichen Disziplinen.

Die Athleten der SSF Bonn waren an diesem Tag mit 16 Einsätzen dabei - verteilt über alle Disziplinen des Tages mit Ausnahme der 800m Freistil weiblich. Besonders vielen

Starts absolvierten die SSFler über die 200m Brust und die 50m Rücken, aber auch immerhin 3 Starts über die 400m Freistil. Bei den 400m Freistil sicherten sich Nico und Mohamed ihre Teilnahme am gemeinsamen Finale des Jahrgangs 2011. Über die 50m Rücken haben direkt 4 SSF-Athleten in ihren Jahrgängen für die Finale qualifiziert: Carmen, Theodor, Max und Fabian. Besonders Theodor als Sieger über die 200m Rücken stand auch über die 50m im Medaillenfokus, aber auch Max als Vierter im Vorlauf war in der Nähe eines Podestplatzes. Auch Caroline erreichte mit Platz 8 im Vorlauf über 200m Brust einen der begehrten Finalplätze.

In den Finalen lieferten die Athleten der SSF Bonn nochmals in den 7 Rennen insgesamt 5 neue persönliche Bestzeiten ab. Die beiden Kraulspezialisten Nico und Mohamed schwammen beide neue persönliche Bestzeiten. Für die Medaillenränge reichte es jedoch nicht ganz und es wurden die Plätze 5 und 8. Nico trennten dabei nur knapp 4 Sekunden von der Bronze-Medaille. Max verbesserte sich gegenüber dem Vorlauf um fast 0,6 Sekunden, blieb damit jedoch auch im Finale auf dem 4. Platz. Anders bei Theodor, der als Viertplatzierte das Finale erreicht hatte, aber nach dem Sieg über 200m Rücken bestimmt trotzdem von den Konkurrenten genau im Blick behalten wurde. Neben Theodor auf Bahn 6 war sein Konkurrent Lasse Palle Phielepeit auf Bahn 7, der am Donnerstag auf den 200m Rücken knapp hinter Theodor den 2. Platz belegt hatte. Auch er war im heutigen Vorlauf recht unauffällig unterwegs. Im Finale wurde schnell klar, dass diese Beiden auf Bahn 6 und 7 hier um den Titel kämpfen. Der Sieg ging in diesem Fall an Theodors Konkurrenten und Theodor wurde Deutscher Vize-Meister im Jahrgang 2012. zum Abschluss des Tages konnte Caroline im Finale über die 200m Brust nicht nur ihre Vorlaufzeit um eine knappe Sekunde unterbieten, sondern sich auch von Platz 8 auf Platz 7 vorarbeiten.



Theodor Grüß, Deutscher Vize-Jahrgangsmeister 2012 über 50m Rücken im Jahrgang 2012

Foto: C. Krajenski

Starts & Ergebnisse an Tag 4:

Katalin Omai  
(2011)  
200m Lagen  
2:33,49  
Platz 16

Julian Sikorski  
(2012)  
400m Freistil  
4:45,41 (PBZ)  
Platz 15


Mohamed Laadraoui  
(2011)  
400m Freistil  
Vorlauf  
4:28,10 (PBZ)  
Platz 8  
Finale  
4:26,69 (PBZ)  
Platz 8

Nico Meisner  
(2011)  
400m Freistil  
Vorlauf  
4:26,80  
Platz 4  
Finale  
4:23,87 (PBZ)  
Platz 5

Mirja Lockmann  
(2011)  
50m Rücken  
0:32,50 (PBZ)  
Platz 16

Carmen Overberg  
(2008)  
50m Rücken  
Vorlauf  
0:30,37 (PBZ)  
Platz 6  
Finale  
0:30,23 (PBZ)  
Platz 7

Nathen Garbiel Vinas  
(2012)  
50m Rücken  
0:33,65  
Platz 31  
200m Brust  
2:53,91  
Platz 21

Theodor Grüß  
(2012)  
50m Rücken  
Vorlauf  
0:30,42 (PBZ)  
Platz 4  
Finale  
0:29,96 (PBZ)  
 Platz 2

Max Schaffrath  
(2010)  
50m Rücken  
Vorlauf  
0:28,66  
Platz 4  
Finale  
0:28,09 (PBZ)  
Platz 4

Fabian Balg  
(2007)  
50m Rücken  
Vorlauf  
0:27,98  
Platz 8  
Finale  
0:27,82  
PLatz 8

Lotte Preißler  
(2011)  
200m Brust  
2:46,18 (PBZ)  
Platz 11

Marlene Balg  
(2009)  
200m Brust  
2:49,60  
Platz 17

Caroline Luckert  
(2008)  
200m Brust  
Vorlauf  
2:45,38  
Platz 8  
Finale  
2:44,47  
Platz 7

Julian Philipp Arnold  
(2012)  
200m Brust  
2:55,69  
Platz 25

Simon Butscheid  
(2009)  
200m Brust  
2:33,60  
Platz 16

## DJM 2025 – Tag 5 (Sonntag) – Ergebnisse



14. Juni 2025

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

Tag 5: Prima Zeiten, knappe Entscheidungen rund um Finalqualifikationen, 3 Finale-Rennen und der zweite Titel für die SSF Bonn

Sonntag, der 15. Juni 2025, war der letzte Veranstaltungstag. Am Vormittag fanden die Vorläufe über 100m Schmetterling, 50m Freistil, 100m Rücken und 1500m Freistil weiblich statt. Am Nachmittag folgen dann die letzten Finale der Veranstaltung über die gleichen Disziplinen.

