



# aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 16  
Dezember 2020

## CORONA-UPDATE DEZEMBER 2020

*Die größten Feste  
finden im kleinen  
Kreis statt.*

*Daher wünschen  
wir Euch eine fest-  
liche Weihnachts-  
zeit und einen ge-  
sunden Start ins  
neue Jahr!*

*Euer  
Lastruper  
Schwimmverein*



Liebe Leser!

Die aquapost ist eigentlich ein Magazin für Mitglieder und Freunde des LSV mit dem erklärten Ziel, über den Schwimmsport und vor allem über Aktivitäten des Vereins zu informieren. Worüber sollten wir 2020 berichten, wenn beliebte Aktivitäten wie Wettkämpfe, Fahrradtour, Zeltlager usw. ausfielen und unsere Schwimmhalle – so wie auf dem Foto – leider viel zu oft leer blieb? So musste mangels Themen bereits

die September-Ausgabe der aquapost ausfallen.

Auch die Auswirkungen auf den Breiten- und auch den Schwimmsport sind riesig und für uns alle spürbar.

Im September gab es im NDR 1 Podcast „Sportland“ eine eigene sehr hörens-werte Sendung zur Welt des Schwimmsports in Corona-Zeiten. Zu Gast war u. a. Dennis Yaghabi vom Landesschwimmverband Niedersachsen, den wir auch schon zwei Mal zu Gast in Lastrup hatten.

In der Sendung ging es speziell darum, wie sich der Schwimmsport in diesem „Corona-Jahr“ entwickelt – bzw. eben nicht entwickelt. Es fallen Schwimmkurse aus, viele Kinder lernen in diesem Jahr nicht schwimmen, Schwimmvereine können aufgrund der immer wiederkehrenden temporären Schließung der Bäder nicht trainieren, usw. Vereine im Allgemeinen werden vor besondere Herausforderungen gestellt.

Auch wir bekamen diesen Umstand in unserem Training – sofern es 2020 denn stattfinden konnte – zu spüren. Nach jeder Zwangspause fingen wir gefühlt von vorne an. Mehr noch: das gesamte Vereinsleben lag bzw. liegt

brach. Soziale Kontakte innerhalb des Schwimmvereins waren größtenteils auf die kurzen Trainingszeiten begrenzt. An dieser Stelle gebührt ein großes Dankeschön allen Schwimmern, Trainern, Eltern und Mitgliedern für die andauernde Unterstützung und Vereinstreue in diesem verrückten Jahr. Und natürlich hoffen wir, dass diese Unterstützung weiterhin andauert und Ihr uns treu bleibt.

Aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten haben wir uns auch dazu entschieden, die Generalversammlung sowie die Vereinsmeisterschaften auf den März 2021 zu verschieben. Diese beiden Veranstaltungen gehören einfach zusammen. Insbe-

sondere die Vereinsmeisterschaften waren in der zweiten Jahreshälfte nicht durchführbar. Und leider müssen auch die diesjährigen Weihnachtsfeiern der Schwimmgruppen ausfallen.

Und dennoch hoffen wir auf einen weiteren Neustart im Januar 2021. Dass wird das können, haben wir bewiesen! Vorstand und Trainer sind nach wie vor voller Elan und Ideen für 2021. Die ersten Termine sind bereits in Planung (siehe letzte Seite). Zudem feilen wir auch an weiteren Aktionen, neuen Trainingsideen mit neuen Trainingstools... Wir freuen uns auf ein neues Jahr gemeinsam mit Euch. In diesem Sinne: Kommt gut „rüber“ und bleibt gesund!

## Mitgliedsbeiträge

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass in Kürze die Mitgliedsbeiträge eingezogen werden. Hierzu sind wir gem. §17 unserer Satzung verpflichtet. Die Beiträge setzen sich wie folgt zusammen:

Familienbeitrag -jährlich-	<b>72,00 EUR</b>
Passive Mitgliedschaft -jährlich-	<b>10,00 EUR</b>

### **Wettkampfkosten** (fallen an, sobald Schwimmer an Wettkämpfen teilnehmen)

Jahreslizenz für 8 – 11jährige Schwimmer:	15,00 Euro / Jahr
Jahreslizenz für 12 Jährige und ältere Schwimmer:	25,00 Euro / Jahr
Registrierung DSV	10,00 Euro (einmalig)

## INTERNATIONAL SWIMMING LEAGUE



Die **International Swimming League (ISL)** ist eine jährliche professionelle Schwimmliga. Sie bietet ein teambasiertes Wettbewerbsformat mit rasantem Wettschwimmen an. Die ISL wurde 2019 gegründet – unabhängig von der FINA, dem Weltschwimmverband, der nicht ganz einverstanden war, mit diesem neuen Format. Dieses ist also nicht zu vergleichen mit offiziellen Weltmeisterschaften oder ähnlichem.

