

aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 2
März 2017

Termine

Mai 2017

25.-28.05.2017:
Zeltlager LSV in Lorup

Juni 2017

22.06.2017:
Sommerferien

26.06.2017:
Wasserspaß/ Ferien-
pass-Aktion, Natur-
und Erlebnisbad
Lastrup

August 2017

02.08.2017:
Ferienende

19.08.2017:
Fahrradtour LSV

*Weitere Infos und Ak-
tualisierungen findet
Ihr auf unserer Home-
page!*

Kreismeisterschaften in Cloppenburg – Top-Ergebnisse für Lastruper Schwimmer!



Über 20 Kreismeistertitel, viele Podiumsplätze: Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer erlebten einen erfolgreichen Wettkampftag im Soeste-Bad in Cloppenburg.

Mit sage und schreibe 28 Teilnehmern und daraus resultierenden 77 Starts war der LSV in Cloppenburg gemeldet. Und bereits nach den ersten Läufen mit Lastruper Beteiligung konnte man die Weiterentwicklung der Schwimmerinnen

und Schwimmer beobachten. Hier haben alle Trainingsgruppen ganze Arbeit geleistet.

Besonders hervorzuheben sind Sarah und Andre Grever, die zusammen 9 Kreismeistertitel für sich verbuchen konnten.

Ebenso beeindruckend war auch die Leistung unserer "Youngster" Peter Gerke, Theo Thölke und Fabian Block mit jeweils 2 Kreismeistertiteln. Pia Hötter wuchs ebenfalls über sich hinaus und wurde Kreis-

meisterin über 50 Meter Schmetterling. Bei sehr starker Konkurrenz konnte Johannes Böhm ann unterdessen über 50 Rücken und 50 Freistil zwei mal einen sehr guten zweiten Platz erreichen.

Auch für die von Amelie Möller trainierten Masters schwammen tolle Zeiten. So sprangen für Sabrina Mecklenburg, Ulrike Meyer, Timm Niehoff und Geburtstagskind Frank Block verdiente Kreismeistertitel heraus.

Wie schon im vergangenen Jahr hat der LSV auch wieder eine Mixed-Lagen-Staffel gestellt. Hier konnten Amelie Möller, Sabrina Mecklenburg, Ulrike Meyer, Timm Niehoff, Frank Block, Andre Grever (Masters) mit toller Unterstützung von Sarah Grever und Fabian Block (beide Gruppe 1) einen beachtlichen 3. Platz erreichen und mussten sich nur den beiden Mannschaften des Cloppenburger Schwimmvereins knapp geschlagen geben.

Zusätzlich zu den Podiums-plätzen gab es auch eine ganze Reihe toller neuer persönlicher Bestzeiten. Die Zeiten und weitere Wettkampffotos stehend auf unserer Homepage!

Die optimale Ausrüstung – die Schwimmbrille

Schwimmen ist eine vergleichsweise günstige Sportart. Damit das auch so bleibt, sollten Anschaffungen natürlich auch „sitzen“.

Aber wie findet man die richtigen Schwimm- und Trainingsutensilien? In dieser und den kommenden Ausgaben wollen wir ein paar Tipps zum richtigen Einkauf und Gebrauch geben.

Die Schwimmbrille ist neben Schwimmhose oder –anzug das wichtigste Utensil des Schwimmers. Sie dient zum einen als Schutz für die Augen. Zum anderen sorgt eine gut präparierte Brille auch für den notwendigen Durchblick über und unter Wasser und ist damit auch ein Sicherheitsfaktor. Daher sind viele Brillen auch mit einer Anti-fog-Beschichtung ausgestattet. Dadurch wird verhindert, dass die Gläser beschlagen. Spucke hilft allerdings auch und ist schon seit jeher ein gutes „Hausmittel“: die Gläser auf der Innenseite mit Speichel einreiben, leicht antrocknen

lassen und mit Wasser ausspülen.

Fast alle Schwimmbrillen sind inzwischen auch mit 100% UV-Schutz ausgestattet. Das ist sehr wichtig, vor allem, wenn man auch mal draußen schwimmen geht, was sich in unserem Naturbad im Sommer vorzüglich anbietet.

