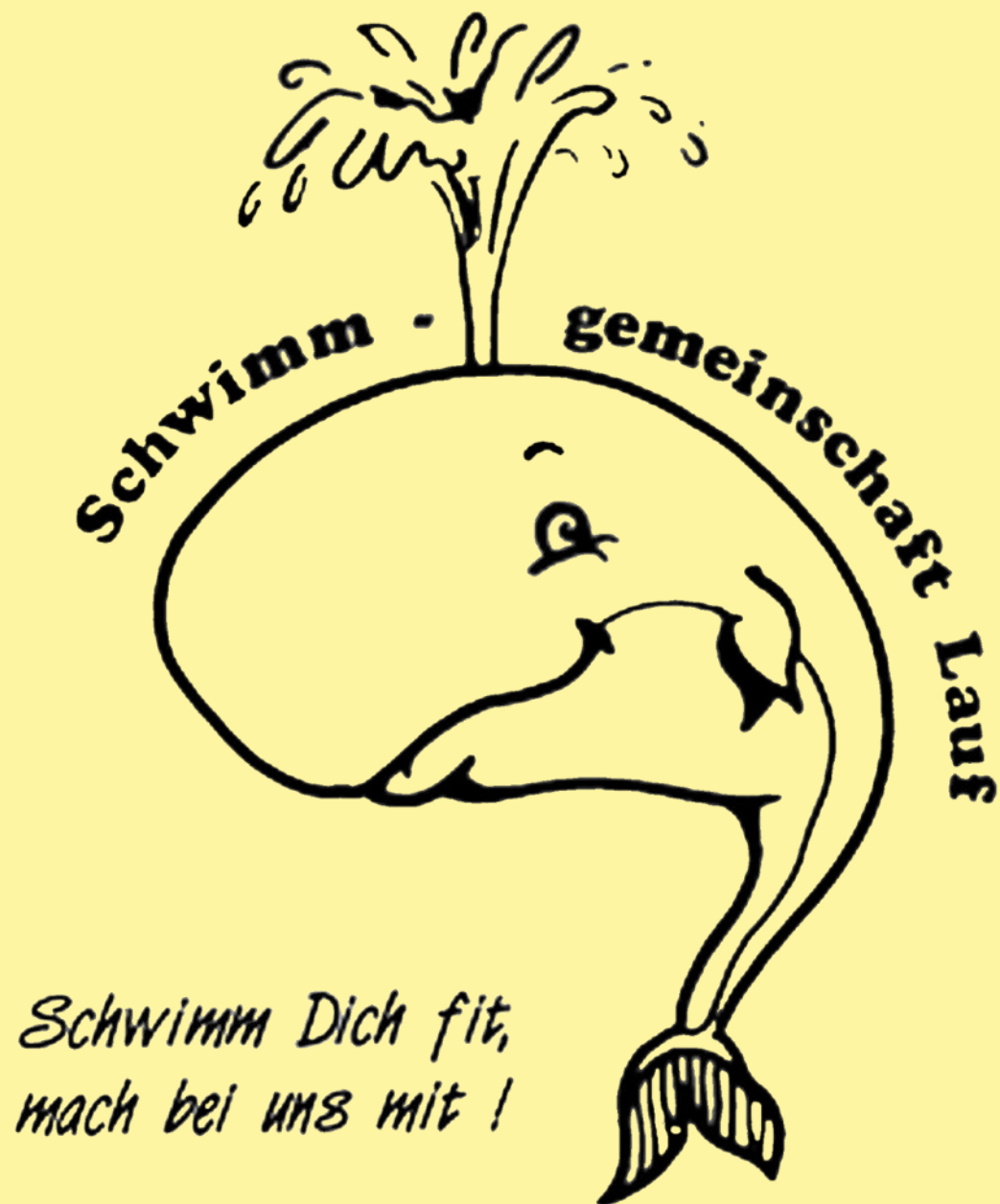




S P E E D 2/2020

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.agentur-weinberg.de



Natürlich...

...nutzen wir für Sie, was die Natur uns schenkt.
Sonne, Wind und Wasser – unser Ökostrom:

natürlich  **lauf**

regional kundennah fair

**Städtische
Werke
Lauf a. d. Pegnitz** 

Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SPEED-Leser,

ein Sommer-SPEED ohne Stadtmeisterschaften ist wie ein Sommer ohne Freibad. Vor einem halben Jahr noch unvorstellbar, so ist doch ein Teil davon heute bittere Realität.

Das Freibad ist seit 1. Juli unter besonderen Auflagen und mit Einschränkungen für die Öffentlichkeit wieder geöffnet. Ein regelmäßiges Schwimmtraining für alle Gruppen oder die Durchführung der Stadtmeisterschaften und des Sommerfests sind derzeit aber nicht möglich. Dennoch gibt es rund um die SG-LAUF wieder viel zu berichten und zu entdecken. Viel Spaß dabei.

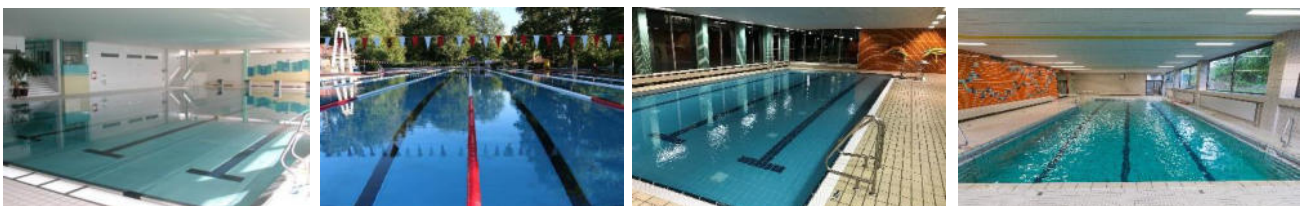
Was sich 2019 schon abgezeichnet hat, wird 2020 nun vollzogen. Christian gibt nach 35 Jahren! sein Amt als Technischer Leiter ab. Bei der Mitgliederversammlung am 16. September 2020 wird Christian nicht mehr kandidieren. Um seine Leistungen und sein Engagement für die Schwimmgemeinschaft zu würdigen, würde es mehr als ein ganzes SPEED-Heft brauchen. Vielleicht machen wir ja mal ein Christian-Spezial-SPEED, schließlich hat er es ja erfunden. Für heute deshalb nur ein ganz großes Dankeschön an Christian, von uns allen.

Ganz ehrlich Christian, momentan kann ich mir die SG ohne dich nicht vorstellen. Aber auch hier gilt, nichts ist so stetig wie der Wandel.

Was bleibt uns SG-ler heute? Die Sehnsucht nach einem Schwimmbad, zumindest die Sehnsucht nach etwas Normalität. Ein kleines Stückchen Vertrautheit haltet ihr gerade in euren Händen. Das SPEED-Team hat die lange Corona-Pause genutzt und wieder mit viel Engagement interessante Berichte zu allerlei Themen zusammengetragen, redaktionell aufbereitet und mit zahlreichen Bildern versehen. Dankeschön für ein gelungenes Sommer-SPEED, leider ohne Stadtmeisterschaften.

Euch allen einen schönen, möglichst unbeschwerten Sommer und eine gute Zeit. Bitte haltet euch sportlich fit und bleibt gesund, damit wir nach den Sommerferien hoffentlich wieder mit dem Schwimmtraining beginnen können.

