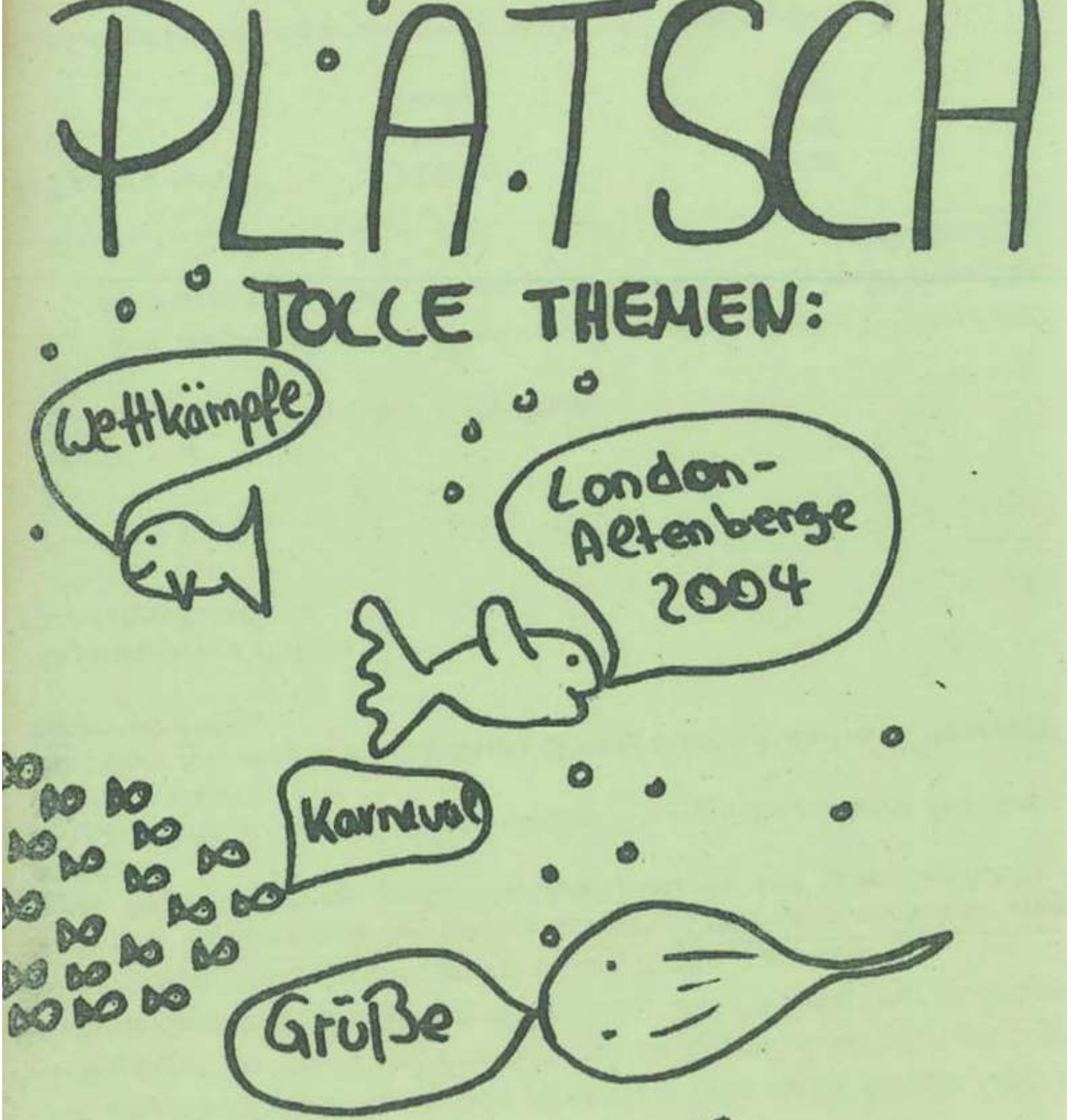
PLÄTSCH

TOLLE THEMEN:



©Schwimmverein
Altenberge

Inhaltsverzeichnis

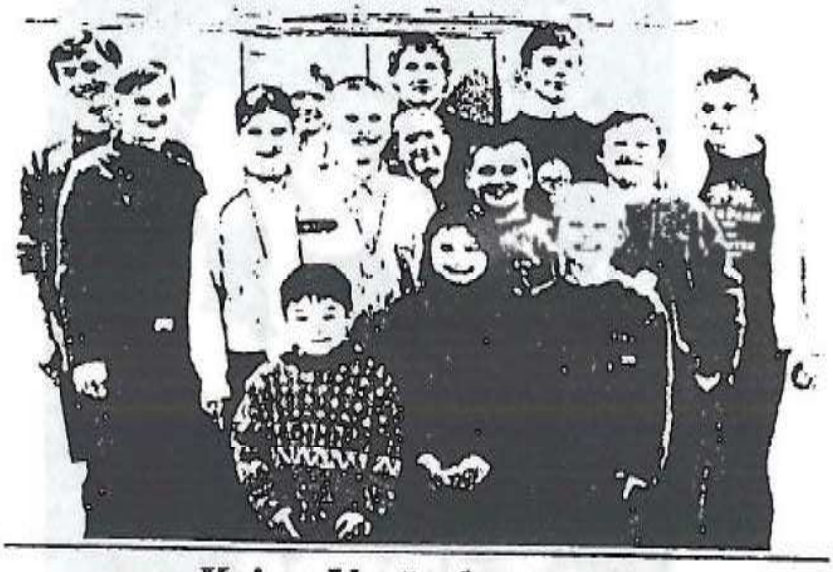
Seite	Inhalt
1	Impressum
2	Jahres- Veranstaltungsübersicht
3	Jahreshauptversammlung
4	14.Gerd Aue Gedächtnisschwimmen
5 – 6	Spielfabrik Bochum
7 – 8	Spielfabrik Bochum Fotos
9 – 10	Karneval
11 – 14	Karneval Fotos
15	Portrait Franzi
16	Witze
17	Gitterrätsel
18	Wettkampftipps
19	Gruppenfoto
20	18. Grevener Sprinterpokal
21 – 27	England 2004
28 – 30	England Fotos
31	15. Küken Schwimmfest
32	Grüße
33	Vorvermerk Reeke / Werbung
34	Einladung Maiwanderung

Impressum

Vorsitzender	**Karl – Heinz Plettendorf**
Geschäftsführer	**Bernd Fieke**
Kassenwart	**Ludwig Liesenkötter**
Trainingsleitung	**Gisela Limbert**
Schwimmwartin	**Ulrike Lütke Brinkhaus**
Jugendwart	**Nils Männer**
Jugendwartin	**Christina Kohnke**
Internetverwalter	**Sebastian David Stolwijk**

Termine 2004

Datum	*Bezeichnung*	*Veranstaltungsort*
16.01.2004	Jahreshauptversammlung	Altenberge
25.01.2004	25. Gerd-Aue Gedächtnisschwimmen	Coesfeld
25.01.2004	Kampfrichter-Lehrgang Gruppe I	Saerbeck
14.03.2004	18. Grevener Sprinterpokal	Greven
20.03.2004 Ibbenb./Lengerich	Kreismeisterschaften Staffel	
08.04. – 13.04.2004	Besuch des Broomfield-Park SC	Altenberge
23.04.2004	Kampfrichter-Lehrgang Gruppe I – III	Dülmen
25.04.2004	15. Küken Schwimmfest	Borghorst
29.05.2004	Maiwanderung	Altenberge
15.05. – 16.05.2004	11. Internationaler Wettkampf	Ibbenbüren
06.06.2004	Kreismeisterschaften Freiwasser	Ochtrup
03.07. – 04.07.2004	11. Internationales Rheiner Freistiltreffen	Rheine
09.07. – 11.07.2004	Zeltlager Recke	Recke
17.07. – 18.07.2004	15. Internationales Pokalschwimmen	Burgsteinfurt
04.09. – 05.09.2004	Einladungsschwimmen Epe	Gronau – Epe
26.09.2004	9. Internationaler Teddy Wettkampf	Metelen
10.10.2004	11. Kindergerechtes Nachwuchsschwimmen	Altenberge
Sep. / Okt.	Herbstwanderung	
06.11. – 07.11.2004	Kreismeisterschaften Kurze Strecke	Kreis Steinfurt
14.11.2004	Altenberger Meisterschaften	Altenberge
21.11.2004	5. Internationales Vechte – Mehrkampfschwimmen	Metelen



Keine Veränderungen

SV Grün-Schwarz Altenberge hielt Jahreshauptversammlung ab

Im Vorfeld der Jahreshauptversammlung des Schwimmvereines Grün-Schwarz Altenberge eröffnete der Jugendausschuss den Abend mit der Jugendvollversammlung. Der Jugendausschuss gab einen Jahresrückblick über die vergangenen Aktivitäten. Weiterhin wurden die wichtigsten Termine für das Jahr 2004 bekannt gegeben. Unter anderem findet schon am Sonntag (25.Januar) eine Fahrt in di Spielfabrik Bochum statt, einem riesigen Abenteuerspielplatz, mit vielen Angeboten für jedermann. Als neuer Jugendvorstand wurden Christina Kohnke und Nils Männer gewählt. zum Abschluss gab Schwimmwartin Ulrike Lütke Brinkhaus noch die Jahreswertung der besten Altenberger Schwimmer bekannt und überreichte den Jahresbesten eine Plakette.

Im Anschluss fand die Jahreshauptversammlung der Erwachsenen statt. der 1.Vorsitzende, Karl-Heinz Plettendorf, begrüßte zunächst die anwesenden Mitglieder und gab dann das Wort an den Geschäftsführer, Bernd Fieke. Dieser gab einen Rückblick über die vergangenen Veranstaltungen, abseits der Schwimmerischen Aktivitäten. Ostern 2003 fuhr der Schwimmverein mit Über 30 Mitgliedern zum Partnerverein „Broomfield-Park-Swimming-Club" BPSC nach London- Barnet. Außer einem Schwimmwettkampf wurde ein interessantes kulturelles Programm geboten. Diese Partnerschaft besteht nun schon seit 1981. in diesem Jahr, Ostern 2004 (8. bis 12.April), kommen die Engländer nach Altenberge. Der Londoner Partnerverein wurde 1903 gegründet und feierte am 18.Oktober 2003 sein hundertjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass nahm eine Delegation aus Altenberge an den Feierlichkeiten in London teil.

