



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 6
März 2018

Termine

Mai 2018

10.-13.05.2018:

Zeltlager in Essen

26.05.2018:

Kampfrichterausbildung in Lastrup (Sportschule)

Juli 2018

02.-04.07.2018:

Wasserspaß im kühlen Nass! Ferienpass 2018

August 2018

18.08.2018:

Fahrradtour

*Weitere Infos, Aktualisierungen und Online-Wettkampfanmeldung findet Ihr auf unserer Homepage!
www.schwimmverein-lastrup.de*

24 KREISMEISTERTITEL FÜR LSV - GUTER START INS WETTKAMPFJAHR 2018



Einen gelungenen Start in das Wettkampfjahr 2018 haben unsere 24 Schwimmerinnen und Schwimmer in Cloppenburg hingelegt! 24 Titel und viele neue Bestzeiten sprechen für sich!

Zu den Goldmedaillen gesellen sich noch 17. Vize-Kreismeistertitel und 14 dritte Plätze. Im Vereinsranking liegt der LSV damit hinter Cloppenburg (49), Lindern (27) und Essen (25) knapp auf Rang 4. Hinzu kommt aber noch eine Vielzahl an neuen

Bestzeiten. Damit kann man den Wettkampf in Cloppenburg zu Recht als gelungenen Startschuss in das neue Jahr werten!

Beeindruckend war die Bilanz von Sarah Grever, die 6 Kreismeistertitel für sich verbuchen konnte und dabei über 50 m Schmetterling noch eine persönliche Bestzeit schwamm. Jana Rüter erlang über 50 m und 100 m Freistil sowie 50 m Rücken gleich 3 Kreismeistertitel – allesamt in persönlichen Bestzeiten!

Fortsetzung von Seite 1...

Eine super Leistung von beiden Schwimmerinnen.

Tolle erste Plätze und damit Kreismeisterehren erreichten auch Peter Gerke (50 m Brust und Rücken), Hanna Meyer (50 m und 100 m Rücken), Theo Thölke (50 m Brust), Hanna Tönnies (50 m Freistil), Fabian Block (100 m Lagen) sowie Simon Henke (100 m Rücken). Hervorzuheben sind aber auch die tollen zweiten Plätze von Marie Bergmann (50 m Rücken, 100 m Freistil), Pia Bußmann (50 m Rücken), Arica Koslik (100 m Rücken) und Silas Niehoff (100 m Brust).

Erfreulich war auch, dass der LSV zudem mit 4 Staffeln am Wettkampf beteiligt war. Schwimmen ist nämlich mehr als „nur“ eine Individualsportart und nirgends wird es deutlicher, als in einer Staffel.

Videos unserer Männer-Staffeln findet Ihr übrigens auf unserer Homepage!

Auch unsere Masters ließen sich nicht lumpen und steuerten 10 Kreismeistertitel zur tollen Lastruper Ausbeute bei! Im Masters-Sport sind wir damit im Kreis die klare Nummer 1!

RUND UM DEN SCHWIMMSPORT - DAS GROßE WETTKAMPF-ABC



„Auf die Plätze!“: Bei diesem Kommando begeben sich die Schwimmer unverzüglich in die Startposition. Stehen alle still, startet das Rennen mit einem Pfiff oder akustischen Signal. Aber Achtung: Ein „Fertig!“ wie in der Leichtathletik gibt es nicht!

Ausrüstung: Zum Schwimmen braucht man eigentlich nicht viel... Badehose bzw. Schwimmanzug, Kappe und natürlich Schwimmbrille sind erlaubt.

Brust: Langsamster, aber auch traditionsreicher Schwimmstil.

Disqualifikation: Beim Schwimmen gibt es Regeln. Wer diese nicht beachtet, fliegt leider raus. Beispiele: Frühstart oder bei der Brustwende mit nur einer Hand die Wand berühren (Bei Brust und Schmetterling müssen es beide Hände sein!).