Euer Frank Hacker



Sehnsucht Schwimmbad

Kreismeisterschaften Nord-Ost

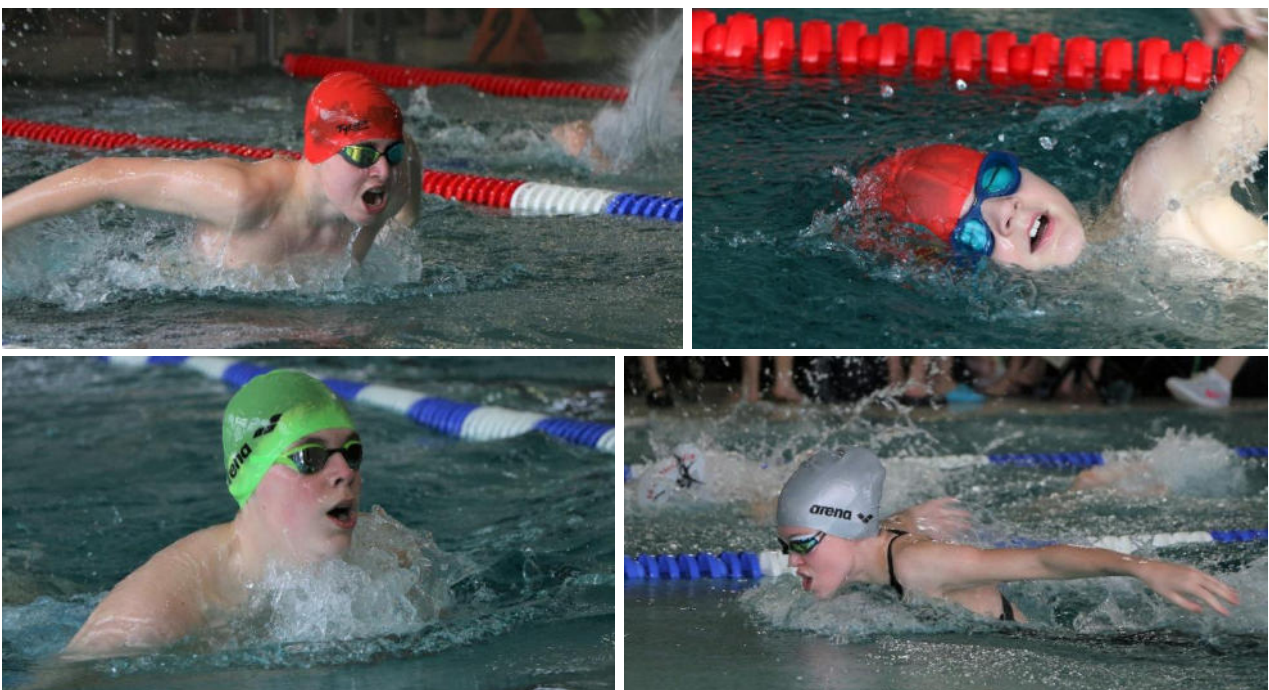
18.01.2020, Lauf

Sieben Vereine aus dem Nordostkreis Mittelfranken hatten 170 Schwimmerinnen und Schwimmer zu den Kreismeisterschaften im Laufer Hallenbad gemeldet. Neben dem Ausrichter, der Schwimmgemeinschaft Lauf, gingen noch die Teams von Delphin 77 Herzogenaurach, SC Uttenreuth, SG Fürth, SG Frankenhöhe und SG Mittelfranken an den Start. Durch die vorzügliche Organisation und Planung konnten die fast 800 Starts ohne Verzögerungen bewältigt werden, so dass der Wettkampf nach sieben Stunden gemäß dem Zeitplan beendet werden konnte.

Die Schwimmgemeinschaft Lauf hatte 61 Jugendliche der Jahrgänge 2012 und älter gemeldet. Dabei schafften es die Schwimmer, bei fast jedem zweiten der insgesamt 250 Starts eine Medaille zu erkämpfen. Darunter waren am Ende des Wettkampfes dann 19 Sportler, die sich mit einem oder mehreren Titeln eines Kreismeisters schmücken konnten.

Am erfolgreichsten schnitt Carlotta Bülck im Jahrgang 2007 ab. Neben den vier Titeln über 50m, 100m und 200m Rücken sowie 200m Freistil bedeutete die Zeit von 1:22,07min. über 100m Rücken einen neuen Vereinsrekord für die 25m – Bahn.

Jeweils drei Titel sicherten sich Michael Wunsch (Jahrgang 1990) und Jacopo Stephan (2005). Michael gewann über jeweils 50m Brust, Schmetterling und Freistil und war auf der kurzen Freistilstrecke der schnellste Schwimmer der SG LAUF. Jacopo holte sich die Goldmedaillen über 50 und 200m Brust sowie über 50m Freistil.



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S 100L
Luisa Ertel	2011	01:09,39	01:04,42						
Marie Friebe	2011		00:48,51	00:56,68					
Sarah Meier	2011	00:57,30	00:51,20						
Frederike Bülck	2010	00:52,98	00:45,73	00:55,98	01:01,92	01:56,76			01:59,92
Yara Hörteis	2010	00:56,10	00:47,32						
Carlotta Knabe	2010		00:49,32	01:01,82					
Isabella Crone	2009	00:52,60	00:39,54	00:48,02	00:48,64		01:30,80		
Emilia Eder	2009		00:51,67						
Lenya Frey	2009	01:00,16	00:50,60	01:07,16					
Lea Holfelder	2009	00:59,92	00:51,45	00:55,16	00:58,13	02:08,02			01:58,54
Magdalena Kranich	2009	00:54,29	00:44,39	00:56,89	00:59,48	01:57,70			01:54,04
Emily Manns	2009	00:53,54	00:58,07	01:03,39					
Ella Roelofs	2009	00:55,86	00:42,42	00:51,54	00:52,67		01:39,51		01:51,30
Batyah Rachel Isik	2008		00:45,57	00:55,01					
Isra Kurumahmutoglu	2008						01:56,70		
Josefa März	2008	00:53,10	00:42,89	00:52,21	00:51,92		01:40,20	01:50,36	
Anne Mages	2008		00:46,67	00:55,01					
Hanna Schuster	2008	00:52,92	00:50,13	00:56,20		01:58,58			02:01,42
Luiße Treschau	2008	01:01,16	00:59,36						
Carlotta Bülck	2007		00:32,70	00:38,16			01:13,36	01:22,07	
Laura Hartmann	2007	00:42,89				01:35,23		01:32,86	01:27,39
Emilie Krech	2007			00:47,23	00:47,26	01:42,75	01:25,60		
Larissa Lederer	2007		00:35,23				01:19,95	01:30,64	
Ina Roelofs	2007	00:52,98	00:39,82				01:27,51		01:42,32
Gaia Stephan	2007	00:44,36	00:35,10	00:42,67	00:37,57				01:29,29
Anne Lämmerzahl	2006			00:41,13		01:36,67	01:15,80		
Lena Ringel	2006		00:31,95	00:38,76	00:35,45				
Nina Hutzler	2005	00:43,33	00:31,67	00:40,32	00:37,73				
Anna Segerer	2005		00:33,51	00:39,23	00:36,64	01:36,23			
Athena Tharenos	2001					01:33,48	01:10,70	01:24,95	01:23,29

Mit jeweils zwei ersten Plätzen beendeten Anna Segerer, Gaia Stephan, Jonas Kremer, Laura Hartmann, Marie Friebe, Mats Wettlaufer, Milo Bertsch, Nico Hutzler und Simon Werner den Wettkampftag:

Anna besiegte im Jahrgang 2005 ihre Gegnerinnen über 50m Schmetterling und 200m Brust. Gaia (2007) war auf den Schmetterlingsstrecken die Schnellste, sie gewann über 50 und 100m. Über 50m Schmetterling und Brust stand Jonas (2008) auf dem Treppchen ganz oben. Für Laura (2007) gab es erste Plätze über jeweils 200m Schmetterling und Brust. Eine der jüngsten Schwimmerinnen der SG, Marie Friebe (2011), holte ihre Goldmedaillen über jeweils 50m Freistil und Rücken. Mats (2004) schlug über 100m Rücken und 200m Freistil als Erster an. Im Jahrgang 2009 gelang es Milo, über jeweils 50m Schmetterling und Freistil schneller als seine Gegner zu sein. Nico (2006) distanzierte seine Konkurrenten über jeweils 100m Rücken und Brust. Bei Simon (2010) waren es die kurzen Strecken über 50m Brust und Freistil, die ihm den Erfolg brachten.

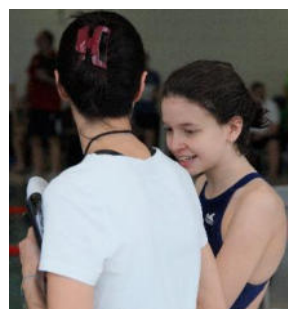
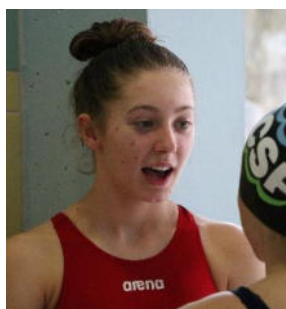
Kreismeisterschaften 2020

Fortsetzung

Jeweils einen Kreismeistertitel erkämpften sich Athena Tharenos (2001, 100m Brust), Josefa März (2008, 50m Schmetterling), Lena Ringel (2006, 50m Rücken), Moritz Eberwein (2005, 100m Brust), Moritz Maussner (2006, 50m Rücken), Nina Hutzler (2005, 50m Freistil) und Sarah Meier (2011, 50m Brust).

Bemerkenswert für diesen Wettkampf war, dass fast 50% der Starts persönliche Bestzeiten ergaben. Dies ist sicher als Ergebnis einer konzentrierten und gut geplanten Trainingsarbeit der SG LAUF zu werten.