Jeweils im Sommer führt der SV ein Zeltlager durch. Das diesjährige wird vom 9. bis 11. Juli in Recke stattfinden. Schwimmwartin Ulrike Lütke Brinkhaus berichtete von den schwimmerischen Aktivitäten. Über 14 Wettkämpfe wurden besucht, bei denen die Altenberger gute Ergebnisse erzielten. Im Hallenbad Altenberge wurden zwei Wettkämpfe ausgeführt. Im September fand der Kükenwettkampf statt. dieser ist besonders für die jüngeren Schwimmer konzipiert. Im November fanden die Altenberger Meisterschaften statt. die besten Schwimmer aus Altenberge werden durch ein gezielten Aufbautraining in Münster gefördert, um auch auf Kreis- und Bezirksebene gute Ergebnisse zu erzielen. Das Wasser des Hallenbades Altenberge wurde vom bisherigen System der Chlorierung umgestellt auf leicht solehaltiges Wasser. Diese Maßnahme hat sich wegen seiner Natürlichkeit als sehr positiv erwiesen.

Kassenwart Ludwig Liesenkötter erläuterte Einnahmen und Ausgaben des Vereins. Seine Arbeit wurden von den Kassenprüfern Carsten Hebler und Christian Renner geprüft und als hervorragend beurteilt.

Anschließend wurde dem gesamten Vorstand die Entlastung erteilt. Danach fanden die Neuwahlen statt. Alle bisherigen Vorstandsmitglieder wurden für die nächsten zwei Jahre widergewählt: Karl-Heinz Plettendorf (1.Vorsitzender), Bernd Fieke (Geschäftsführer), Ulrike Lütke Brinkhaus (Schwimmwartin), Gisela Limbert (technische Leiterin), Ludwig Liesenkötter (Kassenwart). Als neue Kassenprüfer wurden Christian Renner und Arthur Reisch gewählt.

Kleine Mannschaft mit großen Erfolgen

SV Altenberge

Trotz kleiner Mannschaft brachen die Schwimmer des SV Grün-Schwarz Altenberge mit guter Laune im gepäck zum 25.Gerd-Aue-Gedächtnis schwimmen in Coesfeld auf .
Dass die Schwimmer in guter Form waren zahlte sich aus.
So errang Jessica Hellermann (Jahrgang 94 und damit die Jüngste) über 50 m Schmetterling in einer hervorragnden Zeit von 0:45,18 Minuten wie auch über 50m rücken in 0:46,00 Minuten den ersten Platz in ihrer Altersklasse. Über50m Freistil errang sie in 0:40,19 Minuten in ihrer Altersklasse den zweiten Platz.
Ebenso erfolgreich errang Elise Stemmer (88) über 100m Schmetterling in 1:24,52 Minuten und über 100m Rücken in 1:24,72 Minuten den zweiten Platz in ihrer Altersklasse. Sophia Holtkötter (88) erschwamm sich über 100m schmetterling den drirtten Platz in ihrer Altersklasse.

Sophie Beckmann 100m Freistil 1:57,58
Elise Stemmer 100m Freistil 3. Platz 1:14,88

Spiel und Spaß in der Spielfabrik Bochum

er Schwimmverein Altenberge lud am 25.01.04 in Zusammenarbeit mit de ezirksjugendausschuss des Schwimmbezirk Nordwestfalen zu eine benteuernachmittag in die Spielfabrik Bochum ein.

ie Spielfabrik ist ein „Indoor-Outdoor-Abenteuer-Spielplatz", welcher sich a ber 3000qm erstreckt. Zu dieser Jahreszeit finden alle Aktionen im Inner er Anlage statt, wo ein riesiges Angebot an Attraktionen zu finden ist. Neb nem Ballbecken für die Kleineren, bietet ein riesiges Klettergerüst m indernissen und Seilbahn auch etwas für die größeren. Ein umfangreich ngebot an Hüpfburgen und ähnlichem gibt den Kindern neben der Kletterwa nd den Trampolins eine menge Möglichkeiten ein unvergesslichen Nachmittag leben.

Wir machten uns mit 16 Kindern auf den weg nach Bochum. In Bochu ngekommen und endlich einen Parkplatz gefunden, traten wir ein, in die Welt d benteuer und Erlebnisse. Schon am Eingang bekamen die Kinder große Auge onnten aber leider noch nicht auf die Geräte. Denn nicht nur der SV Altenber nahm an dieser Veranstaltung teil, nein, auch Schwimmvereine aus Dattel elsenkirchen und Castrop - Rauxel nahmen teil. Darum wurde uns erst gezeig o wir uns niederlassen konnten. Es wurde dafür gesorgt das uns und den ande ereinen eine Vielzahl an Tischen und Bänken zur Verfügung stand. Jetzt konn s losgehen, nur noch schnell die Jacken weggelegt und ab auf das Klettergerüs uf dem Klettergerüst ging es dann vorbei an einigen Hindernissen auf d eilbahn, von da aus durch ein Labyrinth von Matten und Hindernissen nach gar ben in die Rutschtürme und durch die Ringelrutschen wieder runter. We adurch noch nicht geschafft war kletterte noch eine Runde durch das Gerüs ber diesmal auf die andere Seite durch einen kleinen Seilgarten, über ein reppe aus Matten in denen man leicht einsinkt und wieder durch ein ingelrutsche von oben nach unten.

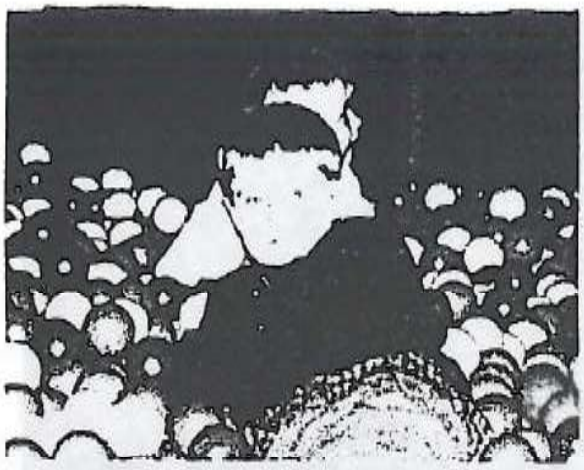
a es ja langweilig wird immer das gleiche zu machen, probiert man was neues aus. m seine grenzen zu finden geht man jetzt zur Kletterwand, an der man unter ufsicht und mit Seilen gesichert 10 Meter in die Höhe Klettern kann. Jung und urchtlos wie die kleinen ja sind, lassen sie sich das Klettergeschirr anlegen. Und chon geht es los, von unten bis nach oben unter das Hallendach. Oben ngekommen wird noch eben auf einen Schalter gedrückt, ein buntes licht uchtet auf, damit alle wissen das wieder jemand bis nach ganz oben gekommen t. Nun ist Zeit für den abstieg, was ist da besser als sich einfach fallen zu ssen, denn man wird ja unten gesichert und am Seil abgelassen.

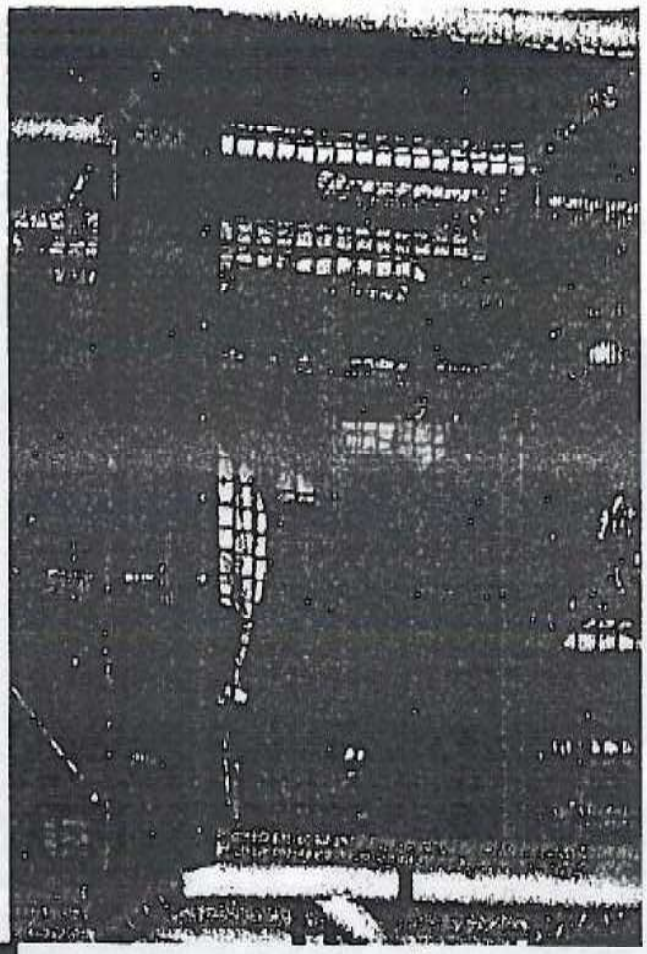
un ist aber Pause, denn das war ja wirklich nicht das leichteste. „Unsinn", auf em Boden aufgesetzt und das Geschirr abgelegt geht es weiter. „Wieder auf das lettergerüst?" „Nein", auf zum Jungle-Run, einer Pressluftgefüllten Anlage mit indernissen und einer Kletterempore. Geschafft, als erster am anderen ende ngekommen! So, jetzt müssen die Kinder aber ausgepauert sein, aber wo sind Sie en jetzt schon wieder? „Wohl doch nicht kaputt", Sie sind auf dem ufblasbarem Kletterfelsen, „aber das sind doch nicht alle", wo ist denn der Rest? chso, der Rest findet seinen Spaß auf der Riesenrutsche und auf den Trampolin Anlagen.

