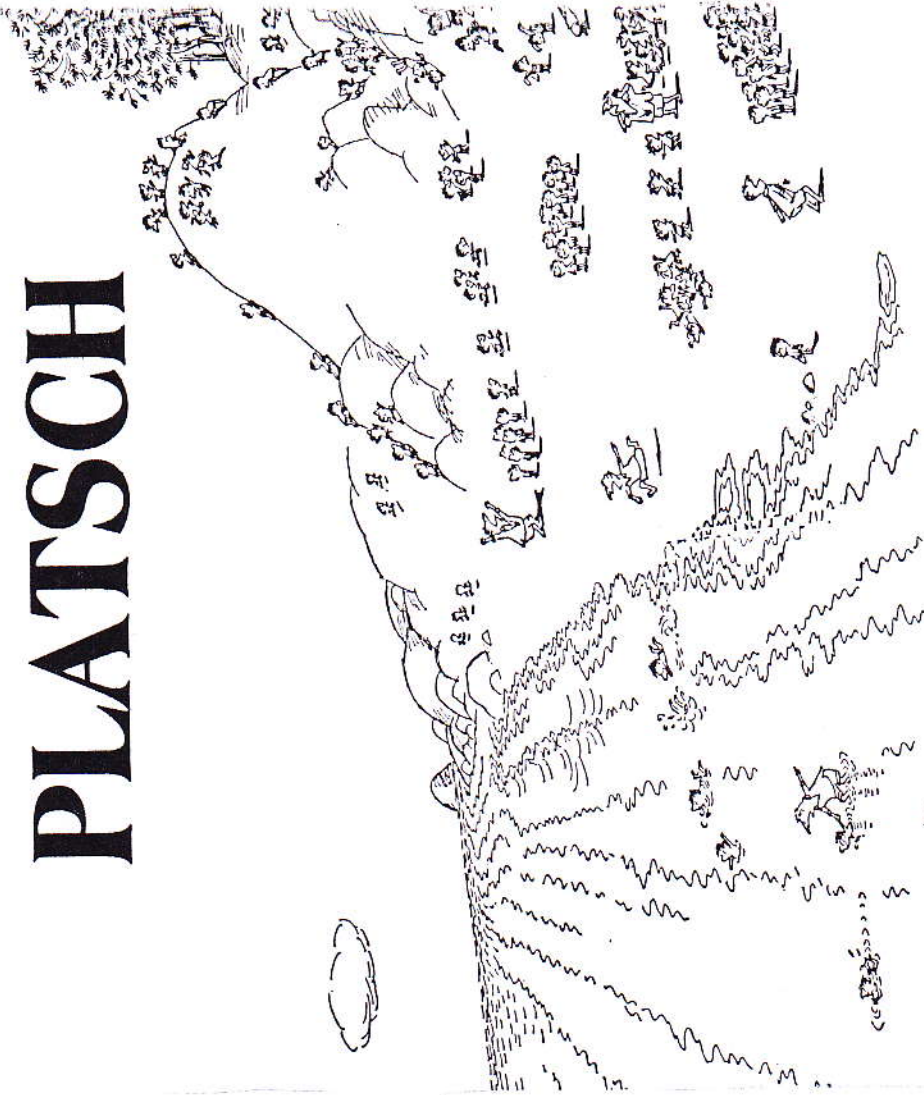


GFÜBE

NR. 32

MAI 1998

PLATSCH



ZEITUNG DES SV GRÜN-
SCHWARZ ALTENBERGE

Ich grüße alle P
Anne P

Ich grüße die
"grüße alle"
Anne P

Ich grüße den
Jugendausschuss
Elena, meine Eltern
und Frau Limbert
Ulrich

Ich grüße alle,
die gerade Abitur
machen und
kommen müssen.
Anne

Ich grüße den
Jugendausschuss!

Barbi

Ich grüße meine
Mama und meinen Papa
Martin, Maria, meinen Papa
Bernd, Stefan, Babsi, Ulrike
und alle anderen die mich
kennen. Sanna, Katarina,
Kerstin

Blau, Peter, Julia,
Birgit, Heidi, Uli, Kikona, Philipp
Susi, G. W. Ich bin P. Du bist P.
und meine P. Du bist P.
17. 6. 1998 (Darius)

Ich grüße meine
Athen (16. 12. 1998)
Anne

Ich grüße den Jugend-
ausschuss und meine
Baba am Donnerstag 19.06.
16.06. 17.06. und unsere
Trauener Frau Limbert.
Birgit

Ich grüße
meine Eltern
Ulrich und
Frau Limbert
Kathrin

Inhaltsverzeichnis:

1	Titelseite
2	Inhaltsangabe
3	Bestenliste des WSV
4	Witze
5-6	Interview mit unserer Trainerin Frau Limbert
7-8	Jugendvollversammlung
9	Der neue Jugendausschuß
10	Rätselfseite
11-12	Attendorn, Bochum
13-18	Ostern '98
19-20	Tour de Laer
21-22	Ernährung vor dem Wettkampf
23-24	Vereinsrekorde
25	Trockentraining - Was ist denn das?
26	Grüße

Foto von der Maiwanderung
(Tour de Laer)



????????????????????????????????

???

Trockentraining ?!?

Was ist denn das?

Das oder ähnliches fragen sich vielleicht viele von Euch wenn sie diese Seite sehen. Aber wir vom Jugendausschuß möchten Euch da gerne weiter helfen. Das sogenannte „Trockentraining“ findet nämlich **jeden Freitag um 17.00 Uhr** in der kleinen Halle bei der Grundschule statt.

Und was wird da gemacht?

Der eigentliche Sinn des Trockentrainings ist, stärker und damit (beim Schwimmen) schneller zu werden. Da aber in der Halle wenig Wasser ist, müssen wir uns auf Übungen beschränken, die in der Halle durchzuführen sind. Konkret sind das Übungen wie Hindernislauf, Circle-Training, Staffeln, Seilchenspringen, Hanteltraining usw.

Aber damit das ganze interessanter und lustiger wird, spielen wir natürlich auch. Fangen, Fußball, Brennball, Völkerball und anderes gehört zum Programm.

Wer jetzt also Lust bekommen hat, kann am nächsten Freitag ja mal vorbeikommen!

Sportsachen nicht vergessen!