Peter Müller



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S 100L
Alper Arbak	2012	01:06,39	01:00,07						
Justus Babst	2012		01:02,67						
Jonas Thomas Falk	2011	01:03,45	00:59,64						
Ben Hoffmann	2011		00:52,14	00:58,04					
Jaden Wiegratz	2011		00:55,80	01:05,45					
Aaron Holfelder	2010	00:58,29	00:49,54				01:50,32		
Paul Wendt	2010	00:52,86	00:43,98						
Simon Werner	2010	00:52,76	00:43,57	00:55,64		02:06,07	01:42,80		
Milo Bertsch	2009	00:54,64	00:40,26	00:49,33	00:48,95		01:31,36		01:44,86
Felix Elm	2008	00:50,96	00:43,67	00:50,98			01:44,76		01:51,92
Paul Gladitsch	2008		00:50,42				01:59,29		
Jonas Kremer	2008	00:44,39	00:42,89	00:49,14	00:50,80	01:45,23			
Denis Voitiuk	2008		00:51,02	00:59,96			01:51,39		
Jan Bouhon	2007	00:47,26	00:36,74	00:49,97	00:50,86	01:48,86	01:29,26		
Fabian Knorr	2007	00:44,13				01:39,02	01:16,95		01:31,39
Friedrich Nathues	2007				00:44,36	01:47,23	01:27,54	01:33,04	01:36,98
Nico Hutzler	2006					01:31,14		01:17,89	01:24,39
Moritz Maussner	2006			00:38,98		01:36,42	01:19,80		
Julius Strabel	2006	00:49,02	00:49,02	00:47,86					01:39,07
Moritz Eberwein	2005				00:33,29	01:27,29	01:08,14	01:17,39	01:15,70
Moritz Liebel	2005						01:06,95	01:21,98	01:21,26
Jan Porzler	2005				00:39,51		01:14,13		
Kim Roelofs	2005			00:39,86		01:40,89	01:14,93		
Jacopo Stephan	2005	00:36,16	00:28,02				01:04,17	01:21,73	01:15,57
Mats Wettlaufer	2004		00:29,04		00:34,23	01:27,36		01:18,57	01:17,20
Michael Wunsch	1990	00:36,80	00:27,86		00:32,80				



Name	Jg.	200F	200R 200B	200S 200L
Carlotta Bülck	2007	02:42,02	02:55,70	
Laura Hartmann	2007		03:21,47	03:46,99
Emilie Krech	2007			03:25,36
Larissa Lederer	2007		03:11,89	03:17,02
Ina Roelofs	2007	03:19,16		
Gaia Stephan	2007	02:53,95		
Anne Lämmerzahl	2006	02:50,48		03:05,48
Lena Ringel	2006	02:49,57	03:17,54	
Nina Hutzler	2005	02:52,24		
Anna Segerer	2005		03:25,80	03:05,98
Athena Tharenos	2001	02:40,95		
Fabian Knorr	2007		03:29,32	
Friedrich Nathues	2007	03:10,36		
Nico Hutzler	2006	02:44,64		
Moritz Maussner	2006	02:57,57		
Julius Strabel	2006	03:26,49		
Moritz Eberwein	2005	02:32,32		
Moritz Liebel	2005	02:34,70		
Jan Porzler	2005			03:05,86
Kim Roelofs	2005		03:30,23	03:07,95
Jacopo Stephan	2005		02:57,86	
Mats Wettlaufer	2004	02:34,89		



Beitragsübersicht der SG-LAUF und Informationen zu den 5 Stammvereinen

Die **Schwimmgemeinschaft Lauf** ist seit 1972 der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der eingetragenen Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf. Mit knapp 400 Mitgliedern sind wir einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land.

Unsere Beiträge:	Aktive Schwimmer 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer ab 3. Mitglied	frei
	Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

Zusätzlich zur Mitgliedschaft der SG-LAUF ist die Mitgliedschaft in einem der fünf Stammvereine (die SG ist die jeweilige Abteilung Schwimmen) erforderlich. Im Internet finden Sie die jeweiligen Jahresbeiträge der Vereine und die entsprechenden Aufnahmeanträge:

TV 1877 Lauf

www.tv1877.lauf.de



TSV Lauf

www.tsv.lauf.de



Sportklub Heuchling

www.sk-heuchling.de



Sportklub Lauf

www.sklauf.de



Skiclub Lauf

www.skiclub-lauf.de



Impressum

SG-LAUF: vertreten durch die Leitung, Frank Hacker, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548, E-Mail info@sg-lauf.de

Redaktion: Hajnal Bertsch, Isabel Goltz, Andrea Eberwein, Daniela Wettlaufer und Michael Wünsch, E-Mail: speed@sg-lauf.de

Auflage: 400 Stück

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf

www.youtube.com/SGLaufVideos

www.instagram.com/sglauf/

Meisterbetrieb **topClean**

Gebäudereinigung

Sind Sie auf der Suche nach einer erfahrenen Reinigungsfirma im Nürnberger Land, die schnell und zuverlässig arbeitet und dabei Ihre Interessen immer im Blick hat?

Dann helfen wir Ihnen gerne weiter: Wir übernehmen für Sie die gewünschte Gebäudereinigung im Landkreis Nürnberger Land und alle Aufgaben, die dafür sorgen sollen, dass Sie sich in Ihren Geschäftsräumen richtig wohlfühlen. Um unsere Qualitätsansprüche auf höchstem Niveau halten zu können, garantieren wir Ihnen folgende **topClean-Grundsätze**:

Vertrauen



Die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen. Das Erfolgsrezept hierfür sind Authentizität, Glaubwürdigkeit und Kommunikation. Sie als Kunde werden erfahren, dass wir transparent agieren und keine Informationen zurückhalten. Denn die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen.

Flexibilität



Flexibilität ist Anpassungsfähigkeit. Unser Unternehmen ist flexibel und steht Wandel aufgeschlossen gegenüber. Wir stellen uns schnell und problemlos auf wechselnde Anforderungen und Gegebenheiten ein und sind für Veränderungen bereit.



Nachhaltigkeit

Hygiene und Sauberkeit kann mit dem Einsatz von Reinigungsmitteln erzeugt werden, die auf das wachsende ökologische Bewusstsein aufgebaut sind und die Umwelt nicht unnötig belasten. Ein reduzierter Einsatz von Reinigungs- und Pflegemitteln schont außerdem Ihren Geldbeutel.

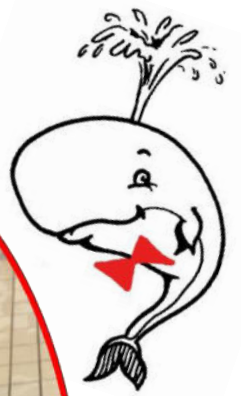


Effizienz

Gerade in einer zunehmend komplexeren Arbeitswelt steigt der Wunsch nach immer besseren Arbeitsprozessen. Wir erkennen den dazu notwendigen Veränderungsbedarf und passen unsere Abläufe zeitgerecht und mit Ihren Bedürfnissen im Blick an.

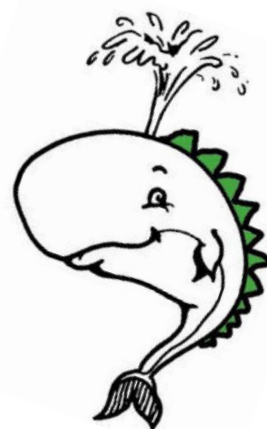
Bahnhofstraße 85, 91233 Neunkirchen a.Sand
Tel.: 09123 164 0 265 / Fax: 09123 164 0 266
E-Mail: sauber@topcleanreinigung.de
<http://www.topcleanreinigung.de>

Faschingsschwimmen









Alles für den Verein

Inhaber: *Roland Enhuber*

Königsberger Straße 53

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

e-mail: roland.enhuber@t-online.de

Wettkampfmeldungen

Blick hinter die Kulissen

Auf den International Swim Cup in Ingolstadt, der dieses Jahr das erste Mal stattfinden sollte, freuten sich viele von uns im Februar dieses Jahres. Doch wir durften nicht starten. Wieso? Obwohl wir eine Woche vor Meldeschluss die Meldungen abgeschickt hatten, waren wir zu spät, da sich bereits schon zu viele Schwimmer angemeldet hatten. Besondere Wettkämpfe haben eine maximale Teilnehmerzahl vorgegeben und die war in Ingolstadt erreicht. Das war sehr schade. Hätten wir uns schon früher anmelden können? Wie funktioniert eigentlich so eine Wettkampfmeldung? Alice Lämmerzahl berichtet:

„Alles beginnt mit der Auswahl der Wettkämpfe bereits zu Beginn der Saison. Alle geplanten Termine stehen auf der Webseite und im SPEED. Wenn dann der Wettkampf näher rückt, kommen die Trainer auf die Kinder und Eltern zu, um zu klären, wer wirklich zuverlässig teilnehmen kann. Denn wenn ein gemeldeter Teilnehmer nicht erscheint, muss dennoch die Teilnehmergebühr bezahlt werden. Wenn die Trainer zu früh nachfragen, wird gern eine Geburtstagsfeier der Oma oder eine wichtige Schulaufgabe übersehen. Deswegen beginnt ca. 14 Tage vor dem Wettkampf hektische Betriebsamkeit bei den Trainern und Verantwortlichen. Es wird besprochen, telefoniert, nachgehakt, erfasst und abgeglichen. Bereits 10 Tage vor dem Wettkampf werden die Trainer langsam ungeduldig, weil meist noch nicht alle Kinder geantwortet haben und die genauen Schwimmstrecken noch geklärt werden müssen. Jetzt geht es ans Nachtelefonieren.... Endlich, alle Meldungen sind da. Nun müssen schnell für jedes Kind die Strecken und Bestzeiten im Meldeprogramm eingetragen werden. ...Sind auch alle jüngeren Schwimmer beim DSV schon registriert? Sonst ist eine Teilnahme nicht möglich! Leider viel zu oft kommen Meldungen in letzter Minute und späte Korrekturen. Und die Zeit läuft!

Meist ca. 7 Tage vor dem Wettkampf ist Meldeschluss. Spätestens dann müssen alle Meldungen elektronisch weitergeleitet und das Meldegeld überwiesen sein. Ab jetzt sind keine Änderungen mehr möglich. Ca. 3 Tage vor dem Wettkampf wird dann das Meldeergebnis veröffentlicht und jeder weiß, in welchem Wettkampf er starten wird.“

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Steuererklärungen und Steuerberatung
- Buchhaltung und Jahresabschluss
- Lohnbuchhaltung
- Existenzgründerberatung
- Unternehmens- und Wirtschaftsberatung



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

auch einen **Steuerfachangestellten (m/w/d)**

in Voll- oder Teilzeit

zur selbständigen Erledigung der Lohn- und Finanzbuchhaltung

und Erstellung von Steuererklärungen und Abschlüssen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Achim Voigt.

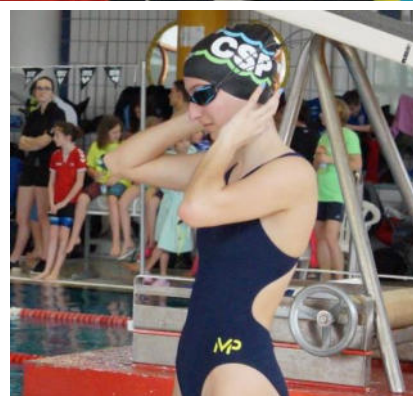
International Swim Meeting Erlangen

7. und 8. März 2020

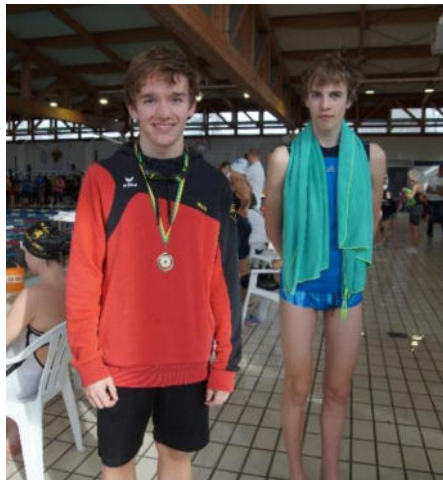
Am Wochenende vom 07. bis 08.03.2020 gingen 42 Vereine aus ganz Deutschland beim International Swim Meeting in Erlangen an den Start. Insgesamt nahmen 611 Schwimmer am Wettkampf teil und über 3600 Starts wurden absolviert. Die SG-Lauf wurde mit 21 Schwimmern gemeldet, wovon sechs krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnten. Daher war es möglich, dass sich zwei Schwimmer für den Sonntag nachmeldeten. Somit gab es insgesamt 83 Starts für Lauf. Der Wettkampf begann bereits um 8.30 Uhr, sodass wir alle früh aufstehen mussten. Als wir angekommen waren, versuchten wir uns in der überfüllten Hannah-Stockbauer-Halle unter der Anweisung unserer Trainer Daggi und Britta einzuschwimmen. Da auf den Außenbahnen, welche immer für Starts und Sprints vorgesehen sind, zu viel los war, konnte jeder von uns nur einen Start durchführen. Deshalb entschieden wir uns dazu, ein paar Wenden durchzugehen. Anschließend gingen wir alle hoch motiviert an unseren Start. Einige sind zum ersten Mal 400m Kraul geschwommen. Nach jedem Start sollten wir uns außerdem im Lehrschwimmbecken ausschwimmen.



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S
Frederike Bülck	2010	00:53,77	00:46,00		
Carlotta Bülck	2007		00:33,55	00:38,55	
Larissa Lederer	2007	00:45,89	00:34,75		
Anne Lämmerzahl	2006			00:40,00	00:36,39
Lena Ringel	2006	00:43,67	00:32,94	00:40,14	00:38,20
Anna Segerer	2005	00:44,36	00:34,78	00:39,91	00:39,40
Milo Bertsch	2009	00:53,74	00:40,99	00:49,54	00:52,91
Fabian Knorr	2007		00:35,37		00:43,61
Moritz Maussner	2006		00:33,27		00:40,40
Moritz Eberwein	2005	00:46,12	00:30,20		00:33,23
Gabriel Heid	2005				00:39,15
Moritz Liebel	2005		00:29,84		
Kim Roelofs	2005	00:47,39	00:33,66		
Mats Wettlaufer	2004		00:30,07	00:35,66	



Name	Jg.	100B	100F	100R	100S	200F	200B 200R 200S	Lage	Zeit
Carlotta Bülck	2007			01:24,99		02:48,03	02:59,18	400F	05:58,65
Larissa Lederer	2007			01:30,69				400F	06:22,91
Anne Lämmerzahl	2006	01:35,28	01:12,41		01:34,10				
Lena Ringel	2006	01:36,76	01:15,11	01:30,47					
Anna Segerer	2005	01:40,06		01:27,62			03:09,09	400L	06:45,63
Athena Tharenos	2001	01:35,54				02:49,46	03:24,09		
Milo Bertsch	2009		01:31,22					50RB	00:57,59
Fabian Knorr	2007	01:41,19	01:19,48				03:36,61	400F	06:46,81
Moritz Maussner	2006	01:38,20	01:13,34	01:30,13	01:41,98	02:55,20		400F	06:26,61
Moritz Eberwein	2005	01:30,86	01:08,50	01:21,24	01:18,41	02:32,32		1500F	22:35,76
Gabriel Heid	2005	01:28,79	01:09,94			02:35,03			
Moritz Liebel	2005				01:32,33				
Kim Roelofs	2005			01:28,32	01:34,57				
Mats Wettlaufer	2004		01:05,86	01:21,88	01:16,80	02:29,10	03:04,40	1500F	22:32,49



International Swim Meeting Erlangen

Fortsetzung

Der Wettkampf dauerte aufgrund der vielen Starts sehr lange und wir beschäftigten uns in der Wartezeit mit Kartenspielen, Essen, Ausruhen oder schauten anderen Schwimmern zu, wie z.B. Amelie Zachenhuber und Nikita Rodenko, die unter anderem Deutsche Meisterschaften schwimmen, um von diesen etwas zu lernen. Am Abend sind Mats und Moritz noch die lange Strecke von 1500m geschwommen (freiwillig). Am nächsten Morgen mussten wir eine halbe Stunde früher los, da der Wettkampf bereits um 8.00 Uhr anfang. Noch müde begannen wir uns wie am Tag zuvor einzuschwimmen. Diesmal waren Alice und Pascale als Trainer mit dabei. K.o. vom vorherigen Tag, aber trotzdem top motiviert, absolvierten wir auch am Sonntag unsere Starts. Den Abschluss an diesem Tag bildeten die 400m Lagen. Obwohl die Woche zuvor Ferien waren, waren rund die Hälfte aller Starts persönliche Bestzeiten. Trotz der zahlreichen Konkurrenz, die meist deutlich öfter als die SG-Lauf trainiert, konnten zwei Podiumsplätze erzielt werden. Mats Wettlaufer erreichte bei 200m Schmetterling den 1. Platz in einer Zeit von 03:04,40 und Anna Segerer bei 400m Lagen den 3. Platz in einer Zeit von 06:45,63. Der Wettkampf hat uns allen sehr viel Spaß bereitet.