Corona zum Trotz fand im Oktober/ November in Budapest das Finale statt. Hier sah man die aktuelle Welt-Elite auf der Kurzbahn in temporeichen Wettrennen – Weltrekorde inklusive. An allen Schwimmwettkämpfen nehmen vier Vereine teil und sie finden an zwei Tagen mit zwei zweistündigen Sitzungen mit jeweils zwei kurzen Pausen

statt. Jeder Verein besteht aus mindestens 24 und höchstens 28 Athleten.

Die Teams kommen dabei aus den Nordamerika, Europa oder Asien und tragen so wohlklingende Namen, wie London Roar (London) oder Aqua Centurions (Rom). Mit dabei waren auch Schwimmer aus Deutschland, wie zum Beispiel Marco Koch, der für die New York Breakers an den Start ging. Gewonnen haben am Ende die Cali Condors mit dem Star-Schwimmer Caeleb Dressel.

Ein absolut sehenswertes Schwimm-Spektakel – zu sehen auf dem gleichnamigen Youtube-Channel. Champions-League!

## Mythen des Schwimmsports

In der neuen Serie möchten wir gerne einigen Mythen des Schwimmsports auf den Grund gehen. In Folge Nr. 1 geht's um die Behauptung, dass man im Wasser nicht schwitzt... Mythos oder Wahrheit?

Schwimmen ist ein intensiver Ganzkörpersport, bei der durch körperliche Arbeit jede Menge Wärme entsteht. „Beheizt“ wird das Ganze zusätzlich durch die – sagen wir mal – mehr als angenehmen Temperaturen in unserem Hallenbad. Darauf reagiert der Körper mit Schwitzen, so wie es auch an Land beim Sport wäre. Bis zu 1,5 Liter Schweiß sollen es pro Stunde sein, haben Forscher in Studien nun ermittelt. Und weil mit dem Schweiß wichtige Mineralstoffe ausgeschieden werden, kann ein Sportgetränk am Beckenrand nicht schaden, um über die volle Trainingszeit leistungsfähig zu bleiben. Man kann das übrigens auch selber messen, in dem man sich vor und nach dem Training auf die Waage stellt, ohne in der Zwischenzeit etwas zu essen oder zu trinken. Diese Behauptung ist also totaler Quatsch!



## SCHWIMM-ALTERNATIVEN

**Ungewöhnliche Umstände erfordern ungewöhnliche Maßnahmen. Und so kommen hier ein paar Tipps für Schwimmtraining in den eigenen vier Wänden, so dass wir nicht vollkommen aus der Übung kommen.**

### 1. Zugseiltraining

Das gute alte Zugseil bietet die Möglichkeit, auch ohne Wasser schwimmspezifisch zu arbeiten. Sucht Euch hierfür eine wirklich sichere Befestigungsmöglichkeit und bitte keine Türklinke! Oder Ihr geht warm angezogen in den Garten und schwingt das Gummiseil um einen Baum. Dann geht es los, 20 Minuten können bereits reichen. Wichtig hierbei: Armführung mit hohem Ellbogen und geradem Rücken. Die Bewegungen werden eigentlich wie beim richtigen Schwimmen durchgeführt.

### 2. Athletiktraining

Stabi-Muffeln bieten die nächsten Wochen die Möglichkeit, endlich das ungeliebte Athletiktraining voranzutreiben. Ausreden zählen nicht, Zeit hat jetzt jeder genug. Legt Euch eine Gymnastikmatte unter (es reicht auch eine Decke) und beginnt mit den

Klassikern: jeweils 30 Sekunden Liegestütz, Kniebeugen, Crunches und Plank-Übungen.

### 3. Techniktraining (in der Theorie)

Auch dafür bleibt im Trainingsalltag oft zu wenig Zeit: Sich einmal intensiv um die eigene Schwimmtechnik zu kümmern. Und dafür reicht oft schon, genau zuzugucken. Also Youtube, Youtube, You..

### 4. Basics in der Wanne

Klingt komisch, ist im Einzelfall aber durchaus ernst gemeint. Gerade Anfängern fällt es häufig schwer, ins Wasser auszuatmen, unter Wasser die Augen offen zu halten (selbst mit Schwimmbrille), oder die Füße beim Kraulbeinschlag zu strecken. All das lässt sich in der Wanne wunderbar üben.

### 5. Alternativsport

Schwimmer können nicht laufen, heißt es gern. Doch als Alternative dürfen wir jetzt gern mal wieder die Laufschuhe schnüren. Oder Fahrrad fahren. Oder Walken. Oder einfach mal Pause machen. Dem Körper Ruhe und Erholung gönnen und neue Motivation für kommende Aufgaben schöpfen. Die nächste Schwimmsaison kommt bestimmt. Hoffentlich!

## Termine

**Januar 2021:**  
Wunschtermin für den Trainings-Re-Start.

**13.05.-16.05.2021:**  
Zeltlager.

**17.07.2021:**  
Fahrradtour des LSV.

**26./27.07.2021:**  
Wasserspaß im kühlen Nass (Ferienpass-Aktion des LSV)

Alle Termine ohne Gewähr.

Weitere Termine und Wettkampfteilnahmen werden wir über unsere Homepage kommunizieren, sobald nähere Informationen vorliegen.

