

Herzlich Willkommen in der Schwimgemeinschaft Lauf!



Im Folgenden haben wir für dich als neuen SGler das Wichtigste für deinen Start bei uns zusammengestellt:

Schwimmen - das ist unser Sport

Unser Ziel ist es, dir Freude am Schwimmsport zu vermitteln. Dafür wirst du nach und nach die vier Schwimmlagen erlernen und an ausgewählten Wettkämpfen teilnehmen.

Training

Anfangs findet das Training für dich vorerst einmal die Woche statt. Später dann wirst du auch zweimal die Woche trainieren können. Unsere Gruppen trainieren in der Bertleinschule, der Kunigundenschule, im CJT Gymnasium sowie im Sommer im Freibad Lauf. Wo dein Training stattfindet, erfährst du von deinem Übungsleiter. Unsere Trainingsgruppen sind in 5 Leistungsstufen unterteilt. Erreicht ein Schwimmer die Zielsetzung einer Leistungsstufe, wird er meist zum nächsten Schuljahr oder Halbjahr in eine Gruppe auf der nächsten Stufe wechseln.

Die Stufen 1 & 2 schaffen die Grundlagen. Ab Stufe 3 unterscheiden wir zudem in Wettkampf-orientierte und Breitensport-orientierte Gruppen. Der Anspruch an die Schwimmausbildung ist in allen Gruppen gleich. Wettkampf-orientierte Gruppen trainieren lediglich stärker auf Wettkämpfe hin und nehmen an mehr davon teil als Breitensportgruppen. Auch richtet sich die Aufteilung an das jeweilige Interesse der Schwimmer. Mehr Details zu den einzelnen Leistungsstufen und Gruppentypen findest du hier:

www.sg-lauf.de/training

Wir erwarten von dir eine regelmäßige Trainingsteilnahme. Wenn du einmal nicht kommen kannst, weil du z.B. krank bist, entschuldige dich bitte bei deinem Trainer. Kontaktdaten bekommst du von ihm oder du findest sie auf der Website.

Wettkämpfe

Wir sind kein Leistungsschwimmverein, wollen aber dennoch, dass du deinen Trainingsfleiß im Wettbewerb mit anderen Messen kannst. Wir erwarten deshalb eine Teilnahme an ausgewählten Wettkämpfen, sobald du das Können dazu hast, in Wettkampf-orientierten Gruppen mehr als in Breitensportgruppen.

Alle unsere Schwimmer nehmen mindestens an unseren beiden eigenen Wettkämpfen teil. Das sind einmal die Stadtmeisterschaften Anfang Juli im Freibad, sowie unser Pokal-Weihnachtsschwimmen Anfang Dezember im CJT Hallenbad. Die Meldung für diese Wettkämpfe wird dein Trainer vornehmen, sowie dir dann auch den genauen Ablauf und die Regeln erklären.

Gemeinschaft - so machen wir das

Alle unsere Übungsleiter, Trainingshelfer, Kampfrichter, Funktionäre und weiteren Helfer engagieren sich komplett ehrenamtlich für die SG Lauf. D.h. jeder von uns übernimmt seine Aufgaben in der SG neben Schule, Uni, Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen. Deshalb können wir den Trainingsbetrieb, unsere Wettkämpfe und Veranstaltungen sowie die gesamte Verwaltung nur schaffen, indem wir gemeinsam zusammen helfen und so viele wie möglich einen Teil dazu beitragen. Wir freuen uns über jeden Helfer und wir möchten auch unsere Schwimmer schon frühzeitig in diese Gemeinschaft mit einbinden, z.B. als Trainingshelfer oder Kampfrichter. Sprecht uns bitte jederzeit an, wenn ihr auch gerne mit unterstützen wollt, auch Eltern sind willkommen.

