

Vereinsmitteilungen des TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

Aktuelles aus der Abteilung "**Schwimmen"** Wettkämpfe, Trainingszeiten, Neues . . .

# Schwinnin-Mew

Heft 15 Jahrgang 15 Nov. 2015



Erleben Sie unser Angebot an Schwimmsportartikeln der führenden Hersteller für alle Schwimmbegeisterten; vom Hobbysportler bis zum Leistungsschwimmer.

Bereits seit über zehn Jahren sind wir für Sie da.

Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team
beraten.

Stöbern Sie in einem unserer Läden oder auf unserer Internetseite.

Besuchen Sie einen unserer Verkaufsstände auf über

100 Veranstaltungen im Jahr

SWIM-TOTAL

Markus Sudau



Mail info@swim-total.de Net www.swim-total.de

45659 Recklinghausen Herner Straße 160 44141 Dortmund Ruhrallee 30

**45130 Essen**Von-Einem-Straße 77

Tel 02361-185100 Fax 02361-903355 Tel 0231-5337272 Fax 0231-5337171

Tel 0201-8742877 Fax 0201-8742876

liche Fitne

Es ist sicher gut, gemeinsam seine körperliche Fitness zu verbessern. Schön und wichtig ist es aber auch gemeinsam fröhlich zu sein, miteinander zu reden und zu feiern. Dies haben wir auch nach unserer Übungsstunde das ein oder andere Mal getan.

Unsere Wassergymnastik beginnt

um 20 Uhr im Lehrschwimmbecken.

Mit Musik und guter Laune trainieren wir 30 Minuten intensiv um unsere Fitness zu

erhalten oder zu erlangen. Das Freie Schwim-

men kann von unseren "Eifrigen" auch wahr-

genommen werden.

Im November 2014 haben wir einen Dienstag das Hombrucher Hallenbad mit der Gaststätte "TAVERNE ATHEN" getauscht .

Aus der Vielfalt der Speisen hat sich jeder sein Lieblingsgericht ausgesucht und wir haben gemütlich zusammen gegessen.





Von der Chefin des Hauses wurden wir noch mit einem Ouzo überrascht. Herzlichen Dank!

In der TAVERNE ATHEN werden wir uns auch beim diesjährigen "gemütlichen Beisammensein" wieder verwöhnen lassen.

An dieser Stelle möchte ich Renate Fritz für meine "Urlaubsvertretungen" Danke sagen. Ebenso der ganzen Gruppe für die eifrige und regelmäßige Mitarbeit! Beim Sport und beim Feiern.

P. G.

#### Herzlich willkommen in unserer

#### **TAVERNE**

#### ATHEN

bei Wulli

Jeden Mittwoch: "Gambas Tag"

850g p.P., dazu Brot und Aioli **12,90** €

Um Vorbestellung wird gebeten.



Dortmund Hombruch Leostraße 14 Tel. 0231 - 71 95 79

#### Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do., Fr. u. Sa. von 17:00 Uhr bis 22:00 Uhr Dienstag ist Ruhetag So. und Feiertag von 16:00 Uhr bis 22:00 Uhr



www.taverna-athen.com

#### Nationales Schwimmfest Neheim-Hüsten 29./30.11.2014



#### Seit vielen Jahren wird der Wettkampf des SV Neheim-Hüsten im Arnsberger Hallenbad ausgetragen.

Bei tropischen Temperaturen ging es an zwei Tagen von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr um Medaillen und Pokale. Die Aktiven des TUS Westfalia Hombruch räumten hier ordentlich ab. Alleine 20 Gold. 14 Silber und 10 Bronce Medaillen gingen an sie. Dazu kamen noch die Siege über 4x50 Meter Lagen und 4x50 Meter Freistil in der offenen Klasse sowohl bei den Damen, als auch bei den Herren. Los ging es im ersten Wettkampf über 100 Meter Rücken. Hannah Rüssmann schwamm aute 1:09.97. Hannah Becker verbesserte sich auf 1:13.24. Sarah Strack 1:16.92. Malina Bonefeld 1:24,58, Eslem Celimli 1:22,94, Paul Rüssmann 1:02,63 und Marvin Rüssmann trotz erheblichen Trainingrückstandes 0:59,64.

Bei den folgenden 200 Meter Freistil steigerte sich Hannah Becker auf 2:17,59, Sarah Strack 2:17,83, Hannah Rüssmann 2:23,89,

Lara Bovensmann 2:24,27 und Natascha Oberste 2:26,60. Die 4x50 Lagen Staffel der Damen in der Besetzung: Hannah Rüssmann Rücken 0:32,52, Luisa Elspaß Brust 0:38,01, Hannah Becker Schmetterling 0:31,33 und Natascha Oberste Kraul 0:29,02 siegte überlegen. Ebenso die Herren in der Besetzung: Paul Rüssmann 0:28,46, Dennis Renz 0:33,28, Marvin Rüssmann 0:25,57 (!) und Sebastian Sewarte 0:26,26. Beide Endzeiten sind neue Vereinsrekorde.

Über 200 Meter Rücken kam Hannah Rüssmann auf 2:36,86, Hannah Becker 2:37,10, Sehle Celimli 2:57,29, Eslem Celimli 2:57,30, Paul Rüssmann 2.18,36. 100 Meter Lagen Hannah Becker 1:14,49, Sarah Strack 1:15,01, Hannah Rüssmann 1:15,42, Paul Rüssmann 1:05,06 und Marvin Rüssmann 0:59,43 (!). Über 200 Meter Brust im letzten Wettkampf des ersten Tages schwamm Lara Bovensmann 2:56,06.

Am zweiten Tag begann es mit den Vorläufen über 50 Meter Rücken.

