

# aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 3  
Juni 2017

## Termine

### Juni 2017

**18.06.2017:**  
Wettkampf in Haselünne

**22.06.2017:**  
Sommerferien

**26.06.2017:**  
Wasserspaß/ Ferienpass-Aktion, Natur- und Erlebnisbad Lastrup

### August 2017

**02.08.2017:**  
Ferienende

**19.08.2017:**  
Fahrradtour LSV

### September 2017

**03.09.2017:**  
Wettkampf in Essen (Jahrgänge 2005 und jünger)

*Weitere Infos und Aktualisierungen findet Ihr auf unserer Homepage!*

## Zeltlager 2017 – Lastruper Schwimmer reisen in Tabalugas Welt!

**Mit insgesamt 33 Kindern und 14 Betreuern ist der Lastruper**

Wie in jedem Jahr stand das Zeltlager unter einem besonderem Thema: Tabaluga



**Schwimmverein am Himmelfahrtswochenende ins alljährliche Zeltlager gefahren.**

Diesmal mal ging die Reise mit dem Rad nach Lorup im Emsland. Selbst für die jüngsten Teilnehmer war es kein Problem, bei viel Sonnenschein die Strapazen zu überwinden. Schon alleine vor dieser Leistung kann man nur den Hut ziehen!

luga und seine Welt begeisterten die Kinder bei den verschiedensten Spielen.

Ein Rollenspiel, das allseits beliebte Chaosspiel und die Samstagabendshow, die in diesem Jahr erstmals von Pia Hötcker und Phelina Koslik moderiert wurde, waren nur ein paar der Aktivitäten während des Zeltlagers.



Besondere Mühe wurde sich beim Rollenspiel gegeben, da jeder Trainer in die Rolle eines Charakters aus der Tabaluga Welt schlüpfte. Kostüme wurden gebastelt und genäht, sogar typische Verhaltensweisen wurden in intensiver Selbstausbildung anhand von Fernsehserien erlernt. Wieder einmal haben sich die Trainer selbst übertroffen.



Bei der großen Hitze am Samstag mussten Trainer

und Betreuer kurzerhand den Plan ändern und so wurde eine Wasserolympiade veranstaltet mit anschließender Rutschbahn. Auch die Trainer bekamen bei der Wasserschlacht ihre kalte Dusche ab. Die Abende verbrachten alle gemeinsam am Lagerfeuer mit Gesang und Stockbrot. Auch der Wimpel wurde in diesem Jahr nicht von den Angreifern erbeutet.

Und so endete am Sonntagmorgen ein unvergessliches Zeltlager mit einem „Donnerschlag“. Nach einem kurzen Gewitter kam aber doch wieder die Sonne raus und alle Teilnehmer begaben sich auf ihren Drahteseln nach Hause, wo sie von vielen freudigen Eltern und Geschwistern in Empfang genommen wurden. Unter der Leitung von Christina Zwirchmair und

André Sliwka verlief das Lager an einem perfekten Wochenende wie am Schnürchen. Die Planungen für das nächste Jahr laufen schon und ein Zeltplatz ist auch schon in Sicht. Eigentlich können wir es kaum erwarten!

Fotos dieses denkwürdigen Zeltlagers findet Ihr auf unserer Homepage. Diese hatte übrigens dank der Tagesberichte so hohe Zugriffszahlen, wie wir sie noch nie hatten!

Abschließend nochmals ein dickes Dankeschön an die Trainer für die Vorbereitung, an alle Helfer für die tatkräftige Unterstützung. Ein besonderer Dank geht aber an die vielen Teilnehmer! Ihr habt toll mitgemacht!

Ohne Euch wäre das Zeltlager nicht das was ist:  
**UNSER ZELTLAGER!**

## Die optimale Ausrüstung – von der Schwimmbekleidung bis zur Schwimmkappe

Schwimmen ist eine vergleichsweise preisgünstige Sportart. Neben dem Eintrittsgeld für das Schwimmbad sind die Ausgaben für Schwimmbekleidung und Schwimmbrille vergleichsweise gering.

Da aber gute Schwimmutensilien sowohl für das Wohlbefinden und schon alleine dadurch für Trainingsfortschritte wichtig, stellen wir in der aquapost einige Ausrüstungsgegenstände vor, deren Anschaffung sich lohnt. In der heutigen Ausgabe nehmen wir die Schwimmbekleidung genauer unter die Lupe.

Haifischhaut, Ganzkörperanzüge oder strömungsgünstig verwirbelnde Stoffstrukturen, dies sind nur einige der Schlagworte, mit denen namhafte Hersteller versuchten, den Markt anzukurbeln. Und um es vorweg zu nehmen: Es gibt bereits seit über 25 Jahren hervorragende Schwimmbekleidung - revolutionär sind letztlich nur die Schnitte!

Auch aus Gründen der Chancengleichheit sind Ganzkörperanzüge inzwischen nicht mehr erlaubt. Diese waren für das Training auch viel zu teuer und unbequem.

Dennoch gibt es auch für uns **Freizeitschwimmer**

einiges zu beachten. Egal ob Schwimmanzug oder Sportbikini, Slipform oder Radlerhose (sog. Jammer), tragt das, worin ihr euch wohl fühlt!