Die Bonner Schwimmer traten an diesem Tag für 12 Rennen an - 11 mal für die SSF Bonn und 1 mal für den SC Hardtberg. Die Bonner Aktiven waren bei alle Disziplinen des Tages außer den 1500m Freistil weiblich vertreten, insbesondere jedoch bei den 50m Freistil und den 100m Rücken.

In den Vorläufen begeisterte Leon auf den 100m Schmetterling mit einer beeindruckenden Verbesserung seiner Bestzeit um rund 1,4 Sekunden. Auf den 50m Freistil fehlte Sophie nur ein Wimpernschlag von 0,02 Sekunden für die Finalteilnahme und es wurde Platz 9. Glücklicher lief es für Carmen, die zeitgleich mit einer Konkurrentin Platz 8 belegte. Da das Berliner Becken 10 Bahnen hat, aber nur die Plätze 1 bis 8 ins Finale einziehen, gilt in diesem Sonderfall, dass alle 9 Athletinnen am Finale teilnehmen, da dann eine Außenbahn zusätzlich belegt wird. Bei einem anderen Wettkampfbecken wäre in diesem Fall ein Ausschwimmen der beiden Konkurrentinnen um die Finalteilnahme angesetzt worden. Theodor hatte in diesem Abschnitt zwei Vorläufe zu absolvieren: Zunächst die 50m Freistil, wo auch er mit Platz 8 geradeso ins Finale eingezogen wäre. Am späteren Vormittag stand für den Rückenspezialisten dann aber auch noch der Vorlauf über 100m Rücken an. Mit einer neuen Bestzeit war er Vorlaufschnellster seiner Altersklasse. Um in den Finalen den vollen Fokus auf diesem Rennen zu haben, verzichtete er auf die Finalteilnahme an den 50m Freistil.

Im Finale unterbot Carmen ihre Vorlaufzeit um rund 0,4 Sekunden und belegte damit weiterhin den 8. Platz. Theodor zeigte von Anfang an, dass er den Titel über die 100m Rücken nicht seinem starken Konkurrenten aus Celle überlassen will. Er unterbot seine

Vorlaufzeit um fast eine Sekunde und gewann den Titel mit rund 0,4 Sekunden Vorsprung. Als letzter Athlet der SSF Bonn ging Max ebenfalls bei den 100m Rücken an den Start. Auch Max, der nur sehr knapp auf Platz 8 ins Finale eingezogen war, verbesserte seine am Morgen geschwommene Bestzeit um beeindruckende 1,1 Sekunden. Damit belegte er Platz 6.

Zusammen mit dem Titel waren diese beiden großen Verbesserungen im Sekundenbereich ein toller Abschluss für dieses für die SSF Bonn sehr erfolgreiche Event.

Und damit endete die DJM 2025 in Berlin.



DJM 2025, Schwimm- und Sprunghalle im Europa-Sportpark, Berlin, Foto: J. Katzer

#### Starts & Ergebnisse an Tag 5:

Leon David Nachtsheim  
(2010)

100m Schmetterling

1:01,94 (PBZ)

Platz 19

Stella Wilbertz  
(2009)

50m Freistil

0:28,43

Platz 19

Carmen Overberg  
(2008)

50m Freistil

0:27,72

Platz 8

Finalteilnahme

0:27,26

Platz 8

Sophie Bülow  
(2007)  
50m Freistil  
0:27,82  
Platz 9

Theodor Grüß  
(2012)  
50m Freistil  
Vorlauf  
0:27,44 (PBZ)  
Platz 8  
Finale  
- verzichtet -  
100m Rücken  
Vorlauf  
1:04,82 (PBZ)  
Platz 1  
Finale  
1:03,95 (PBZ)  
Platz 1

Nico Meisner  
(2011)  
50m Freistil  
0:26,81  
Platz 21

Max Schaffrath  
(2010)  
50m Freistil  
0:25,54 (PBZ)  
Platz 13  
100m Rücken  
Vorlauf  
1:03,12 (PBZ)  
Platz 8  
Finale  
1:02,04 (PBZ)  
Platz 6

Pavlo Stryzhak  
(2007)  
(SC Hardtberg)  
50m Freistil

0:25,08  
Platz 23

Mirja Lockmann  
(2011)  
100m Rücken  
1:11,67  
Platz 23

Fabian Balg  
(2007)  
100m Rücken  
1:01,92  
Platz 17

*Axel Werkhausen*

**Bliebe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

## **Sportlerehrung der Stadt Bonn**



Wieder stark vertreten: die Schwimm-Masters der SSF Bonn (Foto: H. J. Kuck)

14. Juni 2025

Im Rahmen einer großen SportGALA fand am Freitag, 13.06. die diesjährige Sportlerehrung der Stadt Bonn statt.

Hierzu hatte Katja Dörner, die Oberbürgermeisterin der Stadt Bonn, alle diejenigen Athleten und Athletinnen in das Telekom-Forum Bonn eingeladen, die im Jahr 2024 herausragende sportliche Erfolge erzielt haben.