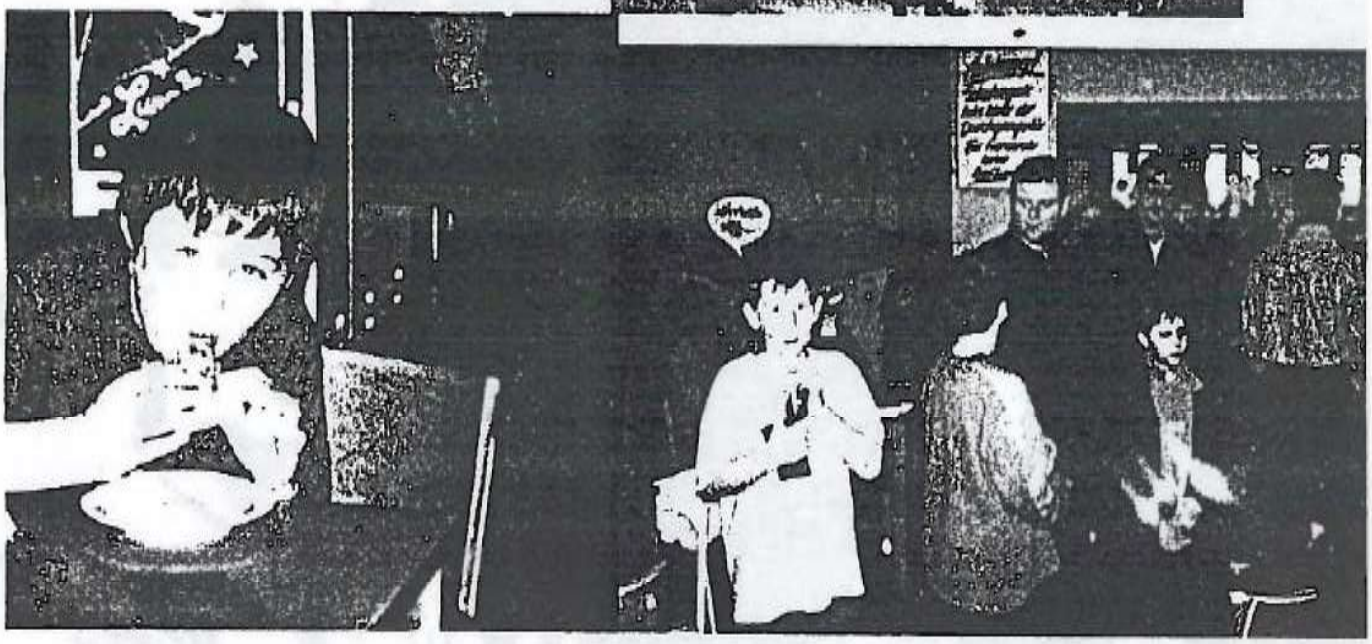
twas im Hintergrund gehalten, beobachteten einige mitgereiste ugendausschussmitglieder das geschehen und passten auf, das nichts geschieht. ber auch Sie suchten ihren Spaß und führten eine kleine Meisterschaft im isch- Fußball aus, welche letztendlich unentschieden endete. Diese konnten sie eruhigt ausführen, da die mitgereisten Eltern ebenfalls ein Auge auf ihre kleinen eworfen haben.

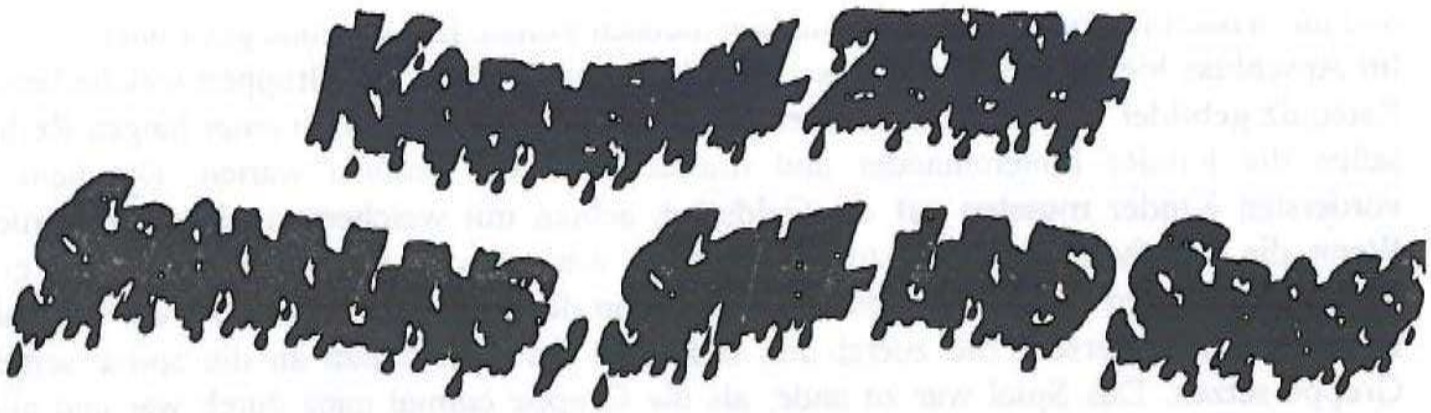
um späten Nachmittag machten sich nach und nach die Vereine auf den eimweg. Auch wir machten uns auf den Weg, und hochgradig glücklich, dass wir enn Kindern einen unvergesslichen Nachmittag bescheren konnten. Zum Ende n, haben wir schließlich unser Ziel erreicht, denn auf dem Heimweg waren die inder nicht nur müde, sondern auch ausgepauert.

Mit freundlichen Grüßen euer Jugendausschuss







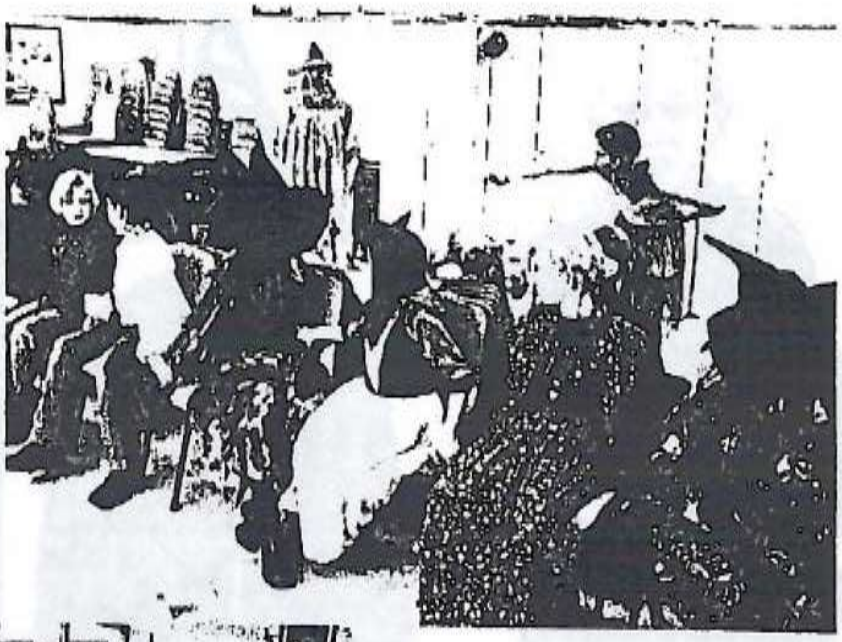


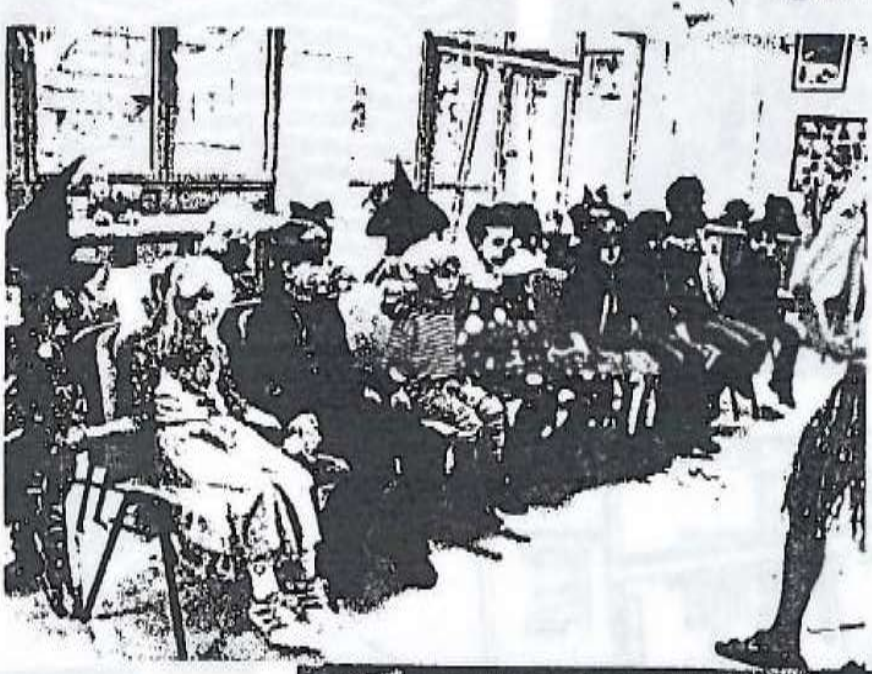
Auch in diesem Jahr lud der Jugendausschuss des Schwimmverein Altenberge wieder zu einer Karnevalsfeier ein. Unser Motto in diesem Jahr lautete „Schwimmverein Helau". Mit großer Freude konnten wir die vielseitigen Kostüme der 15Kinder betrachten und uns drei besonders schöne aussuchen, welche mit einer Medaille prämiert wurden.
Neben der Prämierung sorgten auch viele gut vorbereitete Spiele für große Abwechslung. Nachdem eintreffen von allen Kindern bildeten wir einen Stuhlkreis. In dem Kreis warfen wir uns untereinander ein Kuscheltier zu mit dem Ziel zu erfahren ein welches Kostüm jeder trägt. Wenn man das Tier gefangen hat musste man zuerst seinen Namen nennen und dann als was man sich verkleidet hat. Nach dieser sehr aufschlussreichen runde begangen wir auch schon mit den Spielen.
Den auftackt machte das „Karten – Rückspiel". Bei diesem Spiel erhält jeder eine Karte aus einem gewöhnlichen Kartendeck. Das Zeichen welches auf der Karte ist muss man sich merken, danach gibt man die Karte wieder zurück. Christina, welche als Spielleiterin fungierte, verlas nun nach und nach die Zeichenfolge des Kartendecks, das sie in der Hand hielt. Jedes mal, wenn das Zeichen vorgelesen wurde, was man sich gemerkt hat, musste man sich einen Stuhl weiter setzen. Wenn auf diesem Stuhl schon jemand sitzt, dann setzt man sich einfach auf dessen Schoss. Das geht solange, bis eine Person aus der Runde wieder auf seinem Anfangsplatz sitzt.
Nach ein paar lustigen runden machten wir uns an das nächste Spiel. Wir spielten „Zeitungstanz". Es mussten sich immer zwei Personen eine Zeitung nehmen und auf dieser Tanzen. Es wurde immer solange getanzt, wie auch die Musik lief. Wenn die Musik unterbrochen wurde musste man die Zeitung einmal in der Mitte teilen. Ausgeschieden war man, wenn man außerhalb des Zeitungsbereiches gekommen ist. Da die Zeitung bei jedem Musikstop kleiner wurde, ist es auf Dauer bedeutend schwerer geworden mit zwei Personen das Gleichgewicht zu halten. Bei diesem Spiel hat das Team gewonnen, welches als letztes noch auf der Zeitung steht.
Nach diesem Programm darf man sich ja auch mal eine Pause gönnen, also heben wir die Kinder auf die leckeren selbstgebackenen Kuchen losgelassen, welche der Jugendausschuss mitgebracht hat. Während die Kinder gegessen haben, sind wir hingegangen und haben den Raum schon für das nächste Spiel vorbereitet. Aus der Ruhepause heraus starteten wir mit dem „Ratequiz". Die Kinder wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und mussten jetzt zwischen den Rubriken: Scherzfrage-, Wissen-, Aktionen- und Film 100 bis 400 aussuchen