Neben dem Schwimmtraining in den Gruppen und den Wettkämpfen bieten wir auch einige tolle Veranstaltungen jedes Jahr an, um die SGler gruppenübergreifend zusammen zu bringen. Vom

Trainingswochenende/Trainingscamp, über das Sommerfest mit Zelten im Freibad bis zur traditionellen Weihnachtsfeier mit Siegerehrung ist alles dabei.

SGler - das bist jetzt du

Mitgliedschaft

Die Schwimmgemeinschaft Lauf ist der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf. Wenn du bei uns schwimmst, musst du sowohl bei einem unserer Stammvereine sowie auch bei uns, der SG Lauf, Mitglied sein. Nur wenn beide Mitgliedschaften bestehen, kannst du bei uns schwimmen. Beachte jedoch, dass alleine die Mitgliedschaft bei uns noch keinen Platz in einer unserer Gruppen bedeutet!

Du hast die freie Wahl für einen der fünf Stammvereine. Die entsprechenden Aufnahmeanträge findest du auf deren Webseiten. Unseren Aufnahmeantrag findest du ebenfalls auf unserer Website:

www.sg-lauf.de/aufnahmeantrag

Sporttauglichkeit

Zur Teilnahme am Training und Wettkämpfen benötigen wir von dir eine ärztliche Bestätigung der Sporttauglichkeit, damit wir sichergehen können, dass du uneingeschränkt am regelmäßigen Schwimmtraining teilnehmen kannst. Die von einem Arzt ausgestellte Bescheinigung darf dabei nicht älter als ein Jahr sein. Somit musst du diese Bescheinigung auch jährlich neu von einem Arzt ausstellen lassen und deinem Übungsleiter geben.

www.sg-lauf.de/sporttauglichkeit

DSV Registrierung

Sobald du einmal mehr an Wettkämpfen teilnimmst, vor allem Wettkämpfe außerhalb der SG Lauf, wird auch eine einmalige Registrierung beim Deutschen Schwimmverband (DSV) notwendig. Wenn dies soweit ist wird dich dein Übungsleiter darauf aufmerksam machen. Mehr Informationen dazu findest du auf unserer Website:

www.sg-lauf.de/registrierung-beim-dsv

Digital & Analog - so bleibst du up-to-date

Damit du ab sofort nichts mehr Wichtiges rund um die SG Lauf verpasst, empfehlen wir dir folgenden Kanäle im Auge zu behalten:

Die wichtigste Anlaufstelle ist unsere **Website**: Jedes aktive SG Mitglied erhält hier ein Konto, mit dem du Zugriff auf Fotos, Kontaktdaten deines Trainers und wichtige Informationen aus deiner Gruppe bekommst. Dein Trainer kann dich hierüber auch direkt über Meldungen aus deiner Gruppe informieren.

Im Zusammenhang mit der Website solltest du außerdem unbedingt unseren **Newsletter** abonnieren, mit dem wir dich auf die aktuellen Veranstaltungen hinweisen.

Bist du auch auf anderen Plattformen im Web aktiv? Dann folge uns gerne auf **Facebook**, für aktuelle Berichte und Eindrücke, auf **YouTube** für eventuelle Videos und auf **Instagram** für ausgewählte Fotos live von Veranstaltungen.

Aber auch gedruckt bekommst du Informationen von uns:

Zweimal im Jahr erscheint unser **Speed-Heft**. Das kompakte gelbe Heft gibt dir einen interessanten Rückblick auf das vergangene halbe Jahr mit Berichten, Fotos, Ergebnissen und zusätzlichen Artikeln zu verschiedenen Themen von unseren SGLern.

Wichtige Meldungen und Wettkampfberichte von uns werden außerdem in der **Pegnitz Zeitung** veröffentlicht.

www.sg-lauf.de
www.sg-lauf.de/speed-heft

www.facebook.com/SGLauf
www.instagram.com/sglauf
www.youtube.com/user/SGLaufVideos

Damit wünschen wir dir nun viel Spaß bei uns in der SG-Lauf!
Schwimm dich fit!

Deine SG Lauf — info@sg-lauf.de