!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

SV Grün-Schwarz Altenberge e.V. - Vereinsrekorde

Franken	50 m Freistil	100 m Freistil	200 m Freistil	400 m Freistil	800 m Freistil	1500 m Freistil	4 x 50 m Freistil
	Astrid Fieke	0:31,90	30.03.91	Altenberge			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	1:08,12	16.11.97	Altenberge			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	2:32,94	09.03.97	Altendorn			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	5:24,83	25.01.97	Rheine			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	12:00,82	23.06.96	Rheine			
	Andrea Westendarp	23:07,92	25.01.97	Rheine			
	Susanne Büning						
	Claudia Bruns						
	Astrid Fieke	2:13,60	10.04.83	Borghorst			
	Andrea Westendarp						
	Birgit Wallmann						
	Inga Wänke						
	Ulrike Lütke Brinkhaus	5:07,33	15.12.96	Rheine			
	Birgit Wallmann	0:39,21	09.03.97	Altendorn			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	1:25,21	16.11.97	Altenberge			
	Birgit Wallmann	3:06,58	26.10.97	Rheine			
	Ulrike Lütke Brinkhaus						
	Barbara Schlierf						
	Inga Wänke	2:43,48	06.04.96	Altenberge			
	Inga Wänke						
	Ulrike Lütke Brinkhaus						
	Barbara Schlierf						
	Birgit Wallmann	6:10,91	10.12.95	Lengerich			
	Rebecca Schulze	0:40,60	??,??,88	?			
	Rebecca Schulze	1:28,60	??,??,87	?			
	Rebecca Schulze	3:16,50	21.03.87	Rheine			
	?						
	?						
	?						
	Anja Heitmann	2:49,40	18.01.81	Altenberge			
	Ute Hebler						
	Katrin Degusch	6:23,90	27.09.92	Rheine			
	Astrid Fieke	0:35,70	12.05.90	Greven			
	Astrid Fieke	1:22,50	?	?			
	Astrid Fieke	3:33,50	?	?			
	Claudia Bruns						
	Susanne Büning						
	Christine Bruns						
	Astrid Fieke	2:38,20	10.04.83	Borghorst			
	Astrid Fieke	1:19,90	17.11.85	Altenberge			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	2:53,54	21.06.97	Rheine			
	Ulrike Lütke Brinkhaus	6:15,16	26.01.97	Rheine			
	Birgit Wallmann						
	Elena Popping						
	Ulrike Lütke Brinkhaus						
	Inga Wänke	2:36,42	06.04.96	Altenberge			
	Birgit Wallmann						
	Andrea Westendarp						
	Ulrike Lütke Brinkhaus						
	Inga Wänke	5:51,11	15.12.96	Rheine			

Bestenliste des WSV - Bezirks Nordwestfalen von 1997

Dies ist ein Auszug aus einer statistischen Auswertung aus dem Westdeutschen Schwimm-Verband (WSV). Man muss ein verdammt guter Schwimmer sein, um in solch einer Liste aufgenommen zu werden. 1995 schafften es 3 Schwimmer und Schwimmerinnen aus unserem Verein, in diese Liste zu kommen, 1997 sogar schon 7. Diese unten genannten Schwimmer waren so gut, dass sie zu den Besten im Bezirk Nordwestfalen gehören. Also strengt Euch an, dann könnt ihr vielleicht schon in der nächsten Bestenliste stehen. Dafür wünsche ich Euch viel Glück und Erfolg.

Ulji

Bernd Hölscher:

Jahrg. 78/79	50m Brust	3. Platz	0:33,78	25m Bahn
	100m Brust	4. Platz	1:15,25	25m Bahn
	100m Brust	2. Platz	1:16,14	50m Bahn
	200m Brust	2. Platz	2:51,24	25m Bahn
	200m Brust	4. Platz	2:45,53	50m Bahn
	200m Lagen	4. Platz	2:58,26	50m Bahn
	200m Lagen	5. Platz	2:44,47	25m Bahn

Klaus-Dieter Renner:

Jahrg. 01-77	200m Schmetterl.	6. Platz	3:26,14	50m Bahn
--------------	------------------	----------	---------	----------

Marcus Daratha:

Jahrg. 86	100m Rücken	6. Platz	1:45,99	50m Bahn
-----------	-------------	----------	---------	----------

Sebastian Stolvijk:

Jahrg. 85	200m Brust	6. Platz	3:30,73	50m Bahn
-----------	------------	----------	---------	----------

Birgit Wallmann:

Jahrg. 78/79	50m Rücken	4. Platz	0:39,21	25m Bahn
	50m Brust	6. Platz	0:45,23	25m Bahn

Jana Kohlhas:

Jahrg. 86	50m Brust	2. Platz	0:44,91	50m Bahn
	100m Brust	6. Platz	1:40,61	50m Bahn
	400m Freistil	5. Platz	7:37,85	25m Bahn

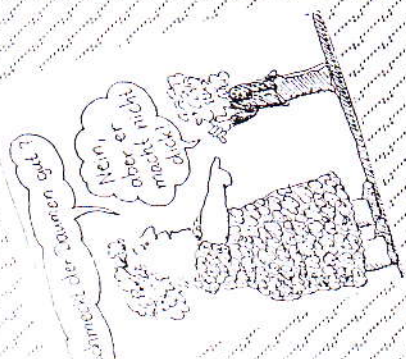
Inga Wänke:

Jahrg. 78/79	50m Freistil	6. Platz	0:34,45	25m Bahn
	50m Schmetterl.	6. Platz	0:41,59	25m Bahn