Kauft Schwimmbekleidung eher etwas enger und ihr werdet länger daran Freude haben. Der elastische Anteil der Stoffe wird bei lockerem Sitz durch den Wasserwiderstand ins Flattern gebracht und dadurch schneller ausgeleiert. Achtet bei

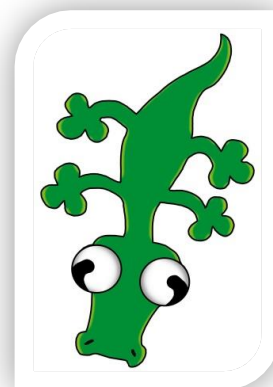
Eurer Trainingskleidung neben der Größe also auch auf einen nicht zu hohen Anteil an Elasthan. Guten Sitz haben Anzüge und Hosen mit Nähten in Richtung des Schritts und über dem Gesäß. Die heute üblichen lockeren Badeshorts sind für ein Schwimmtraining völlig ungeeignet. Mit viel Luft in den Taschen haben sie her die Wirkung einer Rettungsboje. Eine richtige Wasserlage kann darin nur schwerlich erreicht werden.

Und dann gibt es noch das ultimative Argument für Schwimmen und Schwimmkleidung im Allgemeinen: Nach dem Training riecht Schwimmkleidung niemals unangenehm. Ihr könnt gerne mal den Vergleich mit anderen Sportarten anstellen! ;-)



### aquapost Ausgabe 3 mit einer kleinen Änderung.

Da seit dem letzten Wettkampf in Cloppenburg erst jetzt im Juni Änderungen in den Bestenlisten zu erwarten gibt, haben wir uns dazu entschlossen, diesen Platz in dieser Ausgabe anderweitig zu nutzen. In der nächsten Ausgabe gibt es dann wieder die bekannten Bestenlisten (in der guten Hoffnung, dass sich bis dahin auch was getan zum besten hat ☺).

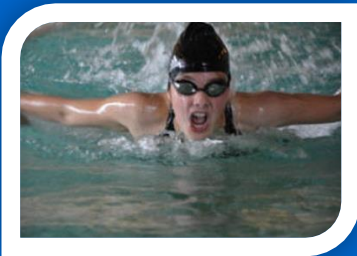


**Fahrradtour.** Die Einladungen sind draußen und uns liegen auch schon viele Anmeldungen vor. Wir freuen uns schon darauf und hoffen, dass dann auch das Wetter mitmacht.

**Homepage.** Wir versuchen immer, unsere Homepage so aktuell wie möglich zu halten. Neu ist allerdings ein wachsender Blick zurück in die Vereinsgeschichte. Unter „Historisches“ gibt es die Rubrik „Vereinsgeschichte“ mit einem Zeitstrahl. Dieser ist zwar noch nicht vollständig, Vorbeisurfen lohnt sich aber auf alle Fälle. Und das meint auch unser Sammy! ☺

## Herzlichen Glückwunsch dem holden Brautpaar!

Am 28.04.2017 hat unsere Schriftführerin Sabrina ihren Rene geheiratet! Als die beiden aus der Kirche kamen staunten sie nicht schlecht. Viele LSV-Schwimmer von Gruppe 1 bis zu den Masters bildeten ein Spalier aus Rosen und gratulierten den beiden anschließend zur Hochzeit. Auch von Seiten der Redaktion alles Liebe und Gute!



**5 Fragen, 5 Antworten:** Heute stellt sich unsere amtierende Vereinsmeisterin Sarah Grever den Fragen der Redaktion:

### **1. Wie bist Du zum Schwimmen gekommen?**

Als mein Bruder in den Schwimmverein gekommen ist, war ich direkt begeistert vom Schwimmen und habe dann so schnell wie es in meinem jungen Jahren möglich war, das Seepferdchen absolviert und bin dann mit 5 Jahren direkt dem LSV beigetreten.

### **2. Was ist Dein Lieblings Schwimmstil?**

Meine Lieblingslage ist Rücken und diese habe ich mir auch bei meinem Bruder abgeguckt. Ich habe Rückschwimmen dann sehr schnell lieben gelernt und hier auch die meisten Erfolge gefeiert.

### **3. Was bedeutet Dir das Schwimmverein-Zeltlager?**

Das Zeltlager bedeutet mir sehr viel! Ich bin vom ersten Jahr an jedes Jahr mitgefahren und freu mich jedes Jahr wieder aufs Zeltlager. Sowohl als Kind, als jetzt auch als Trainer ist das Zeltlager jedes Jahr ein Highlight!

### **4. So! Jetzt bist Du Vereinsmeister! Was sind Deine nächsten Ziele?**

Da ich mich in letzter Zeit mehr auf Fußball konzentriert habe, möchte ich zunächst wieder regelmäßig zum Training kommen und dann auch wieder an Wettkämpfen teilnehmen und Erfolge feiern. Vielleicht ist dann ja mal wieder, mit einigen anderen Schwimmer, eine Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften möglich.

### **5. DAB... in oder out?**

Eigentlich ist der DAB langsam out und echt nervig geworden ...:D aber ich persönlich mache ihn dennoch ab und zu, um etwas zu feiern oder aus Spaß!:D



Anzeige  
**FAHRSCHULE  
& VERKEHRSINSTITUT  
TIMM NIEHOFF**

