



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 14
März 2020

Termine

Wegen Corona: Sport- und Trainingsbetrieb ruht bis mindestens 19.04.2020 – aktuelle Informationen auf unserer Homepage.

10.05.2020: Kampfrichterausbildung in Essen

16.05.2020: 4. Hase-Bad-Cup in Bramsche

20.-21.06.2020: Wettkampf in Haselünne

29.08.2020: Fahrrad-tour

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



KREISMEISTERSCHAFTEN IN CLOPPENBURG 5 KREISMEISTERTITEL FÜR HANNA MEYER



Am 01.03.2020 fanden die Kreismeisterschaften 2020 nach einjähriger Pause endlich wieder im Soeste-Bad in Cloppenburg statt. Schön war's! Vor allem, weil wir Schwimmer die gesamte Hallo für uns hatten. Zudem war die Veranstaltung toll organisiert und zudem aus Lastruper Sicht auch durchaus erfolgreich. Doch der Reihe nach!

Mit 34 Teilnehmern, 6 Staf-fel- und 126 Einzelstarts stellte der Lastruper Schwimmverein nominell

die drittgrößte Mannschaft aller teilnehmenden Schwimmvereine.

Dabei sind 21 Kreismeistertitel, 12 zweite und 14 dritte Plätze herausgekommen. Im Medaillenranking lagen wir damit hinter Lindern (35 Kreismeistertitel), Wasserfreunde Cloppenburg (28 Titel) und dem Cloppenburger Schwimmverein (25 Titel) auf einem guten vierten Platz. Eine Ausbeute, mit der die Lastruper Trainer durchaus zufrieden waren. Vor allem, weil neben den vielen guten Platzierungen auch rei-

henweise persönlicher Bestzeiten geschwommen wurden, die wiederum Ergebnis des intensiven Trainings der vergangenen Monate sind.

Hier die Namen und Wettkämpfe unserer frischgebackenen Kreismeister:

- Fabian Block (50 m Freistil, 100 Frei, 50 Rücken, 100 Rücken)
- Frank Block (50 Frei, 50 Brust, 100 Lagen)
- Pia Bußmann (50 Rücken)
- Linnea Koslik (100 Rücken)
- Hanna Meyer (50 Frei, 100 Brust, 50 Rücken, 100 Rücken, 100 Lagen)
- Jana Rüter (50 Frei, 100 Frei, 100 Rücken)
- Julia Rüter (50 Rücken)
- Hannah Tönnies (100 Frei, 50 Rücken, 100 Rücken)

Besonders hervorzuheben sind hierbei die Zeiten von Jana Rüter, die äußerst knapp an der Qualifikation zur Bezirksmeisterschaft gescheitert ist. Lautstark angefeuert von Bruder Ansgar, den Trainern und Vereinskollegen fehlten über 100 m Freistil ganze 70/100 zum Glück! Es geht aber noch knapper: Theo Thölke war über 50 Rücken mit 0:48,02 ganze 2/100 über der Qualifikationszeit zu den Bezirksmeister-

schaften. Ansonsten erreichte Theo diesmal 3 hervorragende zweite Plätze, die hier nicht unerwähnt bleiben sollen.

Erfreulich war aus Lastrupper Sicht zudem, dass wir mal wieder 6 Staffeln stellen konnten. Staffelwettkämpfe sind immer wieder Highlights eines jeden Wettkampfes und die Schwimmer werden immer wieder lautstark von Fans und Vereinskollegen angefeuert. Allerdings wurden leider gleich drei unserer Staffeln aus unterschiedlichen Gründen disqualifiziert. Hier müssen wir wohl noch etwas mehr üben, vor allem, weil zwei von drei Disqualifikationen vermeidbar waren.

Leider haben wir auch einen Negativ-Rekord aufgestellt: 26 Mal sind wir an diesem Wettkampftag nicht angetreten. Wenngleich diese Zahl schmerzt (und uns auch Geld kostet)... **Angesichts der vielen tollen Ergebnisse überwiegen die vielen positiven Eindrücke dieses Wettkampftages!**



Wir suchen immer wieder (oder immer noch?) Kampfrichter für die Wettkämpfe, an denen wir teilnehmen. Hier die wichtigsten Facts über das Kampfrichter-Dasein:

- ☒ Nachteile: keine
- ☑ Respekt, Lob und Anerkennung
- ☑ Catering auf Wettkämpfen
- ☑ Keine Langeweile
- ☑ Kurzweilige Wettkämpfe
- ☑ Tolle Mitstreiter
- ☑ Eintägige spannende Ausbildung
- ☑ Gebühren trägt der Verein!

Kampfrichter kann man übrigens schon ab 14 Jahren werden.

Und um diese „Posten“ geht’s:

Schwimmrichter: Achtet auf die Einhaltung der jeweiligen Regeln beim Schwimmen (...die aber im Kurs gut erklärt werden).

Zielrichter: Notieren die Reihenfolge, in der die Schwimmer eines Laufs anschlagen.

Zeitnehmer: Stoppen die Zeit... und zwar auch, wenn es eine automatische Zeitnahme gibt.

Wenderichter: Achten auf die Einhaltung der jeweiligen Regeln bei der Wende.

Interesse geweckt? **Dann meldet Euch gerne bei Sarah Napierski.**

VOLL IM TREND: SCHWIMMABZEICHEN... NICHT NUR FÜR KIDS!

Im Durchschnitt machen Kinder mit sechs Jahren ihr Seepferdchen. Doch es gibt noch mehr Schwimmabzeichen – auch für Erwachsene.