Anna Segerer



VR-MeinKonto

kostenfrei und rentabel



Das Konto, das mitwächst!

* bis 2.500,- Euro. Die Habenverzinsung gilt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.



Raiffeisen
Spar+Kreditbank eG
stark vor Ort 4.0

Schwimmen aus physiotherapeutischer Sicht

Hallo, ich bin Kim und ich bin 22 Jahre jung. Manche von euch kennen mich vielleicht noch. Ich bin auch viele Jahre bei der SG-Lauf geschwommen. Nun bin ich Physiotherapeutin und schwimme immer noch sehr gerne. Jetzt würde ich euch gerne erklären, warum Schwimmen zu den gesündesten Sportarten überhaupt zählt. Für euch macht Schwimmen in erster Linie Spaß und das ist auch gut so. Denn im Training trifft ihr eure Freunde und bereitet euch gemeinsam auf Wettkämpfe vor. Doch für euren Körper und eure Gesundheit hat das Training noch eine ganz andere Bedeutung. Diese Vorteile aus physiotherapeutischer Sicht werde ich euch im Folgenden erläutern.

Ihr seid alle in einem Alter, in dem ihr gewaltige Wachstumssprünge macht, das ist euch bestimmt schon aufgefallen. Eure Haltung verändert sich. Hier ist es wichtig, dass eure Muskulatur gut ausgebildet ist, da sonst Fehlhaltungen, verbunden mit Schmerzen, auftreten können. Hierbei ist das Schwimmtraining sehr gut, denn ihr trainiert je nach Schwimmlage, fast alle großen Muskelgruppen. Die Muskulatur wird kräftiger, vor allem euer Rücken profitiert davon. Je regelmäßiger ihr am Training teilnehmt, desto deutlicher eure Vorteile. Muskeln brauchen Reize, um kräftiger zu werden.

Aber nicht nur eure Muskeln profitieren vom Schwimmtraining, sondern auch eure Knochen und Gelenke, das sind die Stellen, an denen in eurem Körper zwei oder mehrere Knochen aufeinandertreffen. Die Knochenenden sind mit einer Substanz überzogen, die man Knorpel nennt. Wäre dieser nicht vorhanden, würde bei jeder Bewegung Knochen an Knochen reiben, was sehr weh tun würde. Im Alter ist das leider oft der Fall, fragt mal eure Eltern und Großeltern, die wissen was ich meine - mal ein Schmerz hier und ein Zwicken da. Hier heißt es vorbeugen. Und das macht ihr sehr gut, denn im Wasser bewegt ihr eure Gelenke, ohne sie stark zu belasten. Dies ist für den Erhalt des Gelenkknorpels optimal.

Des Weiteren verbessert ihr beim Schwimmen eure Ausdauer und trainiert euer Herz-Kreislauf-System. Was das ist? Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine Aktivität über einen möglichst langen Zeitraum durchführen zu können. Das bedeutet, mehrere Bahnen schwimmen zu können, ohne gleich am Beckenrand zu hängen. Hierfür gibt es verteilt in eurem ganzen Körper kleine Kraftwerke, die Energie für eure Bewegung bereitstellen. Je besser ihr trainiert seid, um so mehr von diesen Minikraftwerken sind vorhanden und um so besser könnt ihr auch längere Strecken locker schwimmen.

Nun zum Herz-Kreislauf-System - das ist das System, welches das Blut vom Herz aus zu den Organen bringt. Hierzu zählt zum Beispiel auch die Muskulatur, um sie mit allen wichtigen Stoffen zu versorgen, die diese benötigt.

Da das Herz auch ein Muskel ist, kann man auch dieses trainieren. So wird auch euer Herz mit dem Training stärker und kann kräftiger schlagen. Somit kann es pro Pumpaktion mehr Blut in den Körper bringen und somit die Muskulatur, aber auch euer Gehirn optimal mit Blut versorgen.

Das Blut wird in der Lunge mit Sauerstoff angereichert. Das ist der Stoff, den die kleinen Kraftwerke zusammen mit den über das Essen aufgenommenen Nährstoffen brauchen, um Energie herzustellen. Das Training verbessert die Funktion der Lunge, sodass sie mehr Sauerstoff aufnehmen kann, ohne schneller atmen zu müssen.

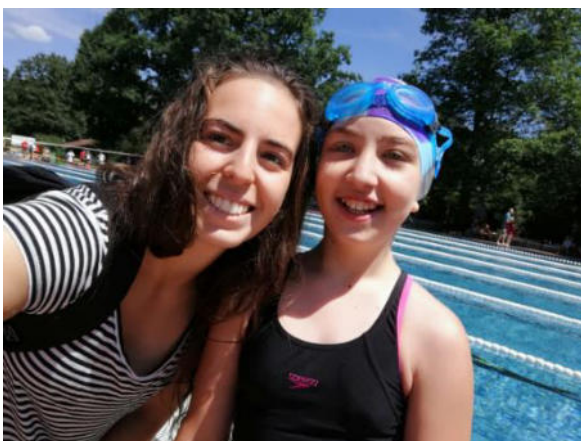
Zuletzt wirkt sich Schwimmen aber auch gut auf euer Nervensystem und euer Gehirn aus. Zusammen sind diese beiden Systeme dafür zuständig, dass wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen und darauf reagieren können. Es verbessern sich die Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen, das sind Leitungsbahnen, die Informationen zum Gehirn und auch vom Gehirn unter anderem zur Muskulatur bringen. Hierdurch verbessert sich sowohl eure Wahrnehmung, euer Gleichgewichtssinn, eure Koordination als auch eure Motorik, die Bewegungsfähigkeit.

Dies sind nur einige Beispiele. Natürlich gibt es noch viele weitere positive Vorteile, die jetzt aber den Rahmen sprengen würden.

Ihr seht, Schwimmen hat aus vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt auf eure Gesundheit. Habt also weiterhin Spaß am Schwimmtraining und tut zusätzlich, ganz nebenbei etwas Gutes für Körper und Geist.

Bleibt fit und gesund!

Eure Kim Sophie Kamm



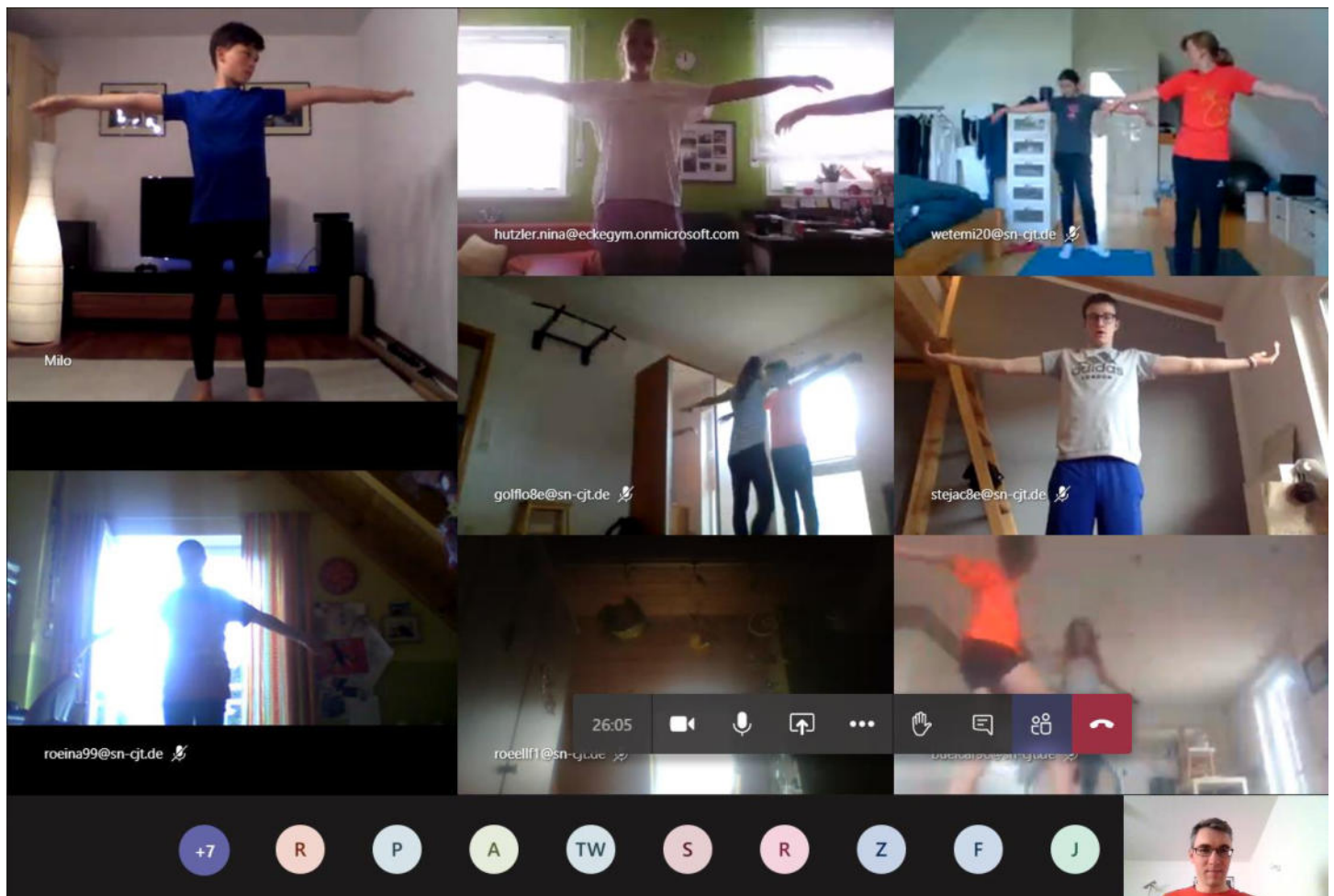
Pauline Eberwein und ich bei den Laufer Stadtmeisterschaften 2018

