



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 10
März/April 2019

Termine

28.04.2019: WK Palaismeeeting-Rastede
abgesagt

18.05.2019: WK: 3. Hase-Bad-Cup, Bramsche

30.05.-02.06.2019: Zeltlager 2019

15.06.2019: WK: 50. Artland-Schwimmfest des TSV Quakenbrück (Jubiläumsschwimmfest!)

08.-09.07.2019: Wasserspaß im kühlen Nass

24.08.2019: Fahrrad-tour 2019



LSV-ATHLETEN ERSCHWIMMEN 17 KREISMEISTERTITEL BEI KREISMEISTERSCHAFTEN 2019 IN... LOHNE!



Im Jahr 2019 wird der Hauptverein des TuS Blau-Weiß Lohne 125 Jahre alt. Dies haben die Schwimmer des BWL zum Anlass genommen den jährlichen Sprintvergleichswettkampf mit integrierten Kreismeisterschaften über die kurzen Strecken nach Lohne zu holen.

Gemeldet waren für den Wettkampf, der in den vergangenen Jahren in Cloppenburg ausgetragen wurde, 25 Lastruper Schwim-

mer. Leider konnten aus gesundheitlichen Gründen einige Schwimmer nicht teilnehmen, dennoch lässt sich die Ausbeute von 17 Kreisjahrgangsmeistertiteln, 9 erste Plätze in den offenen Jahrgangswertungen, 5 zweiten Plätze und 7 dritten Plätze sehen lassen. Außerdem haben einige Kampfrichteranwärter ihre "Scheine" vollgemacht und sind ab sofort fertig ausgebildete Kampfrichter.

Der Wettkampftag startete mit einem kindgerechten Wettkampf. Lennard Lügen

und Hannes Bergmann belegten die ersten beiden Plätze über 25 m Brust und Freistil. Den ersten Kreismeistertitel konnte sich dann Hanna Meyer über 100 m Lagen für den LSV sichern. Wenig später tat es ihr Pia Hoetker gleich. Wenig später erreichten auch Jana Rüter, Lina Stamm-ermann und Johannes Böhmert Kreismeistertitel über 100 m Rücken. Über 50 m Freistil wurden Leni Bergmann, Jana Rüter, Ulrike Meyer, Ole Hindersmann und Theo Thölke Kreismeister 2019.

Erfreulich war aus Lastruper Sicht zudem, dass wir wieder mehrere Staffeln für stellen konnten. Diese Wettkämpfe sind immer wieder Highlights und die Schwimmer werden immer wieder lautstark von Fans und Mitstreitern angefeuert.

Am Nachmittag konnte sich Pia Bußmann über 50 m Rücken ebenfalls in den Reigen Kreismeister einreihen. Aber auch Leni Bergmann, Pia Bußman, Hanna Meyer, Jana Rüter und Ulrike Meyer konnten noch weitere Kreismeistertitel für sich verbuchen.

THEO THÖLKE STARTETE BEI BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN - 14 ERSTE PLÄTZE IN QUAKENBRÜCK

Mit den offenen Kreismeisterschaften des Landkreises Osnabrück (Land) in Quakenbrück begann für die Schwimmerinnen und Schwimmer des Lastruper Schwimmvereins am 16.02.2019 auch offiziell das Wettkampfsjahr 2019.



Unsere 14 angetretenen Schwimmerinnen und Schwimmer konnten bei 43 dabei 31 Podiumsplätze in den offenen Jahrgangswertungen für sich verbuchen! Theo Thölke hatte einen "Sahne-Tag" erwischt und konnte sich mit seinen Zeiten über 50 m und 100 m Freistil sowie 100 m Rücken für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren. Ole Hindersmann erschwamm sich bei seinem Wettkampf-Debüt 2 x Gold in der Jahrgangsklasse 2011 über 50 m Freistil sowie 50 m Brust. Jana Rüter erreichte gleich 4 x den ersten Platz.

Durch die Qualifikation für die Bezirksmeisterschaften kam noch eine Wettkampfteilnahme für den LSV dazu. Theo Thölke erfüllte gleich in 4 Disziplinen die Pflichtzeiten, die ihn für die Bezirksmeisterschaften Anfang März in Osnabrück qualifizierten.

Aus Zeitgründen startete er "nur" über die 50 m Freistil und 100 m Rücken. Herausgekommen sind dabei tolle Ergebnisse im guten Mittelfeld in einem stark besetzten Teilnehmerfeld.

Sichtlich zufrieden und stolz war auch Trainerin Sarah Napierski, die Theo bei seinen ersten Bezirksmeisterschaften betreute.

RÜCKENSCHWIMMEN... GESUND UND MIT LANGER TRADITION

Von Altdeutsch bis heute hat das Rückenschwimmen eine lange Tradition.

Schonend für die Wirbelsäule, kräftigend für Bauch- und Rückmuskulatur und dabei noch effektiv für das Herz-Kreislauf-System: Rückenschwimmen ist aus medizinischer Sicht die gesündeste Schwimmart.