Neben den Ehrungen gab es ein umfangreiches Programm mit tollen Darbietungen aus Sport und Kultur und interessanten Interviews mit einzelnen Sportlern und Sportlerinnen, so dass die Veranstaltung zurecht als Gala bezeichnet werden kann.

Seitens der SSF Bonn hatten insgesamt 55 Einzelsportler und -sportlerinnen und eine Mannschaft die Voraussetzungen für die Ehrung erfüllt.

Es waren dies:

#### **In der Kategorie „Offene Klasse“:**

- **Lasse Lührs** (Triathlon): Goldmedaille mit der Mixed Staffel bei den Olympischen Spielen in Paris; Goldmedaille mit der Mixed Staffel bei den Weltmeisterschaften in Hamburg
- **Annika Zeyen-Giles** (Handbiking): Bronzemedaille im Zeitfahren und im Straßenrennen bei den Paralympischen Spielen in Paris; Goldmedaille im Zeitfahren und Silbermedaille im Straßenrennen bei den Weltmeisterschaften in Zürich
- **Aleyandra Aybar** (Schwimmen): Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Paris
- **Jano Rübo** (Judo): Bronzemedaille mit dem deutschen Mixed Team bei den Judo-Europameisterschaften in Zagreb (Kroatien); Bronzemedaille mit dem deutschen Mixed Team bei den U 23 Judo-Europameisterschaften in Polen; 3. Platz bei den Deutschen Judomeisterschaften in der Gewichtsklasse -73 kg
- **Lino Dello Russo** (Judo): 2. Platz bei den Deutschen Judomeisterschaften in der Gewichtsklasse -66 kg; 3. Platz bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in der Gewichtsklasse -66 kg
- **Soraya Günther** (Judo): 3. Platz bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in der Gewichtsklasse -48 kg
- **Florian Weißkirchen** (Floorball): 8. Platz mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Floorball-Weltmeisterschaften der Herren in Malmö (Schweden)
- **Janos Bröker** (Floorball): 8. Platz mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Floorball-Weltmeisterschaften der Herren in Malmö (Schweden)
- **Gisela Becker** (Kyudo): 3. Platz mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Kyudo Mannschaftsweltmeisterschaften in Nagoya (Japan)

#### **In der Kategorie „Jugend und Junioren“:**

- **Floorballmannschaft U 17**: 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Kleinfeld
- **Lina Oberschachtsiek** (Leichtathletik): 2. Platz über 300 m Hürden bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der U16; 2. Platz im Mannschafts-Siebenkampf der U 16 bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften

- **Emma Frankemölle** (Leichtathletik): 2. Platz im Mannschafts-Siebenkampf der U 16 bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften
- **Thea Thormählen** (Leichtathletik): 2. Platz im Mannschafts-Siebenkampf der U 16 bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften
- **Josef Ivchenko** (Judo): 3. Platz in der Gewichtsklasse -73 kg bei den Deutschen Meisterschaften U 21
- **Mark Ivchenko** (Judo): 3. Platz in der Gewichtsklasse -66 kg bei den Deutschen Meisterschaften U 21
- **Alea Horn** (Moderner Fünfkampf): Deutsche Meisterin im Laser Run in der Altersklasse U 19; Deutsche Meisterin im Obstacle Laser-Run in der Altersklasse U 17
- **Ella Blum** (Moderner Fünfkampf): Deutsche Meisterin im Obstacle Laser-Run in der Altersklasse U 15
- **Jantje Warschat** (Moderner Fünfkampf): 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Obstacle Laser-Run in der Altersklasse U 17
- **Luise Look** (Moderner Fünfkampf): 2. Platz in der Mixed-Staffel der U 15 bei den Deutschen Meisterschaften im Laser-Run
- **Salomon Fait** (Moderner Fünfkampf): 2. Platz in der Mixed-Staffel der U 15 bei den Deutschen Meisterschaften im Laser-Run
- **Pauline Arenz** (Moderner Fünfkampf): 3. Platz in der Mixed-Staffel der U 15 bei den Deutschen Meisterschaften im Laser-Run
- **Jian Guo** (Moderner Fünfkampf): 3. Platz in der Mixed-Staffel der U 15 bei den Deutschen Meisterschaften im Laser-Run