Und dann kam Corona: Video-Training zu Hause

23.03.2020 bis ???

Auch wenn das Training dieses Jahr etwas anders ablief als normalerweise, trafen sich die Schwimmer der Sharks (Wettkampfteam 1) trotzdem jeden Montag und Donnerstag. Diesmal allerdings per Videokonferenz. Um Punkt 19:00 Uhr ging es dann mit dem Training los. Zuerst waren die Aufwärmübungen dran, die auch manchmal die Schwimmer selbst bestimmen konnten. Jeweils zwei Leute gaben abwechselnd die Übungen vor. Viele Übungen folgten, bis schließlich ganz am Schluss noch das Dehnen übrig war. Auch hier durften wieder Kinder die Übungen vormachen. Um zusätzlich noch die Motivation zu steigern, hatten sich Daggi und Michi noch eine kleine Challenge überlegt. Da sie wollten, dass man sich auch den Rest der Woche sportlich betätigte, hatten sie eine Idee. Für jede sportliche Aufgabe (wie zum Beispiel Laufen, Fahrradfahren oder sogar Gartenarbeit) gab es Punkte. Die drei Sportler mit den meisten Punkten sollten einen Preis erhalten. Insgesamt war das Training ein voller Erfolg und es hat allen Beteiligten Spaß gemacht.

Laura Hartmann



Wie ist denn Video-Training für euch?

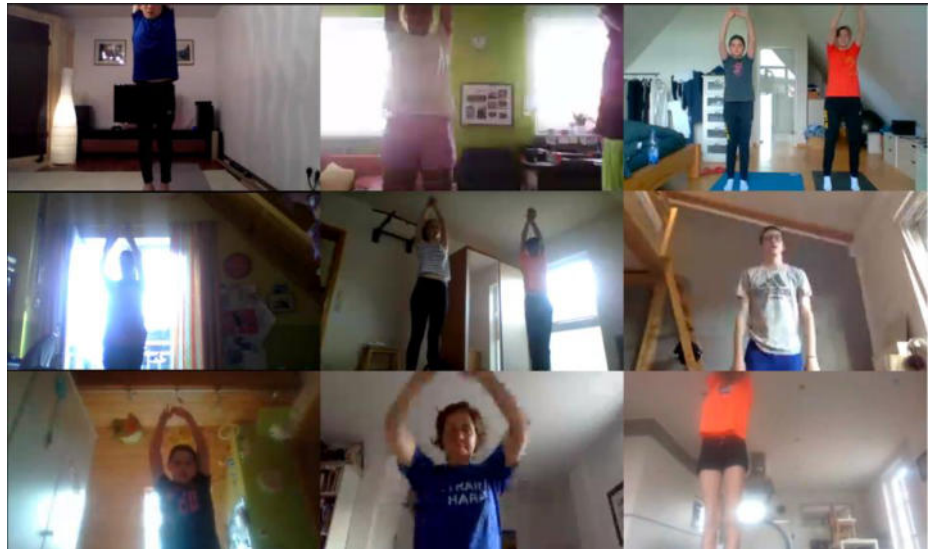
Eingesammelt von Daggi und Michi

Nico Hutzler: „Ich finde es toll, dass uns jetzt, obwohl alles geschlossen ist, trotzdem die Möglichkeit gegeben wird, dass wir trainieren können. Die Challenge ist ein cooler "Motivationsmacher“, dass man etwas für sich selbst tut.“



Emilie Krech: „Das Training ist gut, die Aufgaben sind super, aber das Online Training ist bisschen zu lang.“

Kim Roelofs: „Natürlich fehlt mir das Training im Wasser, aber so eine Situation fordert dies nun mal.“



Dennoch muss ich sagen, dass wir in der SG recht gut aufgestellt sind mit unserem Training in der Leistungsgruppe. So haben wir jede Woche einen Trainingsplan, den wir "abarbeiten" dürfen. In diesem finden wir alles von Fahrradfahren, Joggen, Kraft- und Koordinationseinheiten. Dies bietet einen recht guten Ersatz für die Wassereinheiten. Für jede sportliche Betätigung bekommen wir Punkte, um uns zum einen zu vergleichen, aber auch um das zu würdigen, was wir tagtäglich für unseren Körper tun. Um die sozialen Kontakte zu pflegen, haben wir in der Leistungsgruppe auch ein Krafttraining, in welchem wir über Teams die Übungen zusammen machen.“

Nina Hutzler: „Ich finde es super, dass wir trotz Corona weiterhin zweimal wöchentlich Training haben, auch wenn es leider nur Landtraining ist. Es ist toll, dass wir Kontakt zu den anderen Schwimmern und den Trainern haben. Die Challenge motiviert, aktiv zu bleiben und regelmäßig Sport zu machen, trotzdem fehlt mir das Wassertraining sehr.“

Nina Rupprecht: „Ich vermisse das Training im Wasser sehr, trotzdem haben mir die verschiedenen Challenges und Online-Trainings viel Spaß gemacht und ich habe mich immer darauf gefreut. Ohne das hätte ich mich sicher nicht zu so viel Sport motivieren können. Es war schön die anderen zumindest über Handy oder Computer zu sehen bzw. zu hören. Manchmal war es echt anstrengend und es gab auch oft lustige Momente. Danke an Daggi und Michi für die guten Ideen!“

Carlotta Bülck: „Am Videotraining gefällt mir, dass wir viele neue Übungen lernen. Am besten finde ich aber, dass die SG auch in Zeiten wie diesen so toll zusammenhält!“

Frederike Bülck: „Das Online Training finde sehr schön, weil ich trotz Corona trainieren kann und dabei ein paar Kinder und Trainer sehe. Die Challenge finde ich toll, weil ich, um Punkte zu bekommen, mehr machen will. Trotzdem hoffe ich, dass wir bald wieder normal trainieren können.“

Milo Bertsch: „Ich finde es toll, weil ich trotz Corona Kontakt zu den Kindern und Trainern habe. Danach habe ich Muskelkater. Ich mag die Theraband-Übungen, aber ich hasse Diamond Liegestützen, die schaffe ich nie. Ich finde es toll mit der Challenge, so kriege ich mehr Motivation Sport zu machen. Aber Schwimmen finde ich schöner.“

Hendrik Pürner: „Das SG-LAUF-Training ist eine schöne Variante von Sportunterricht... Man kann sich auch von zu Hause den ganzen Lernstress abschütteln und achtet dabei noch auf die Figur. Sogar die Daggi ist motiviert mitzumachen! (Was man auch am Trainingsplan sieht)“



ReiseCenter Leikauf
LAUF A.D.PEG. | NÜRNBERG | RÖTHENBACH

LAUF	NÜRNBERG	RÖTHENBACH
Bahnhofstraße 1 Telefon 09123-3031	Mercado-Center Telefon 0911-5194040	Rückersdorfer Str. 18 Telefon 0911-9957770

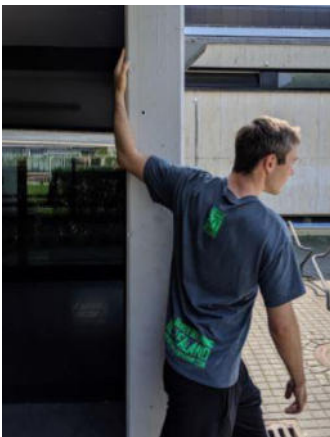
Zu Hause trainieren mit Michi und Joschi

Gehörst du zu denen, die dehnen?