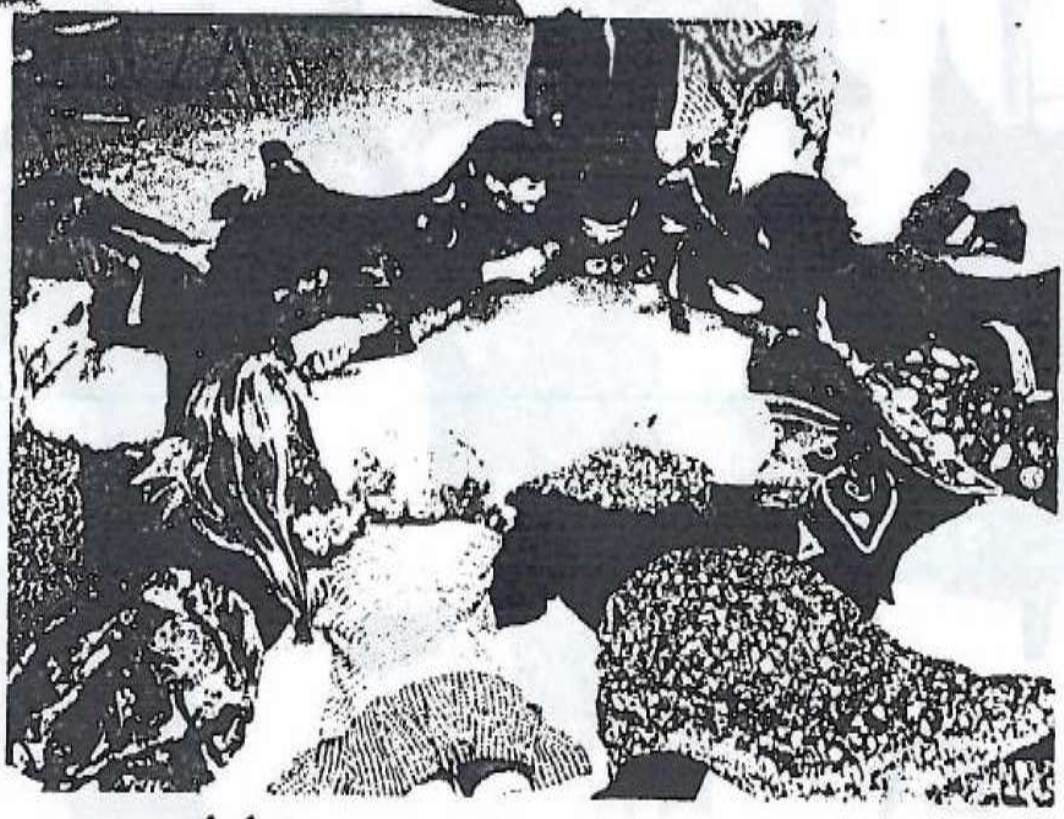
und ihr Wissen testen. Die Gruppe mit den meisten Punkte hat am Ende gewonnen.
Im Anschluss hieran spielte wir das „Handdrückspiel". Die zwei Gruppen welche beim Ratequiz gebildet wurden konnten hier gut weiter genutzt werden. In einer langen Reihe saßen die Kinder hintereinander und mussten auf ein Zeichen warten. Die beiden vordersten Kinder mussten auf ein Geldstück achten mit welchem rumhantiert wurde. Wenn die Kopfseite des Geldstückes gefallen war, musste sie per Handdrücken ein Signal nach hinten durchgeben, damit der letzte in der reihe los laufen kann um ein Ball zu fangen. Die Person, die zuerst den Bal hatte durfte sich nun an die spitze seiner Gruppe setzen. Das Spiel war zu ende, als die Gruppe einmal ganz durch war und alle wieder an ihren ursprünglichen Plätzen saßen.
Als nächstes stand die „Keksstaffel" auf dem Programm. Auch in diesem Spiel haben wir die Kinder in Gruppen aufgeteilt. Sie mussten nacheinander loslaufen und zuerst ihren linken Schuh ausziehen, und das bis die Gruppe einmal durch war. Dann mussten sie los und ihren rechten Schuh ausziehen, haben sie ihn ausgezogen, mussten sie einen Keks essen und einmal Pfeifen. Wenn sie gepfiffen haben konnten sie wieder zurück. Ist wieder die ganze Gruppe durch geht es von vorne los, nur andersrum. Loslaufen rechten Schuh anziehen, auf die Gruppe warten und noch mal los um den linken Schuh anzuziehen. Gewonnen hat die Gruppe, welche zuerst komplett durch ist und wo alle ihre Schuhe wieder tragen.
Nach der Keksstaffel konnten die Kinder noch einmal über den Kuchen herfallen und etwas trinken, bevor es an das nächste Spiel ging. Die Zeit konnten wir ganz gut nutzen um das nächste Spiel vorzubereiten. Wir stellten die Stühle zur Seite und fegten einmal über den Boden. Jetzt war es soweit, das Spiel, welches Kinderherzen höher schlagen lässt. Wir spielten „Rübenziehen". Bei diesem Spiel liegen die Kinder auf dem Boden und verkeilen sich mit Händen und Füßen ineinander. Eine Ausgewählte Person spielt den Bauern und muss nun die „Rüben" ziehen. Durch ziehen an den Beinen versucht der Bauer die Rüben voneinander zu trennen. Hat er jemanden aus dem Haufen herausgezogen, so darf dieser dem Bauern helfen weitere Rüben zu ernten. Ziel des Spieles ist alle Rüben von einander zu trennen.
So! Der Tag ist vorbei und die Zeit verstrichen, jetzt wird noch ein bisschen aufgeräumt und dann ab nach Hause.
Der Jugendausschuss bedankt sich bei allen Kindern, die an der Karnevalsfeier teilgenommen haben.

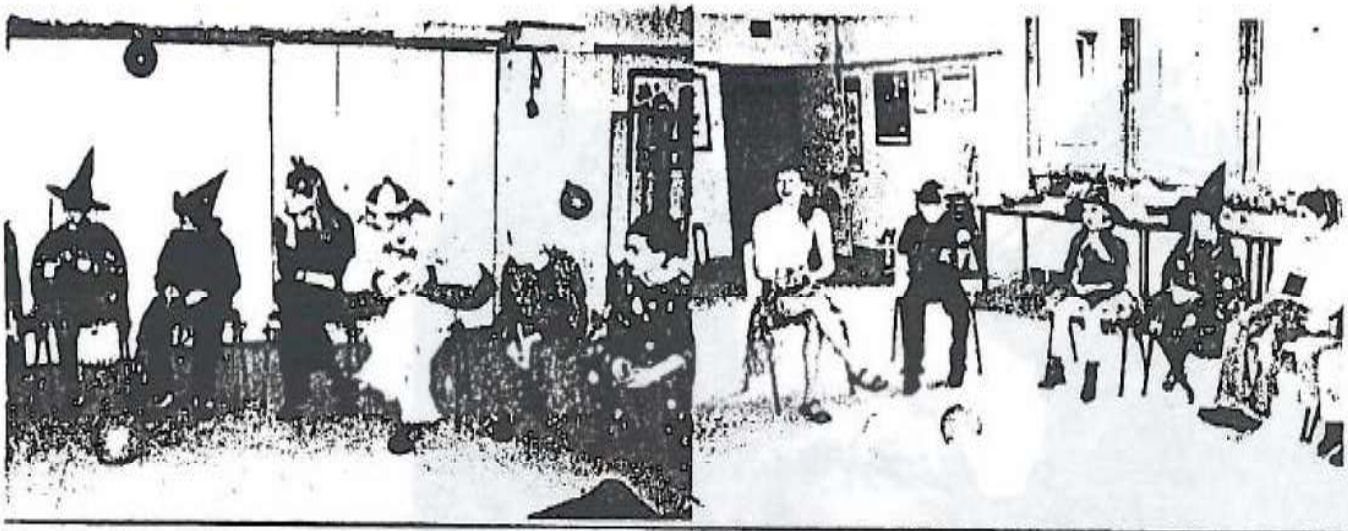
MIT FREUNDLICHEN GRÜSSEN

EUER JUGENDAUSSCHUSS









Portrait von Schwimmstars

Damit ihr auch ein bisschen über die Schwimmwelt auserhalb unseres Vereins bescheid wisst stellen wir euch hier mal eine sehr bekannte und beliebte deutsche Schwimmerin vor :

Name: Franziska van Almsick (oder einfach nur Franzi)
Geboren am: 5.4.1978
In: Berlin (Ost)
Wohnort: Berlin und Magdeburg
Größe : 1,81 m
Verein: SG Neukölln e.V. Berlin
Trainer: Norbert Warnatzsch

Größte Erfolge: 1995 Olympia Barcelona (2 Silbermedaillen und 2Bronzemedaillen)
1993 6x Europameisterin
1994 Weltmeisterin (Weltrekord)
1995 5xEuropameisterin
1996 Olympia Atlanta (2 Silbermedaillen und 1 Bronzemedaille)
2000 Olympia Sydney (1 Bronemedaille)
2002 5x Europameisterin (2 Weltrekorde!!!)

