



# aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 13  
Dezember 2019

*Die schönsten Geschenke kann man nicht in Geschenkpapier einpacken: Liebe, Familie, Freunde, Lachen, Gesundheit, glücklich sein.*

*Und all das wünschen wir Euch!*

*Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!*

*Euer  
Lastruper  
Schwimmverein*



## 16. NIKOLAUS-SCHWIMMFEST - LASTRUPER SCHWIMMER GLÄNZEN MIT BESTLEISTUNGEN



**Die Nachwuchsschwimmer des Lastruper Schwimmvereins glänzten beim 16. Nikolaus-Schwimmfest des OSC 04 in Osnabrück mit zahlreichen persönlichen Bestleistungen und Top-Platzierungen.** 8 Lastruper Schwimmerinnen und Schwimmer waren im schönen Osnabrücker Nette-Bad am Start. 4 Starts, 3 erste Plätze und 4 persönliche Bestzeiten lautete die beeindruckende Bilanz von Jana Rüter. 2 erste Plätze, 2 mal Bronze, 3 persönliche Bestzeiten war die das nicht minder

beindruckende Ergebnis von Theo Thölke, der sich zudem erneut für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren konnte. Und auch Hanna Meyer holte 4 mal Gold bei Ihren Starts. Insgesamt sprangen 9 erste und 4 dritte Plätze heraus – eine stattliche Ausbeute! Bei 27 Starts konnten zudem 23 persönliche Bestzeiten geschwommen werden. Entsprechend zufrieden zeigten sich auch die Trainer Sarah Napierski, Aurica Koslik und Hanna Meyer mit den Ergebnissen ihrer Schützlinge.

## SCHMETTERLINGSSCHWIMMEN... DIE KÖNIGSDISZIPLIN



**Kein Schwimmstil ist so ästhetisch wie das Schmetterlingschwimmen. Die Kombination aus Kraft und Technik macht diese Schwimmart zur Königsdisziplin.**

Dabei ist Schmetterling fast so schnell wie Kraul. Viel fehlt den besten Schmetterlingsprintern über 50 m zumindest nicht, um mit den „Kraulern“ mitzuhalten. Delfin ist somit die zweit-schnellste Schwimmart.

### Die Meilensteine...

1933: Um den Wasserwiderstand zu reduzieren, ermuntert David Armbruster von der University of Iowa seine Brustschwimmer, die Arme über Wasser nach vorne zu bringen. Die Schwimmer halten nur wenige Meter durch... sind aber deutlich schneller.

1935: Ebenfalls in Iowa entsteht der Delphin-Kick –

zunächst in Seitlage, wenig später mit dem Gesicht nach unten.

1936: John Higgins schwimmt mit dem neuen innovativen „Brust-Stil“ Weltrekord. Er kombiniert Brustbeine mit Delphinar-men. Der Delphinkick ist noch nicht erlaubt.

1953: Die FINA führt Schmetterling offiziell als 4. Lage ein. Die Beinbewegung kann noch als Brustgrätsche oder Delphinkick ausgeführt werden.

1956: Schmetterling wird olympisch.

1960: Lance Larson (USA) unterbietet in 59,0 Sekunden die Marke von einer Minute.

1977: Christiane Knacke aus Berlin schwimmt als erste Frau unter einer Minute (59,78 s).

1984: In Los Angeles wird Michael Groß Olympiasieger über 100 m Schmetter-

ling. Vier Jahre später gewinnt der „Albatros“ Gold über 200 m.

1996: In Atlanta überrascht Denis Pankratov mit seinen Tauchkünsten. Der Russe kickt über 30 Meter... und gewinnt Gold.

1998: Viele Athleten machen es ihm nach! Die FINA begrenzt das Tauchen auf 15 Meter.

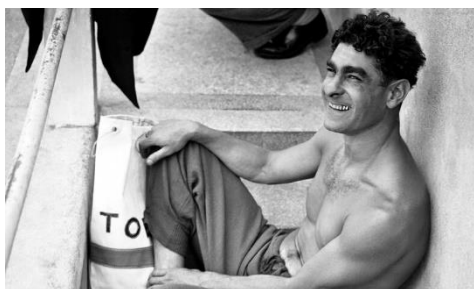
2008: Nach einem verbalen Schlagabtausch liefern sich Phelps und Milorad Cavic ein denkwürdiges Rennen. Im 100-m-Finale von Peking macht Phelps mit dem letzten Zug seine siebte Goldmedaille perfekt.

2009: Die FINA verbietet Brustbeine. Nur bei den Masters bleiben sie weiterhin erlaubt.

2016: Sarah Sjöström stellt in 55,48 Sekunden den bis heute gültigen Weltrekord über 100 m Schmetterling auf.

2018: Nach 32 Jahren unterbietet Ramon Klenz in Berlin den Deutschen Rekord von Michael Groß über 200 m Delphin. In 1:55,76 Min. ist der Hamburger 48 Hunderstel schneller als der viermalige Olympiasieger.

