



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 11
Juni 2019

Termine

01.07.2019: letztes Training vor den Sommerferien

04.07.2019: Sommerferien ☺

08.-09.07.2019: Wasserspaß im kühlen Nass

14.08.2019: Letzter Ferientag ☹

16./19..08.2019: Trainingsstart

24.08.2019: Fahrradtour 2019

08.09.2019: Wettkampf Altes Amt Lönningen, Essen

10.11.2019: Vereinsmeisterschaften / Generalversammlung



Piratenhafte Abenteuer in Calhorn – Das war unser super Zeltlager 2019!



Der Zeltplatz beim Haus Don Bosco in Calhorn war in diesem Jahr das Ziel für 30 Kinder und 15 Betreuer, die sich mit dem Fahrrad auf den Weg gemacht haben, um drei Tage lang das spannende Lagerleben zu genießen.

Motto des diesjährigen Zeltlagers war in Anlehnung an die beliebten Piratenfilme um Captain Jack Sparrow „Der Fluch von Calhorn“. Die Trainerinnen und Trainer hatten sich schon Wochen vorher mit der Planung beschäftigt und so mit einem großes Aufgebot an piratenhaften Aktivitäten und Spielen

vorbereitet. Nachdem am Anreisetag die Piratenbanden stilecht mit Kopftuch und Augenklappe gegründet wurden, standen schon die ersten Spiele, wie zum Beispiel „Schiffe versenken“, auf dem Plan.

Am nächsten Tag fanden dann das obligatorische Chaosspiel sowie eine Schatzsuche, bei der Silber-Medaillen gefunden wurden, auf dem Programm.

Das letzte Programmhightlight war dann noch die beliebte Samstag-Abend-Show mit dem Titel „Klein gegen Groß“. Hier mussten die jungen Schwimmer gegen die Trainer verschie-

dene Mini-Spiele absolvieren und prominente Gäste mussten vor den Spielen tippen, wer das Spiel gewinnen würde. Am Ende hatten die Trainer um Haaresbreite die Nase vorn. Da das Wetter prima mitspielte, gelang es auch in den lauen Nächten, die Angreifer erfolgreich vom Wimpel fernzuhalten. Im nächsten Jahr soll wieder ein Zeltlager stattfinden. Da waren sich alle Teilnehmer einig. Wo es hingehet oder wie das Motto 2020 dann sein wird, steht allerdings noch in den Sternen.

Das Zeltlager hat übrigens auch großen Einfluss auf unsere Homepage-Aufrufe. Der Spitzenwert lag bei 2.671 Aufrufen am 02.06. Ob das an den tollen, von den Trainern verfassten Tagesberichten liegt? Bestimmt sogar! ;-)

Und weil die Berichte so lesenswert sind, bleiben sie auch noch eine Zeitlang auf der Homepage erhalten - plus vieler toller Bilder vom Zeltlager und weiteren aktuellen Themen aus der Welt unseres Schwimmvereins. Vorbeisurfen lohnt sich also auch weiterhin.

50. ARTLAND SCHWIMMFEST IN QUAKENBRÜCK- 10 LASTRUPER SCHWIMMER WAREN AUCH AM START



Am 15.06. fand das inzwischen 50. Artland-Schwimmfest in Quakenbrück statt - seit Anfang der 70er ununterbrochen sogar jährlich. Eine Klasse Leistung der Quakenbrücker Schwimmer.

Der Wettkampf fand auf einer 50m-Bahn im Freibad der Stadt Quakenbrück statt. Mit der ungewohnten Bahnlänge kamen unsere 10 Schwimmer jedoch sehr gut zurecht. So konnten bei 30 von insgesamt 32 Starts neue persönliche Bestzeiten erreicht werden. Ein wahnsinnig tolles Ergebnis für uns, zumal die Meldezeiten allesamt auf einer 25m-Bahn gestoppt wurden. Das wertet die neuen Bestzeiten aus unserer Sicht nochmals erheblich auf!

Auch die Platzierungen konnten sich im Vergleich zu den anderen Vereinen sehen lassen. So schwamm Pia Bußmann über 100 m Rücken zu Gold. Zwar blieb es an diesem Tag bei dieser einen Goldmedaille für den LSV. Hinzukamen jedoch noch 6 Silbermedaillen (Hannah Tönnies über 50 Rücken und 100 Brust, Simon Henke über 50 Rücken und 200 m Freistil, Pia Bußmann über 50 m Rücken sowie Theo Thölke über 50 m Rücken) plus 7 Bronze-Medaillen. Erfolgreichste LSV-Schwimmerin war Pia Bußmann mit einer Gold-, einer Silber- und zwei Bronze-Medaillen. Das vollständige Protokoll, das Vereinsergebnis mit den Zeiten unserer Schwimmer findest Du auf unserer Homepage www.schwimmverein-lastrup.de.

KRAULSCHWIMMEN... DIE SCHNELLSTE SCHWIMMART

Keine Schwimmart ist so schnell und gleichzeitig so ökonomisch wie Kraul. Und auch im LSV arbeiten wir in jedem Training daran, im „kraulen“ noch schneller und besser zu werden.

Kraul ist die schnellste Schwimmart:

- 20% schneller als Brust
- 11% schneller als Rücken
- 6% schneller als Delphin

85% des Vortriebs erzielen Kraulschwimmer aus den Armen. Die Beine sorgen für Stabilität und eine gute Wasserlage. So verwundert es nicht, dass die schnellsten Kraulschwimmer lange Arme, vergleichsweise kurze Beine und eine große Spannweite haben. In der Wissenschaft spricht man hier vom „Ape-Index“, bei dem Körpergröße und Spannweite ins Verhältnis gesetzt werden.

