

# SG Rhein-Erft-Köln

Der Schwimmverein für alle, die mehr wollen.



Schwimmgemeinschaft Rhein-Erft-Köln

[www.sg-rhein-erft-koeln.de](http://www.sg-rhein-erft-koeln.de)

## 23 mal Gold für SG Rhein-Erft-Köln Schwimmer

Nach der Rückkehr aus dem Osterferien-Trainingslager überraschten die Wettkampfschwimmer der Startgemeinschaft Rhein-Erft-Köln am Wochenende mit hervorragenden Leistungen im Bundesleistungszentrum Köln beim 37. Kölner Stadtadler, einer traditionsreichen Schwimmveranstaltung der Freien Wassersport-Vereinigung Köln.

Die Erfolgsbilanz konnte sich sehen lassen. Denn obwohl die Aktiven die vielen Schwimmkilometer des Trainingslagers noch verdauen mussten, setzten sie jetzt bereits ihre persönlichen Bestzeiten auf ein neues Niveau.

Sie konnten insgesamt 23x Gold, 18x Silber und 13x Bronze mit nach Hause nehmen.

Überragend war die neue persönliche Bestzeit von **Lotte Bastert** über 50m Freistil in 33,67 Sekunden. Verglichen mit ihrer bisherigen Bestzeit bedeutet das eine Leistungssteigerung um 32%. **Alisa Heinol** konnte sich über 100m Schmetterling um vier Sekunden verbessern und unterbot die Zeit von 1:30,00 min. **Kimberly Lüdtk**e und **Kim Kopeczky** schafften es, sich in der Deutschen Bestenliste so zu platzieren, dass die Teilnahme an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in erreichbare Nähe gerückt ist.