Neben der SG-Lauf Challenge zur Motivation für das Training ohne Wasser, welche aus verschiedenen Trainingseinheiten wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bestand, gab es auch eine Reihe von Dehnübungen als Fotoserie von Michi und Joschi für das Zuhause-Training.

Die Übungen sind für verschiedene Muskelgruppen. Den Schwimmern sind natürlich die meisten Übungen bekannt, aber so alleine in Corona Zeiten zu trainieren, ist gar nicht so leicht. Da sind sicher die Übungsbilder eine große Hilfe.

Vielen Dank dafür an Michi und Joschi! Hier ein Auszug aus der Bilderserie.

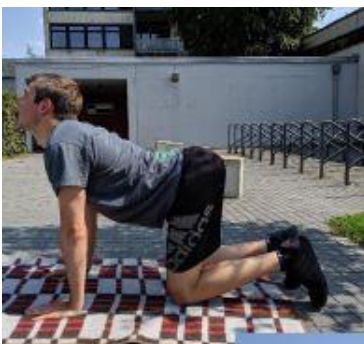


Dehnung des oberen Brustbereiches

BESONDERS WICHTIG für Schwimmer!



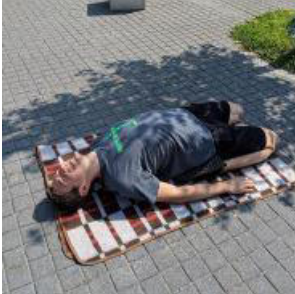
Dehnung des Schultergelenks



Dehnung des Rückens
und des Bauchs



Dehnung des Gesäßes



Dehnung der oberen Oberschenkel
und des Bauches



Dehnung der Schulter/Oberarm

**BESONDERS WICHTIG für
Schwimmer!**



Dehnung der Wade

Die 23 Übungen zur Dehnung der verschiedenen Muskelgruppen sind auch online abrufbar über diesen QR-Code:



Natürlich gibt es auch Beweisfotos vom „Hometraining“ der Schwimmerinnen und Schwimmer!



Vielen Dank für die Fotos an Carlotta, Giki, Milo (und deine Katze) Moritz M. und Kim.



Andrea Eberwein

„Was macht Heinz aus Tomaten?“

SG-Lauf nimmt beim digitalen Quiz des Kreisjugendringes teil

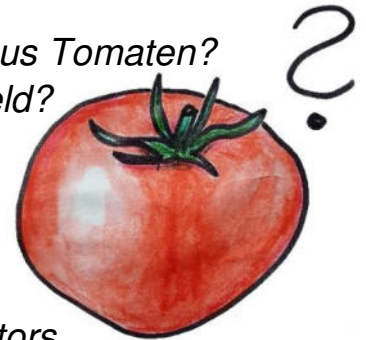
Der Kreisjugendring hat ein digitales Quiz für Vereine und Organisationen aus dem Nürnberger Land organisiert. Das Quiz für die Altersgruppe U14 fand per Livestream am 14. Mai. Die SG-Lauf nahm mit zwei Teams an dem Quiz teil, einem Mädchen- und einem Jungs-Team, und konnte einen Preis gewinnen.

Milo Bertsch:

„Bei uns, also bei den Jungs war Nico Hutzler, Fabian Knorr, Moritz Maussner, Friedrich Nathues und ich in dem Team. Wir haben uns per Zoom getroffen, die Fragen konnte man per Livestream über Youtube sehen. Erst haben wir die Antwort im Team besprochen und danach hat der Teamführer unsere Antwort per Email an die vorgegebene Adresse gesendet. Die Fragen waren in Themen gegliedert, wie Politik, Musik und Essen. Die Themen wurden per Glücksrad ausgewählt. In jedem Themenbereich gab es 3 Fragen zu beantworten. Ich fand die Fragen waren unterschiedlich, manche witzig, manche etwas kniffliger.“

*Leichtere Fragen waren zum Beispiel: Was macht Heinz aus Tomaten?
Oder: Wie viele Spieler stehen beim Volleyball auf dem Feld?*

*Etwas schwieriger war zum Beispiel das Thema Politik.
Sie haben uns ein Bild von einem bekannten Politiker gezeigt und wir mussten ihn benennen.*



Was ich noch witzig fand, dass wir die „Ähh“s des Moderators zählen und am Ende einsenden sollten. Dafür gab es 3 Pluspunkte.

Manchmal waren wir uns unsicher und haben einfach geraten und Glück gehabt. Es hat sehr gut geklappt und wir haben mit einem Punkt Vorsprung gewonnen. Wir haben ein Gutschein von Sport Lang bekommen. Sobald Corona vorbei ist, werden wir uns bei Sport Lang treffen und etwas für 10€ kaufen.

Das Quiz hat sehr viel Spaß gemacht und ich würde es nochmal machen!!!“

Carlotta und Frederike Bülck:

„Die Fragen waren überraschend und aus verschiedenen Themenbereichen. Toll war auch, dass wir uns in der Coronazeit mit unseren Schwimmfreunden getroffen haben, auch wenn es auch nur virtuell gewesen ist. Abschließend ist zu sagen, dass wir es sehr schön fanden, dass sich der KJR so viel Mühe gemacht hat.“

Hajnal Bertsch

60 JAHRE

seit 1959

Mohren-Apotheke
SÜDSTADT



Mohren-Apotheke

SÜDSTADT



Da fühle ich mich sicher, da werde ich
gut beraten – und das bereits seit 1959.



*Beratung
ist unsere
Stärke!*

Kennen Sie schon die App „Meine Apotheke“?
Damit können Sie bei uns ganz einfach vorbestellen.



Gleich den **Code scannen**,
die App **herunterladen** und
auf Ihrem Smartphone **installieren**.



Meine Apotheke

TRADITION · VERTRAUEN · SICHERHEIT

Wölckernstraße 1, 90459 Nürnberg, Tel 0911 / 9 44 56 - 0, info@mohren-apotheke-sued.de, www.mohren-apotheke-sued.de

Wir und Corona

Online Umfrage unter den SG-lern

Wir waren neugierig und haben bei euch mal nachgefragt, wie es euch so derzeit geht unter den neuen Bedingungen. Eure Antworten waren spannend, interessant und lustig und bei den Fragen 1 und 6 sind sich viele einig:

1) Sehnsucht - Was vermisst ihr am meisten am Training?

„Also ich persönlich vermisse das Wasser, die Gemeinschaft, das Diskutieren beim Aufwärmen😊, die Trainer und natürlich das Training im Wasser am meisten.“

„Ohne Wettkämpfe gibt es auch keine Ziele und alleine ist es langweilig zu schwimmen. Deswegen finde ich das Online Training super, da ich dadurch wenigstens ein bißchen Kontakt zu den anderen Schwimmern habe.“

„Präsenz/Anwesenheit, Unterhaltung, Gemeinschaft“

„Am meisten vermisse ich am Training, die Zeit, bei der man zusammen mit Freunden Sport macht und sich gegenseitig voranzieht, also immer versucht, beim Anderen dran zu bleiben und somit ein Tempo schwimmt, das man alleine nicht schwimmen würde.“

„Vor allem die anderen Schwimmer nicht wie sonst zu treffen und generell das Wassertraining & auch die Wettkämpfe.“

„Das Wasser und die sportliche Aktivität im Wasser. Sport "an Land" ist schön und gut, aber Schwimmen ist etwas Besonderes.“



„das wöchentliche Schwimmen und die neu gewonnenen Freunde“

„Meine ganzen Freunde und das Wasser.“

2) Langweile - Auf welche neue Ideen seid ihr dadurch gekommen?

„ich habe mir mit einem Freund ein Lager im Wald gebaut“ „selbstständig eine Johannisbbeeerschorle hergestellt“ „in den Pfingstferien unendlich Achterbahn im Europapark gefahren“ „wir waren in dieser Zeit sehr viel wandern, inlinern und Fahrrad fahren“

„Klavier, KI Studienkurs, Mobilentwicklung, Game-development“

„Noch nie hatte ich so viel Zeit neue Sportarten auszuprobieren. Ich habe einen Slackline für den Garten

bekommen, da übe ich immer wieder. Ansonsten sind wir viel SUP (StandUpPaddle) und Fahrrad gefahren oder waren wandern und joggen. Wir haben auch schöne neue Singletrails gefunden zum Üben mit dem Fahrrad. Wenn ich nur kurz Zeit habe dann springe ich im Trampolin oder spiele Badminton vor der Tür mit Freunden.,,

Was empfiehlt ihr anderen, wenn sie mal Langweile haben?