Das Seepferdchen

Früh übt sich, wer ein guter Schwimmer werden will. Die Anforderungen für das Seepferdchen sind: Sprung ins Wasser und 25 Meter Schwimmen und Tauchen im schulertiefen Wasser. Für uns als Schwimmverein ist das Seepferdchen auch die Eintrittskarte bzw. auch die Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in unsere Trainingsgruppe 3.



Bronze

Wer dieses Abzeichen erhält kann schwimmen. So sieht es der Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung in seinen neuen Richtlinien. Die Prüflinge müssen unter anderem 15 Minuten lang schwimmen und dabei mindestens 200 Meter zurücklegen. In einigen Schu-

len ist das Bronze-Abzeichen auch Voraussetzung zur Teilnahme am Schwimmunterricht.



Silber

Für dieses Abzeichen müssen die Schwimmer in 20 Minuten mindestens 400 Meter zurücklegen. Gegenüber Bronze kommt noch ein Sprung vom 3-Meter-Brett hinzu sowie das 10-Meter-Streckentauchen. In Last-rup empfiehlt es sich daher, dieses Abzeichen eher im Sommer zu machen. ☺



Gold

Die Anforderungen steigen. Neben 30 Minuten Dauerschwimmen (mind. 600 Meter) werden 50 Meter Brust in höchstens 75 Sekunden sowie Transportschwimmen über 50 m verlangt.

Früher musste man übrigens mindestens 9 Jahre alt sein. Dieses Mindestalter gibt es nicht mehr. Und auch Erwachsene dürfen sich gerne zur Gold-Prüfung anmelden.

Rettungsschwimmer

Die von der DLRG verliehenen Abzeichen setzen schwimmerisches Können sowie Kenntnisse im Rettungsschwimmen und Erster Hilfe voraus. Neben der Praxis gibt es auch auf jeder Stufe (Bronze, Silber, Gold) einen theoretischen Teil. Für Gold wird dabei Folgendes verlangt:

- 25 Meter Anschwimmen
- Heraufholen eines 5 kg-Rings aus 3 bis 5 Metern Tiefe
- Lösen aus der einer Umklammerung durch des Befreiungsgriff
- 25 Meter Abschleppen
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Wiederbelebung

Übrigens: Viele unserer Trainer Ü16 haben bereits DLRG Silber! Und in Löningen gibt es eine sehr aktive DLRG-Gruppe.



5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN – HEUTE MIT ANTONIA KRÜGER



In der aktuellen Ausgabe der aquapost stellt sich Antonia Krüger den Fragen der Redaktion. Antonia engagiert sich bereits seit 2015 als Trainerin im LSV und ist aktuell im Trainer-team unserer Freitagsgruppen. Außerdem schwimmt Sie auch bei den Masters aktiv mit!

1. Wann und wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Zum Schwimmen bin ich schon mit circa 6 Jahren gekommen. Da ich damals schon im vorherigen Schwimmkurs viel Spaß und Freude am Schwimmen hatte, hielten es meine Eltern für eine gute Idee, mich im Schwimmverein anzumelden.

2. Hast Du eine Lieblingslage?

Meine Lieblingslage beim Schwimmen ist Brust.

3. Welche Schwimmübungen magst Du am liebsten und welche gar nicht? Und macht Ihr so was auch bei den Masters oder nur bei den Jugendlichen?

Meine Lieblingsübungen sind Technikübungen, da diese sehr abwechslungsreich sind und man dabei genau auf seine Schwimmweise achtet und Fehler schnell entdecken kann. Was ich nicht so gerne mag sind Ausdauerübungen. Bei den Masters wird aber beides gemacht. Da achtet Amelie schon drauf, dass auch das Programm bei den „Großen“ ausgewogen ist.

4. Wenn Du nicht schwimmst... was machst Du dann?

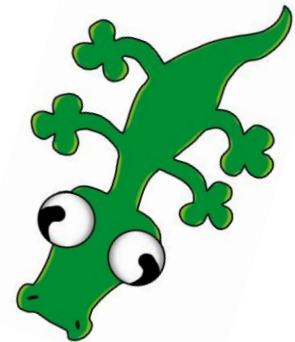
In meiner Freizeit lese ich gerne, sticke und nähe viel und mache viele Unternehmungen mit meinen Freunden.

5. Bei welcher Musik kannst Du so richtig gut abschalten?

Am besten Abschalten kann ich bei den Songs von Harry Styles, Paramore und The 1975.

Schwimm-Utensilien...

Schwimmen ist eine vergleichsweise günstige Sportart. Damit das auch so bleibt, sollten Anschaffungen natürlich aus „sitzen“. Hier eine kleine Hilfestellung über Utensilien, die einfach sein müssen.



- Schwimmbrille: Wichtig ist, dass es keine Taucherbrille mit Nasenschutz ist. Diese sind im Wettkampfschwimmen nicht erlaubt.
- Badelatschen: Irgendwie müssen wir ja ins Wasser kommen und Hygiene muss einfach sein.
- Schwimmhose, Badehose oder Schwimmanzug: Es muss kein Carbon-Anzug sein. Aber bitte auch keine Schlabber-Boxer-Shorts.
- Badekappe: Diese gibt vor allem auf Wettkämpfen das besondere Feeling. Gerne mit LSV-Logo aber bitte ohne Haifischflossen oder ähnliches dran. Diese sind streng genommen auch nicht erlaubt...
- Shampoo, Mütze, warme angemessene Kleidung für die Zeit nach dem Training... damit wir nicht krank werden auch morgen noch kraftvoll zubeißen können... 😊