Einschwimmen: Warmmachen und akklimatisieren im Wettkampfbecken etwa 30-60 Minuten vor dem ersten Start. Wichtig!

Fehlstart: Es gilt die Ein-Start-Regel: Wer zu früh startet, ist leider draußen. Eine zweite Chance be-

kommt man beim Schwimmen nicht.

Kampfrichter: Es gibt Starter, Zeitnehmer, Wende-, Ziel- und Schwimmrichter sowie Auswerter. Alle müssen eine kurze aber spezielle Ausbildung absolvieren und arbeiten dem Schiedsrichter zu.

Lagen: Delfin, Rücken, Brust, Kraul.

Meldeergebnis: Übersicht über alle Rennen eines Wettkampfs mit Meldezeiten und Bahnen. Hilft dabei, Schwimmer nach ihrem Leistungsstand einzustufen und sorgt so für einen schnelleren Wettkampfablauf.

Regelwerk: Beschreibt die Schwimmstile sowie Starts und Wenden.

Schiedsrichter: Chef des gesamten Wettkampfs.

Tauchen: Ist erlaubt, jedoch nicht weiter als 15 m nach Start und Wende.

Wende: Die Drehung an der Wand muss nach den Regeln korrekt erfolgen. Und schnell natürlich!

Zeit: Je schneller, desto besser. Die Zeiten werden allerdings in den jeweiligen Altersklassen gewertet.

LSV-BESTENLISTEN JAHR 2017/2018 – 50 METER FREISTIL

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Sarah Grever	2001	00:35:900	2/2018
2	Hanna Meyer	2004	00:37:760	10/2017
3	Pia Hötker	2001	00:37:940	6/2017
4	Aurica Koslik	2003	00:38:030	2/2018
5	Ulrike Meyer	1972	00:39:790	2/2018
6	Johanna Bußmann	2005	00:46:310	2/2018
7	Linnea Koslik	2005	00:52:290	2/2018
8	Hannah Tönnies	2007	00:54:080	2/2018
9	Jana Rüter	2009	00:56:530	2/2018
10	Lina Stammernann	2008	01:01:030	2/2018
11	Marie Bergmann	2008	01:09:800	2/2018
12	Pia Bußmann	2009	01:10:000	2/2018
13	Henrieke Tewes	2007	01:14:100	6/2017
14	Mathilda Tönnies	2009	01:14:560	2/2018

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Timm Niehoff	1978	00:29:610	2/2018
2	Frank Block	1975	00:32:140	2/2018
3	Marco Walter	1974	00:33:250	2/2018
4	Fabian Block	2003	00:37:440	2/2018
5	Christian Henke	1975	00:37:980	2/2018
6	Simon Henke	2005	00:40:010	2/2018
7	Silas Niehoff	2005	00:40:750	2/2018
8	Peter Gerke	2008	00:55:040	3/2017
9	Theo Thölke	2009	00:55:960	2/2018
10	Ansgar Rüter	2007	01:03:960	2/2018
11	Johann Geers	2008	01:10:160	2/2018

Weitere Bestenlisten findet Ihr auf unserer Homepage:
www.schwimmverein-lastrup.de → „reinklicken“ lohnt sich!

BALD IST WIEDER ZELTLAGER: DIE VORBEREITUNGEN LAUFEN AUF HOCHTOUREN!



Am 10.05. starten unsere Schwimmer wieder ins Zeltlager. Die Anmeldungen sind inzwischen verschickt. Einen ausführlichen Nachbericht gibt es in der nächsten aquapost. Weitere Infos und auch die beliebten Tagesberichte gibt es wieder auf unserer Homepage! Die Trainer freuen sich schon wie Bolle auf „ihre Schwimmer“! 😊

Schwimmen ist gesund – weiß Sammy!