#### Party-Service Fleischerei

Ihr Fleischerfachgeschäft und Ihr Party Service

#### **OTTO MUNTZ**

Dortmund-Barop

Am Mi. + Sa. auf dem Hombrucher Markt. Und auf weiteren Dortmunder Wochenmärkten

- → Kalte und warme Buffets
- → Spezialitäten von rustikal bis exklusiv
- → Partyservice an 7 Tagen in der Woche

www.muntz.de

Tel. 0231 - 75 02 32, Fax 0231 - 72 75 732

# GLÜCK \*\* Glückwunschkarten Buchverkauf Bu

WestLotto-Annahmestelle Oliver Seel, Baroper Marktplatz 3, 44225 Dortmund

Öffnungszeiten:

Buchbestellservice

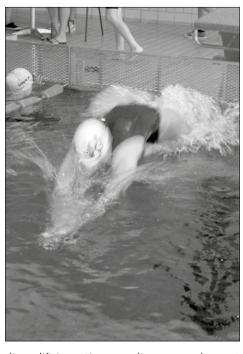
Montag - Freitag: 7:00 - 18:30 Uhr Samstag: 7:00 - 15:00 Uhr **WEST & LOTTO** 

#### Nationales Schwimmfest Neheim-Hüsten 29./30.11.2014

Bei den Frauen qualifizierten sich Hannah Rüssmann in 0:32,90 und Hannah Becker in 0:34,83 für den Endlauf. Bei den Herren schwammen sich Paul Rüssmann 0:28,80 und Marvin Rüssmann 0:29,11 ebenfalls in den Endlauf. Über 100 Meter Brust schwamm Lara Bovensmann 1:22,32, Sarah Strack 1:22,78, Hannah Rüssmann 1:23,20, Marvin Rüssmann 1:08,13, Paul Rüssmann 1:12,58 und Dennis Renz 1:14,72. Die folgenden 200 Meter Schmetterling waren eine Demonstration für Hannah Becker. In ihrer Speziallage dominierte sie das gesamte Feld. Schon bei 100 Meter (1:11,21) führte sie mit Längen. Endzeit: Ausgezeichnete 2:29,13. Verbesserung um über sechs Sekunden. Auch Marie Lenz verbesserte sich um über zehn Sekunden auf dieser schwierigen Strecke und kam auf 2:50,91.

Im Rücken Endlauf steigerte sich Hannah Rüssmann auf 0:32,13 und wurde damit zweite in der Gesamtwertung. Auch Hannah Becker steigerte sich auf 0:34,06. Marvin Rüssmann gewann seinen Lauf in 0:27,02, Bruder Paul 0:29,07.

Die anschließende Freistilstaffel wurde von den Frauen mit neuer Vereinsbestzeit klar gewonnen. Natascha Oberste 0:29,65, Luisa Elspaß 0:29,00, Sarah Strack 0:29,26, Hannah Rüssmann 0:29,98. Die 4x50 Meter Freistil der Herren wurden zu einem Krimi! Startschwimmer Dennis Renz 0:27,26, Paul Rüssmann übergab knapp führend in 0:25,27 an Sebastian Sewarte der in 0:25,84 mit deutlichem Rückstand an Marvin Rüssmann übergab. Marvin legte in 0:23,46 über die 50 Meter Freistil eine Traumzeit hin! Am Ende lagen wir 3/10 zurück, doch zehn Minuten später folgte eine Durchsage. Die siegreiche Mannschaft von Bieber Lendringsen wurde wegen Frühstarts des vierten Schwimmers



disqualifiziert. Sieger – die Herren des TUS Westfalia Hombruch in 1:41,83!

Über die folgenden 100 Meter Schmetterling wollte Hannah Becker es noch einmal wissen! Nebenbei lief eine Wette mit Marvin, der diese auch prompt verlor. Er lief am nächsten Tag mit lackierten Fingernägeln zur Uni! Mit 0:31,55 ging Hannah über 50 Meter an, Endzeit 1:08.61 und damit Vereinsrekord. Marie Lenz verbesserte sich auf 1:15,81, Hannah Rüssmann 1:14,89, Sarah Strack 1:16,41, Malina Bonefeld 1:24,05, Sehle Celimli 1:18,62, Paul Rüssmann 1:02,19. Schnellste bei den abschließenden 100 Meter Freistil im vereinsinternen Duell: Hannah Becker 1:03,55, Natascha Oberste 1:05,40, Lara Bovensmann 1:06,77; Sarah Strack 1:05,40; Paul Rüssmann 0:57,70, Dennis Renz 1:00,23, Sebastian Sewarte 1:00,85 und Stefan Pieper 1:06,76.

#### Südwestfälische Kurzbahnmeisterschaften in Lüdenscheid

#### Hombruchs Schwimmer holen 14 Medaillen

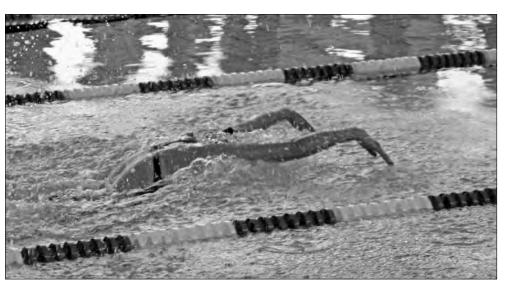
Gut in Form präsentierten sich die Aktiven des TUS Westfalia Hombruch bei den zweitägigen Kurzbahnmeisterschaften des Bezirks Südwestfalen.

In den Jahrgangswertungen gab es jeweils vier Siege, vier zweite und vier dritte Plätze. Dazu ein Gesamtsieg über 100m Lagen in 1:00,06 durch Marvin Rüssmann und einen zweiten Platz über 100m Rücken in 1:00,17 ebenfalls durch Marvin. Hannah Rüssmann siegte über 100m Schmetterling in 1:11,23, wurde jeweils zweite über 100m Rücken in 1:09,28 und 1:11,12 über 100m Lagen. Dazu kam noch ein dritter Rang über 100m Rücken in 0:32,42. Hannah Becker siegte über 100m Schmetterling in 1:08,98. Jeweils den dritten Platz belegte sie über 100m Rücken in 1:14,33 und 100m Lagen in 1:13,10. Zwei vierte Plätze über 100m Freistil in 1:04,13 und 50m Freistil 0:29,49 kamen noch hinzu.