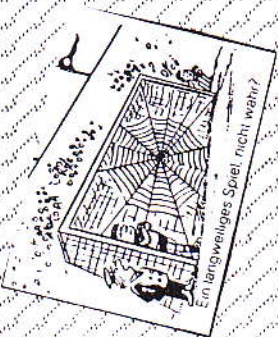
Männer

50 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	0:25,40	04.04.92	Greven
100 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	0:56,80	21.04.85	Rheine
200 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	2:10,50	20.04.85	Rheine
400 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	4:51,70	15.12.84	Greven
800 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	10:22,60	24.03.84	Rheine
1.500 m Freistil	Klaus-Dieter Renner	20:53,10	06.03.88	Lengertich
4 x 50 m Freistil	Michael Fiecke Uwe Renner	1:47,60	29.01.89	Cosfeld
4 x 100 m Freistil	Bernd Fiecke Marcus de Reuter Klaus-Dieter Renner Andreas Schröter Markus Rohlfing	4:03,80	07.10.84	Lengertich
50 m Rücken	Klaus-Dieter Renner	0:31,40	04.04.92	Greven
100 m Rücken	Klaus-Dieter Renner	1:09,00	26.02.89	Borghorst
200 m Rücken	Klaus-Dieter Renner	2:36,90	23.01.88	Lengertich
4 x 50 m Rücken	Andreas Schröter Henrik Bünning			
4 x 100 m Rücken	Marcus de Reuter Klaus-Dieter Renner Markus Rohlfing Klaus-Dieter Renner Marcus de Reuter Andreas Schröter	2:20,70	30.10.83	Altenberge
50 m Brust	Bernd Holscher	0:33,78	09.03.97	Attendorf
100 m Brust	Bernd Holscher	1:15,03	08.02.98	Bochum-Langendr.
200 m Brust	Bernd Holscher	2:45,53	26.10.97	Rheine
4 x 50 m Brust	Burkhard Bußmann Christian Renner Christoph Schröter Uwe Renner	2:21,20	30.05.91	Altenberge
4 x 100 m Brust	Klaus-Dieter Renner Hermann Queckenstedt Martin Müller Uwe Renner	5:27,30	16.10.85	Greven
50 m Schmetterling	Klaus-Dieter Renner	0:27,80	01.05.89	Greven
100 m Schmetterling	Klaus-Dieter Renner	1:02,50	21.04.85	Rheine
200 m Schmetterling	Klaus-Dieter Renner Uwe Renner (?)	2:28,80	20.04.85	Rheine
4 x 50 m Schmetterling	Michael Fiecke Bernd Fiecke	2:04,90	30.03.91	Altenberge
4 x 100 m Schmetterling	Uwe Renner Markus Wehner Bernd Fiecke Klaus-Dieter Renner	4:56,80	20.09.87	Ibbenbüren
100 m Lagen	Klaus-Dieter Renner	1:08,00	12.11.89	Altenberge
200 m Lagen	Klaus-Dieter Renner	2:36,10	04.12.83	Altenberge
400 m Lagen	Klaus-Dieter Renner	5:36,40	17.12.83	Borghorst
4 x 50 m Lagen	Klaus-Dieter Renner Uwe Renner Bernd Fiecke	2:04,70	29.01.89	Cosfeld
4 x 100 m Lagen	Michael Fiecke Markus Rohlfing Uwe Renner Klaus-Dieter Renner Bernd Fiecke	4:36,70	20.09.87	Ibbenbüren

WITZE



Peter, wenn du heute nacht bei mir bleiben willst, mußt du dir das Bett schon selber machen!
 Oh, das macht mir nichts aus, strahlt Peter
 Gut, hier sind Hammer, Säge und Nägel, Breiter findest du im Keller!



Guck mal, Willi - dein Vati winkt dir zu...

WITZE

Basis für dauerhafte Leistungsfähigkeit im Training und im Wettkampf

Günstige Kohlenhydratlieferanten:

- Brot, am besten aus Vollkorn(mehl)
 - Nudeln, Reis und Kartoffeln
 - Getreidegerichte
 - Gemüse und Salate
 - Obst und Obstsaft
 - Müsli, Müslikegel, Fruchtbrot, Hefekuchen
- und ihre Pluspunkte:
- Günstige Energieform (Kohlenhydratlieferant)
 - Volumen und gute Sättigung (begrenzter Fettverzehr)
 - mineralienreich und vitaminreich (hohe Nährstoffdichte)
 - Sekundäre Pflanzenstoffe (bioaktive Substanzen, u.a. Immunabwehr)
 - geschmackliche Vielfalt und Frische (Genussebene)

3. Rezept: Grüne Nudelsauce für 4 Personen

Sofern ihr Lust aufs Selbermachen bekommen habt – hier ist das Rezept für eine einfache, schnell zubereitete Sauce für Nudelgerichte:

600 g Brokkoli waschen und in einzelne Röschen und Stielteile kleinschneiden. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen und inzwischen 2 Zwiebeln schälen in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Brokkoli dazugeben und auch dünsten. 300 ml heißes Wasser mit Gemüsebrühe dazugeben und 10 Minuten weitergaren. Einige Brokkoli-Röschen herausnehmen. Das restliche Gemüse gründlich zu einer Soße pürieren und mit Pfeffer, Thymian und Muskatnuß abschmecken. Abschließend 2 Eiweiß Schmand unterheben und die zurückgehaltenen Brokkoli-Röschen wieder hinzugeben.

Einen kleinen Salat vorweg und zum Abschluß frisches Obst der Jahreszeit, schon habt ihr ein leckeres Menü.



Interview mit unserer Trainerin Frau Limbert

Red: Darf ich fragen wie alt Sie sind?

Fr.L.: Du darfst. 1926 geboren. Ich werde diesen Sommer 72 Jahre alt.

Red: Wo wohnen Sie?

Fr.L.: Waltrup 26

Red: Welche Hobbys haben Sie?

Fr.L.: Sport

Red: Wie lange waren Sie im Schwimmverein?

Fr.L.: Vom zehnten Lebensjahr an bis 1948.

Red: Vom zehnten Lebensjahr an bis 1948.

Fr.L.: Vom zehnten Lebensjahr an bis 1948.

Red: Wie alt waren Sie als Sie Schwimmen gelernt haben?

Fr.L.: Das war vor der Schule. Fünf.

Red: Wie viele Kinder haben Sie?

Fr.L.: Vier. Sie heißen: Karl-Ludwig, Hildegard, Ulrike und Andreas.

Red: Warum sind Sie in einen Schwimmverein gegangen?

Fr.L.: Wir hatten früher ein Paddelboot an einen großen See. Als ich dort angekommen bin, hat mich ein Trainer von dem Schwimmverein angesprochen, ob ich nicht mitschwimmen wollte. Meine Eltern waren einmal Abends zum Training gehen durfte. Da bin ich den anderen sofort weggeschwommen. Auf 50m Brust 50 Sekunden und das beim ersten Training.

Red: Sind Sie früher nur geschwommen oder haben Sie noch andere Sportarten betrieben?

Fr.L: Ein bisschen Leichtathletik. Aber nur in der Schule.

Red: Welche Unterschiede gibt es zwischen Ihrem Training damals und unserem Training heute?
Fr.L: Ich habe täglich trainiert und ihr trainiert heute nur zwei mal die Woche.

Außerdem habe ich auf einem Wettkampf nie Kraul, Rücken oder Delphin spezialisieren sollte. Bei mir war das dann eben Brust.

Red: Was war Ihr größter Erfolg? (Zeit, Disziplin)

Fr.L: Das war bei den Deutschen Meisterschaften. Ich bin dort Dritte über 200m Brust in 2:59min geworden.

Red: Wie sieht Ihr Traumurlaub aus?

Fr.L: Studienreise.

Red: Vervollständigen Sie bitte diese Sätze.

Fr.L: Ich würde ich noch gerne einmal zum Schwimmwettkampf gehen.

Red: Ich wünsche mir.....

Fr.L: Ich wünsche mir.....

Red: Ich wünsche mir.....

Fr.L: Ich wünsche mir.....

Danke für dieses Interview!!