## EINE BERÜHRENDE GESCHICHTE: ALFRED NAKACHE



**Eine äußerst bewegende Geschichte des Jahres 2019 hat mit Alfred Nakache, dem sog. „Schwimmer von Auschwitz“, zu tun.**

Alfred Nakache überlebte den Holocaust und schwamm bei Olympia. 2019 wurde er in die Hall of Fame aufgenommen. Normalerweise nimmt die International Swimming Hall of Fame nur Olympiasieger auf. Bei Alfred Nakache, machte die Jury allerdings eine Ausnahme. Er ist der einzige Schwimmer, der sowohl vor als auch nach 1945 bei Olympischen Spielen teilgenommen hat. 1936 nahm er im Alter von 21 Jahren an den Spielen in Berlin für Frankreich teil und wurde mit der 4 x 200 m-Freistilstaffel vierter. Einige Zeit schützt ihn seine Bekanntheit und er kann im durch die deutschen besetzten Frankreich weiter trainieren und schwamm 1941 sogar den Weltrekord

über 200 m Brust. Für die deutschen war es leider undenkbar, dass er - ein Jude - Titel gewinnt und so wurde er im Januar 1944 zusammen mit seiner Frau und Tochter nach Auschwitz deportiert. Während seine Familie noch am Tag der Ankunft ermordet wurden, überlebte Alfred Nakache sowohl Auschwitz als auch den Todesmarsch nach Buchenwald. 40 kg wog der einstige Modell-Athlet bei seiner Befreiung. Doch er nimmt das Schwimmtraining wieder auf. 1946 schwimmt er mit der französischen Lagenstaffel erneut Weltrekord. 1948 tritt er mit 33 Jahren nochmals bei den Olympischen Spielen in London an. Nakache stirbt 1983 in Marseille. Bis zu seinem Tod schwamm er noch fast täglich im Meer. Anfang Mai wurde er posthum in die Ruhmeshalle des Schwimmsports aufgenommen. Zu Recht!

### Für die coolsten Schwimmer der Welt: Die Eismeile!

Für alle die fünf Grad Wassertemperatur zu warm sind beim Eisschwimmen genau richtig! Das kurze Kaltwasser-Bad hat sich in den letzten Jahren zu einer eigenen Disziplin entwickelt. Manche Schwimmer träumen schon von Olympia... äh... von den Olympischen Winterspielen. Natürlich!

4,9°C ist die maximale Wassertemperatur für Eisschwimm-Events.

#### Vorteile:

- Stärkung des Immunsystems
- Freisetzung von Adrenalin und Endorphin
- Hoher Kalorienverbrauch
- Verbesserung der Blutzirkulation

#### Nachteile:

- Kälteschock
- Afterdrop
- Hyperthermie

Wettkämpfe im Eisschwimmen finden auf der 25m-Bahn statt. Eine Ausnahme bildet die sogenannte Eismeile, die im Open Water absolviert wird. Beruhigend, dass unsere Schwimmhalle mit 16 2/3 m für diese Form des Schwimmens ist.



## 5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN – HEUTE MIT JOHANNA BUßMANN



**In der letzten Ausgabe des Jahres baten wir unsere frisch gebackene Schwimmerin des Jahres Johanna Bußmann zum Interview. Sie ist nicht nur fleißige Schwimmerin unserer Gruppe 1... seit kurzem ist sie engagierte Trainerin.**

1. Nochmals herzlichen Glückwunsch zur Schwimmerin des Jahres! Was bedeutet Dir diese Auszeichnung?

Ich habe mich sehr gefreut, diese Auszeichnung in diesem Jahr bekommen zu haben.

Sie motiviert mich sehr, auch weiterhin großen Einsatz im Schwimmverein zu zeigen.

2. Jetzt bist Du auch schon als Trainerin unterwegs. Wie bist Du überhaupt zum Schwimmen gekommen?

Ich habe eine sportliche Aktivität in Wohnortnähe gesucht. Da ich mich auch vorher schon fürs Schwimmen interessiert habe, bin ich auf den Schwimmverein Lastrup gekommen.

3. Was hat sich für Dich als Trainerin geändert?

Als Trainerin muss ich nun mehr Verantwortung übernehmen. Meine Rolle hat sich dahingehend geändert, dass ich nicht nur etwas lerne, sondern als Trainerin nun anderen Kindern Schwimmtechniken beibringe.

4. Und was macht Dir am meisten Spaß bzw. worauf freust Du dich am meisten?

Mir macht die Arbeit mit anderen Kindern viel Spaß und ich freue mich mit ihnen über erzielte Fortschritte und Erfolge. Ein besonderes Highlight für mich ist immer das Zeltlager, aber auch die Teilnahme an Wettkämpfen macht mir Spaß.

5. Letzte Frage... Was ist denn Dein Lieblichschwimmstil?

Auf jeden Fall Kraul! Da bin ich am schnellsten...

## Termine

**06.01.2020:**

Trainerfortbildung „Train the Trainer“. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben (kein Training für die Gruppen 1-3).

**07.01.2020:**

Trainingsstart Masters.

**10.01.2020:**

Trainingsstart Freitags-Gruppen.

**13.01.2019:**

Trainingsstart Montags-Gruppen.

**01.03.2020: WK**

Kreismeisterschaften in Cloppenburg

Weitere Termine und Wettkampfteilnahmen in Vorbereitung. Siehe auch unsere Homepage.