Sarah Strack: 100m Freistil 1:04,32, 100m Lagen 1:13,23 und 100m Brust 1:22,10. Natascha Oberste 100m Freistil 1:05,02. Paul Rüssmann belegte jeweils Platz zwei in der Jahrgangswertung über 50m Rücken in 0:28,95 und 100m Rücken 1:02,25. Dritter wurde er über 100m Schmetterling mit neuer persönlicher Bestzeit von 1:00,68.



#### Internationales Schwimmfest Hattingen 16. - 18.1.2015



#### Im neuem Jahr hatte der Trainer im Vorbegriff auf die lange Saison das Training auf Grundlagenausdauer fokussiert.

Das hieß verstärkte Einzelarbeit der Beine, längere Strecken und viel Lagenschwimmen. So gesehen kam der erste Wettkampf des Jahres etwas früh. Für die beiden Kandidaten, die an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften teilnehmen wollen, standen auch die Pflichtstarts über 400m Lagen und 800m bzw. 1500m Freistil an.

Am Freitag Abend ging es über die 400m Lagen. Hannah Becker verbesserte sich auf 5:38,90. Paul Rüssmann steigerte sich auf 4:58,82. Samstags ging es dann weiter mit den Wettkämpfen. Über 100m Brust schwamm Lara Bovensmann 1:22,08, Sarah Strack 1:22,53, Malina Bonefeld 1:30,98, Marvin Rüssmann 1:09,19 und Paul Rüssmann 1:12,58. Über die 100m Lagen verbesserte sich Natascha Oberste auf 1:16,78, Lara Bovensmann 1:15,47, Sarah Strack 1:13,92,

Hannah Rüssmann 1:12,45, Marvin Rüssmann 1:00,90. Über 200m Rücken gingen Hannah Becker 2:38,64 und Hannah Rüssmann 2:35,33 an den Start. Paul Rüssmann schwamm die 200m Rücken in 2:18,19. Die 50m Freistil wurden von Marvin Rüssmann in 0:24,32 gewonnen, Bruder Paul schwamm 0:25,92. Über die 800m Freistil gingen Hannah Becker, Marie Lenz und Sarah Strack an den Start. Marie Lenz verbesserte sich auf 10:56,28, Hannah Becker auf 10:21,52 und Sarah Strack verpasste mit 10:00,93 ganz knapp den Sprung unter die Zehn Minuten Grenze.

Am Sonntag ging es dann bereits morgens um 9 Uhr los mit den 100m Freistil. Unter der frühen Startzeit litten dann doch die Zeiten etwas. Hannah Becker 1:04,39, Sarah Strack 1:05,17, Natascha Oberste 1:06,05, Hannah Rüssmann 1:07,02, Lara Bovensmann 1:07,52. Stephan Pieper verbesserte sich auf 1:04,17, Nenad Kalicanin schwamm auf seinem ersten Wettkampf 1:11,16, Paul Rüssmann 0:57,42, Dennis Renz 1:00,19.

Fortsetzung nächste Seite

#### Internationales Schwimmfest Hattingen 16. - 18.1.2015



Über die folgenden 100m Rücken konnte nur Hannah Rüssmann in der Zeit von 1:11,66 überzeugen. Paul Rüssmann schwamm 1:03,27 und Nenad Kalicanin 1:19,42. Lara Bovensmann schwamm über 200m Brust ordentliche 2:57,64.

Über 100m Schmetterling nach der Mittagspause verbesserte sich Malina Bonefeld auf 1:22,10, Natascha Oberste 1:16,29, Marie Lenz 1:17,91. Hannah Becker 1:10,87, Hannah Rüssmann 1:14,38, Sarah Strack 1:25,24, Paul Rüssmann 1:02,84.

Nach ca. 2 Stunden musste Paul Rüssmann dann noch über die 1500m Freistil an den Start. Schwester Hannah blieb als Kampfrichterin und Betreuerin im Bad. Mit seiner Zeit von 19:24 erfüllte er seinen Pflichtstart für die Teilnahme an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften.

Nebenbei benutzten etliche Aktiven die Pausen zwischen den einzelnen Wettkämpfen mit intensiven Übungen in Mathematik und anderen Fächern, wobei die Älteren aktive Nachhilfe leisteten.



#### Deutsche Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen



#### Damen des TUS Westfalia Hombruch aufgestiegen in die nächst höhere Klasse

Erstmalig beteiligte sich die Damen-Mannschaft des TUS Westfalia Hornbruch an der DMS. Sie musste natürlich in der untersten Klasse anfangen. Hierbei werden in zwei Durchgängen jeweils folgende Strecken geschwommen:

S0/100/200/400/800 Freistil, 100/200 Brust, Rücken, Delphin, 200 und 400 Lagen.

Jede einzelne Strecke wird mit einer Punktwertung versehen. Basis ist dabei der jeweilige Weltrekord mit 1000 Punkten. Diese Punkte werden am Ende zusammengezählt und ergeben das Gesamtergebnis. Aus der Vielzahl der unterschiedlichen Strecken und Lagen ergibt sich, dass man möglichst viele Allrounder haben muss, um überhaupt starten zu können. Dazu kommt, dass jeder maximal vier Starts haben darf.