#### In der Kategorie „Senioren“:

- **Jochen Kaminski** (Schwimmen): (AK 50) Masters-Weltmeisterschaften in Doha (Katar): 1. Platz über 200 m Schmetterling in 2:21,47 min (mit neuem Deutschen Altersklassenrekord), 2. Platz über 800 m Freistil, 3. Platz über 100 m Schmetterling; Masters-Europameisterschaften in Belgrad (Serbien): 1. Platz über 800 m Freistil, 2. Platz über 200 m Schmetterling und über 200 m Freistil; Deutscher Meister mit der 4 x 200 m Freistil-Staffel und der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel der AK 200
- **Ute Weinrich** (Tauchen): Freediving World Championship Indoor in Belgrad (Serbien): 1. Platz in der Disziplin "Statik", 2. Platz in der Disziplin Dynamic Bi-Fin (Streckentauchen mit zwei Flossen) mit 135 m (neuer Deutscher Altersklassenrekord) in der Altersklasse Masters Ü 60
- **Celine Zimmermann** (Tanzen): 3. Platz - Solo U 30 - bei den OPIDF World Championships in Warwick (England)
- **Stefanie Meyer** (Tanzen): 3. Platz - Solo Ü 31 - bei den OPIDF World Championships in Warwick (England);, 3. Platz - Solo Ü 31 - bei den Western Europeans Irish Dance in Neumark (Deutschland); 3. Platz - Ü 30 - 4-Hand - bei den Western Europeans Irish Dance in Neumark (Deutschland)
- **Ute Schmidt** (Tanzen): 3. Platz - Ü 30 - 4-Hand - bei den Western Europeans Irish Dance in Neumark (Deutschland)
- **Caren Aretz** (Tanzen): 3. Platz - Ü 30 - 4-Hand - bei den Western Europeans Irish Dance in Neumark (Deutschland)
- **Alicia Stengel** (Tanzen): 3. Platz - Ü 30 - 4-Hand - bei den Western Europeans Irish Dance in Neumark (Deutschland)
- **Theresa Mausehund** (Einrad): 3. Platz bei den Einradweltmeisterschaften in Bemidjij (Minnesota) in der Disziplin Cyclocross (AK 19-29)
- **Hans-Jörg Kuck** (Moderner Fünfkampf): Weltmeisterschaften im Biathle und im Triathle in Port Said (Ägypten): 1. Platz in der Teamwertung der AK 60 im Biathle und im Triathle; 3. Platz mit der Triathle Mixed Staffel der AK 60+;

Europameisterschaften im Biathle, Triathle und Laser-Run in Funchal (Madeira): 2. Platz mit der Triathle mixed Staffel, Platz 2 in der Teamwertung im Laser-Run, Platz 3 in der Teamwertung im Biathle; Deutscher Meister in der Biathle Staffel der AK 60+; Deutscher Meister in der Triathlon-Staffel der AK 60+

- **Kate Nicholson** (Schwimmen): (AK 40) Masters-Europameisterschaften in Belgrad (Serbien): 3. Platz über 50 m Freistil, 100 m Freistil und 400 m Freistil und 1500 m Freiwasser-Schwimmen; Deutsche Mastersmeisterin über 2,5 km Freiwasser-schwimmen und mit der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel in der AK 200
- **Jana Lehmann** (Triathlon): Europameisterin über die Langdistanz; Deutsche Meisterin über die Mitteldistanz in der AK 40
- **Andreas Erdrich** (Triathlon): Deutscher Meister über die Mitteldistanz in der AK 40
- **Birgid Behl** (Schwimmen): Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich in der AK 280
- **Nando Belardi** (Schwimmen): (AK 75) Deutscher Mastersmeister über 100 m Schmetterling
- **Bernt Dittrich** (Schwimmen): Deutscher Mastersmeister mit der 4 x 50 m Lagen mixed Staffel, der 4 x 50 m Freistil mixed Staffel und der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel jeweils in der AK 280
- **Bernd Fischer** (Schwimmen): (AK 65) Deutscher Mastersmeister über 200 m Freistil, 200 m Lagen und mit der 4 x 100 m Freistil mixed Staffel und der 4 x 50 m Freistil mixed Staffel jeweils in der AK 280
- **Tordis Grüner** (Schwimmen): (AK 65) Deutscher Mastersmeisterin über 100 m Freistil und mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich der AK 240 und der 4 x 50 m Lagen mixed Staffel der AK 280
- **Margret Hanke** (Schwimmen): (AK 75) Deutsche Mastersmeisterin über 200 m Rücken, 50 m Rücken, 100 m Rücken und mit den Staffeln 4 x 100 m Freistil weiblich, 4 x 100 m Lagen weiblich, 4 x 100 m Freistil mixed und 4 x 50 m Freistil mixed der AK 280; Deutsche Kurzbahnmeisterschaften der Masters: Deutsche Mastersmeisterin über 50 m Rücken, 100 m Rücken, 50m Freistil, 100 m Freistil mit der 4 x 50 m Lagen mixed Staffel der AK 280; Deutsche Meisterschaften "Lange Strecken": Deutsche Meisterin mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich
- **Vera Hundsdörfer** (Schwimmen): (Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Brust Staffel weiblich in der AK 160
- **Markus Löber** (Schwimmen): (AK 50) Deutscher Mastersmeister über 100 m Rücken
- **Ines Marlow** (Schwimmen): Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich in der AK 240 und der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel der AK 200
- **Silke Niehaus** (Schwimmen): (AK 45) Deutsche Mastersmeisterin über 200 m Rücken und mit der 4 x 200 m Brust Staffel weiblich in der AK 160
- **Barbara Niethammer** (Schwimmen): Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich in der AK 240
- Javier Nogues (Schwimmen): (AK 60) Deutscher Mastersmeister über 400 m Lagen (mit neuem Deutschen Altersklassenrekord); 200 m Lagen (mit neuem Deutschen Altersklassenrekord) und 200 m Freistil
- **Brigitte Oberfell** (Schwimmen): (AK 70) Deutsche Mastersmeisterin über 200 m Rücken und mit den Staffeln 4 x 200 m Freistil weiblich, 4 x 200 m Freistil mixed, 4 x 100 m Freistil weiblich, 4 x 100 m Lagen weiblich, 4 x 100 m Freistil mixed und 4 x 50 m Freistil mixed jeweils in der AK 280
- **Frauke Repschläger** (Schwimmen): Deutsche Mastersmeisterin mit der 4 x 100 m Freistil Staffel weiblich und der 4 x 100 m Lagen Staffel weiblich jeweils in der AK 280