Martin Holscher



1. Essen und Trinken – (k)ein Thema für Schwimmsportler ?

Essen und Trinken ist für Schwimmsportlerinnen mehr als optimierte Nahrungsaufnahme im Training und/oder im Wettkampf. Was wir wie und wann, wo und in welcher Menge essen und trinken ist immer sowohl Teil der individuellen Lebensgestaltung als auch beeinflusst von Moden, Trends und Entwicklungen auf dem Ernährungssektor. Ob Synchronschwimmer, Wasserballer oder Wasserspringer, ob Kurz- oder Langstreckler – mit Sicherheit haben Schwimmsportlerinnen ganz unterschiedliche Fragen rund um das Thema Ernährung, Essen und Trinken im Sport. Es finden sich auch einige gemeinsame Aspekte:

- Was wir essen und trinken soll vor allem gut schmecken. Mit Essen und Trinken ist immer ein Genuß, Lust und Lebensfreude verbunden.
- Empfehlungen zum Essen und Trinken müssen im Alltag passen im Sinne konkreter Tips zu Lebensmitteln und leicht umzusetzender Rezepte.
- Individuelle Aspekte der Trainings- und/oder Wettkampfgestaltung sollen berücksichtigt werden.
- Sportgerechtes Essen und Trinken kann leistungsfähig halten und einen Beitrag zur dauerhaften Gesundheit leisten.

2. Nudelparty & Co. – vom richtigen Umgang mit Kohlenhydraten

Viele Schwimmsportler stürmen am Vorabend eines Wettkampfes die Pizzerien, da Nudelgerichte die beliebtesten und zugleich bekanntesten Kohlenhydratquellen sind. Die italienische Küche wird dabei mit leichtverdaulichen, sportgerechten Gerichten verbunden.

Bei der Nudelparty ist sicherlich auch die Wahl und die Menge der jeweiligen Sauce über den Nudeln entscheidend – und diese kann ohne weiteres eine schwer verdauliche „Fett-Eiweiß-Bombe“ sein, da Italiener bei Saucen nicht gerade an Sahne sparen.

Warum sind Kohlenhydrate so wertvolle Energielieferanten ?

Sie sind, kurz gesagt, unsere günstigste Energiequelle. Unser Körper benötigt für die Energiegewinnung (Muskelarbeit) aus Kohlenhydraten weniger Sauerstoff, als bei der Verbrennung von Fetten. Gut gefüllte Kohlenhydratspeicher werden bei Ausdauersportlern dabei leicht aufgebraucht. Bei Schwimmsportlern zeigt sich solch ein Leistungseinbruch meist nicht so deutlich. Mehrere Starts in Vor- und Endläufen in wechselnden Lagen und unterschiedlichen Distanzen an einem Wettkampftage entleeren die Kohlenhydratspeicher eher heimlich, am Ende fehlen dann die entscheidenden Zehntel. Die Reserven der Kohlenhydrate sind jedoch auch bedeutsam für unsere Leistungsfähigkeit und Entwicklung im Training. Zudem ist die Regeneration immer mit einer möglichst raschen „Fütterung“ unseres Speichers mit Kohlenhydraten verbunden.

Der Basketballkorb war sofort hoffnungslos überlastet und auch das neu erworbene Springseil wurde zwischen zwei Erwachsenen aufgespannt. Bei Liedern wie „Teddybär, Teddybär, dreh dich um...“ u.ä. kam heraus, daß Martin eine heimliche Leidenschaft für Babsi hat, und daß die beiden schon verheiratet sind und 27 (glaube ich) Kinder bekommen werden. Naja.....



Als alle Hunger hatten, wurden die ersten Würstchen in den Grill und auf den Boden geschmissen, aber...hat ja keiner gesehen.

Es hat auf jeden Fall allen geschmeckt. Dann wurde noch das altbewährte Schwungtuch herausgekrämt und kleine Kinder wurden durch die Luft gewirbelt. Mit neuen Ideen, wie z.B. „Zeltbauen“ haben wir auch noch die Erwachsenen begeistern können. Um 17.30 Uhr haben sich dann alle wieder auf den Rückweg gemacht, wobei die Gruppe komischerweise auf die Altenberger geschrumpft war.

sl

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG

Die weihnachtliche Winternacht. Die weihnachtliche Winternacht. Die weihnachtliche Winternacht.

Der 16. Januar des Jahres 1998 war ein trister Wintertag. Die weihnachtliche Winternacht. Die weihnachtliche Winternacht. Die weihnachtliche Winternacht.

Alle Bürger? Nein! Denn wer zufällig einen Blick aus dem Fenster warf, der bemerkte erstaunt, daß sich durch die wie Bindfäden anmutenden Regenschleier eine Menschenmenge in Richtung des Bürgerhauses bewegte.

Wer sich nun aus Neugier, sicher gegen Wind und Wetter geschützt, ebendorthin begab und durch die von wärmern Licht erhellten Fenster des Saals spähte, der sah dort eine Gruppe von etwa zwanzig Jugendlichen versammelt. Ein schneller Blick in die Runde der Anwesenden verriet, daß es sich um eine Abordnung des ortsansässigen Schwimmvereins handelte.

Gerade, als es sechs Uhr schlug, erhoben sich die beiden Ältesten, die knapp zwanzig Jahre alt sein mußten. Sie stellten sich als "Anne und Bernd, die Jugendwarte" vor und begrüßten ihre Zuhörer zu einer, wie sie sagten, "Jugendvollversammlung". Sie begannen, Anekdoten aus vergangenen Zeiten zum Besten zu geben, vermutlich aus dem Jahr zuvor. Von einer Maiwanderung war da die Rede, von einer Wanderfahrt in ein Dorf namens Recke, und von einer Jubiläumsfeier. Auf dieser mußte ein reges Treiben geherrscht haben, als die Mitglieder des Schwimmvereins sich zum Schwimmen mit Musikbegleitung, einem Markt mit Ständen, einem Wetschwimmen für die Jüngeren und einem geselligen Beisammensein am Abend trafen. Fasziniert lauschten die Jugendlichen den Berichten aus dem letzten Sommer. Es folgte eine recht traurige Wetterverhältnisse nicht hatte im Herbst, die wegen der herrschenden Wetterverhältnisse nicht hatte stattfinden können. Auch das Rundschreiben des Vereins, genannt "Platzsch", war nicht so häufig wie erwartet herausgegeben worden. Den Beobachtern draußen vor dem Fenster entging nicht, daß diese Festschrift über das Diskussions auslöste, was damit endete, daß die "Anne" übertrugen wurde. Rundschreiben auf zwei Mädchen namens "Ulfi" und "Anne" übertragen wurde.

Anschließend wurde eine Wahl durchgeführt. Offensichtlich wollten die Jugendwarte ihr Amt nicht länger ausfüllen, da andere Aufgaben auf sie ihren Nachfolgern bestimmt. Auch im Gefolge der Bursche namens Stefan die "Jugendausschuß" bezeichnete, gab es Veränderungen. Zwei Mitglieder aus der alten Garde, Elena und Jörg genannt, wichen diversen jungen Hüpfern zu Namen Sara, Martin, Carsten und Katharina.