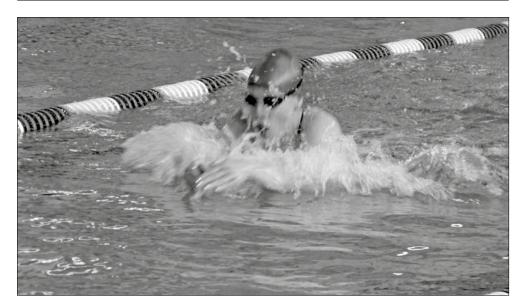
Am Sonntag, den 1.2.15, fiel dann morgens im Derner Hallenbad der Startschuss zum ersten Wettkampf. Es begann Sarah Strack über 200m Freistil. Mit 2:17,75 erledigte sie ihre Aufgabe sehr gut und siegte mit großem Vorsprung. Die Tendenz der Siege setzte sich bei fast allen weiteren Starts durch. Am Ende des ersten Durchganges führten wir mit 5991 Punkten sehr deutlich. Das 7iel war angesagt mit 12000 Punkten. Nach einer einstündigen Pause folgte dann der zweite Abschnitt. Unsere Gegner konnten uns in keiner Phase des weiteren Wettkampfes im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser reichen. Am Ende hatten wir dann mit 12006 Punkten fast 2500 Punkte Vorsprung vor der nächsten Mannschaft und sind natürlich aufgestiegen. Man kann durchaus sagen, dass diese Leistung im großen Bezirk Südwestfalen wahrgenommen wurde. Viele persönliche Bestleistungen wurden geschwommen. Am Start waren:

Lara Bovensmann, Hannah Rüssmann, Natascha Oberste, Sarah Strack, Luisa Elspaß, Marie Lenz und Hannah Becker.

Strecke	1.Abschnitt			2.Abschnitt		
	Name	Zeit	Punkte	Name	Zeit	Punkte
200m Freistil	5.Strack	02:17,75	525	H.Becker	02:17,00	534
100m Brust	L.Bovensmann	01:20,94	457	L.Elspaß	01:22,32	434
200m Rücken	L.Elspaß	02:39,07	429	H.Rüssmann	02:29,56	516
100m Schmetterling	H.Becker	01:09,16	504	N.Oberste	01:17,71	355
800m Freistil	M.Lenz	11:10,18	365	L.Bovensmann	10:32,36	435
200m Lagen	H.Rüssmann	02:34,63	505	S.Strack	02:36,00	492
50m Freistil	L.Elspaß	00:29,68	480	N.Oberste	00:30,04	463
200m Schmetterling	H.Becker	02:32,27	499	M.Lenz	02:49,86	359
400m Freistil	M.Lenz	05:26,82	369	S.Strack	04:48,25	538
200m Brust	S.Strack -	02:55,04	454	L.Bovensmann	02:53,56	466
100m Rücken	H.Rüssmann	01:09,10	510	L.Elspaß	01:13,90	417
400m Lagen	L.Bovensmann	05:46,65	426	H.Rüsmman	05:32,07	484
100m Freistil	N.Oberste	01:05,68	468	H.Becker	01:03,32	522

Punkte nach Abschnitt 1: 5991 Gesamtpunktzahl: 12006

#### Kamener Schwimmfest 7./8. Februar 2015



#### Eine Woche nach dem Durchgang zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft ging es zum Wettkampf in Kamen.

Lara Bovensmann begann mit 200m Brust in guten 2:53,54. Danach folgten die 100m Rücken. Sehle Celimli verbesserte sich auf 1:20,42, Schwester Eslem kam auf 1:23,25, Marie Lenz 1:23,02, Malina Bonefeld 1:22,42. Schnellste Hannah Rüssmann in 1:09.02. Nenad Kalicanin bei den Jungen 1:19,75 bei den Jungen 1:19,75.

Über 100m Freistil verbesserte sich Sehle Celimli auf 1:13,02. Lara Bovensmann 1:06,36, Malina Bonefeld 1:09,95, Natascha Oberste 1:05,68, Sarah Strack 1:04,79 und Hannah Rüssmann 1:03,74. Stephan Pieper verbesserte sich auf 1:04,57, Dennis Renz 1:00,07 und Marvin Rüssmann 0:57,73. Die abschließenden 4x100m Lagen des ersten Tages gewannen in neuer Vereinsbestzeit von 4:40,42 unsere Damen in der Aufstellung Hannah Rüssmann Rücken 1:08,36 (Vereinsrekord), Lara Bovensmann Brust 1:20,84,

Hannah Becker Schmetterling 1:07,12 (Bestzeit) und Sarah Strack Freistil 1:04,10. In der zweiten Mannschaft verbesserte sich Luisa Elspaß als Startschwimmerin über 100m Rücken auf 1:13,03.

Am Sonntag folgte dann der zweite Abschnitt. Es begann mit den 200m Freistil. Marie Lenz 2:27,48, Natascha Oberste 2:25,85, Lara Bovensmann 2:23,62 und Sarah Strack mit 2:16,87.

Über 100m Schmetterling verbesserte sich Malina Bonefeld auf 1:21,40, Marie Lenz 1:17,73, Sehle Celimli 1:17,41 und Hannah Rüssmann 1:11,80. Stephan Pieper bei den Herren 1:15,18.

Schnellste bei den folgenden 100m Brust: Lara Bovensmann 1:20,79, Hannah Rüssmann 1:22,47, Sarah Strack 1:27,48, Sehle Celimli 1:28,11. Bei den Jungen: Nenad mit 1:24,73. Zum Schluss dann wieder die Staffel. Diesmal über 4x100m Freistil. Natascha Oberste startete und schwamm gute 1:04,75, als Zweite dann Luisa Elspaß in

#### Kamener Schwimmfest 7./8. Februar 2015

1:03,30 gefolgt von Hannah Rüssmann, die mit 1:02,80 ihre beste Zeit jemals über die 100m Freistil hinlegte. Schlussschwimmerin Sarah Strack in 1:04,00. Gesamtzeit: 4:14,85, 1.Platz und neuer Vereinsrekord. Die zweite Mannschaft mit Malina Bonefeld 1:10,16, Sehle Celimli 1:11,55, Marie Lenz 1:09.35 und Lara Bovensmann 1:07,29 wurde Dritte.