Jetzt hat eine Harvard-Studie nun auch wissenschaftlich belegt, was wir Schwimmer längst wissen... Schwimmen ist der beste Sport, wenn es darum geht, Herz und Knochen zu stärken, Bindegewebe zu straffen, die Ausdauer zu verbessern und Muskeln aufzubauen. Schwimmen ist laut der Studie das kompletteste und deshalb perfekte Workout. Regelmäßig 30 bis 45 Minuten im Wasser würden außerdem helfen, Stress abzubauen! Somit ist Schwimmtraining (neben Lernen natürlich) auch eine gute Vorbereitung auf Klassenarbeiten, oder?



Schwimmerschnupfen?

Den gibt es tatsächlich. Es ist aber keine Allergie, sondern vielmehr eine durch Chlor hervorgerufene Reizung der Nasenschleimhäute. Meistens geht der „Schnupfen“ auch schnell wieder weg. Eine Nasendusche kann auch helfen. Sollte das Problem allerdings länger auftreten, ist doch ein Arzt um Rat zu fragen! Sicher ist sicher!

WIR STELLEN VOR: UNSERE TRAININGSGRUPPE 2



Unsere Gruppe 2 besteht aus zwölf Schwimmerinnen und Schwimmern im Alter von sieben bis zehn Jahren. Und es ist un schwer zu erkennen, mit wie viel Elan die jungen Athleten ans Werk gehen!

Das Trainingsziel dieser Gruppe ist die Vorbereitung auf das Training in Gruppe 1. Nachdem die Schwimmer in Gruppe 3 Grundlagen des Wettkampfschwimmens erlernt haben, wird in Gruppe 2 sowohl an der Schwimmtechnik als

auch an der Ausdauer geübt. Zusätzlich nehmen die Schwimmer der Gruppe 2 vermehrt an Schwimmwettkämpfen teil. Hier haben die Schwimmer die Chance sich ihr hartes Training in Form von Medaillen und Urkunden auszeichnen zu lassen. Durch das Individualtraining, welches jeder einzelne Schwimmer genießen darf, sind gerade in Gruppe 2 immer wieder große Leistungssteigerungen zu beobachten.

Gruppe 2 wird aktuell von Cyprian, Philina und Aurica Koslik trainiert. Das eingespielte Geschwisterteam weiß mit Spaß, aber auch mit

Disziplin den Schwimmern wöchentlich ein anstrengendes aber auch Freude bringendes Training abzuverlangen. Dies kann in der Trainingsdisziplin festgemacht werden. Eine Trainingsbeteiligung von über 92% im vergangenen halben Jahr spricht hier klar für sich. Auf den vergangenen Kreismeisterschaften in Cloppenburg hat sich gezeigt, dass sich das intensive Training lohnt.



5 FRAGEN, 5 ANTWORTEN:

Sarah Napierski verweilt zurzeit in Australien! Wir wollten wissen, wie es unserer Jugendwartin und Schwimmerin des Jahres 2017 im Land der Koalas und Kängurus geht. Und wir sollen Euch ganz herzlich grüßen!

1. Die wichtigste Frage zuerst: Wie geht es Dir „Down Under“? Mir geht es sehr gut. Australien ist einfach wundervoll! **2. Wo bist Du aktuell und was machst Du da?** Ich bin zur Zeit im Outback unterwegs und war wandern im Kings Canyon und im Uluru (der riesengroße rote Felsen mitten im Outback).

3. Konntest Du schon den ein oder anderen Pool testen und auch ein wenig trainieren? Ich habe viele Lagunen getestet, weil man im Norden nicht mehr im Meer schwimmen kann - aufgrund vieler Haie und Krokodile. Trainieren konnte ich nicht wirklich aber ich war oft schnorcheln. **4. Dein Lieblingsessen in Australien?** Kängurufleisch ist ganz lecker.

5. Bist Du am anderen Ende der Welt trotzdem über Lastrup und den LSV auf dem Laufenden? Natürlich wurde mir von den tollen Ergebnissen auf den Kreismeisterschaften berichtet und Fotos geschickt! Das tolle Ergebnis hat mich sehr gefreut!