Offensichtlich hatte sich über das fernem England angekündigt, den man dann wurden fleißig Pläne geschmiedet. Die Jugendlichen in der kommende Osterfest Programm unterhalten wollte. Die Jugendlichen an die Feste und mit einem interessanten Programm unterhalten bei dem Gedanken an die Feste und Stube bekamen vor Freude rote Wangen.

geselligen Abende, die sie durchzuführen gedachten, und die heimlichen Beobachter draußen wurden zu recht neidisch.

einzig anwesende Erwachsene, der von den Dann beschenkte der "Kalle" genannt wurde, die Gewinner eines Jugendlichen liebevoll des Vereins mit hübsch verpackten Preisen und Luftballonwettbewerb des Bürgerhauses spritzte Belohnungen. Nun schien die Versammlung auf irgendetwas zu warten. Bald wurde deutlich, worauf. Der Kies auf dem Vorplatz des Bürgerhauses spritzte auf, als mit quietschenden Reifen ein kleines rotes Auto zum Stehen kam. Ein dunkelhaariger Mann rannte in den Saal, wo er mit großem Hallo begrüßt wurde. Schnell war klar, daß es sich bei dem Mann um den Nikolaus handeln mußte, denn er griff in seinen Korb und beschenkte eiliche der Anwesenden mit glänzenden Pokalen und schönen Urkunden. Mit glänzenden Augen dankten ihm die Empfänger der Präsente. Dann wurde es im Saal unruhig. Gespräche wurden laut, und einige standen auf, um ihre Regenkleider anzulegen. Schnell zogen sich die Beobachter vor dem Fenster ins Dunkel zurück. Nach und nach verließen die Mitglieder dieser aufregenden Versammlung das Bürgerhaus. Das rote Auto wendete und verschwand, und nach kurzer Zeit war es wieder still im Dorf. Als die Kirchturmuhr siebenmal schlug, saßen wirklich alle Altenberger am Kamin und schauten Nachrichten, und so endete dieser Wintertag -so trist und langweilig, wie er begonnen hatte, doch um ein Ereignis reicher.

Tour de Laer

HÄ, was'n das?

Unter diesem Pseudonym versteckt sich die diesjährige Maiwanderung des SV Grün-Schwarz Altenberge, wie wir uns erheben Hauptes nennen dürfen. Unter widrigen Umständen, die sich bis heute keiner erklären kann, fand die Maiwanderung dieses Jahr wirklich im Mai statt, nämlich am Sonntag, dem 3. und war keine Wanderung, sondern eine gemütliche Fahrradtour in das „Kaff“ Laer, obwohl die da kein Hallenbad haben.....(nicht wahr, Martin!) Los ging es am Schwimmbad um 14 Uhr. Und obwohl alle Regensachen mit hatten, sind wir nicht in den Genuß eines Gewitters gekommen.

Irgendwo sind wir dann noch von Quick, Kaffee, leckeren Kuchen und des „Meisters Nußecken“ überrascht worden. Nachdem sich alle kräftig gestärkt hatten, haben wir uns wieder auf unsere Drahtesel geschwungen und sind weitergefahren. In Laer angekommen, wurden wir von den faulen Autofahrern herzlich willkommen geheißen und haben dann ,ohne Verschnaufpause, angefangen die Spielekiste mit den schon lange vermissten Fußbällen zu bestürmen.



Am letzten Abend hatte der Großteil begriffen, daß man 10 Min. früher kommen mußte um noch etwas Bier abzubekommen. Also hatte! Cory und Stefan Abend der Tankstelle, daß sie geöffnet obwohl Cory an diesem Abend wieder miteinander beschäftigt, (Zitat: „ Too much alcohol! “)

Die Kleinen konnten sich in der Zeit unter der Aufsicht von Bernd und Stefan bei Mersch in Laer beschäftigen.

Am Dienstagmorgen waren letztendlich alle müde.

Um 8.30 Uhr trafen wir uns mit Taschentüchern, um den Engländern " TSCHÜSS " zu sagen. Die letzten Fotos wurden gemacht und alle verabchiedeten sich. Es war wieder mal ein schönes Osterfest!

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir die Wörterbücher wieder vom Dachboden holen können, um dann nach England zu fahren.

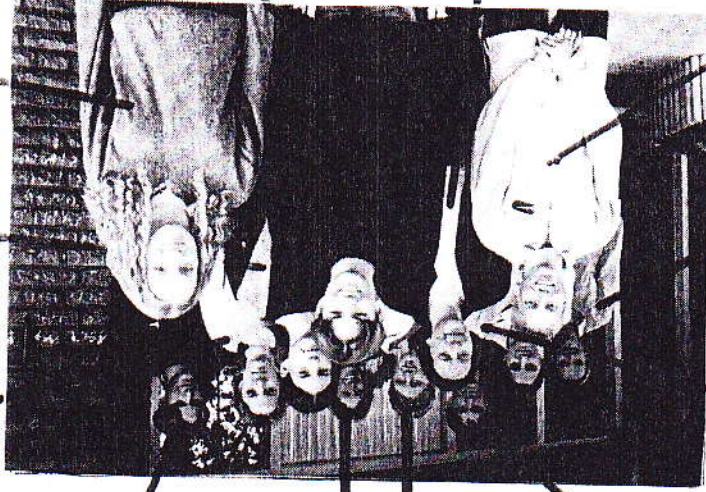
Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir die Wörterbücher wieder vom Dachboden holen können, um dann nach England zu fahren.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir die Wörterbücher wieder vom Dachboden holen können, um dann nach England zu fahren.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir die Wörterbücher wieder vom Dachboden holen können, um dann nach England zu fahren.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir die Wörterbücher wieder vom Dachboden holen können, um dann nach England zu fahren.

DER NEUE JUGENDAUSSCHUSS



Name: Bernd Hölischer
Alter: 19 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Fußball

Name: Katharina Mormann
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tennis

Name: Stefan Hölischer
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Fußball

Jugendwart

Name: Barbara Schlierf
Alter: 18 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Lesen

Name: Brigit Wallmann
Alter: 18 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tennis

Name: Carsten Hebler
Alter: 15 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Judo

Name: Anne Plettendorf
Alter: 18 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Orchester

Name: Martin Hölischer
Alter: 15 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Sport