Die Herren konnten nicht in Bestbesetzung starten und erreichten mit Stephan Pieper (Bestzeit 1:04,02), Dennis Renz, Sebastian Sewarte und Marvin Rüssmann Rang zwei.

Zum gleichen Termin schwammen Hannah Becker und Paul Rüssmann auf der 50m Bahn im Dortmunder Südbad, Ausrichter SV Hellas Dortmund. Hier ging es um die Qualifikation zur Deutschen Jahrgangsmeisterschaft. Hannah schwamm sowohl Bestzeit über 200m Schmetterling 2:30,87 als auch über 100m Schmetterling in 1:08,70. Paul schwamm die 200m Rücken in 2:23,04.







# PORSCHE DESIGN EYEWERR P'8542 | www.porsche-design.com

#### Mit Leidenschaft für die Sinne! Seit 1904.

#### Dornseifer

Harkortstr. 69 44225 Dortmund-Hombruch www.dornseifer-dortmund.de Tel.: 02 31 / 71 24 41





#### Bezirksmeisterschaften Bochum



#### Bei den Bezirksmeisterschaften im Schwimmen überzeugten die Aktiven des TUS Westfalia Hombruchs mit guten Leistungen.

Hannah Becker gewann über 100m Schmetterling in 1:08,65 und errang im Endlauf in der Offenen Klasse Rang drei. Über 200m Schmetterling ebenfalls Jahrgangssieg in 2:30,51 und zweite in der Gesamtwertung. Dazu kam noch ein Platz drei über 100m Freistil in 1:04,21 und Platz zwei über 200m Freistil in 2:21,98 jeweils im Jahrgang. Paul Rüssmann gewann die 200m Rücken im Jahrgang in 2:18,53 und kam damit in der offenen Klasse auf Rang vier. Über 100m Rücken siegte er in seiner Altersklasse, in der Offenen Klasse Platz drei. Über 100m Schmetterling siegte er ebenfalls im Jahrgang in 1:02,57. Sarah Strack kam über 200m Freistil auf eine Zeit von 2:20,71 und wurde Erste in ihrer Altersklasse.



#### Auf dem Weg nach Berlin

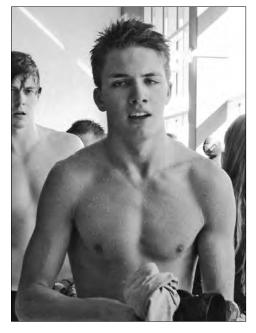
#### Um überhaupt bei den Jahrgangsmeisterschaften in Berlin teilnehmen zu können, gibt es viele Hürden zu meistern.



Zuerst einmal muss jeder Teilnehmer über 400m Lagen und 800m bzw. 1500m Freistil antreten. Dann geht es darum unter die besten vierzig bzw. dreißig mit seiner Zeit in ganz Deutschland im Jahrgang zu kommen.

Hier entscheiden oft Zehntelsekunden. Anfang des Jahres gingen Hannah Becker und Paul Rüssmann ihre Aufgabe an. In Hattingen starteten sie über 400m Lagen und 800m/1500m Freistil. Hannah Becker schwamm 400m Lagen in 5:38,90 und 800m Freistil in 10:21,52, Paul 400m Lagen 4:58,82 und 19:24,0 über 1500m Freistil.

Die Zeiten in der speziellen Lage, die die Aktiven in Berlin schwimmen wollen, müssen auf einer 50m Bahn geschwommen werden. So ging es dann Anfang März nach Hagen.



Hannah Becker schwamm die 100m Schmetterling in 1:09,11, die 200m Schmetterling in 2:32,56, Paul Rüssmann 100m Rücken 1:03,89, 200m Rücken 2:20,76. Bei Hellas Dortmund verbesserte sich Hannah Becker auf 1:08,70 bzw. 2:30,87, damit schien eine Teilnahme relativ sicher.

Ende April ging es dann zu den Bezirksmeisterschaften ins Uni Bad Bochum. Hier konnte Paul sich über 200m Rücken auf 2:18,53 und über 100m Rücken auf 1:02,97 verbessern. Hannah Becker verbesserte sich auf 2.30,51 und kam über 100m Schmetterling auf 1:08,65.

Damit waren beide Teilnehmer ziemlich sicher dabei, wobei Paul sogar über 50m Rücken in 0:29,31 an den Start gehen konnte.

#### Auf dem Weg nach Berlin

Südwestfälische	Meisterschaften Bochu	m	
Hannah Becker	100m Freistil	3. im Jahrgang	
	200m Schmetterling	1. im Jahrgang	2. in der Offenen Klasse
	100m Schmetterling	1. im Jahrgang	3. in der Offenen Klasse
	200m Freistil	2. im Jahrgang	
Paul Rüssmann	200m Rücken	1. im Jahrgang	
	100m Schmetterling	1. im Jahrgang	
	100m Rücken	1. im Jahrgang	3. in der Offenen Klasse
NRW Meistersch	aften Warendorf		
Paul Rüssmann	100m Rücken	3. im Jahrgang	
	200m Rücken	4. im Jahrgang	
NRW Meistersch	aften Köln		
Hannah Becker	200m Schmetterling	2. im Jahrgang	

Verdienter Lohn für bis zu fünfmaligen Training in der Woche mit bis zu 5000m pro Einheit, ist dann die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften!

