



Termine

29.04.2021:

Digitale Generalversammlung (nähere Infos folgen).

Abgesagt: 13.05.–

16.05.2021:

Zeltlager.

16.05.2021:

„Zeltlager-Rallye“
(nähere Infos folgen).

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.



WANN GEHT'S WEITER?

Corona legt Schwimmsport weiterhin lahm.

Auf fünf Öffnungsschritte haben sich Bund und Länder Anfang März bei den Corona-Verhandlungen geeinigt. Abhängig von der weiteren Entwicklung des Infektionsgeschehens sollen in den kommenden Wochen und Monaten immer mehr Bereiche des öffentlichen Lebens eine Öffnungsperspektive erhalten. Doch was bedeuten die neuen Beschlüsse für die Schwimmbäder, die Athleten und den Vereinssport? Weder die Bäder noch die Vereine werden in dem Bund-Länder-Beschluss explizit genannt. Voraussetzung für alle Trainings-Hoffnungen ist natürlich, dass die Bäder überhaupt öffnen dürfen. Dabei wird auch eine Rolle spielen, als was Frei- und Hallenbäder gesehen werden. Für uns Schwimmer sind sie in erster Linie Sportanlagen. Der Gesetzgeber hatte Schwimmbäder vor Beginn des aktuellen Lockdowns allerdings als Einrichtungen zur Freizeitgestaltung definiert und damit eher Theatern und Kinos gleichgestellt. Je nachdem, wie diese Definition ausfällt, kann das Auswirkung auf den

Zeitpunkt der Öffnung haben. Selbstverständlich bleibt auch der Vorstand des Lastruper Schwimmvereins weiterhin „am Ball“ um so schnell es geht, wieder Trainings anzubieten. Selbstverständlich müssen wir hierzu aber auch die Inzidenzwerte im Landkreis Cloppenburg im Blick behalten. Das Gute ist, dass wir bereits Hygienekonzepte in der Schublade haben.

Dieses gilt leider nicht für unser Zeltlager. Nach 2020 müssen wir dieses ein zweites Mal absagen. Unsere Trainer bereiten jedoch aktuell ein kleines (aber feines) Alternativ-Programm aus. Ihr dürft also gespannt sein. Zudem findet am 29.04. unsere erste digitale Generalversammlung statt. Da diese im Oktober auch pandemiebedingt ausfallen musste wird es Zeit, dass wir uns—zumindest digital—mal wieder austauschen. Infos folgen hierzu!

Wir bleiben optimistisch und wünschen Euch mit dieser Ausgabe ein frohes Osterfest! Bleibt gesund!

VEREINSREKORDE DES LSV

Beeindruckende Leistungen und Ansporn zugleich!

Die aktuelle Trainings-Zwangspause haben wir genutzt, um tief in unseren Archiven zu wühlen und die aktuellen Top-Zeiten von Lastruper Schwimmern herauszusuchen. Wir Ihr seht, sind da schon echte „Hammer-Zeiten“ dabei... Aber hey: Das kann doch nur Ansporn für die aktuellen Athleten sein. Sobald Corona uns wieder ins Wasser lässt.

| Strecke | Name | Zeit | Datum | | Name | Zeit | Datum |
|---------|-----------------|----------|------------|--|------------------|----------|------------|
| 50 S | Laura Koopmann | 00:36,28 | 28.02.2010 | | Andre Grever | 00:33,06 | 05.03.2017 |
| 100 S | Clara Hertrampf | 01:37,48 | 06.07.2003 | | André Sliwka | 01:22,74 | 06.07.2003 |
| 25 R | Linnea Koslik | 00:34,82 | 02.12.2012 | | Fabian Grünloh | 00:34,56 | 28.09.2014 |
| 50 R | Laura Koopmann | 00:35,32 | 28.02.2010 | | André Sliwka | 00:34,47 | 16.11.2014 |
| 100 R | Laura Koopmann | 01:19,02 | 13.12.2008 | | Andre Grever | 01:16,64 | 05.03.2017 |
| 200 R | Amelie Möller | 00:42,36 | 16.09.2007 | | André Sliwka | 00:27,85 | 16.09.2007 |
| 25 B | Carla Sommer | 00:30,77 | 07.11.2010 | | Theo Thölke | 00:33,98 | 01.11.2015 |
| 50 B | Laura Koopmann | 00:37,68 | 26.03.2006 | | André Sliwka | 00:34,83 | 05.02.2006 |
| 100 B | Pia Hötter | 01:11,79 | 16.02.2014 | | André Sliwka | 01:21,77 | 05.02.2006 |
| 200 B | Laura Koopmann | 03:04,82 | 13.12.2008 | | Marius Koopmann | 03:27,81 | 13.12.2008 |
| 25 F | Pia Hötter | 00:33,66 | 07.11.2010 | | Niklas Brockhage | 00:34,96 | 26.10.2014 |
| 50 F | Laura Koopmann | 00:29,57 | 26.03.2006 | | André Sliwka | 00:27,29 | 05.02.2006 |
| 100 F | Laura Koopmann | 01:08,45 | 13.12.2008 | | André Sliwka | 01:02,40 | 15.07.2007 |
| 200 F | Laura Koopmann | 02:38,38 | 12.02.2012 | | Andre Grever | 02:40,26 | 05.07.2014 |
| 400 F | Sarah Grever | 06:40,61 | 04.07.2015 | | | | |
| 100 L | Laura Koopmann | 01:18,32 | 16.02.2014 | | Andre Grever | 01:13,08 | 24.11.2018 |
| 200 L | Laura Koopmann | 02:56,51 | 13.09.2009 | | André Sliwka | 02:59,03 | 06.07.2003 |