Ihr nächstes Ziel : Olympia 2004 in Athen

Ihr Homepage : www.franzi.de

HIHIHI!

WITZE!

HAHAHA

Mädchen sind wie Milch! - Wenn man sie stehen lässt werden sie sauer!

Geht ein Mann um die Ecke und ist weg!

Welcher ist der arbeitsintensivste Tag der Woche? Montag, da muss er bei gleich 2 Kalendern abreißen!

2 Diebe treffen sich auf der Straße. Fragt der eine: „Wo hast du denn den schicken Mantel her?" sagt der andere: „Der hing gestern in der Bar. Ich dachte mir: „Den nehm ich liebes mit, bevor ihn jemand klaut."

HAHA

HIHI

Gitterrätsel

Im Folgenden Buchstabengitter sind verschiedene Wörter versteckt. Sucht sie und Kreist sie ein.

Altenberge
Jugendausschuss
Leine
Lagerolympiade
Solebad
Freischwimmer
Anmeldung
Kampfrichter
Wasser
Herbstwanderung
Trainer
Aufsicht
Freibad
Engländer
Schwimmwartin

L	L	A	G	E	R	O	L	Y	M	P	I	A	D	E	P	Ü	Y	K	J
A	K	E	P	P	O	Z	U	A	J	A	S	L	E	I	N	E	A	F	D
Ä	J	N	Ö	Ü	I	H	J	S	L	D	E	T	R	A	I	N	E	R	I
K	T	G	O	L	U	N	M	H	Z	H	Z	E	F	L	D	O	D	E	H
A	N	M	E	L	D	U	N	G	N	J	K	N	W	A	Ö	W	R	I	Z
M	D	R	K	Ä	Z	B	K	J	X	L	J	B	C	U	W	A	U	S	Y
P	H	I	U	L	T	G	I	K	Y	U	C	E	B	F	N	S	S	C	Ä
F	R	E	I	S	C	H	W	I	M	M	E	R	Z	S	B	U	C	H	K
R	E	T	R	K	R	T	T	F	Z	E	G	G	D	I	H	C	H	W	L
I	X	W	H	B	E	R	Z	R	H	F	D	E	J	C	C	V	W	I	G
C	X	Q	V	J	S	F	H	E	S	G	S	T	S	H	Y	K	I	M	G
H	Z	A	C	H	W	T	B	I	A	B	C	S	O	T	D	I	M	M	T
T	Y	N	S	G	Q	V	W	B	D	V	U	A	L	G	P	A	M	E	E
E	A	V	Q	F	Q	C	A	A	J	A	H	S	E	L	I	E	W	R	R
R	O	X	M	D	A	D	S	D	D	A	S	L	B	Ä	F	O	A	R	F
R	L	W	N	S	Y	E	S	N	I	E	Q	F	A	E	R	E	R	N	F
Ö	S	S	B	A	X	E	E	Ü	H	V	R	Ä	D	B	N	B	T	E	R
M	Ä	L	V	Y	S	G	R	I	R	N	W	U	Y	N	M	L	I	X	A
K	D	K	C	X	U	W	D	R	F	T	K	O	N	H	A	F	N	J	M
A	N	W	V	J	E	N	G	L	Ä	N	D	E	R	G	Ü	E	R	T	U

9. Tips wie man sich auf einem Wettkampf verhalten sollte

1. Stress vermeiden Das ist leichter gesagt als gemacht, Stress ist schliesslich eine der grössten Energiefresser während dem Wettkampf. Es ist schon aufregend genug an einem Wettkampf mit dabei zu sein - und dann muss man aufpassen, dass die Energiereserven nicht durch die Belastung angeknabbert werden. Darum: Versuche alles mit der gewohnten Routine zu erledigen, ganz gleich was Du machst: Wenn möglich stehe immer zur gewohnten Zeit auf, iss die gewohnten Mahlzeiten etc. Wenn Du am Wettkampftag möglichst viel wie gewohnt machst, kann sich Dein Körper auch an einem fremden Ort oder unter fremden Bedingungen "wohlfühlen".

2. Flexibel sein Weil vieles nicht so sein wird wie Du es erwartest oder es geplant hast (z.B. Regen anstatt Sonne), musst Du wachsam sein und Dich an alles mögliche anpassen. Wenn Du die gewünschte Routine nicht genau einhalten kannst, darfst Du Dich nicht beunruhigen und stressen: Nimm die Dinge wie sie kommen. Wenn Du Dich über Sachen aufregst, die Du nicht kontrollieren kannst, braucht das unnötig Energie. Bleib ruhig und gelassen: Be cool.

3. Nicht herumstehen Das Ziel eines Schwimmwettkampfes ist es, möglichst viel Energie in Dein Rennen zu lenken, und nicht ins rumschauen und rumquatschen. Also ausruhen und Kraft für deinen Wettkampf sparen.

4. Zieh Schuhe an Deine Beine und Füsse werden gebraucht im Rennen. Behalte sie trocken, warm und bequem - dann bleiben sie leistungsfähig. Am besten warme Turnschuhe und Socken anziehen.

5. Trink genug Wasser Zu wenig wasser im Körper ist einer der grössten Feinde für die Leistungsfähigkeit. Wenn Du durstig und der Speichel im Mund dickflüssig wird, ist es schon zu spät. Das Beste ist, es gar nicht soweit zu kommen: Immer genug trinken. Für SchwimmerInnen ist - im Gegensatz zu Läufern - auch Wasser geignet. saccharose- und traubenzuckerhaltige Getränke sind dagegen nicht zu empfehlen, sie machen müde.

6. Immer Einschwimmen Es ist wichtig, dass der Puls für die Leistung erhöht wird, und dass der Körper richtig aufgewärmt wird. Mach das Einschwimmen gut strukturiert und schwimm nicht einfach mit der Masse mit. Führe immer eine Serie mit kurzen Sprints durch, um den Körper und den Puls auf Touren zu bringen. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Rennen sollte man mit dem Aufwärmen beginnen - also nicht 1 oder mehr Stunden vorher! Sonst geht der Effekt wieder verloren. Obwohl man an den Wettkämpfen Energie sparen sollte, darfst Du mit dem Aufwärmen nicht geizen.

8. Immer Ausschwimmen Die beste Erholung nach einem Rennen oder einem Wettkampf ist das Ausschwimmen für etwa 10 - 15 Min. mit gleichmässigem, ruhigem Schwimmen. Das hilft Dir, den Puls wieder zu normalisieren und eliminiert allfällige Verspannungen der Muskulatur. Du fühlst Dich vor dem nächsten Rennen viel entspannter oder Du kannst Dich rascher erholen.

9. Das lange Warten Oft geht es Stunden von einem Rennen bis zum nächsten. was machst Du um die Zeit durchzubringen und doch auf Draht zu bleiben? Genau das ist oft der Punkt, der den besseren vom guten Schwimmer unterscheidet. Der beste Rat ist: Relaxen. Bring Deinen Walkman mit Deiner Lieblingsmusik mit .Das hilft Dir auch, Dich von der Umgebung etwas abzuschirmen. Versuche von Zeit zu Zeit dein Rennen in Gedanken durchzuschwimmen, aber übertreibe es nicht. Bleib liegen oder sitzen.

PARK

Motivierte Schwimmer des SV Grün- Schwarz Altenberge geben alles

Am Sonntag veranstaltete der TVE Greven den 17. Grevener Sprintpokal Wettkampf.

Dieser Wettkampf ist bei allen Schwimmern sehr beliebt, da hauptsächlich 50 Meter geschwommen werden. Da durfte der SV Grün-Schwarz Altenberge natürlich nicht fehlen.

Dieses Mal raümten besonders die Jüngeren des Vereins mächtig ab . Jessica Hellermann (Jahrgang 94) errang über 50 Meter Delphin, Rücken,Brust und Freistil den ersten Platz in ihrem Jahrgang , aber auch bei den 100 Meter Lagen schlug sie als erste in ihrem Jahrgang an und somit wurde sie in der Gesamtwertung des Wettkampfs in ihrem Jahrgang 1. und erhielt einen Pokal.

Franziska Tertünte (Jahrgang 93) war auch gut dabei und holte sich über 50 Meter Delphin den 3. Platz, über 50 Meter Rücken den 2. Platz und über 50 Meter Freistil den 3. Platz in ihrem Jahrgang.

Auch die beiden Brüder Moritz (Jahrgang 94) und Felix (Jahrgang 95) Brandt schwammen sich an die Spitze. Moritz errang über 50 Meter Freistil den 1. Platz und Felix über die gleiche Disziplin den 2. Platz ,in ihren Jahrgängen.

Aber nicht nur der Nachwuchs war in top form , denn Kathrin Reisch (Jahrgang 91) konnte sich über einen 1. einen 2. und einen 3. Platz freuen.

Elise Stemmer (Jahrgang88) erschamm sich mit sehr guten Zeiten drei 2. Plätze und einen 3. Platz. Die Schwimmwartin des Vereins Ulrike Lütke Brinkhaus war überaus zufrieden mit den Leistungen der Schwimmer und sehr positiv überrascht über den talentierten Nachwuchs.