#### Seit über 35 Jahren



- Aluminiumfenster und -türen
- Wintergärten
- Vordächer und Überdachungen
- Balkon- und Treppengeländer
- Garagentore
- VA-Design

Markisen Beimdick Kieferstraße 23 44225 Dortmund Telefon 0231 / 71 15 05 Telefax 0231 / 71 81 31 info@markisen-beimdick.de

Reparaturen von Fenster, Türen und Rollläden aller Hersteller

Markisen und Rollläden mit Elektroantrieb



#### **Evelin Graberg**

44225 Dortmund (Hombruch) Harkortstraße 71 Telefon + Fax 7 54 65 34

- Italienisches Glasdesign, Skulpturen, Bilder
- Edelstahl für Bad, Bar, Küche und Wohnbereich
- Blomus und Zack



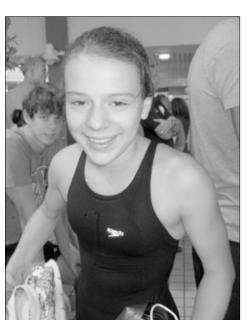
#### TUS Westfalia Hombruchs Aktive erfolgreich

#### bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin

Gute Leistungen durch Hannah Becker und Paul Rüssmann gab es bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen.

Beste Leistung von Hannah Becker waren die 200m Schmetterling. Hier schwamm sie im Vorlauf mit 2:29,68 persönliche Bestzeit und erkämpfte sich den Endlauf. Im Endlauf, der am gleichen Tag Nachmittags stattfand, bestätigte sie ihre gute Verfassung. In 2:31,85 wurde sie Zehnte. Über 100m Schmetterling schwamm sie 1:09,29.

Paul Rüssmann verbesserte sich über 200m Rücken auf 2:18,30 und Dber 50m Rücken auf 0:29,04. Die 100m Rücken legte er in 1:03,61 zurück.







### Hombrucher Mode-Treff

Größen 36 – 50

44225 Dortmund Harkortstraße 74 Telefon 0231 / 7 25 98 39



#### Wettkampf Lüdenscheid 7.6.2015



Zum Abschluss der Saison ging es zum letzen Wettkampf auf die 25m Bahn nach Lüdenscheid.

Hier wollten die Aktiven vor den Sommerferien noch einmal möglichst viele Bestzeiten erzielen. Es begann gleich mit einem Paukenschlag. Der gerade aus Berlin von den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften zurückgekommende Paul Rüssmann schwamm die 100m Freistil in 0:53,77 Sekunden. Eine Verbesserung um glatte zwei Sekunden. Trainer und Mannschaftsmitglieder blieb der Mund offen stehen. Nenad Kalicanin verbesserte sich auf 1:09,17, Stephan Pieper 1:04,19 und Dennis Renz 0:59,32. Bei den Frauen verbesserte sich Sarah Strack und Hannah Becker auf 1:03,07, Hannah Rüssmann 1:04,48, Natascha Oberste 1:06,57, Malina Bonefeld verbesserte sich auf 1:07,29, Marie Lenz 1:09,66. Über 200m Schmetterling ging Sehle Celimli erstmal an den Start. Mit 2:49,26 erzielte sie eine gute Leistung. Die 100m

Brust versprachen bei den Herren spannend zu werden. Hier hatte Paul Rüssmann seinem Bruder den Kampf angesagt. Marvin, durch die 100m Freistil von Paul von dessen überragender Form vorgewarnt, ging in 30,51 sehr schnell an und gewann das Duell in neuer Bestzeit von 1:06,73. Paul verbesserte sich um drei Sekunden auf 1:09,24, Dennis Renz 1:14,26, Nenad Kalicanin 1:24,91. Bei den Frauen schwammen Hannah Rüssmann und Sarah Strack zeitgleich neue Bestzeit über 100m Brust in 1:21,46. Sehle Celimli 1:28,15, Malina Bonefeld verbesserte sich 1:26,02. Über 200m Freistil schwamm Hannah Becker 2:16,01, Marie Lenz 2:33,48.

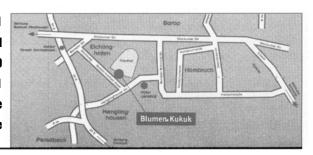
Die abschließenden 4x50m Lagen gewannen die Aktiven mit großem Vorsprung, wobei Paul Rüssmann als Startschwimmer über 50m Rücken in 0:27,97 persönliche Bestzeit erzielte. Den Jahrgangspokal für die beste Leistung bekam Hannah Becker. Auch Nenad Kalicanin durfte sich über seinen gewonnenen Pokal freuen.



# Wenn Sie MEN uns finden, KUKUK finden Sie uns gut!

#### Am 22. November 2015 von 10 -15 Uhr Adventausstellung !!!

Gustav-Korthen-Allee 11
44227 Dortmund
Tel. (02 31) 9 75 25 20
Fax (02 31) 9 75 25 21
www.blumen-kukuk.de
info@blumen-kukuk.de



#### Nachfrage nach Gartendienst steigt.

Viele unserer Kunden lieben einen gepflegten Garten und beauftragen uns, Pflegearbeiten durchzuführen.

Dazu zählen Rasenschnitte im regelmäßigen Rhythmus, Heckenschnitte sowie Gehölzschnitte, insbesondere Formschnitte. Darüber hinaus führen wir kleinere Pflasterarbeiten oder Reparaturarbeiten an Zäunen oder Wegeflächen aus. Gerne ist unser Gärtnerteam auch für Ihren Garten da. Können wir Ihnen die Arbeit erleichtern? Dann rufen Sie uns an: (02 31) 9 75 25 20

**Neue Öffnungszeiten:** 

Saisonverkauf Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr · Sa 9 bis 13 Uhr.

Service-Punkt Mo., Di., Do. und Fr. von 9 bis 12 Uhr.