- **Michael Schmitz** (Schwimmen): Deutscher Mastersmeister mit der 4 x 200 m Freistil Staffel und der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel der AK 200
- **Maike Schramm** (Schwimmen): Deutsche Mastersmeisterin mit den Staffeln 4 x 200 m Freistil weiblich, 4 x 200 m Freistil mixed, 4 x 100 m Freistil weiblich und 4 x 100 m Lagen weiblich jeweils in der AK 280
- **Kurt Tohermes** (Moderner Fünfkampf, Schwimmen): Deutscher Meister in der Biathle Staffel der AK 60+; Deutscher Meister mit der Triathlon-Staffel der AK 60+; Deutscher Meister mit der 4 x 50 m Lagen mixed Staffel der AK 280 bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters
- **Georg Wambach** (Schwimmen): Deutscher Mastersmeister mit der 4 x 200 m Freistil Staffel der AK 200
- **Paulin Wendler** (Schwimmen): Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Brust Staffel weiblich in der AK 160
- **Axel Werkhausen** (Schwimmen): (AK 50) Deutscher Mastersmeister über 400 m Freistil; Deutscher Meister mit der 4 x 200 m Freistil Staffel der AK 200
- **Siegfried Wernsdorf** (Schwimmen): Deutscher Mastersmeister mit der 4 x 200 m Freistil mixed Staffel und der 4 x 100 m Freistil mixed Staffel jeweils in der AK 280
- **Monika Zender** (Schwimmen): Deutsche Mastermeisterin mit der 4 x 200 m Freistil Staffel weiblich in der AK 240 und mit der 4 x 200 m Brust Staffel weiblich in der AK 160

Maike Schramm

## 24 Schwimmer bei SportGala der Stadt Bonn für 43 nationale und internationale Erfolge geehrt



17. Juni 2025

Am 13.06.2025 fand im Telekom Forum in Bonn Beuel die jährliche SportGALA der Stadt Bonn statt. Im Rahmen eines 4-stündigen Programms werden bei dieser Veranstaltung die

herausragenden Leistungen Bonner Sportler für das jeweils vorherige Kalenderjahr geehrt. Unter den rund 250 geehrten Sportlern waren auch eine Mannschaft und 55 Einzelsportler der SSF Bonn geladen.

Die Schwimmer waren dabei mit 24 Aktiven vertreten und wurden für diese Erfolge geehrt:

- - 19 x Deutscher Meister (Masters)
  - 11 x Deutscher Staffelmeister (Masters)
  - 4 x EM-Bronze (Masters)
  - 2 x Vize-Europameister (Masters)
  - 1 x Europameister (Masters)
  - 1 x WM-Bronze (Masters)
  - 1 x Vize-Weltmeister (Masters)
  - 1 x Weltmeister (Masters)
  - 3 x Paralympics-Teilnahme

Alle Details dazu im [Hauptartikel der SSF Bonn zur SportGALA 2025](#).

*Axel Werkhausen*

## **DJM 2025 – SSF Bonn schwimmen in die Top 30 Deutschlands – 2 Titel und 2 mal Vize-Meister!**



Fotos: Andreas Rentz

17. Juni 2025

**Bleibe informiert und folge unserem Kanal auf WhatsApp: [SSF BONN SCHWIMMEN - NEWS](#)**

Mit einer Bilanz, die sich sehen lassen kann, beendeten die Schwimmerinnen und Schwimmer der SSF Bonn die Deutschen Jahrgangsmesterschaften 2025 in Berlin. An fünf intensiven Wettkampftagen zeigten die Bonner Aktiven nicht nur starke Einzelleistungen, sondern auch beeindruckende mannschaftliche Geschlossenheit – mit dem besten Ergebnis der letzten Jahre.

## Riesiger Sprung im Ranking: Platz 31 im Medaillenspiegel – Platz 27 in der Team-Challenge

Im Medaillenspiegel belegte das Team der SSF Bonn Platz 31 – nach Platz 106 im Vorjahr ein gewaltiger Fortschritt. Noch deutlicher zeigt sich die Entwicklung in der Team-Challenge, die alle Top-8-Platzierungen mit Punkten belohnt:

2024 noch auf Platz 93 mit nur 15 Punkten, erkämpften sich die SSF Bonn 2025 sensationelle 86 Punkte und erreichten damit Platz 27.

Diese Team-Challenge-Wertung stellt nicht nur Medaillen, sondern auch die Breite und Konstanz der Leistungen in den Vordergrund – und genau hier zeigte sich die Stärke unseres Teams: Konzentration, ein spürbarer Zusammenhalt, viele Finalteilnahmen bzw. direkte Top-8-Platzierungen auf den langen Strecken und starke persönliche Leistungen in allen Altersklassen.