CHRONIK DES LSV

Überarbeitete Chronik auf unserer Homepage!

Wenn wir schon beim Thema Vereinsgeschichte sind... dann möchten wir diese Gelegenheit auch gerne nutzen, um auf unsere Homepage bzw. die darauf befindliche Chronik hinzuweisen. Diese wurde in den vergangenen Monaten mit vielen Fotos und Zeitungsberichten angereichert. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall! Wie zum Beispiel in das Jahr 2005, als bei den Landeskurzbahnmeisterschaften mit Laura Koopmann und André Sliwka zwei Schwimmer des Lastruper Schwimmvereins vertreten waren!



WARUM SCHWIMMEN SO GESUND IST

Gute Gründe fürs Schwimmen mit positiven Nebenwirkungen



Herz

Schwimmen wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus. Die Ausdauerbelastung stärkt den Herzmuskel und verbessert die Durchblutung. Dadurch pumpen wir mit jedem Herzschlag mehr Blut durch unsere Körper. Zudem lässt sich im Wasser die Intensität so anpassen, dass Schwimmen auch für Untrainierte gut geeignet ist. Dass man sich beim Schwimmen aber auch komplett verausgaben kann und das dann mit Gesundheitssport wenig zu tun hat, haben wir Lastruper Schwimmer auch alle schon am eigenen Leib erfahren dürfen.

Wirbelsäule/Rücken

Schwimmen mit guter Technik ist ideal bei Rückenschmerzen, da es die betreffende Muskulatur stärkt. Das gilt insbesondere für Kraul- und Rückenschwimmen, da die Wirbelsäule in der horizontalen Wasserlage nicht überstreckt wird. Wichtig ist ein gezieltes Training der Bauchmuskulatur, die als „Gegenspieler“ arbeitet und einem Hohlkreuz vorbeugt.

Stress/Gehirn

Beim Schwimmen schüttet man Glückshormone aus. Ganz gleich ob wir uns auf unser Trainingsprogramm konzentrieren, Kacheln zählen oder die Stel-

le unter Wasser genießen: Im Wasser kann man wunderbar abschalten den stressigen Alltag hinter sich lassen. Nach dem Training fühlt man sich dann angenehm erschöpft. Das kann den Schlaf verbessern und die allgemeine Erholung fördern.

Muskulatur

Schwimmer sind nicht unbedingt für ihren schwächlichen Körperbau bekannt. Besonders die Muskulatur in Rücken, Brust und Schulterpartie ist häufig gut ausgeprägt. Die genaue Verteilung hängt auch vom bevorzugten Schwimmstil ab, grundsätzlich ist beim Schwimmen aber der gesamte Körper beteiligt. Einziges Manko: es fehlen Druck- und Stoßbelastungen, die für gesunde Knochen ebenfalls notwendig sind.

Gewicht

Kann man durch Schwimmen abnehmen? Na klar! Wie viel hängt allerdings von der Schwimmart und der Trainingsintensität ab. Schmetterling bringt übrigens am meisten... doch halten die wenigsten Schwimmer diesen Stil über längere Strecken durch. Besser geeignet sind da doch Kraul, Brust oder Rücken. Übergewichtigen Menschen bietet Schwimmen zudem den Vorteil, dass das Körpergewicht vom Wasser getragen wird und dadurch Gelenke geschont werden.