#### Internationales Bergkamen 19/20. September 2015

#### Das Schwimmfest in Bergkamen war der erste Wettkampf nach der langen Sommerpause.

Die Trainingszeit betrug nur knapp einen Monat, wegen der längeren Reparaturzeit des Hallenbades Hombruch. Mit gemischten Gefühlen ging es daher nach Bergkamen. Der erste Wettkampf erfolgte über die 100m Schmetterling. Es begann recht vielversprechend. Marie Lenz verbesserte sich auf 1:14.73, ebenso Sehle Celimli 1:14.83. Luisa Elspaß kam mit 1:13,38 nah an ihre Bestzeit heran. Auch Hannah Rüssmann Rüssmann verbesserte sich auf 1:10,81, Sarah Strack 1:16,97 und Hannah Becker 1:09,13. Die absolute Leistung des Tages aber brachte Paul Rüssmann über diese Strecke. Mit 0:58,49 pulverisierte er seine Zeit um fast 2 Sekunden. Natürlich schlug er damit auch die gesamte Konkurrenz. Danach ging es über 100m Brust. Hier konnte Hannah Rüssmann klar das Vereinsduell in 1.20,87 für sich entscheiden. Hannah Becker steigerte sich gewaltig auf 1:21,53. Der Trainer überlegt, ob das ihre neue Hauptlage wird! Lara Bovensmann, vorher sehr skeptisch was ihre Leistung über ihre Hauptlage betraf, konnte ebenfalls zufrieden sein. Mit 1:22,19 war sie nur knapp über ihrer Bestzeit. Malina Bonefeld schwamm 1:29,03, Sehle Celimli 1:28,93. Bei den Herren verbesserte sich Nenad Kalicanin auf 1:23,73, Paul Rüssmann kam auf 1:09,74.

Am Sonntag ging es früh gegen 9 Uhr 30 an den Start. Die 200m Schmetterling standen auf dem Programm. Diese Strecke wird nur von "Wenigen" geliebt. Hannah Becker war mit ihrer Zeit von 2:38,64 sicher nicht zufrieden, während Sehle Celimli 2:50,56



und Marie Lenz 2:48,67 im Rahmen ihrer Möglichkeiten blieben. Über 100m Freistil war Hannah Becker in 1:04,41 die Schnellste unserer Mannschaft. Luisa Elspaß legte diese Strecke in 1:06,56 zurück, Natascha Oberste 1:07,90, Malina Bonefeld 1:08,40, Marie Lenz 1:10.22.

Bei den Herren verbesserte sich Stephan Pieper auf 1:03,03, Paul Rüssmann schwamm 0:54,64. Abschließend folgten die 100m Rücken. Hier kam Hannah Becker auf 1:13,38, Luisa Elspaß 1:16,01 und Sehle Celimli erstmals unter 1:20,00 in 1:19.68.

Den Schlusspunkt setzte Paul Rüssmann als schnellster Schwimmer des gesamten Feldes in neuer Bestzeit von 1:00,72!

Aus Trainersicht gab es allerdings noch viele Baustellen!





Alle Speisen

#### Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 17:30 Uhr - Ende offen Sonntags 11:30 bis 14:30 Uhr und 17:30 Uhr - Ende offen DIENSTAG RUHETAG

#### Menglinghauser Straße 97 44227 Dortmund

Telefon: (0231) 4967417

www.pfeffermuehle-dortmund.de



#### **Bestenliste TUS Westfalia Hombruch** (Stand 2015)

#### 100m Lagen Frauen

Hannah Rüssmann	1:11,12
Luisa Elspaß	1:12,51
Hannah Becker	1:13,10
Sarah Strack	1:13,23
Janine Herz	1:13,25
Lara Bovensmann	1:15,47
Judith Krämer	1:15,66
Natascha Oberste	1:16,78
Vanessa Ramm	1:17,44
Malina Bonefeld	1:19,88
Melissa Krämer	1:20,56
Sehle Celimli	1:23,04

#### 100m Freistil Frauen

Hannah Becker	1:03,07
Sarah Strack	1:03,07
Hannah Rüssmann	1:03,74
Natascha Oberste	1:04,05
Luisa Elspaß	1:04,62
Janine Herz	1:05,13
Vanessa Ramm	1:05,86
Lara Bovensmann	1:06,36
Kira Schuff	1:06,73
Malina Bonefeld	1:07,29
Judith Krämer	1:07,66
Melissa Krämer	1:08,46
Marie Lenz	1:08,72

#### Bestenliste TUS Westfalia Hombruch (Stand 2014)

#### 200m Lagen Frauen

Hannah Rüssmann	2:34,63
Sarah Strack	2:36,00
Janine Herz	2:37,95
Judith Krämer	2:39,35
Hannah Becker	2:39,75
Lara Bovensmann	2:42,67
Luisa Elspaß	2:45,64
Natascha Oberste	2:46,90
Vanessa Ramm	2:48,61
Melissa Krämer	2:50,21
Sehle Celimli	2:53,12
Malina Bonefeld	2:56,92



#### Geschäftsstelle/Büro des TuS Westfalia Hombruch:

Kieferstraße 34 · 44225 Dortmund-Hombruch · Tel. 0231 - 71 48 33

Öffnungszeiten: Mo.–Di. 9 bis 11 Uhr

Mi. 17 bis 18 Uhr Do. 9 bis 11 Uhr

#### **Bestenliste TUS Westfalia Hombruch (Stand 2014)**

#### 100m Lagen Männer

Marvin Rüssmann	0:58,60
Christian Bornemann	1:03,25
Paul Rüssmann	1:03,43
Dirk Elspaß	1:06,94
Dennis Renz	1:07,36
Sven Hasse	1:07,73
Sebastian Sewarte	1:09,64

#### 100m Schmetterling Männer

Paul Rüssmann	0:58,49
Matthias Rahm	0:59,10
Marvin Rüssmann	0:59,62
Sven Hasse	1:01,97
Stephan Cremer	1:05,81

#### 100m Freistil Männer

Marvin Rüssmann	0:53,19
Paul Rüssmann	0:53,77
Christian Bornemann	0:54,76
Matthias Rahm	0:56,94
Sven Hasse	0:57,16
Sebastian Sewarte	0:57,72
Dennis Renz	0:58,58
Stephan Pieper	1:03,03



Mit dieser Information möchte sich die Schwimmabteilung für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger, Breitensportler bis hin zu Wettkampfschwimmern empfehlen.