Ostern 2004

Ankunft:

Am Donnerstag, dem 08.04.2004 war es soweit, der langersehnte Besuch des BPSC aus London sollte endlich ankommen.
Um 19.00 Uhr trafen sich die Altenberger Gastfamilien, voller Vorfreude auf eine schöne Woche., am Gooiker Platz um die englischen Schwimmer und Schwimmerinnen willkommen zu heißen.
Leider verzögerte sich die Ankunft um eine Stunde, da der Bus an der Autobahnraststätte Münsterland in einem Stau stand.
Dies war für die Altenberger jedoch kein Problem, sie verbrachten die Wartezeit in der nahegelegenen Gaststätte „Treffpunkt", in der am Samstag auch der große Discoabend folgen sollte.
Als die Engländer dann endlich gegen 20.00 Uhr eintrudelten, wurden sie von den Altenbergern erst mal festlich empfangen. Nachdem sich alle begrüßt haben und die ersten Geschichten ausgetauscht waren, wurden die englischen Jugendlichen in die deutschen Gastfamilien eingeteilt. Während des ersten Abendessens in den Gastfamilien machten sich diese mit den entsprechenden Engländern erstmals bekannt. Vorerst hatten unsere Gäste Gelegenheit ihre Räumlichkeiten zu betrachten und sich häuslich einzurichten.
Der Restliche Abend wurde in den Gastfamilien verbracht und dort mit ein bisschen Programm ausgeschmückt. So veranstalteten einige Familien einen Spieleabend, während die Jugendlichen in einer gemütlichen Runde bei Gesprächen und etwas zu trinken und zu essen den Abend haben ausklingen lassen.

2. Tag: Bolleln

Am Freitagmorgen trafen sich alle Deutschen mit ihren Engländern um 11.00 Uhr am Hallenbad zum Bosseln rund um Altenberge. Aufgeteilt in zwei Gruppen, das Sommer- und das Winterteam, ging es bei trockenem Wetter los.

Als nach 2 ½ Stunden der Sieger feststand gab es in der Borndalschule für alle etwas zu essen und zu trinken. Der Jugendausschuss hatte bereits alles sehr gut vorbereitet. Es gab leckere Würstchen und eine Auswahl an saftigen Salaten. Kaffe und Säfte, sowie bereits schön gekühltes Bier zur Stärkung.

Außerdem gab es als Highlight zum Buffet Tortillas - Chips mit leckerer scharfer Dip - Sauce!

Im Anschluss ans Essen erkundeten die jüngeren Leute die Gegend rund um die Schule. Derweil amüsierten sich die Erwachsenen bei netten Gesprächen unter alten Freunden.

Gegen 15.00 Uhr leerte sich der Raum allmählich und der Jugendausschuss machte sich an die Aufräumarbeiten und richtete den Raum für die bevorstehende Party am Abend vor.

Danach trafen sich viele Schwimmerinnen und Schwimmer in der Altenberger Eisdiele „La Fontana" und aßen leckere Eisbecher, wobei der Schokoladenbecher bei unseren Englischen Freunden sehr beliebt war.

Nachdem sich alle zu Hause bzw. (die Erwachsenen) im Hotel eingefunden und ausgeruht hatten, trafen sich die Erwachsenen zum gemütlichen Beisammensein im Ortsansässigen Heimathaus „Kittken". Währendessen trafen sich die Kinder und Jugendlichen im vorbereitetem Vereinsraum in der Borndalschule. Sie feierten ihr gemeinsames wiedersehen, was direkt ein großer Erfolg für alle wurde. Der Jugendausschuss hatte für die Kleinen Mitglieder beider Vereine eine Überraschung vorbereitet, und zeigte während des Abends über eine Projektionswand den Disney-Film „Shrek - ein tollkühner Held", wovon die Kinder begeistert waren. Gegen 23.00 Uhr verließen die kleinen mit ihren Engländern und Eltern die Party. Der Jugendausschuss räumte noch auf und verließ den Vereinsraum zu einem späteren Zeitpunkt auch.

Tag 3: Osnabrück

Am Samstag stand eine Fahrt nach Osnabrück auf dem Programm. Um 9.00 Uhr trafen wir uns vor dem Hallenbad Altenberge. Nach der Abfahrt brauchten wir ca. eine Stunde und trafen dann gegen 10.00 Uhr in Osnabrück ein. Nachdem allen gesagt wurde das wir uns gegen 13.00 Uhr zurück am Bus treffen sollten, verteilten wir uns schnell in alle Richtungen.
Während die Erwachsenen den Dom besichtigten, verbrachen die Jugendlichen den Vormittag in den zahlreichen Geschäften Osnabrücks.
So trugen einige z.B. zu den langen schlangen im Geschäft H&M bei. Vollgepackt mit Einkaufstüten versammelten sich alle zur verabredeten Zeit am Treffpunkt um, wie man dachte mit den Erwachsenen ein Picknick zu machen. Doch leider erfuhren wir, dass das Picknick nur für die Erwachsenen war und wir noch eine Stunde Zeit zu überbrücken hatten.
Um 14.00 Uhr kam dann der Bus und wir machten uns auf den Weg zurück nach Altenberge. Gegen 15.00 Uhr in Altenberge angekommen, machten wir uns zielstrebig auf den Weg ins Hallenbad für unseren großen Wettkampf.

3.Tag - Schwimmgala, Disco

Der Jugendausschuss baute um kurz nach drei, während sich alle anderen noch umzogen, alles für den Wettkampf auf.
Nachdem sich die Schwimmer schon am Vormittag nicht einigen konnten wer nun den Pokal mit nach Hause nehmen würde, bereiteten sich alle vor um auf der bevorstehenden Schwimmgala ihr bestes zu geben. Die Schwimmer schenkten sich nichts und gaben alles was sie konnten. Sehr herausgestochen ist bei dem Wettkampf Franziska Terthünte, welche bei einer Mixed - Staffel einen Rückstand von einer halben Bahn locker aufholte. Bei dieser Wahnsinns Aufholjagd konnte man kaum in der Schwimmhalle stehen, da alle herumstehenden jubelten, was zu einer höllischen Lautstärke führte. Am Ende gewannen die deutsche Jungen knapp vor den englischen und die englischen Mädchen knapp vor den deutschen.
Nach dem Wettkampf zogen sich alle um und fuhren nach Hause. Zu Hause sind die meisten noch einmal Duschen gegangen und haben sich für den großen Discoabend fertiggemacht. Gegen 19.30 Uhr trafen sich schließlich alle in der Kneipe „Treff Punkt", wozu jeder etwas zuessen mitbrachte, was letztendlich zu einem großen Buffet führte. Neben dem Essen gab es auch etwas zu trinken und ein Abendprogramm.
Den Anfang des Abendprogramms machte Kalle, der eine Rede vorbereitet hatte. Im Anschluss daran hielt der englische Vorsitzende Maik Rowlingson eine Rede. In seiner Rede bedankte er sich bei den Altenbergern für die Gastfreundschaft die den Engländern entgegengebracht wurde. Die beiden Jugendvertreter Christina Kohnke und Nils Männer bekamen nach der Übergabe der Pokale für die Schwimmgala noch ein T-Shirt des Englischen Partnervereins.
Zu einem besonderen Teil des Abends überraschten Dörthe und Kalle mit einer Gruppe Erwachsener alle und stimmten einige Lieder an um den Saal zum Kochen zu bringen. Das haben sie auch geschafft, denn alle waren begeistert.
Auch der Jugendausschuss hatte etwas vorbereitet, sie drehten einige Wochen vor dem Englandbesuch eine Reihe von Filmfrequenzen, welche sie zusammenschnitten, mit Musik unterlegten und vorführten. Die Ausschussmitglieder dachten der Film sei nicht so gut geworden, wurden dann aber von einem rasanten Applaus überrascht und umgestimmt.
Den restlichen Abend verbrachten alle, indem sie beisammen saßen und sich unterhielten. Außerdem verbrachten sie einen grossteil auf der Tanzfläche, und aßen das leckere Buffet.
Gegen 1.00 Uhr war die Feier zuende und alle gingen nach Hause.

4.Tag: Tag Zur Freien Verfügung

Am Sonntag stand kein festes Programm auf dem Plan, so dass sich die Familien selbst organisiert haben. Viele der Jugendlichen haben beschlossen morgens erst einmal auszuschlafen und dann in Eishalle zu gehen. Das haben sie auch gemacht. Sie haben sich gegen 14.00 Uhr am Eispalast in Münster getroffen. Neben dem Eislaufen nutzten viele den Burger King um eine Mahlzeit oder ein Getränk einzunehmen. Um 18.00 Uhr beschlossen sie wieder nach Altenberge zurück zu fahren.
In Altenberge angekommen machten sich dann alle fertig, aßen noch etwas und gingen los in Richtung Osterfeuer, wo sie sich mit den Erwachsenen trafen.
Nach dem Osterfeuer verteilten sich Jugendliche und Erwachsene wieder auf Borndalschule und Kittken.

5.Tag: ZOO - Münster

Am Montagmorgen trafen wir uns bereits um 9.00 Uhr am Hallenbad, um in den ZOO zu fahren. Im Zoo angekommen machten wir einen Zeitpunkt aus, zu der wir uns treffen wollten um zu Picknicken. Die Kinder und die Erwachsenen teilten sich in Gruppen auf und zogen los. Vollgepackt mit Bollerwagen zog auch der Jugendausschuss los. Gegen 12.00 Uhr trafen sich viele Gruppen am Delphinarium um sich die Delphinshow anzuschauen. Nach der Show zog der Jugendausschuss zum verabredeten Picknickplatz los, um die Bollerwagen abzuladen und das Picknick vorzubereiten. Es war noch nicht ganz alles aufgebaut, da waren schon die ersten da, um etwas zu essen. Das Picknick ist bei unseren Gästen super angekommen und auch wir hatten jede menge spaß. Als das Picknick fertig war, bauten wir noch alles ab und befestigten alles auf den Bollerwagen. Nach dem wir alles befestigt hatten liefen wir weiter und schauten uns den ZOO an. Um 15.00 Uhr trafen sich schon wieder einige Gruppen, diesmal bei den Pinguinen, um sich den Pinguinmarsch anzuschauen. Um 16.00 Uhr haben wir uns am Bus eingetroffen und machten uns auf den Heimweg.
In Altenberge angekommen machten wir uns ein weiteres mal für den Abend fertig, den wir wieder in der Borndalschule und im Kittken verbracht haben. Bei guter Musik, Tanz und Kräuterbaguetten haben wir noch einen schönen letzten Abend verbracht.