Das wichtigste Kriterium ist und bleibt die Passform – diese muss stimmen. Daher sollten Schwimmbrillen vor dem Kauf anprobiert werden.

Dazu setzt man die Gläser über die Augen unterhalb der Augenbrauen und drückt diese an. Haftet die Brille, passen Gesicht und Brillenform zusammen. Bei vielen Modellen kann man den Nasensteg auch austauschen, so dass man den Sitz auch an den Augenabstand anpassen kann.

Abschließender Tipp: Bewahrt die Verkaufsverpackung auf und packt die Brillen nach dem Schwimmen wieder hinein. So bleiben die Gläser geschützt und zerkratzen nicht.



LSV-Bestenlisten Saison 2016/17 – 50 Meter Freistil

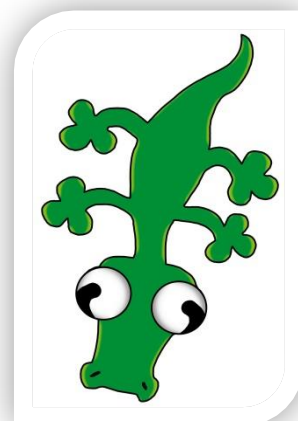
	Name	JG	Zeit	Monat
1	Laura Koopmann	1994	0:31,25	10/2016
2	Sarah Grever	2001	0:32,82	10/2016
3	Sabrina Mecklenburg	1979	0:36,45	03/2017
4	Pia Hötcker	2001	0:36,58	10/2016
5	Amelie Möller	1989	0:37,66	10/2016
6	Hanna Meyer	2004	0:39,33	10/2016
7	Aurica Koslik	2003	0:40,95	03/2017
8	Ulrike Meyer	1972	0:41,26	03/2017
9	Talida Koslik	2005	0:53,72	10/2016
10	Linnea Koslik	2005	0:56,18	10/2016
11	Johanna Bußmann	2005	0:59,43	10/2016
12	Madita Meves	2007	1:12,80	10/2016
13	Hanna Tönnies	2007	1:14,80	03/2017
14	Henrieke Tewes	2007	1:17,88	10/2016
15	Maja Tietjen	2007	1:18,01	03/2017
16	Luna Kenkel	2008	1:18,52	03/2017
17	Marie Bergmann	2008	1:27,94	03/2017
18	Mathilda Tönnies	2009	1:34,19	03/2017

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Andre Grever	1998	0:28,16	10/2016
2	Timm Niehoff	1978	0:29,32	10/2016
3	Frank Block	1975	0:32,12	10/2016
4	Aaron Napierski	1998	0:32,15	10/2016
5	Fabian Block	2003	0:36,14	03/2017
6	Christian Henke	1975	0:37,31	10/2016
7	Silas Niehoff	2005	0:44,94	03/2017
8	Simon Henke	2005	0:47,63	12/2016
9	Johannes Böhm	2007	0:47,79	03/2017
10	Peter Gerke	2008	0:55,04	03/2017
11	Niklas Grünloh	2005	0:55,95	10/2016
12	Theo Thölke	2009	1:06,37	03/2017
13	Hannes Greve	2004	1:06,78	10/2016
14	Ansgar Rüter	2007	1:12,39	10/2016
15	Fabian Grünloh	2007	1:13,42	10/2016
16	Jonas Osterkamp	2008	1:19,47	10/2016
17	Jan Josef Dommel	2008	1:25,51	03/2017
18	Moritz von der Wall	2007	1:30,73	10/2016

Weitere Bestenlisten findet Ihr auf unserer
Homepage : www.schwimmverein-lastrup.de

Redaktion aquapost: Christian Henke, Christina Zwirchmair.
Kontakt: info@schwimmverein-lastrup.de

Kampfrichter gesucht! Zu jedem Wettkampf gehören Schieds- und auch Kampfrichter, die auf die Einhaltung der Regeln achten und auch Zeiten nehmen. Aktuell haben wir einen akuten Mangel an Kampfrichtern. Wir - und auch Eure Kinder - sind also auf Unterstützung angewiesen! Lust, auf diese spannende Art und Weise am Wettkampfgeschehen teilzunehmen? Weitere Infos können gerne bei unserer Schwimmwartin Christina Zwirchmair angefragt werden.