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

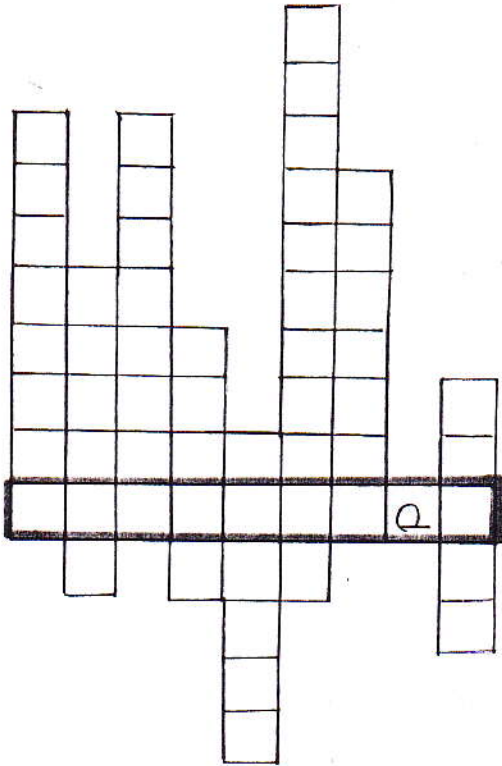
Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Name: Ulrike Lütke-Brinkhaus
Alter: 16 Jahre
Hobbies: Schwimmen, Tanzen

Rätselseite



- 1) Was tragen die Jungen beim Schwimmen?
- 2) Was befindet sich im Schwimmbecken?
- 3) Der 1. Tag der Woche an dem Training ist?
- 4) Wo findet unser Zeltlager statt?
- 5) Wie heißt unsere neue Jugendwartin?
- 6) Unsereging dieses Jahr nach Laer.
- 7) Wie heißt diese Zeitung?
- 9) Es gibt ein Einmeter....., ein Dreimeter..... und ein Fünfmeter.....!

Das Lösungswort des letzten Rätsels heißt:

WASSER

und Anne R. hatten die Oberaufsicht und es klärte alles gut (wie auch nicht anders erwartet). Nach der dritten Party war klar, daß das Bier gebunkelt wurde und dieses in sich alle bei Hölischer.



Sophia hatte sich schon ihren Traumtypen ausgesucht, den sie sich auch prompt angelte. Um Punkt 24.00 Uhr zogen dann noch einige durch die Kneipen. Während alle Kara ein Geburtstagslied sangen, waren Cory und Stefan miteinander beschäftigt. (siehe Fotos)

Köln war das Ziel für den nächsten Tag. Um 9.00 Uhr trafen wir uns - manche müde - manche topfit! Carsten und Martin waren besonders wach und hatten die Frechheit die vom Anblick der Schokolade niedergekämpfte Ulli ständig zuärgern. Da es in Köln trocken und sonnig war, war das Picknik am Rhein ein voller Erfolg. Als wir um 17.00 Uhr in Altenberge ankamen, war noch genug Zeit um sich für die letzte Party zu stylen.



Nach einem wunderbaren Buffet kam der Höhepunkt des Abends. Eine Jongliershow, die man mit Worten nicht beschreiben kann. Einfach fantastisch! Neben den Profis, die Beweise stellen, konnten auch Martin und Carsten ihr Können unter 1.00 Uhr.

Am Sonntagmorgen konnte dann endlich langeschlafen werden. Um 14.00 Uhr trafen sich die meisten in der Eishalle, um festzustellen, wer am besten Schlittschuh laufen konnte. James Wesson erkannte, daß die Pizza in der Eishalle sehr appetitlich ist. Er aß gleich 4 Stücke. Nach soviel Pizza bekommt man natürlich auch großen Durst. Komisch, daß Ulriki eine Dose Cola genommen wurde. (Weder ein Verdacht- noch eine Anspielung). Um 18.00 Uhr führen alle wieder nach Hause, denn um 20.00 Uhr wollten wir uns wieder treffen um das traditionelle Osterfeuer zu bestaunen. Dies war etwas völlig Neues für die Engländer.

Um 21.00 Uhr begann die Party für die Kleinen bei Weber. Ulli

Attendorn

Gute Laune - 1 Pokal - 22 neue persönliche Rekorde
Das war die Ausbeute der 8 Grün-Schwarz-Schwimmer im Sauerland !!!

Wie ihr vielleicht schon wißt, fahren jährlich die Aller-Besten Schwimmerinnen und Schwimmer unseres Vereins zum Frühlingsschwimmfest nach Attendorn ins Sauerland.

Auch dieses Jahr führen wieder 3 Schwimmerinnen (Ulrike Lütke Brinkhaus, Sarah Wänke und Jana Kohlhas) und 5 Schwimmer (Bernd Hölischer, Stefan Hölischer, Carsten Hebler, Philipp Niehues und Sebastian - David Stolwijk) unter der Leitung unseres Schwimmwarts Markus Mücke, trotz Staus und Schneegestöber, zum Vergleichswettkampf nach Attendorn, an dem insgesamt 402 Aktive aus 22 verschiedenen Vereinen teilnahmen.

In der Jahrgangseinzelwertung, die es für jede Stilart und Strecke gibt, sicherten sich die Grün-Schwarzen zwei erste Plätze durch

Bernd Hölischer ('78) : 200m Brust: 2:45,58 min
50m Brust: 0:34,08 min ,

zwölf zweite Plätze durch

Ulrike Lütke Brinkhaus ('82): 50m Freistiel: 0:32,12 min
100m Schmetterling: 1:23,22 min
200m Lagen: 2:59,28 min
200m Freistiel: 2:34,77 min

Bernd Hölischer ('78) : 50m Freistiel: 0:28,87 min
100m Schmetterling: 1:14,83 min
200m Lagen: 2:45,86 min

Stefan Hölischer ('81) : 200m Brust: 3:04,93 min
200m Freistiel: 2:38,18 min

Carsten Hebler ('83) : 50m Freistiel: 0:29,76 min
200m Freistiel: 2:30,91 min

Philipp Niehues ('85) : 50m Brust: 0:42,85 min
und neun Drittplatzierungen durch

Sebastian - D. Stolwijk ('85) : 200m Brust: 3:21,93 min
50m Brust: 0:43,08 min
200m Freistiel: 3:00,75 min

Stefan Hölischer ('81) : 200m Lagen: 2:57,74 min
50m Brust: 0:38,16 min

Carsten Hebler ('83) : 200m Lagen: 3:02,35 min
100m Rücken: 1:20,45 min

Ulrike Lütke Brinkhaus ('82): 100m Rücken: 1:30,16 min
Philipp Niehues ('85) : 100m Schmetterling: 1:40,31 min .

Diese Leistungen wurden durch je eine Urkunde pro Erfolg belohnt.

Insgesamt erschwamm sich unser Grün- Schwarz- Team 23 1., 2. und 3. Plazierungen und 22 persönliche Bestzeiten. Außerdem gab es noch 3 Starts bei denen sich 2 Schwimmer (Sarah Wänke und Sebastian - D. Stolkwijk) zum ersten mal in ihrer schwimmerschen Wettkampf - Karriere bewähren mußten, und die dies mit Erfolg taten.

Ein besonderer Erfolg ging auf das Konto von Bernd Hölscher ('78), der in der Gesamtwertung nach der Punktabelle des DSV für einen hervorragenden dritten Platz in seinem Jahrgang mit einem Pokal geehrt wurde.