Beispiel: Michael Groß hatte bei einer Spannweite von 213 cm und einer Körpergröße von 201 cm einen Ape-Index von 1,06 (also $213 / 201 = 1,06$).



Wo liegt die Zeitgrenze? Um diese Frage haben sich Sportwissenschaftler gekümmert. 18,15 Sekunden auf 50 Meter. Schneller geht es kaum. Aber sind wir mal ehrlich: Gut für uns ist doch, dass für jeden noch ausreichend Luft nach oben ist. ☺

Meilensteine im Kraulschwimmen...

1844: Der Begriff Crawl findet das erste Mal Erwähnung, als zwei Indigene aus Nordamerika bei einem Show-Rennen in London mit Abstand gewinnen. Schockierte Beobachter berichten, die Schwimmer hätten wie Windmühlen um sich geschlagen und mit den Füßen aufs Wasser eingedrückt. In Europa setzt sich dieser Schwimmstil daher vorerst nicht durch.

1873: Der britische Schwimm-Pionier John Arthur Trudgen entwickelt einen Hybrid-Stil. Er kombiniert einen Kraularmzug

mit Scheren-Beinschlag auf jeden 2. Zug.

1890er: In den USA krault der spätere Olympiasieger Charles Daniel mit einem Sechser Beinschlag. Dieser Stil bekommt den Namen American Crawl.

1912: In Stockholm dürfen erstmals Schwimmerinnen an den Spielen teilnehmen. Die Australierin Fanny Durack wird mit 1:22,2 erste Olympiasiegerin über 100 m Freistil.

1922: Johnny Weissmüller, vielen auch als Tarzan-Darsteller bekannt, schwimmt 100 m Freistil in weniger als 1 Min. (58,6 s)

1962: Als erste Frau unterbietet Australiens Schwimmlegende Dawn Fraser die Minute und schwimmt 59,9 Sekunden!

Aktuelle Weltrekordhalter über 100 m Freistil: Cesar Cielo (Brasilien, 46,91 Sekunden, 2009) und Sarah Sjöström (Schweden, 51,71 Sekunden, 2017).

5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN – HEUTE MIT OLE HINDERSMANN

In der aktuellen Ausgabe der aquapost wollten wir mal einen unserer jüngeren Talente Löcher in den Bauch fragen. Im Rahmen des Wettkampfes in Quakenbrück stellte sich Ole Hindersmann dann unseren den Fragen.



1. Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Ich bin in Emstek angefangen zu schwimmen und habe dort auch Silber gemacht. Danach bin ich dann in den Lastruper Schwimmverein gekommen.

2. Unsere Leser fragen sich jetzt sicherlich, wie lange Du denn schon dabei bist? Seit November 2018.

3. Hast Du einen Lieblingsschwimmstil?

Natürlich Brust. Ich bin dort einfach am schnellsten.

4. Was gefällt Dir denn am Schwimmverein am besten?

Die Wettkämpfe.

5. Was sind Deine weiteren Ziele?

Spaß haben und schneller werden. Und am besten auch mal Vereinsmeister werden.

Für Euch gelesen: 36% der Erwachsenen gehen schwimmen

Um sich fit zu halten, fahren Erwachsene besonders gerne Rad oder gehen schwimmen. Das ergab eine von zwei Bundesinstituten durchgeführte Studie zur Sportaktivität in Deutschland. Demnach zieht es mehr als jeden Dritten mindesten einmal pro Jahr ins Schwimmbad. Die meisten Schwimmer (97 Prozent) organisieren sich selbst, nur drei Prozent trainieren im Verein. In Lastrup gibt es sogar eine Masters-Gruppe, die erwachsenen Schwimmbegeisterten die Möglichkeit bietet, unter Anleitung zu trainieren, sich fit zu halten und seine Schwimmtechnik zu verfeinern. Das Training unserer Masters findet jeden Dienstag ab 19:15 Uhr statt. Einfach mal mitmachen und testen! Es lohnt sich! ☺

IN EIGENER SACHE... WETTKAMPFABSAGEN „DIEPHOLZ“ UND „BRAMSCH“

Im ersten Halbjahr 2019 wollten wir an den Wettkämpfen in Rastede, Diepholz und Bramsche teilnehmen. Leider wurden wir für Rastede von den Organisatoren „ausgeladen“, da der Wettkampf aufgrund zahlreicher Meldungen „voll“ war. Gut für Rastede, schlecht für uns. Die Wettkämpfe in Diepholz und Bramsche haben wir leider von uns aus absagen müssen. Die Beweggründe möchten wir kurz erörtern, da diese nicht immer einfach nachzuvollziehen sind. Jeder Wettkampf ist eine organisatorische Herausforderung für einen Schwimmverein. Und je kleiner der Verein, desto größer die Aufgabe. Sowohl Schwimmer als auch Trainer müssen sich melden (oder gesucht werden) und je nach Anzahl der Starts müssen auch Kampfrichter mitmachen. Aktuell sind unsere Trainer oft auch Kampfrichter in Personalunion. Um den Aufwand in ein vernünftiges Verhältnis zu setzen, haben wir festgelegt, mindestens 6 Starter pro Wettkampf zu melden. Diese Zahl haben wir für Diepholz und Bramsche nicht erreicht. Und dann kommt das nächste Problem: Viele unserer Trainer sind unter 18... also fehlen auch Fahrer. Für die Saison 2019/2020 brauchen wir händeringend mehr Unterstützung: Eltern die fahren und sich auch als Kampfrichter engagieren wollen. Sonst werden sich diese für alle ärgerlichen Absagen häufen. Leider!