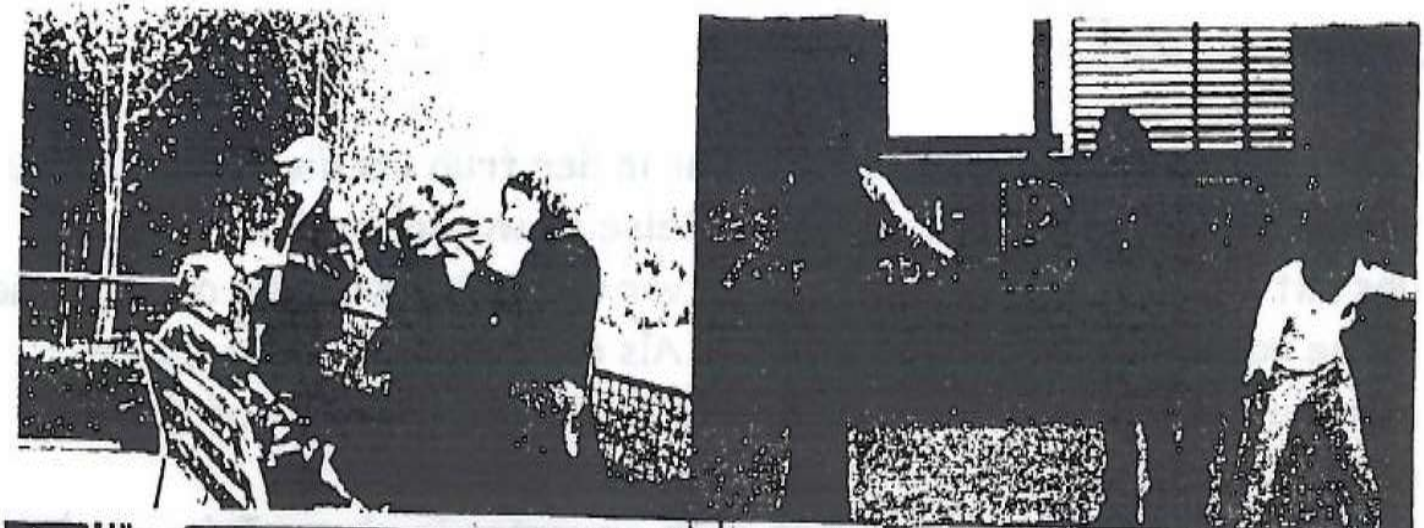
6.Tag: Abfahrt

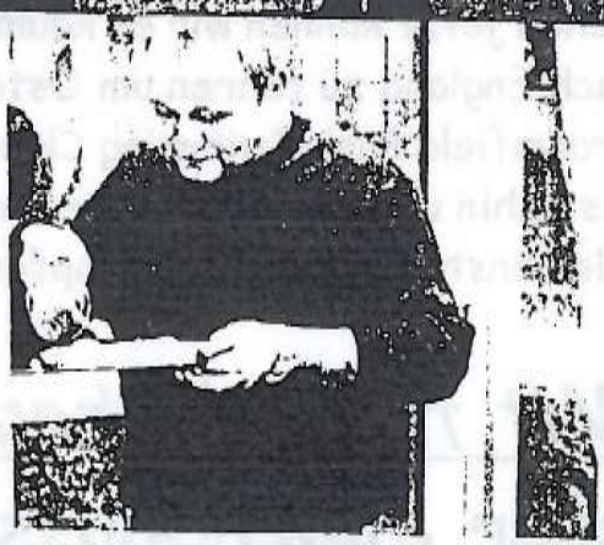
Am Dienstag trafen wir uns 7.00 Uhr in der früh um die Engländer zu verabschieden und ihnen eine gute Reise zu wünschen. Wir stellten uns mit unseren Gästen noch einmal vor der Schwimmhalle auf um eine Reihe von Gruppenfotos zu machen. Als die Fotos gemacht waren, stiegen die Engländer in ihren Bus ein und machten sich auf den weg nach Hause.
Schon jetzt können wir es kaum noch erwarten in einem Jahr wieder nach England zu fahren um Ostern bei unseren Freunden aus dem Broomfield Park Swimming Club zu verbringen.
Bis dahin wünschen wir allen noch eine schöne Zeit und viel Erfolg auf allen anstehenden Wettkämpfen.