Pech hatte Ulrike Lütke Brinkhaus ('82), die mit 2234 Punkten um nur 4 Punkte an einem dritten Platz in ihrer Altersklasse vorbeischwamm.

Auch unser Schwimmwart Markus Mücke meinte, daß 22 Bestzeiten bei 40 Einzelstarts schon eine sehr gute Bilanz sei.

Trotz des langen Wettkampftages - Abfahrt in Altenberge war um 7Uhr in der Frühe - zeigte sich unser Team in Topform. Wegen heftigen Schneefällen erreichten die Schwimmer/innen erst um 21Uhr das heimische Hügeldorf - aber sie waren sich einig: Die Strapazen hatten sich gelohnt.

Das harte Training von Frau Limbert und den anderen Trainern und die gute Disziplin hat sich also doch mal wieder, wie schon sooft, bezahlt gemacht.

Carsten Hebler



Bochum '98

Am 15.02.1998 startete eine winzige Gruppe von sechs Schwimmern mit Markus Mücke in den fernen Ruhrpott zum 18. Pokalschwimmen des S.V. Langendreer 04 e.V. um der Konkurrenz aus ganz Deutschland zu zeigen, daß es auch in Altenberge gute Schwimmer gibt.

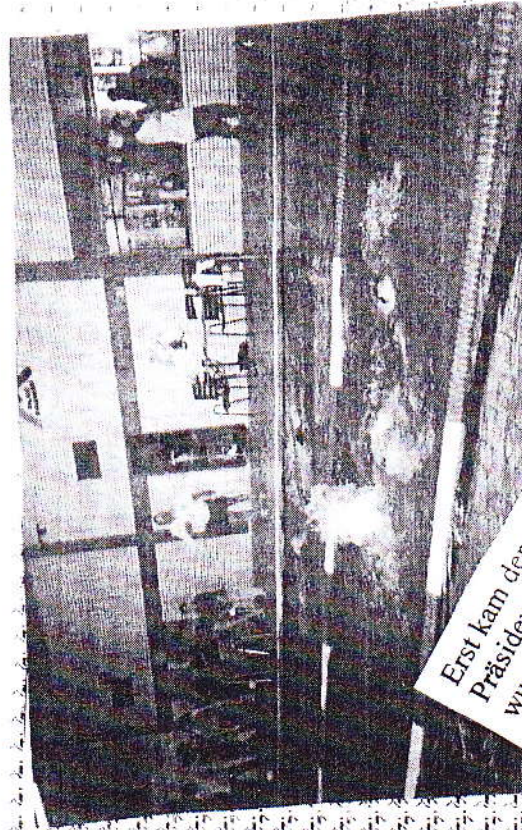
Und siehe da, am Ende des anstrengenden Tages konnte unser Schwimmwart einige Erfolge bekanntgeben. Von den insgesamt 25 Einzelstarts wurden 14 persönliche Rekorde (5×Stefan H., 3×Carsten H., 2×Bernd H. & Sebastian S., 1×Jana K. & Inga W.) errungen. Darunter die besonders hervorzuhebende Leistung von Bernd Hölscher über 100m Brust in der Zeit von 1:15,03, der den alten Vereinsrekord (1:15,10) einstellen konnte.

Außerdem platzierten sich unsere Wasserratten neun Mal unter den ersten sechs, was bei einem so großen Schwimmfest als gute Leistung festgehalten werden kann.

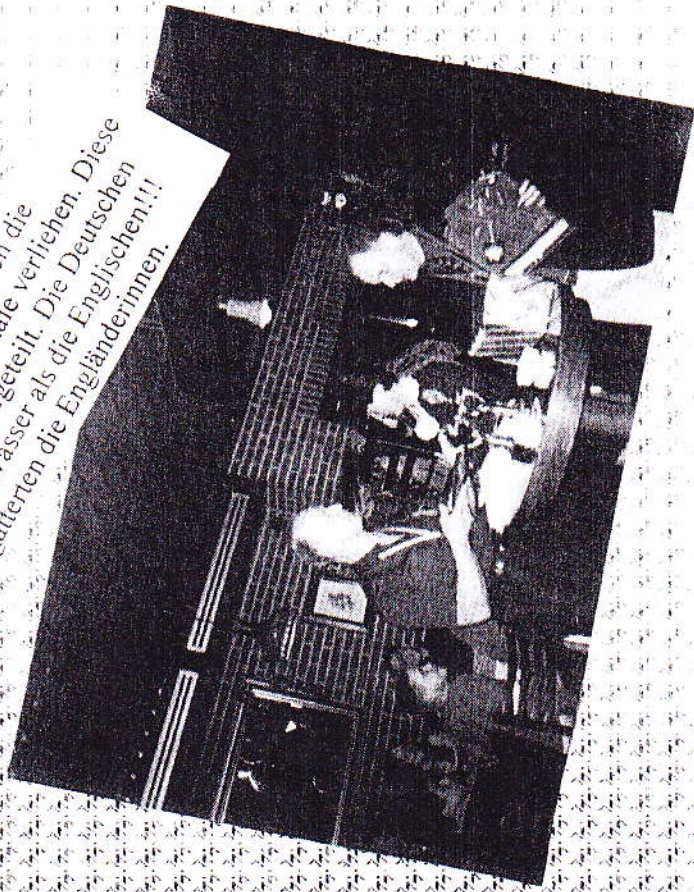
Den Glanzpunkt des Tages setzte Carsten Hebler, der über 200m Rücken (2:55,22) sogar einen Pokal mit nach Hause nehmen durfte.

Nach anstrengenden 13 Stunden Wettkampftag kamen alle am Abend glücklich und erschöpft nach Hause.

12



Erst kam der Offizielle Teil des Abends, in denen die Präsidenten ihre Reden hielten und die Pokale verliehen. Diese Jungen hielten sich besser über Wasser als die Deutschen. Diese Den Pokal der Mädchen ergatterten die Engländerinnen.!!!