Lunge

Kaum ein Sport ist besser für die Lunge! Beim Schwimmen atmet man oft weniger, als beispielsweise beim Laufen. Dadurch atmet man automatisch tiefer ein. Das wirkt sich positiv auf das Lungenvolumen aus. Und es wird noch besser: Durch den Wasserdruck wird das Einatmen erschwert. Das trainiert die Atemmuskulatur zwischen den Rippen und rund um das Zwerchfell.

MYTHEN DES SCHWIMMSPORTS

„Die Beine bringen nichts“

Auf weniger als zehn Prozent wird der Anteil der Beine am Gesamttempo beim Kraulschwimmen geschätzt. Das ist nicht allzu viel und deshalb eine beliebte Ausrede für alle, die das Beinschwimmen nicht besonders mögen. Und davon gibt es auch in unserem Schwimmverein einige „Kandidaten“. :-)

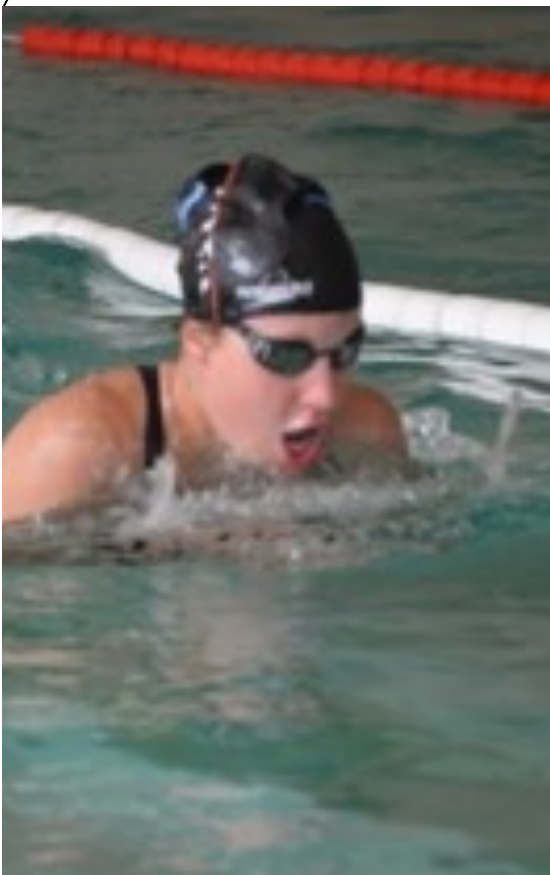
Wozu der Aufwand, wenn der Ertrag so gering ist? Doch Tempo ist in diesem Fall nicht alles. Und so bringt eine gute und stabile Beinarbeit zahlreiche andere Vorteile mit sich. Sie dient näm-

lich unter anderem der Stabilisierung des Rumpfs und unterstützt auch die Armarbeit wenn Arme und Beine im optimalen Rhythmus arbeiten. Setzen die Armhebel nämlich druckvoll an, so werden auch die Rumpfmuskeln als wichtiges Gegenlager aktiviert. Ist die Verbindung von Rumpf zu den Beiden athletisch, so kann die Kraft deutlich besser ins Wasser übertragen werden. Der Vortrieb pro Armzug wächst. Nimmt man nun noch die verbesserte Wasserlage hinzu, die durch gute Kicks erzielt wird, sprechen doch

ein paar Argumente für regelmäßiges isoliertes Beinschwimmen mit Brett, Schnorchel und auch in Rückenlage. Das Schöne an Beinarbeit ist zudem das sofort spürbare Ergebnis: Brennen die Beine nach der Übung, war es genau richtig so...

Die Aussage „Beine bringen nichts“ gehört also in die Schublade mit den legendären Weisheiten und schlaun Sprüchen.

Übrigens: In den USA wird deutlich mehr Beinarbeit trainiert, als in Deutschland.



5 Fragen—5 Antworten

Heute mit unserer Masters-Trainerin Amelie Möller. Amelie war nicht nur maßgeblich an der Gründung unserer Masters-Gruppe 2013 beteiligt... sie war auch 2004 unsere erste Vereinsmeisterin!

Meine Lieblingslage... na klar: Rücken!

Meine Lieblingslebensspeise... es wäre einfacher zu beantworten, was ich nicht mag! :-)

Wenn ich nicht schwimme, dann fahre ich sehr gerne Fahrrad. Und dann ist es egal, ob Trekking, Rennrad oder Mountain-Bike.

Mein Seepferdchen... habe ich bei Walter Klein gemacht. Das ist schon ein paar Jahre her.

Zum Schwimmen gekommen bin ich... durch meine Freundin Wiebke. Aber auch hier weiß ich leider nicht mehr, wann das war.