Das DJM-Team 2025 der SSF Bonn von links nach rechts:

Mirja Lockmann, Katalin Omai, Stella Wilbertz, Lotte Preißler, Nico Meisner, Julian Sikorski, Justus Georg Friedrich Saldsieder, Nathan Gabriel Vinas, Mohamed Laadraoui, Leon David Nachtsheim, Fabian Balg, Julian Philipp Arnold, Theodor Größ, Pavlo Stryzhak, Max Schaffrath, Marlene Balg, Simon Butscheid, Sohpie Bülow, Carmen Overberg, Caroline Luckert; Foto: C. Krajenski

## Starke Leistungen, Titel und persönliche Rekorde

Aus 65 DJM-Qualifikationen resultierten 21 Top 8 Platzierungen – darunter 17 Finalteilnahmen sowie 4 direkte Top 8 Ergebnisse bei den langen Strecken mit direkter Entscheidung. Insgesamt wurden 47 persönliche Bestzeiten erzielt – ein starkes Zeichen für die kontinuierliche Leistungsentwicklung im gesamten Team.

Herausragend war dabei Theodor Grüß (Jahrgang 2012), der sich gleich zwei Titel als Deutschen Jahrgangsmeister ergatterte – über 200m Rücken und 100m Rücken – und zusätzlich Silber über 50m Rücken gewann.

Nico Meisner (2011) bestätigte seine Stärke auf den langen Freistilstrecken mit Silber über 1500m Freistil, einem starken 4. Platz über 800m und Platz 5 über 400m, jeweils mit deutlichen persönlichen Bestzeiten. Gemeinsam mit Mohamed Laadraoui, der ebenfalls zwei Top-8-Platzierungen erzielte, sorgte er für ein starkes Bild des Jahrgangs 2011 über die Langstrecken.



Nico Meisner, Deutscher Vize-Jahrgangsmeister 2025 über 1500m Freistil im Jahrgang 2011, Foto: C. Krajenski



Theodor Grüß, Deutscher Jahrgangsmeister 2025 über 200m Rücken im Jahrgang 2012  
Foto: C. Krajenski

Sophie Bülow zeigte ein sehr gutes Rennen über 200m Freistil, steigerte sich im Finale deutlich und wurde Vierte. Auch Katalin Omai (2011) konnte ihre Leistung zweimal ins Finale bringen: Über 200m Rücken und 400m Lagen belegte sie jeweils Plätze im Vorderfeld – mit einer besonders starken Steigerung im Finale der 400m Lagen.

Max Schaffrath (2010) überzeugte über 50m Rücken mit Platz 4 und legte über 100m Rücken mit einer Verbesserung von mehr als einer Sekunde einen starken 6. Platz nach. Caroline Luckert qualifizierte sich für das Finale über 200m Brust und arbeitete sich von Platz 8 auf Platz 7 vor. Neben Max Schaffrath und Theodor Grüße erreichte auch Fabian Balg das Finale über die 50m Rücken und belegte hier den 8. Platz.

Beispiele für die Bestform in der Breite des Teams lieferten unter anderem auch Lotte Preißler, die ihre Zeit über 100m Brust um rund 1,8 Sekunden verbesserte, und Leon David Nachtsheim, der über 100 m Schmetterling seine bisherige Bestmarke um satte 1,4 Sekunden unterbot.

Für eine Besonderheit sorgte Carmen Overberg, die sich durch eine Zeitgleichheit mit einer Konkurrentin noch auf den achten bzw. neunten Finalplatz über 50m Freistil schob und sie in einem Finale mit 9 statt sonst üblichen 8 Schwimmerinnen den Platz 8 erreichte.

Die Vielzahl an Finalplätzen, Bestzeiten und starken Platzierungen unterstreicht: Die SSF Bonn haben sich in der Stärke wie in der Breite enorm weiterentwickelt – ein echter Teamerfolg.

#### O-Ton von Trainer Johannes Katzer

„Wir sind super zufrieden – gerade über die Leistungsentwicklung in der Breite des Teams. Auch vom Verhalten als Gruppe ein sehr guter Auftritt - die Aktiven haben wirklich viel gelernt. Unser Fokus in den vergangenen Monaten lag auf der Grundlagenarbeit und viele unserer Aktiven haben hier ihre ersten großen Erfahrungen auf nationaler Bühne gesammelt. Dass wir dabei schon so stark abschneiden, stimmt uns sehr optimistisch für die nächste Saison.“

#### Fazit und Ausblick

Die DJM 2025 war ein sportlicher Meilenstein für die SSF Bonn. Mit zwei Meister- und zwei Vize-Meistertiteln, vielen Finalplätzen und einer gewaltigen Steigerung in der Teamleistung zeigen die Schwimmer deutlich: Die Jugendarbeit im Leistungssport trägt Früchte – und das Team ist auf dem richtigen Kurs.

**Wir blicken mit Rückenwind, Motivation und klarem Fokus auf die kommende Saison!**

## **Schwimmbad im Sportpark Nord geschlossen**



18. Juni 2025

Wegen eines Wasserrohrbruchs ist das Schwimmbad im Sportpark Nord aktuell geschlossen.

Die Sporthallen und das Fitness-Studio können genutzt werden.

## **Neuigkeiten zur Schwimmbadschließung**



18. Juni 2025

Liebe SSF-Mitglieder,

leider hat es gestern Nacht im Keller des Schwimmbades im Sportpark Nord einen Wasserrohrbruch gegeben, bei dem die Schwimmbadtechnik unter Wasser gesetzt wurde. Das Schwimmbad ist deshalb aktuell geschlossen.

