
Training im Westbad

jeden Mittwoch von 20:00 – 21:15 Uhr

Stammtisch beim Netscho:

Mittwoch, nach dem Training. ab 21:00 Uhr,
warme Küche bei Netscho bis 21:30!
(bitte per WhatsApp anmelden)



Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

* Freitag 28. 4 – 1. 5. 2023 Kleine Clubfahrt zum Plansee

** Donnerstag, 18. Mai 2023: Familientag am Guggenberger See.

Wie immer am Süd-Ufer, **ab 10:00 Uhr vormittags.**
Jeder bringt seine Ausrüstung (Tisch, Stuhl, Essen, Trinken) selbst mit.
Man kann Schwimmen, Tauchen und das Zusammensein genießen.

*** 8. Juli 2023: 50-Jahr-Feier des UCR – Kristallprinzessin.

Die Einladung wurde mit einer „Sonder-Aquapost“ an alle Mitglieder versandt.

**** 2.09. – 09.09.2023: Große Clubfahrt 2023 nach Labin Kroatien.

Es haben sich einige Teilnehmer dieser Clubfahrt schon zusammengetan und beschlossen, evtl. einen Bus zu mieten. Bei der Fa. Seltenhofer in der Adolf-Schmetzer-Str. kann man 9-Sitzer mieten. Das ist immerhin eine Möglichkeit, nachhaltig zu reisen. Aufgrund der Tauchausrüstungen, sollte man nicht mit 9 Personen belegen!

***** 25.11.2023 Weihnachtsfeier im Hotel Best Western

Die Gerätewarte informieren alle aktiven Taucher:

Wenn Ihr Bedarf habt an Flaschenfüllungen, Ausleihen der Geräte, oder sonstige Hilfe .
Bitte im UCR Chat jeweils eine Mitteilung bis Dienstag schreiben .
Es meldet sich der diensthabende Gerätewart bei Euch mit einem Termin-Vorschlag ,
für Mittwoch von 19.00 - 19.45 Uhr . Um diese Zeit treffen wir uns im Kompressorraum .
Viele Grüße
Eure Gerätewarte

Personelles:

Ab 1. April 2023 begrüßen wir 2 neue Mitglieder im UCR: Das Ehepaar **Heike Wollner und Torsten Koslik**. Beide haben bereits ein Open-Water-Tauchbrevet und sind schon eifrig beim Training dabei. Wie allen Neulingen geben wir auch ihnen den immerwährenden Wahlspruch mit auf den „Taucherweg“, der da heißt:

Schnaufen nicht vergessen!

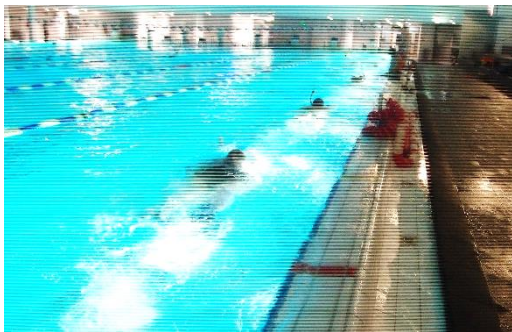
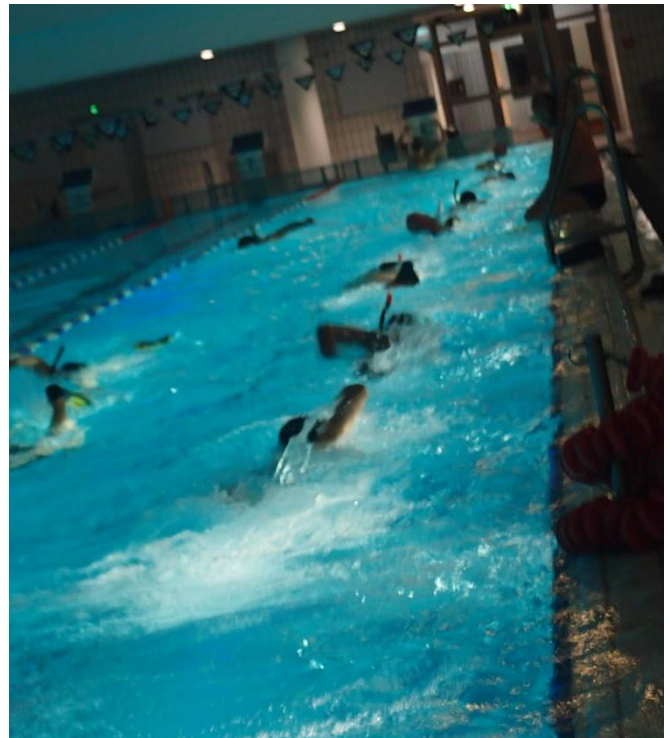
Blick zurück:

„Angeleitetes Training“:

Anfang April hatten sich alle drei Trainer zusammengetan und ein happiges Programm ausgeheckt:

- 1.) 6 Bahnen in verschiedenen Lagen (bäuchlings-, Rücken-,Seitenlagen schwimmen) zum Aufwärmen.
- 2.) Von Start bis zu Bahnmitte so schnell wie möglich schwimmen, anschließend bis zum Ende ganz langsam, zurück vice-versa.
- 3.) In 2-er Gruppen hin und zurück, wobei der Hintere den Vorderen schiebt.
- 4.) Bleigurte und Gewichte auf die Strecke verteilt beim Abtauchen aufnehmen, auftauchen und anschließend wieder unten ablegen.
- 5.) Abtauchen, Bleigurt aufnehmen, umgürten, beim Auftauchen an den Nächsten weitergeben und so weiter, bis alle durch sind.
- 6.) Metallscheiben unter Wasser aufeinandertürmen bzw. bei der Schiene die Schrauben ausdrehen und anschließend alle wieder einschrauben.
- 7.) In Reihe schwimmen, wobei der Letzte unter den Anderen durchtaucht und die Spitze übernimmt, bis alle einmal durchgetaucht sind.

Dass das Spaß-Training gut angenommen wird, sieht man auf den Fotos. Danke den Trainern, für die Mühe, sich immer etwas einfallen zu lassen!



Im Mai haben Geburtstag:

am 1. Phillip Nietz
 am 4. Sonja Bednorz
 am 5. Barbara Hochmuth
 am 7. Thomas Zimmermann
 am 28. Norbert Ferstl

am 12. Jürgen Kreuzpaintner
 am 18. Dr.Tina Jung
 am 20. Andreas Boy
 am 28. Franz Lippert
 am 30. Matthias Wiesinger
 am 31. Melina Luxi



gratulation!

Terminkalender

Wer kennt das Tier?



- a) Brillen-Wimpelfisch
- b) Phantom-Wimpelfisch
- c) Kussmaul-Wimpelfisch



- a) Mandarinenfische
- b) Fahnenbarsche
- c) Demoiselle



- a) Schildkröt-Transporter
- b) Schiffshalter
- c) Torpedobarsch

Auflösung der Fragen
 von AP 04/2023:
 1a,2b,3b

.....wird fortgeführt!

Mai 2023			Juni 2023			Juli 2023		
1	Mo	Plansee	1	Do		1	Sa	
2	Di		2	Fr		2	So	
3	Mi	Training	3	Sa		3	Mo	
4	Do		4	So		4	Di	
5	Fr		5	Mo		5	Mi	Training
6	Sa		6	Di		6	Do	
7	So		7	Mi	Training	7	Fr	
8	Mo		8	Do	Fronleichnam	8	Sa	50-Jahr-Feier
9	Di		9	Fr		9	So	
10	Mi	Training	10	Sa		10	Mo	
11	Do		11	So		11	Di	
12	Fr		12	Mo		12	Mi	Training
13	Sa		13	Di		13	Do	
14	So		14	Mi	Training	14	Fr	
15	Mo		15	Do		15	Sa	
16	Di		16	Fr		16	So	
17	Mi	Training	17	Sa		17	Mo	
18	Do		18	So		18	Di	
19	Fr		19	Mo		19	Mi	Training
20	Sa		20	Di		20	Do	
21	So		21	Mi	Training	21	Fr	
22	Mo		22	Do		22	Sa	
23	Di		23	Fr		23	So	
24	Mi	Training	24	Sa		24	Mo	
25	Do		25	So		25	Di	
26	Fr		26	Mo		26	Mi	Training
27	Sa		27	Di		27	Do	
28	So		28	Mi	Training	28	Fr	
29	Mo		29	Do		29	Sa	
30	Di		30	Fr		30	So	
31	Mi	Training				31	Mo	