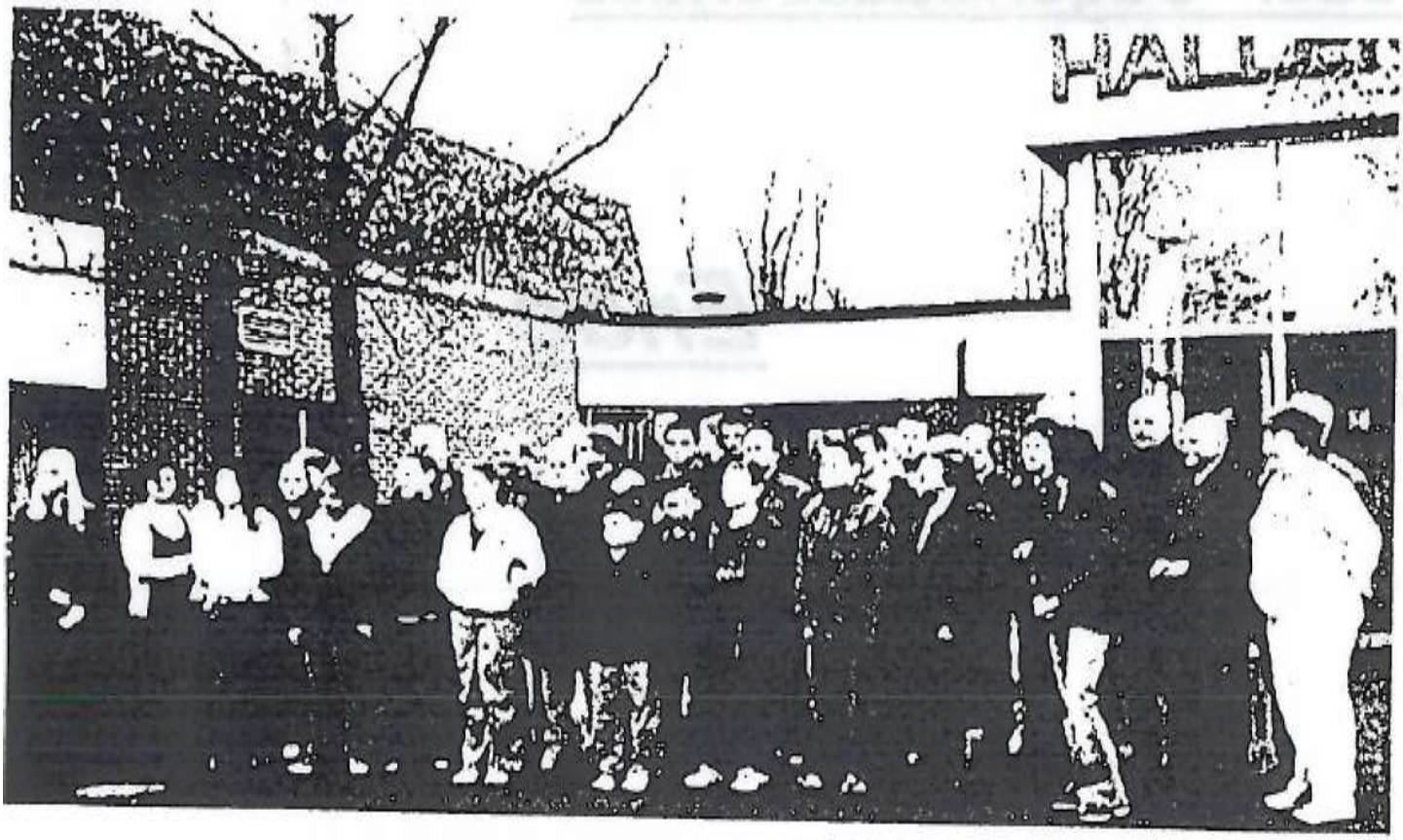
Mit freundlichen Grüßen

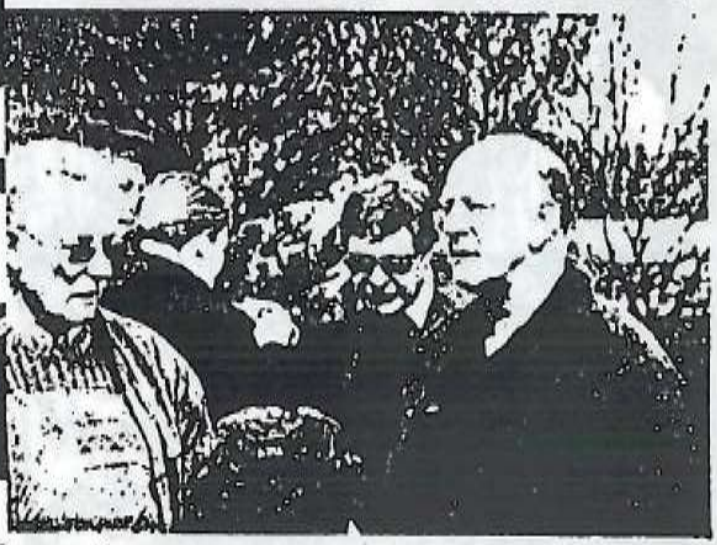
euer Jugendausschuss

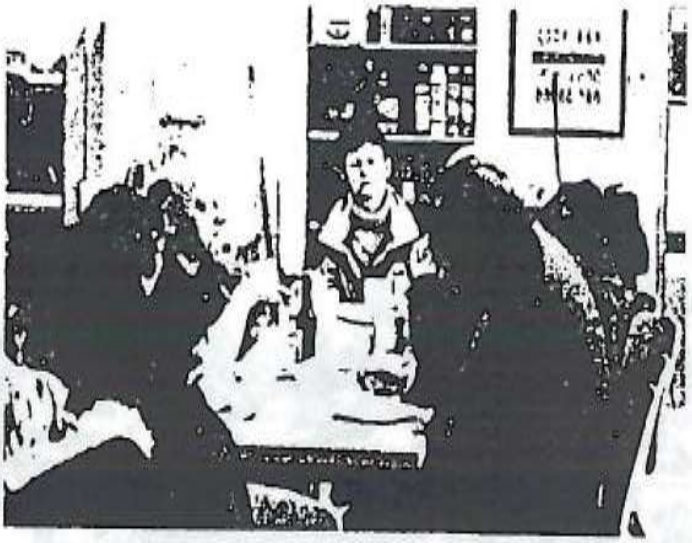
Ende



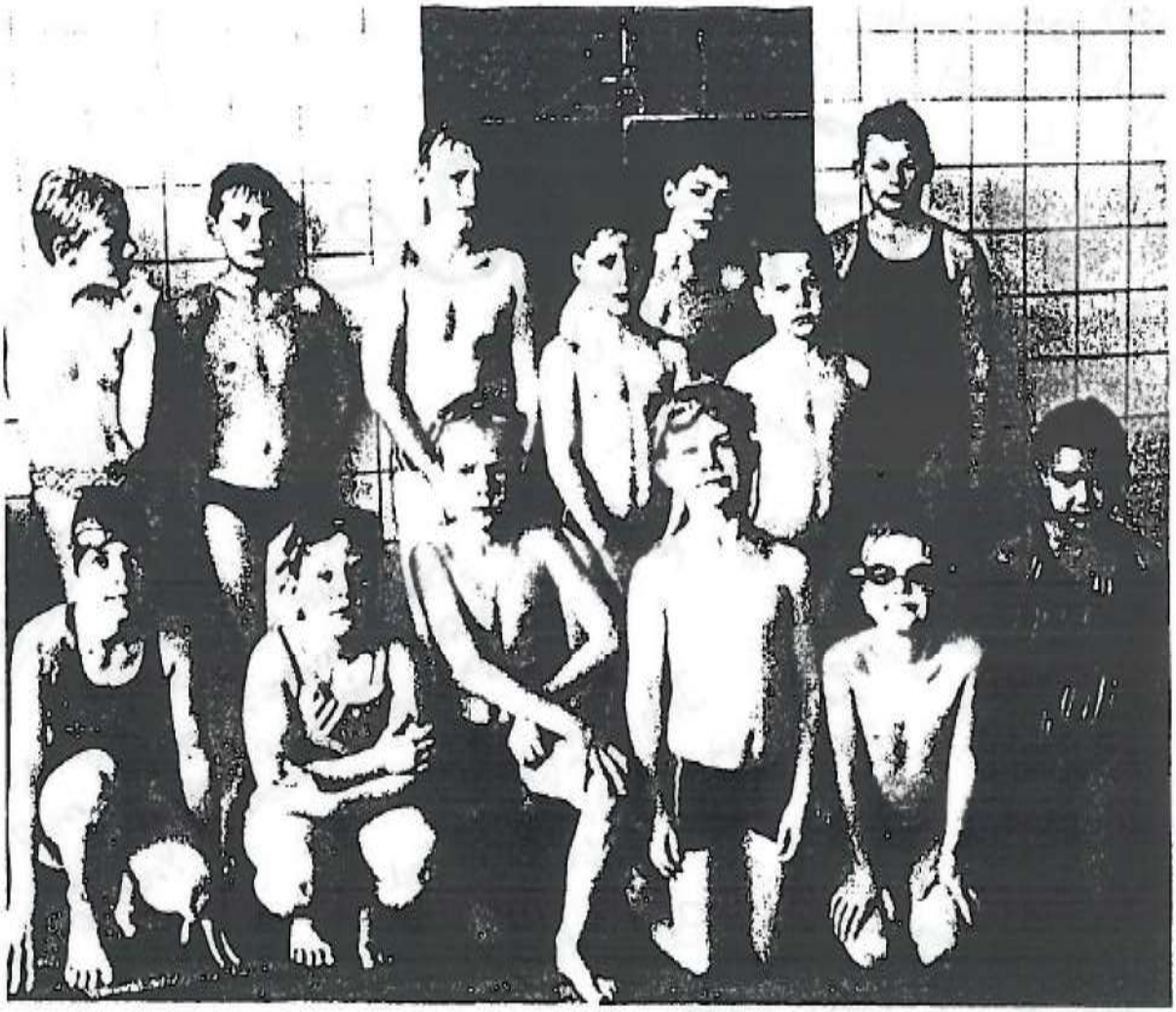








HAAR-
ATELIER
GABI
becker Str.
251/661102



Zwei Mal Platz eins

Kükenschwimmen

Der Schwimmverein Grün-Schwarz nahm gut vorbereitet am 15. Kükenschwimmfest teil. Für viele der 13 Altenberger war es der erste Wettkampf. Trotz der sehr warmen Schwimmhalle zeigte eine einmal mehr ihr Können: Jessica Hellermann (Jg. `94) erreichte über 50m Freistil eine Zeit von 0:37,15 min. und holte sich Platz eins. Zusätzlich siegte sie über 50m Rücken in 0:47,09 min. und wurde Zweite über 50m Brust (49,23 sec.).
Auch über die 50m Schmetterling und über die 100m Lagen zeigte sie ihr Schwimmerisches Talent und holte sich gute Platzierungen. Einen weiteren zweiten Platz ging an Nina Walter (Jg. `96), die über 25m Brust 26,84 Sekunden schwamm.

Zeitungsartikel

Grüße:

Grüße an alle alle die auf der Schwimmbahn

Der Schwimmverein aus aller Welt

Hallo an alle Schwimmkinder, an alle erwachsenen Schwimmkinder, den Jugendausschuß, Frau Limbert! W.i. sehen uns bei der WM! Milan

Ich grüße alle Kinder und den Jugendausschuss! Kommt mal alle mit nach Recke! ist ja schon bald! Yvonne

Ich grüße Kathrin, Basti, nicht Roland!!! und Tasch.

H.E.L

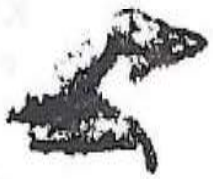
Ich grüße Elisa und alle anderen vom Verein

Ich grüße noch alle Wir sind der beste Frauenverein

Ich grüße alle aus dem Schwimmverein Grün-schwarz Altenberge

Jessica

Ich grüße Natascha vom Verein



Hi ich grüße vor allen den netten Jugendausschuss der mich jedes Jahr ins Recke ins Wasser schmeißt! Danke noch mal! grüße Fariny

Hey! Ich grüße den ganzen Verein. Natürlich meine Kinder, von meiner Bahn und alle mit denen ich schwimme! Liebe Grüße Elise PS: Natürlich auch Frau Limbert! :-)!

Vorvermerk Recke

Es dauert nicht mehr lange, dann ist es auch schon wieder Zeit fü unsere fahrt ins Zeltlager nach Recke. In diesem Jahr fahren wir von 09.07. bis zum 11.07..
Der Jugendausschuss hat schon jetzt viele tolle spiele für die Kinder vorbereitet um ihnen viel Freizeitspaß zu beten. Zusätzlich gibt es auch genügend Möglichkeiten für alle das Wasser vom angrenzender Waldfreibad, welches uns zur Verfügung steht, zu nutzen.

Außerdem werden neben den Spielen und dem Schwimmen auch noch eine super Nachtwanderung, sowie Stockbrot gemacht und gute Geschichten erzählt.
Die Einladung für unser Zeltlager, werden innerhalb der nächsten Tage beim Training verteilt.
Wir freuen uns auf alle die Mitfahren, denn je mehr wir sind desto mehr spaß werden wir haben.

Mit freundlichen Grüßen
euer Jugendausschuss

Werbung

Der Schwimmverein hat seit neustem wieder neue T-Shirts und ähnliches bekommen, welche gegen ein kleines Entgeld erworben werden können.

So Kosten unsere:	*T-Shirts*	*10,00€*
	Mützen	*5,00€*
	Tassen	*2,00€*

Alle Sachen können erworben werden solange der Vorrat reicht.

Maiwanderung 2004

Wandern einmal anders!

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer des SV Grün – Schwarz Altenberge, es ist mal wieder soweit. Die Maiwanderung steht vor der Tür. In diesem Jahr wollen wir aber nicht wie in den vergangenen Jahren durch Altenberge oder dessen Bauernschaften wandern, vielmehr möchten wir euch zu einem Spaßnachmittag ins Aaseebad Ibbenbüren einladen.
Neben dem Wellenbad und einer riesigen Rutsche gibt es noch vieles mehr, was das Bad zu bieten hat.
Selbstverständlich sind eure Eltern und Geschwister und Freunde ebenfalls eingeladen.
Wir haben für euch tolle Spiele vorbereitet und auch für Essen und trinken ist gesorgt.

Wir fahren am Samstag, dem 29.05.04 gegen 13.00Uhr am Hallenbad Altenberge ab. Gegen 18.00Uhr werden wir uns wieder auf den Heimweg machen.

Um euch Anzumelden könnt ihr den unteren abschnitt abtrennen und beim nächsten Training ausgefüllt bei eurem Trainer abgeben. Ihr könnt euch auch telefonisch unter 0175/8837677 bei Nils Männer (Jugendwart) anmelden (unter der Woche bitte erst ab 18.30Uhr anrufen).

Viel
Spaß wünscht euch euer Jugendausschuss

Anmeldung

Wir nehmen mit _____ Personen teil.
Davon Erwachsene ____, davon Kinder ____

Wir fahren mit dem eigenem Auto Ja __ Nein __.
Wir haben die Möglichkeit zusätzlich ____ Personen mitzunehmen.