Das Ausmaß des Schadens ist noch nicht absehbar. Daher können wir derzeit nicht sagen, wie lange die Badschließung dauern wird.

Die Sporthallen und das Fitness-Studio im Sportpark Nord sind glücklicherweise von dem Wasserschaden nicht betroffen.

Solange das Schwimmbad geschlossen ist, haben alle SSF-Mitglieder ab 15 Jahren die Möglichkeit unsere Fitness-Studios im Sportpark Nord und in Beuel kostenlos zu nutzen (bis einschließlich 16 Jahren nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder einer volljährigen Aufsichtsperson einer Abteilung oder besonderen Mitgliedergruppe). Bitte

beachten Sie dabei, dass Einweisungen für Fitness-Studio-Neulinge nur in begrenztem Umfang möglich sind und dafür eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich ist.

Über aktuelle Änderungen informieren wir auf unserer Homepage und per Newsletter.

Ihr SSF-Team

### **Jano Rübo gewinnt WM-Mixed-Team Bronzemedaille**



Die deutsche Mannschaft bei der WM in Budapest, Jano Rübo stehend in der Mitte (Foto: eju)

23. Juni 2025

Nachdem der SSF Judoka Jano Rübo bei den Weltmeisterschaften im Einzelwettbewerb das Aus in der zweiten Runde kam, startete das Mixed Team im Mannschaftswettbewerb mit 4:1 gegen Aserbaidschan. Gegen Brasilien wurde es dann spannend da nach einem Endstand von 3:3 nochmal eine Gewichtsklasse ausgelost wurde. Doch Miriam Buttgerit gewann erneut gegen Da Silva, zweifache Weltmeisterin und Olympiasiegerin von 2016. Im Halbfinale verlor die deutsche Mannschaft leider gegen das Team aus Korea und musste im kleinen Finale gegen die Mannschaft aus Italien antreten. Aber diese besiegte sie souverän mit 4:1.

Für Jano ist es eine erneute Mixed-Team Medaille, zu der wir herzlich gratulieren. Und wer weiß, vielleicht lässt die Einzelmedaille bei einem Höhepunkt nicht mehr lange auf sich warten...

Jano startet in dieser Woche bei der Militär WM in Warendorf

Yamina Bouchibane

## Sonne pur in Weiden



v.l.: Salomon Fait, Jian Guo, Justus Schneider, Eva Spitzlei und Mia Sprenger (Foto: Andrea Horn)

23. Juni 2025

Das Schätzlerbad in Weiden war auch 2025 wieder der Austragungsort der Offenen Deutschen Biathle- und Triathlemeisterschaften des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf (DVMF). Das Wetter spielte toll mit und das routinierte Orgateam sorgte für einen reibungslosen Ablauf.

Das lange Wochenende mit Brückentag und die zeitgleichen Großveranstaltungen im Triathlon hatten jedoch ihre Spuren bei den Meldezahlen hinterlassen. Erfreulicherweise hatten neben den „üblichen Verdächtigen“ auch eine Reihe neuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Weg an die Startlinien gefunden. Den Zuschauern wurden spannende Wettkämpfe mit vielen Positionswechseln geboten, so wurden sie für ihr Ausharren unter schattigen Bäumen oder direkt an der Strecke belohnt.

Am Rande der Wettbewerbe wurden unter Athleten und Trainern auch erste Gespräche geführt, wer zur EM in die Türkei oder zur WM nach Südafrika fahren könnte. Denn durch die ungünstigen Termine wird es eine Herausforderung, eine schlagkräftige Mannschaft zusammenzubekommen.

Die SSF Bonn stellten das teilnehmerstärkste Team aus NRW. Insgesamt 14 Podestplätze konnten die Bonner unter den Augen der stellvertretenden Abteilungsleiterin Andrea Horn von der Waldnaab mit an den Rhein nehmen. Die Medaillen aus der Hand des DVMF-

Präsidiumsmitglied Maïke Schramm erhielten Jian Guo, Eva Spitzlei, Mia Sprenger, Hans-Jörg Kuck, Justus Schneider, Salomon Fait und Kurt Tohermes.

Alle Ergebnisse sind veröffentlicht unter:

<https://my.raceresult.com/347730/results>

Kurt Tohermes

## **SSF-Bonn Judoka Olivia Vecerek ist Nordrheinmeisterin U13**



Olivia Vecerek (Foto: Vecerek)

23. Juni 2025

Am 15.06. fanden die Nordrheinmeisterschaften der Altersklasse U13 in Leverkusen statt. Alle Qualifizierten der 4 Bezirke kämpften in der Grünewaldhalle in Leverkusen um die Medaillen.

SSF-Bonn Nachwuchsjudoka Olivia Vecerek dominierte die Gewichtsklasse -36kg. Nachdem sie Kreismeisterin und Bezirksmeisterin wurde, erkämpfte sie sich nun auch den Titel Nordrheinmeisterin.

Yamina Bouchibane

## Neuigkeiten zur Schwimmbadschließung



24. Juni 2025

Liebe SSF-Mitglieder,

wie berichtet hat es am 17.06. im Keller des Schwimmbades im Sportpark Nord einen Wasserrohrbruch gegeben, bei dem die Schwimmbadtechnik unter Wasser gesetzt wurde, mit der Folge dass das Schwimmbad geschlossen werden musste.

