

# aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 4  
September 2017

## Termine

### Oktober 2017

**22.10.2017:**  
Vereinsmeisterschaften  
und Generalversamm-  
lung

**29.10.2017:**  
Wettkampf in Papen-  
burg

### November 2017

**11.11.2017:**  
Kinder- Jugend- und  
schwimmerischer  
Mehrkampf, Haselünne

### Dezember 2017

**02.12.2017:**  
14. Nikolaus-  
Schwimmfest, Osa-  
brück (mit kindgerech-  
tem Wettkampf!)

*Weitere Infos, Aktuali-  
sierungen und Online-  
Wettkampfanmeldung  
findet Ihr auf unserer  
Homepage!*

## Schwimmfest „Altes Amt Löningen“ - LSV mit 22 Teilnehmern am Start!



**Man muss nach diesem Wettkampftag in Essen beeindruckt festhalten: Schwimmtechnisch gesehen tut sich richtig was im Südkreis Cloppenburg! Hier betreiben der LSV und auch die Vereine SW Lindern, VfL Löningen und BV Essen sehr gute Nachwuchsarbeit.**

Für viele der jungen Schwimmer war es auch die erste Möglichkeit, so etwas wie Wettkampfluft zu schnuppern. Und so waren es auch unsere jungen Schwimmerinnen und Schwimmer, die für den LSV die meisten der 8

Gold-, 5 Silber- und 8 Bronzemedailles erschwimmen konnten.

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Theo Thölke (Jahrgang 2009) mit 3 Goldmedaillen in Freistil, Brust und Rücken sowie Jana Rüter (2009) mit 2 Goldmedaillen in den Disziplinen Freistil und Rücken sowie einer Silbermedaille in Brust.

Ebenso beeindruckend waren auch die Leistungen von Jan-Josef Dommel (1. Platz 50 m Brust, 2. Platz 50 m Rücken), Leni Bergmann (1. Platz Freistil), Pia Bußmann (2. Platz Brust), Johannes Böh-

mann (2 x 2. Platz 50 m Freistil, 50 m Brust, 3. Platz 50 m Rücken), Aline Rolwers (2. Platz Freistil), Joseph Renschen (3. Platz Freistil), Jonas Osterkamp (3. Platz Freistil), Lina Stammermann (3. Platz 50 m Freistil), Hanna Tönnies (2 x 3. Platz 50 m Freistil, 50 m Rücken), Ansgar Rüter (3. Platz 50 m Brust) und Madita Meves (3. Platz 50 m Brust).

Zum Abschluss war mit der 4 x 50 m Freistil-Staffel Ansgar Rüter, Johannes Böhmann, Silas Niehoff und Simon Henke noch einmal richtig Action angesagt. Die 4 mussten sich trotz furiosem Finish nur äußerst knapp geschlagen geben und wurden Dritte. Mit dieser Staffel könnten wir in Zukunft aber noch einige Freude haben!

Zusätzlich gab es auch eine ganze Reihe toller neuer persönlicher Bestzeiten - die aber leider nicht bei den Bestzeiten auf unserer Homepage berücksichtigt werden können (fehlende Startblöcke, keine 25 m-Bahn ☹). Dafür findet ihr dort fast 50 tolle Wettkampf-Fotos! Und in Papenburg gibt es Ende Oktober schon die nächste Chance, sich in die Bestenliste zu schwimmen! ☺

## Das Essen vor und nach dem Schwimmen

**Welche energiereichen Nahrungsmittel lassen dich länger schwimmen und welche sollten besser vermieden werden? Wir sind zwar alle keine Profis – aber dennoch gibt es ein paar einfache Ernährungstipps mit großer Wirkung!**

Streng genommen beginnt rein „essenstechnisch“ die Wettkampfvorbereitung am Abend vorher. Hier eignen sich besonders Pasta oder Vollkornreis als Kohlenhydratspender für den kommenden Wettkampftag.



Zum Frühstück am Wettkampftag eignen sich hervorragend Cornflakes oder Müsli mit Milch oder Joghurt. Iss nebenbei etwas Obst wie beispielsweise Bananen. Sie sind eine wichtige Kaliumquelle. Bananen sind zudem tolle Snacks während der kleinen Pausen, die auf unseren Wettkämpfen entstehen. So kannst Du dich voll und ganz aufs Schwimmen konzentrieren.

Vergiss aber auch nicht, genügend zu trinken - beim Schwimmtraining aber erst Recht auf Wettkämpfen! Hier eignen sich am besten Wasser oder auch isotonische Getränke. Fruchtschorlen sind in diesem Fall weniger gute Durstlöscher.

Zu vermeidende Nahrungsmittel vor dem Schwimmen und/oder auf Wettkämpfen: Fettige Nahrung kann dein Magen nur schwer verdauen, weshalb sie beim Schwimmen zu Verdauungsstörungen und Unwohlsein führen kann. „Pommes Mayo“ gehört definitiv zu dieser Gruppe an Nahrungsmitteln.

Und als Nachbereitung? Eine proteinreiche Hauptmahlzeit mit Fisch, Huhn, Rind oder Ei fördert Muskelregeneration und Anreicherung. Natürlich sind auch hier Bananen und frisches Obst tolle Alternativen! Und wer zur Belohnung nach einem tollen Wettkampf doch zum großen „M“ fährt, kann sich auch hier einen Chicken-Burger bestellen...