Schwimmkurse für Nichtschwimmer (ab ca. 5 Jahre)

Am Montag von 18.10 - 19 Uhr sind die Kinder richtig, die das Schwimmen erlernen möchten. Hier werden die Kinder unter fachkundiger Anleitung an das Wasser gewöhnt und mit dem Brustschwimmen vertraut gemacht. Ziel des Kurses ist es, die Kinder soweit zu bringen, daß sie in der Lage sind im großen Becken eine Bahn zu schwimmen und damit das Seepferdchenabzeichen zu erwerben.

Ansprechpartner Gerd Griebenow

Montags ab 17 Uhr in der Schwimmhalle



#### Weiterführende Schwimmausbildung

Kinder und Jugendliche, die ihr Seepferdchen erfolgreich gemeistert haben, ihre Technik im Brustschwimmen verfeinern. ihre Ausdauer verbessern und die weiteren Schwimmarten (Kraul, Rücken, Delphin) erlernen möchten sind montags in der Riegenstunde von 19.10 - 20.00 Uhr richtig. Ausgebildete Übungsleiter vermitteln hier den Kindern ein besseres Wassergefühl und bringen den Kindern die anderen Schwimmarten bei. Ziel ist es, die Kinder so weit zu bringen, daß sie erste kleine Schwimmwettkämpfe besuchen können, wo sie sich mit Gleichaltrigen messen. Wettkämpfe zu besuchen soll jedoch kein Muss darstellen, sondern wer lediglich breitensportmäßig schwimmen möchte, ist hierzu auch herzlich willkommen.

Wassergywuastik

Dienstags von 20.00 bis 20.30 Uhr findet im Lehrschwimmbecken der Wassergymnastikkurs statt. Hier können sowohl Leute älteren Semesters, als auch Jüngere zu flotter Musik ihre Muskulatur stärken und ihre Gelenke schonend in Bewegung halten.

Ansprechpartnerin Petra Griebenow

Der TuS Westfalia Hombruch bedankt sich bei allen Inserenten und bittet alle Leser dieser Zeitung, bei Einkäufen auf die Inserate zu achten!



Zur selben Zeit können Erwachsene nach ihrem Belieben im großen Schwimmbecken ihre Bahnen ziehen. Hierzu haben sie sogar von 20.00 bis 21.30 Uhr Gelegenheit.

#### Training der WeHkampfmannschaft

Die Wettkampfmannschaft trainiert mehrmals die Woche, um ihre Leistungen im Ausdauer- und Sprintbereich zu verbessern. Das Training dauert jeweils 90 Minuten und ist leistungsorientiert. Ziel des Trainings ist es, die Schwimmer so weit zu bringen, daß sie sich bei regionalen und nationalen Meisterschaften behaupten können, und auf weiteren nationalen und internationalen Wettkämpfen vorne mit dabei sind. Die Wettkampfmannschaft besteht sowohl aus einer bereits wettkampferfahrenen Gruppe von Schwimmern und Schwimmerinnen, als auch aus einer Gruppe jüngerer Nachwuchstalente, die zwei bis dreimal die Woche eine Stunde trainie-

#### Mitgliedsbeiträge (Jahresbeiträge)

Sind zu erfragen in der Geschäftsstelle des TuS Westfalia Hombruch: Telefon 71 48 33

Schwimmkurs für Nichtschwimmer (ab ca. 5 Jahre)

Dieser Kurs kostet 35,- Euro und geht über 10 Stunden;

#### Wassergywuastik

Der Wassergymnastikkurs ist für Mitglieder der Schwimmabteilung des TWH kostenlos. Mitglieder einer anderen Abteilung zahlen 10.- Euro.

> Nichtmitglieder zahlen 20,- Euro. Die Kursdauer beträgt drei Monate.



Impressum:
Verantwortlicher Redakteur:
Gerd Griebenow
Abteilungsleiter: Matthias Rahn
Weitere Informationen
immer montags
von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr
an der Kasse im Vorraum des
Hallenbades in Hombruch
oder im Internet unter:
www.twh-online.de

Mail: schwimmen@twh-online.de

#### Das "Allerletzte…"



Ein großer Teil dieser Werbung beruht auf persönliche, gute Kontakte zu einzelnen Firmen.

Hierbei möchte ich Frau Krämer danken für ihren unermüdlichen Einsatz in Sachen Anzeigen. In gleicher Tätigkeit auch Petra Griebenow.

## frau petzold

Individuelle Mode für Frauen

Wenn Sie das Besondere suchen, gerne nett beraten werden, wissen wollen, woher die Kleidung kommt, die Sie tragen, besuchen Sie uns und entdecken Sie die Kollektionen von

LANIUS, ARMEDANGELS, YAYA, AVOCA, DRYKORN, nice things, KING LOUIE, COWBOYSBAG uvm

Harkortstr.57 (am Marktplatz) 44225 Dortmund - Hombruch www.fraupetzold.de



31



#### Wichtiges sollte man nicht aufschieben. Wie die Sparkassen-Altersvorsorge.

Wer früher anfängt, hat später mehr davon. Egal, ob Sie regelmäßig Geld zurücklegen wollen oder nur ab und zu: Die Sparkasse bietet passende Lösungen und zeigt staatliche Fördermöglichkeiten. Von Riestern und Sparanlagen über Fonds und Wertpapiere bis hin zu Immobilien. Mehr Infos in Ihrer Sparkasse vor Ort oder auf www.sparkasse-dortmund.de

Wenn's um Geld geht