Da die Anlage noch immer nicht vollständig getrocknet ist, ist das ganze Ausmaß des Schadens leider noch nicht absehbar. Daher können wir derzeit nicht sagen, wie lange die Badschließung dauern wird.

Um die Schließzeit des Bades möglichst kurz zu halten, haben wir aber beschlossen, die ursprünglich für die Zeit ab 21.07. geplante jährliche dreiwöchige Grundreinigung vorzuziehen, so dass das Schwimmbad definitiv bis zum **13.07.2025** geschlossen ist. Dabei hoffen wir, dass es gelingt, in dieser Zeit auch den durch den Wasserrohrbruch entstandenen Schaden zu beheben, damit eine Öffnung ab dem 14.07. wieder möglich ist.

Solange das Schwimmbad geschlossen ist, haben alle SSF-Mitglieder ab 15 Jahren die Möglichkeit unsere Fitness-Studios im Sportpark Nord und in Beuel kostenlos zu nutzen (bis einschließlich 16 Jahren nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder einer volljährigen Aufsichtsperson einer Abteilung oder besonderen Mitgliedergruppe). Bitte beachten Sie dabei, dass Einweisungen für Fitness-Studio-Neulinge nur in begrenztem Umfang möglich sind und dafür eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich ist.

Über aktuelle Änderungen informieren wir auf unserer Homepage und per Newsletter.

Ihr SSF-Team

## Zusätzliches Angebot für die Dauer der Badschließung



25. Juni 2025

Für die Dauer der Schließung des Schwimmbades kann ab sofort zusätzlich zu unseren Fitness-Studios im Sportpark Nord und Beuel auch das Studio in der Graurheindorfer Straße von allen erwachsenen Mitgliedern ohne Zusatzbeitrag genutzt werden.

Wir bitten hier jeweils um vorherige Anmeldung per [E-Mail](#), damit die Trainer vor Ort genug Zeit zum Antworten haben, ob Kapazitäten frei sind (im Idealfall einen Tag vorher melden).

Wir empfehlen Mitgliedern, die bisher wenig/keine Erfahrung mit Eigengewichtsübungen/freien Gewichten haben, den „Simple Move“ Kurs.  
Für die „Allround Move“ und „Burning Move“ Kurse wird eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beschreibungen zu allen Kursen finden sich auf der [Simple Move Homepage](#).

Während die Kurse laufen, kann der Trainer vor Ort leider nicht ans Telefon gehen.

Mitzubringen sind saubere Sportschuhe und bequeme Sportkleidung (Umkleiden und Duschen sind vor Ort vorhanden).

## 5. Platz im Einzel und 3. Platz im Mixed Team für Jano Rübo bei der Militär-WM



Jano Rübo: oben rechts und unten 1.v.l. (Fotos: Erik Gruhn/NWJV und EJU)

29. Juni 2025

Sportsoldat Jano Rübo von den SSF Bonn scheiterte im Einzel Event der CISM (Militär-Weltmeisterschaften) in Warendorf nur an dem Algerier Driss.

Seinen Auftaktkampf -73kg gewann er gegen Iakovos aus Zypern.

In der 2. Runde verlor er im Golden Score gegen Messaoud Redouan Driss, den Vizemeister des letzten Jahres.

In der Trostrunde besiegte Jano den Spanier Javier Alvarado Lopez-Mora in Rekordzeit von 20 sek. Auch Matej Poliak aus der Slowakei hatte das Nachsehen. Im Einzug ins kleine Finale gewann Jano gegen den Italiener Magnani und musste im Kampf um Platz 3 wieder gegen den Algerier Driss antreten. Nach über 8 min Kampfzeit bekam der Algerier im Golden Score eine Wertung und verwies Jano damit auf Platz 5.

Schade, knapp vorbei an der ersehnten Einzelmedaille, aber eine Medaille sollte es zwei Tage später doch werden.

Am Freitag trat Jano im deutschen Mixed-Team Event an.

Das Deutsche Mixed Team startete mit einem Freilos in die 2. Runde. Nachdem sie gegen Spanien mit 4:0 in Führung gingen, mussten die restlichen drei Kämpfe nicht ausgetragen werden und Deutschland siegte mit einem deutlichen 4:0 und stand damit im Halbfinale. Leider konnten sie dem starken brasilianischen Team, welches mit Souza eine

Olympiasiegerin im Team hatte, nichts entgegensetzen und nun erfolgte gleiches Prozedere wie in der Begegnung zuvor, nur umgekehrt. Die restlichen deutschen Kämpfer u.a. Jano, brauchten nicht mehr auf die Matte und Deutschland stand im kleinen Finale.

Dort wartete das starke algerische Team, welches zahlreiche WM- und OlympiastarterInnen im Gepäck hatte. Deutschland ging mit 1:0 in Führung, verlor danach aber gleich zwei Begegnungen und Algerien führte mit 2:1 als Jano auf die Matte ging. Er besiegte den WM-Starter Moudetere im Golden Score und schaffte den wichtigen Ausgleich. Die nächste Begegnung schaffte die Führung und die letzte den Sieg. Somit hieß es nach 4:2 Bronze für Deutschland und erneutes Mannschaftsedelmetall für SSF-Judoka Jano Rübo!

Yamina Bouchibane