Die Regeln:

1. Rückenschwimmen ist definiert als Schwimmen in der Rückenlage. Die Arm und Beinbewegung ist frei wählbar.
2. Die Berührung der Wand erfolgt mit einem beliebigen Körperteil. Rollwenden sind möglich.
3. Beim Abstoß von der Wand muss sich der Schwimmer in der Rücklage befinden.

Die Herausforderungen:

1. Schräge Hallendächer oder blauer Himmel im Freibad. Wie soll man da geradeausschwimmen?
2. Wann ist die Bahn zu Ende? Es braucht schon Übung, um das richtig einzuschätzen. Ansonsten kann es auch mal Kopfschmerzen geben.
3. Überholen ist saugefähr-



lich... Ebenso Querbeet-Schwimmen. Hier ist Konzentration gefragt.

4. Das Abrutschen von der Wand beim Start kommt auch immer mal wieder vor... da muss man durch.
5. Wenn man beim Wettkampf in die Wellenkillerleine schwimmt, bitte nicht daran ziehen! Es ist verlockend, aber nicht erlaubt.

Meilensteine im Rückenschwimmen...

1900: In Paris wird der Bremer Ernst Hoppenburg im Alter von 22 Jahren erster Olympiasieger im Rückenschwimmen. Das Rennen über 200 m wird flussabwärts in einem Flutbcken der Seine ausgetragen. Seine Zeit: 2:47,0 Minuten.

1912: Der Wechselarmzug lässt die Rekorde purzeln!

1924: Ab jetzt dürfen auch Frauen Rücken schwimmen. Sybil Bauer (USA) wird erste Olympiasiegerin.

1936: Adolph Kiefer (USA) prägt mit einem Sechser-

Beinschlag und dicht unter der Wasseroberfläche zurückgeführten Armen den modernen Rückenstil.

1964: Thompson Mann schwimmt 100 m Rücken in weniger als 1 Min. (59,6 s)

1968/1972: Roland Matthes erschwimmt 4 Goldmedaillen bei Olympia. Bis heute Rekord!

1988: Suzuki (Japan) und Berkhoff (USA) tauchen nach dem Start rund 40 m auf dem Rücken mit Delphinkicks. Danach wird die Tauchphase auf 10 m begrenzt.

1991: Revolution! Rückenrollwenden werden erlaubt und die Tauchphase wird auf 15 m verlängert.

2016: Weltrekord... Olympiasieger Ryan Murphy schwimmt die 100 m Rücken in 51,85.

2018: Weltrekord bei den Frauen! Kathleen Baker schwimmt die 100 m Rücken in 58,00 s.

5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN – HEUTE MIT SILAS NIEHOFF

In der ersten aquapost des Jahres 2019 haben wir niemand geringeren als Silas Niehoff um ein Interview gebeten. Silas ist schon seit vielen Jahren aktiver Schwimmer in unserem Verein, war 2014 Schwimmer des Jahres und verstärkt seit Kurzem unser tolles Trainerteam.



4. Was sind Deine weiteren Ziele? Meine nächsten Ziele sind, mich weiterhin auf Wettkämpfen zu verbessern und irgendwann auch Vereinsmeister zu werden.

5. Nun kommt Dein erstes Zeltlager als Trainer... Was war denn als Schwimmer bisher Dein Schönstes? Und was erwartest Du vom Zeltlager 2019, bei dem Du schon als Trainer mitfahren darfst? Mein schönstes Zeltlager war zeitgleich mein erstes Zeltlager. Damals hat mir unser Motte am besten gefallen. Ich bin mir aber auch sicher, dass das kommende Zeltlager spannend werden wird. Ich freue mich jedenfalls darauf, als Trainer mitzufahren und neue Einblicke zu kriegen.

1. Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Mein Vater war früher ebenfalls im Schwimmverein und ist auch heute noch bei den Masters aktiv. Er hat mich damals zum Schwimmen gebracht und dabei bin ich bis heute geblieben.

2. Hast Du einen Lieblingsschwimmstil? Mein Lieblingsschwimmstil ist Kraul. Da bin ich für mich am schnellsten.

3. Wie fühlt es sich an, nun selber eine Gruppe zu trainieren? Ich liebe es, Trainer zu sein. Ich mag es sehr, eine Gruppe zu leiten und dafür nehme ich mir auch gerne die Zeit.

BALD IST WIEDER ZELTLAGER: DIE VORBEREITUNGEN LAUFEN AUF HOCHTOUREN!

Am 30.05. starten unsere Schwimmer wieder ins Zeltlager. In diesem Jahr geht es nach Calhorn. Leider zum letzten Mal, da die Einrichtung dort geschlossen wird. Ein Grund mehr, das Zeltlager in vollen Zügen zu genießen und eine spannende Zeit mit Freunden zu erleben. Das Thema wird natürlich nicht verraten – nur so viel: Die Trainer bereiten eine abenteuerliche Reise für Euch vor! Die Anmeldungen sind inzwischen verschickt. Einen ausführlichen Nachbericht gibt es in der nächsten aquapost. Weitere Infos und auch die beliebten Tagesberichte findet Ihr wieder auf unserer Homepage! Na dann... Leinen los!