Doch gut, dass wir „Normalos“ und keine Profis sind! ☺

## LSV-Bestenlisten Jahr 2017 – 50 Meter Freistil

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Sarah Grever	2001	00:34:340	3/2017
2	Sabrina Mecklenburg	1979	00:36:450	3/2017
3	Pia Hötter	2001	00:36:830	3/2017
4	Hanna Meyer	2004	00:39:530	3/2017
5	Aurica Koslik	2003	00:40:950	3/2017
6	Ulrike Meyer	1972	00:41:260	3/2017
7	Jana Rüter	2009	00:57:160	6/2017
8	Marie Bergmann	2008	01:09:800	6/2017
9	Henrike Tewes	2007	01:14:100	6/2017
10	Hannah Tönnies	2007	01:14:800	3/2017
11	Maja Tietjen	2007	01:18:010	3/2017
12	Luna Kenkel	2008	01:18:520	3/2017
13	Mathilda Tönnies	2009	01:34:190	3/2017

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Andre Grever	1998	00:28:250	3/2017
2	Timm Niehoff	1978	00:29:410	3/2017
3	Frank Block	1975	00:32:240	3/2017
4	Fabian Block	2003	00:36:140	3/2017
5	Silas Niehoff	2005	00:44:940	3/2017
6	Johannes Böhmman	2007	00:47:790	3/2017
7	Peter Gerke	2008	00:55:040	3/2017
8	Theo Thölke	2009	01:02:940	6/2017
9	Jan Josef Dommel	2008	01:25:510	3/2017

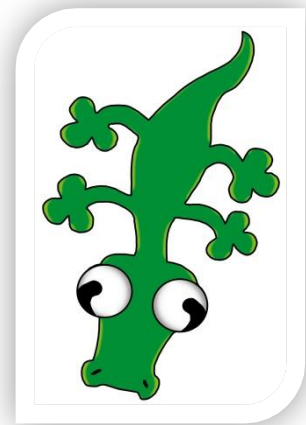
Weitere Bestenlisten findet Ihr auf unserer Homepage:  
[www.schwimmverein-lastrup.de](http://www.schwimmverein-lastrup.de) → rein klicken lohnt sich!

### Stolze „Schwimmer des Monats“



Johannes Böhmman (Mai), Henrike Tewes (Juni) und Jan-Josef Dommel (April) mit den gut gelaunten Laudatoren Sarah, Christina und Nadine und ihren - von Ruth Tönnies erstellten – Sammys!

**Fahrradtour 2017** An dieser Stelle wollen wir uns nochmals bei allen bedanken, die an unserer diesjährigen Fahrradtour teilgenommen haben. Es war trotz des Wetters eine tolle Veranstaltung, die wir im nächsten Jahr gerne wiederholen werden. Hoffentlich dann mit besserem Wetter!



**Vereinsmeisterschaften und Generalversammlung.** Auch in diesem Jahr hoffen wir, dass viele Schwimmer und Eltern wieder dabei sind (die einen Schwimmen, die anderen feuern an! ☺). Sammy wird auf jeden Fall wieder dabei sein, die Daumen drücken und auf neue Schwimmer des Monats warten! Es wird also spannend... Die Siegerehrung findet wieder in der Sportschule statt. Hier warten Kaffee und Kuchen (kostenfrei) oder auch Kaltgetränke (nicht ganz kostenfrei) auf alle Teilnehmer der Generalversammlung!



## Wir stellen vor: unsere Trainingsgruppe 1

**In den kommenden Ausgaben wollen wir unsere Trainingsgruppen vorstellen. In dieser Ausgabe berichten wir über unsere Gruppe 1.**

Monaten soll bei den jüngeren Schwimmern vor allem die Delphin-Technik verfeinert werden. Bei den „Älteren“ wird hauptsächlich Ausdauertraining durchgeführt. Aber



3 unserer Mitglieder der Gruppe 1 im Einsatz: „Fliegender Wechsel“ – Silas schlägt an, Simon startet durch und Fabian feuert an...

Unsere Gruppe 1 ist unsere „Leistungsgruppe“, in der unsere Talente in den Jahrgängen 2000-2005 auf Wettkämpfe vorbereitet werden. Teilweise nehmen auch unsere jüngeren Trainer weiter am Training teil. Die Gruppe 1 wird aktuell trainiert von Amelie Möller und Andre Grever. Ab Oktober wird auch Cyprian Koslik zum Trainerteam hinzustoßen. Der Fokus liegt auf Ausdauer, Schnelligkeit und Technikverfeinerungen. In den kommenden

auch hier werden immer wieder Technik- und Koordinationsübungen, die sowohl Körper als auch Geist fordern durchgeführt.

Aktuell gehören zur Gruppe 1: Sarah Grever, Philina Koslik, Antonia Krüger, Pia Hötcker, Fabian Block, Hanna Meyer, Aurica Koslik, Silas Niehoff, Simon Henke und Friedrich Arling.

Trotz (oder vielleicht auch wegen) der unterschiedlichen Jahrgänge ist die Stimmung in der Gruppe sehr gut!

## 5 Fragen, 5 Antworten

Heute mit unserem amtierenden Vereinsmeister und Neu-Trainer Fabian Block!



### 1. Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Papa wollte gerne, dass ich das mal ausprobieren. Und es hat mir sehr gut gefallen – so bin ich dabei geblieben.

### 2. Hast Du einen Lieblingsschwimmstil?

Ja... eindeutig Kraul!

### 3. Was sagst Du zum Zeltlager?

Das Zeltlager bedeutet mir sehr viel. Das ist immer eine tolle Gemeinschaft und ich freue mich schon auf nächstes Jahr! Dann als Trainer!

### 4. Jetzt bist Du Vereinsmeister und Trainer. Was sind Deine nächsten Ziele?

Ich möchte unbedingt schneller werden, als mein Papa!

### 5. Wie waren die ersten Trainingsstunden als Trainer?

Die haben sehr viel Spaß gemacht! Wir haben viel Grundlagen trainiert, wie Kraul-Arme und Kraul-Beine.