Zeltlager. Die Vorbereitungen für das diesjährige **Zeltlager** laufen schon auf Hochtouren. Die Trainerinnen und Trainer haben sich auch in diesem Jahr ein spannendes Motto ausgedacht und bereiten zurzeit spannende Spiele vor. Es wird also nicht langweilig! Und auch Sammy wird wieder dabei sein und sein wachsames Auge auf das Zeltlager werfen! ;-)

Wichtige Schwimmerfragen – heute: Gibt es schnelles Wasser?

Für den sportlichen Erfolg gibt es mehrere Faktoren. Über Wasserlage haben wir in der letzten Ausgabe berichtet. Aber zählt auch das Wasser dazu? Dieser Frage ist die Redaktion auf den Grund gegangen.

Und es stimmt: Wasser ist nicht gleich Wasser. Es gibt sogar größere Unterschiede zwischen Salz- oder Süßwasser, oder ob das Wasser durch Chlor oder durch Ozon aufbereitet ist. Auch die Wassertiefe kann Unbehagen verursachen. Daher eignet sich unser Hallenbad auch so hervorragend für Technikübungen!

Warmes Wasser nimmt die Spannung, kaltes Wasser aktiviert. Was zeichnet denn nun ein schnelles Becken aus? Zum einen sind es gute, wellenbrechende Trennleinen zwischen den Schwimmbahnen, zum anderen der Wasserüberlauf am Beckenrand. Beides sorgt dafür dass die von den Schwimmern erzeugten Wellen gebrochen werden und nicht mehr zurückkommen können. Schnell wird ein Becken

auch dann, wenn die Temperatur optimal ist, Startblöcke und die Wände griffig sind und dadurch gute Starts und Wenden möglich werden.

Vermutlich muss jeder Schwimmer „sein“ Schwimmbecken mit dem besten Wassergefühl finden. Wettkämpfe helfen natürlich dabei! Und auch Fußballer spielen am liebsten in ihrem Wohnzimmer. Rasen ist ja auch nicht gleich... Rasen!

Anzeige



**FAHRSCHULE
& VERKEHRSINSTITUT
TIMM NIEHOFF**



5 Fragen, 5 Antworten

Heute mit unserer amtierenden Schwimmerin des Jahres Aurica Koslik.

1. Seit wann schwimmst Du im Schwimmverein? Ich bin schon mit 5 ½ Jahren (2009) in den Schwimmverein Lastrup gegangen. Ich schwimme jetzt also schon seit acht Jahren im Verein!

2. Wie fühlt es sich an, Schwimmerin des Jahres zu sein? Es ist für mich auf jeden Fall eine Ehre, Schwimmerin des Jahres zu sein. Ich war ziemlich glücklich, dass ich im letzten Jahr dafür ausgewählt worden bin!

3. Was bedeutet Dir das Schwimmverein-Zeltlager? Für mich ist das Schwimmverein-Zeltlager eine schon lange Tradition und es macht mir auch immer wieder richtig viel Spaß! Selbst die Fahrt mit dem Fahrrad war für mich auch schon als kleines Kind machbar. Die Trainer geben sich immer so viel Mühe, uns zu belustigen. Und es ist immer wieder ein richtiges Erlebnis, welches man so leicht nicht vergisst. Ich weiß wovon ich spreche, denn ich fahre nun schon einige Jahre über Himmelfahrt mit in dieses Zeltlager.

4. Was ist Dein Lieblingsschwimmstil? Mein Lieblingsschwimmstil ist auf jeden Fall: Kraul. Denn durch den Kraul-Stil kann man am schnellsten schwimmen!

5. Dein Lieblings-YouTube-Channel? Mein Lieblings-YouTube-Channel ist Snukieful (Manda), denn da werden „Workouts“ gezeigt, die mich körperlich weiterbringen.