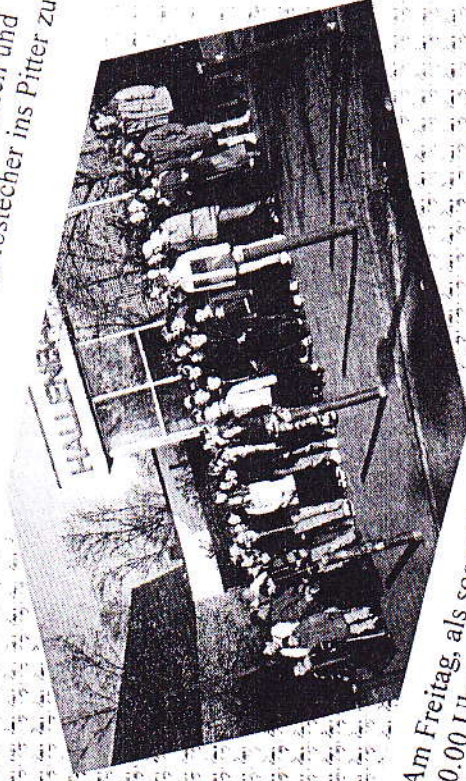


15

Ostern '98

Ostern - Engländerbesuch - Köln - Eishalle - Bier - Schwimmen-
Tankstelle - Spaß - Kalle - Osterfeuer - 3. Seite, Hebler - Disco -
Pokale - Kälte - Kara's Geburtstag ...
So..., und jetzt kommen geordnete Verhältnisse:

Am Donnerstag, den 9. April 1998 mußten wir unsere
Wörterbücher wieder vom Dachboden kramen und sie
an. Nachdem die Engländer um 18.30 Uhr abgeholt wurden und
sie eine kurze Verschnaufpause hatten, trafen sich einige um
20.30 Uhr bei Hölscher wieder, um den neusten Klatsch und
Tratsch auszutauschen. (oder um einen Abstecher ins Pitter zu
machen)



Am Freitag, als sogar Carsten es geschafft hatte pünktlich um
10.00 Uhr zu erscheinen, ging es nach Münster zur
Stadtrundfahrt. Die Engländer hatten das Rüschaus besichtigt
und kamen eine Stunde eher wieder als erwartet.

Alleerdings ging es um 15.30 Uhr schon wieder zur Sporthalle.
Nachdem Carsten das Angebot der Fußballnationalmannschaft
gab er Bernd, Stefan und Martin, die
abgeschlagen hatte, ein paar Lehrstunden in Sachen
wirklich keinen Einsatz zeigten, ein paar Lehrsunden ins
Fußball. (Oder war es doch anders herum??) Nach heftigen
Klagen des Publikums legte sich Carsten doch ein bißchen ins
Zeug, und schoß sogar ein Tor!! Sogar die englischen Mädels
versuchten ihr Glück. Um 18.00 Uhr wurde die interne
Fußballweltmeisterschaft mit dem Superstar beendet. Carsten
meldeten (das kann allerdings auch an der neuen Frisur liegen!!)

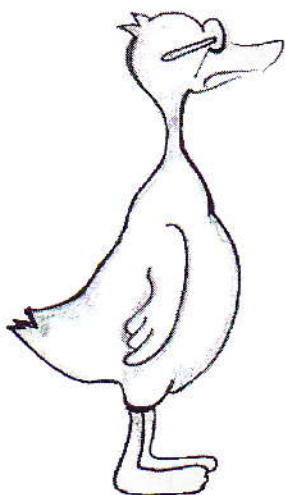
Martin und Carsten bewiesen ihr Verantwortungsbewußtsein auf
der Party für die Kleinen bei Herding in Borghorst. Ihr
erzieherisches Können führte zu einer **Chipsschlacht**.

Die Großen stritten sich währenddessen um das Bier bei
Leimbach. Ein großes Geschäft machte an diesem Abend die

Tankstelle in Altenberge, denen wir danken, daß sie an diesem
Tag geöffnet hatten.

Am Samstagmorgen ging es um 9.00 Uhr wieder nach Münster
diesmal allerdings zum Shoppen. Um 13.00 kamen die
Engländer wieder zurück nach Altenberge, um sich auf den
Wettkampf vorzubereiten. Wie immer schaffte Ulli es einen
Vereinsrekord zu brechen. 50m Freistil in 0,31,43 min. Aber
auch andere hatten super Zeiten vorzuweisen. Wie jedes Jahr
brachte das Hölscherduell wieder reges Aufsehen. Die
Engländerinnen hatten es geschafft sich in weniger als 1 Stunde
zu stylen, und auf ging es zur **Superdisco**.

Termine 1998



Jugendausschuß

Mai Maiwanderung

**19.06. Zeltlager in Recke
- 21.06.**

**04.09. Herbstfreizeit in Tecklenburg
- 06.09.**

Oktober Herbstwanderung

Wettkämpfe

31.01. Kreis-Meisterschaft „Lange Strecke“ - 01.02.	Metelen	Jg 87 & älter
08.02. Vergleichswettkampf	Bochum	Auswahl
01.03. Frühlingschwimmfest	Attendorf	Auswahl
26.04. 9. Küken-Schwimmfest	Borghorst	Jg 87 & jünger
06.06. 5. Internationaler Rheiner Freistiltreff - 07.06.	Rheine	Jg 87 & älter
13.06. Kreis-Meisterschaft „Freiwasser“ - 14.06.	Borghorst	Jg 89 & älter
20.06. Bezirk-Meisterschaft „Freiwasser“ - 21.06.	???	Auswahl
15.08. 9. Internationales Pokalschwimmen - 16.08.	Borghorst	Jg 87 & älter
Sept. 12. Internationales Einladungsschwimmen	Epe	Jg 87 & älter
13.09. Kreis-Staffelmeisterschaft	Lengerich	Jg 87 u.ä.
Sept./Okt. 5. Kindgerechtes Nachwuchsschwimmen	Altenberge	Jg 85 - 90
14.11. Kreis-Meisterschaft „Halle“ - 15.11.	Metelen	Jg 89 & älter
November 21. Altenberger Orts- & Jahrgangmeisterschaft		offen

Chronik 1997

19.01.	17. Pokalschwimmen des Langendreer SV	Bochum
24.01.	Jugendvoll- und Jahreshauptversammlung	Altenberge
25. - 26.01.	Kreismeisterschaft „Lange Strecken“	Rheine
28.02.	Elternabend für die Londonfahrt	Altenberge
09.03.	Vergleichswettkampf	Attendorn
15.03.	V. Hallen-Hobby-Fußballturnier	Altenberge
27.03. - 01.04.	Fahrt zum Partnerverein Broomfield-Park S.C. 8. Besuch in London	London
25.05.	Maiwanderung zum Hof Rölver	Altenberge
31.05. - 01.06.	Bezirksmeisterschaft	Herten
06. - 08.06.	Zeltlager	Recke
14. - 15.06.	Kreismeisterschaften „Freiwasser“	Ochtrup
21. - 22.06.	Internationaler Freistiltreff	Rheine
23. - 25.08.	Internationales Pokalschwimmen	Borghorst
20. - 21.09.	Feiern zum 20-jährigen Jubiläum des SV GS Altenberge	
21.09.	4. Kindergerechtes Nachwuchsschwimmen	Altenberge
10.10.	Danke-Schön-Abend für alle Jubiläumshelfer	Kittken
25-26.10.	Kreismeisterschaft „Halle“	Rheine
16.11.	20. Altenberger Orts- und Jahrgangsmesterschaften	
30.11.	Danke-Schön-Essen für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter	Gaststätte Treffpunkt
14.12.	Kreis-Staffel-Meisterschaft	Borghorst