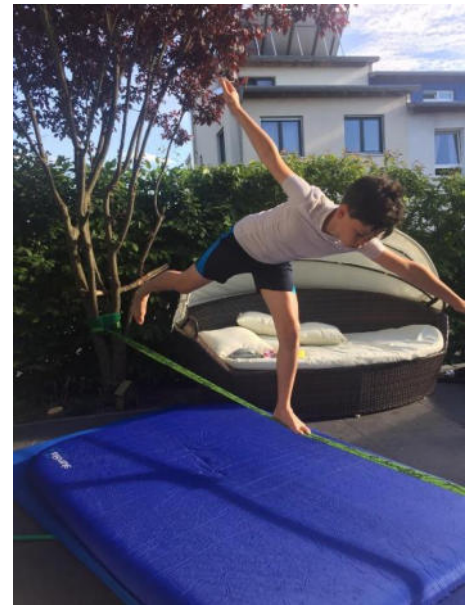
„nichts unversucht zu lassen“

„Seid kreativ. Überlegt euch, was eure größte Leidenschaft ist und wie ihr



sie ausbauen könnt. Zum Beispiel könnt ihr andere an eurer Leidenschaft teilhaben lassen und YouTube oder Instagram Videos darüber drehen, oder einen Podcast aufnehmen, einen Blog schreiben oder irgendetwas anderes machen. Überlegt euch, was bedeutet diese Leidenschaft für euch, warum ist sie euch so wichtig und was ist euer Ziel? Dann fällt euch sicherlich etwas ein, selbst wenn man sie zurzeit nicht ausleben kann, wie man ihr trotzdem nah bleiben kann. Manche Ideen kommen einem oft verrückt oder unrealistisch vor. Aber wenn ihr eine Idee habt, die ihr gerne ausprobieren wollt,

dann macht das. Wenn es nicht klappt, dann könnt ihr zumindest sagen, ihr habt es versucht :)“



3) Lieblingsplatz - Wo ist euer derzeitiger Lieblingsplatz und warum?

„Mein derzeitiger Lieblingsplatz ist im Wald, denn dort fühle ich mich schön frei und nicht gefährdet, wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe.“

„Ich bin gerne mit meiner Familie auf der Terrasse an der frischen Luft, weil wir dadurch in Corona-Zeiten näher zusammengekommen sind.“

„Auf meinem Mountainbike“

„Mein Lieblingsplatz derzeit ist der Pool :-) riecht wie im Schwimmbad :-)“

„Mein Lieblingsplatz ist der Wald, weil man einfach direkt in der Natur ist und trotzdem noch Spaß mit Sport haben kann. Und wenn man mal für sich sein will, dann gibt es dort einfach so viele Plätze, wo man hingehen kann und sich einfach entspannen kann.“

„Vor/In meinem Computer“

„Vesio am Gardasee. Zuhause erinnert einen alles immer an die To-dos und an den Alltagsstress, das ist ein Ort, den ich mit Sport und einfach mal abschalten verbinde.“

„Draußen im Garten mit meiner Familie, in der Stadt mit meinen Freunden.“

„Mein derzeitiger Lieblingsort ist mein Pool, im Anhang ein Bild davon.“



4) „Trockenschwimmen“ - Wie oft in der Woche macht ihr momentan Sport und wie?

„jeden Tag, ich mache den Trainingsplan der SG, außer am Ruhetag.“

„Sport wird eigentlich so oft wie möglich in der Woche gemacht. Ob es Joggen, Radfahren, Krafttraining o.ä. ist, ist mir eigentlich nicht so wichtig. Wird halt von allem ein bißchen was gemacht :)“

„6 mal Joggen, Fahrradfahren, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen..., den Trainingsplan halt und wie: allein.“



„Jetzt wo die Schwimmbäder wieder offen sind, gehe ich gerne wieder ein wenig trainieren, einfach um langsam wieder reinzukommen und die Kondition zu verbessern.“

„Lauftraining mindestens alle zwei Tage. Bald fangen auch wieder die Sportpraxis-Fächer in der Uni an.“

„Täglich biken und wenn ich rechtzeitig daheim bin Online Training“

„Seit einer Woche haben wir wieder ⚽-Training und wir waren auch schon 4x im Schwimmbad.“

5) Zukunft - Was wollt ihr aus den letzten Wochen am liebsten mit in den neuen Alltag nehmen?

„Wir hatten viel mehr Familienzeit und ich fand homeschooling ganz gut, da man schneller fertig war und nicht in OGS musste...“

„Wissen“

„Politische Entscheidungen immer hinterfragen. Und ein Gesundheitssystem wie wir es haben, nicht als selbstverständlich sehen.“

„Ich würde sehr gerne immer jeden Tag ausschlafen, das habe ich in der Corona LockdownZeit sehr genossen. Ich liebe schlafen. Und nicht mitnehmen möchte ich die Maske.“

6) Endlich - Worauf freut ihr euch am meisten, wenn das Training wieder starten darf?

„Ich freue mich vor allem darauf, meine Freunde wieder zu sehen und endlich wieder richtig trainieren zu können. Ich hoffe auch, dass das Training sobald wie möglich wieder anfängt.“

„Dass eine zweite Welle Corona einbricht und die Schule wieder geschlossen werden, die Trainingsanlagen und kleine Sportgruppen aber offen bleiben.“

„Auf das Wasser, die anderen Schwimmer und Trainer endlich wieder sehen zu können und viel Spaß haben“

„Endlich/ Hoffentlich wieder wöchentliches Schwimmtraining nach den Ferien !!!“

„Meine Schwimmgruppe zu treffen!!!“

„Einfach die anderen wiederzusehen und gemeinsam zu trainieren.“

„Das Wasser und die Gesellschaft :)“

„Natürlich auf meine Freunde und wieder auf das normale Training.“

„Ich freue mich darauf, weil ich so lang nicht mehr schwimmen war.“



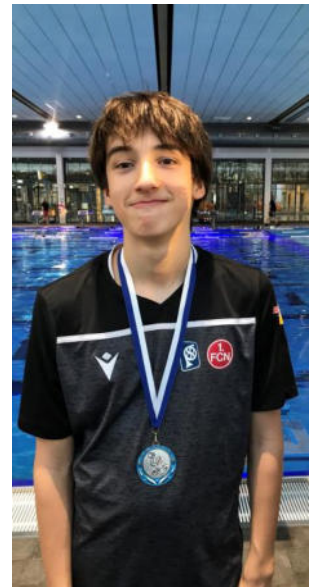
Vielen Dank fürs Mitmachen an:

Ben, Emilia, Gaia, Kim, Leandro,
Milo, Moritz E., Nico, Nina,
Oona, Sirka!

Danke 

Mit den Barracudas Nürnberg zum bayerischen Pokalsieg

Freunde meiner Eltern und deren Sohn sind in Nürnberg beim Wasserball engagiert. Daraus ergab sich für mich die Gelegenheit zu einem Probetraining bei den Barracudas Nürnberg, einer Kooperation von 1. FCN Schwimmen und Post SV. Besonders gut gefiel mir von Anfang an die abwechslungsreiche für mich perfekte Kombination aus Ballsport und Schwimmsport, sodass ich seit dieser Zeit zusätzlich zum Training bei der SG Lauf regelmäßig zum Wasserballtraining gehe.



Wenn man anfängt, Wasserball zu spielen, muss man einige neue Schwimmtechniken lernen, wie zum Beispiel das Wassertreten auf der Stelle. Außerdem übt man verschiedene Wurf- und Verteidigungstechniken. Das ca. 2,5 stündige Training ist meistens eine Mischung aus Spieltaktik, Techniken mit dem Ball und unterschiedlichen Schwimmeinheiten. Am Beginn steht Aufwärmen mit klassischen Übungen an Land, danach kommt das Einschwimmen mit Wasserballstilen wie Wasserballkraul und Rückenschwimmen mit Brustbeinen. Meistens üben wir anschließend verschiedene Spielsituationen mit Ball oder spezielle Techniken, wie das Am-Gegner-Vorbeidrehen. Zum Schluss gibt es noch eine längere Schwimmeinheit aus den Bereichen Ausdauer oder Sprint-



geschwindigkeit. Danach geht es zum Krafttraining an Land. Nach einigen Wochen Training wurde ich bei den Barracudas Nürnberg in den U14-Kader der süddeutschen Meisterschaftsrunde aufgenommen.

Ein Wasserballteam besteht aus maximal 13 Spielern, von denen sich der Torhüter und sechs weitere beliebig oft auswechselbare Feldspieler gleichzeitig im Wasser befinden. Die Spielzeit beträgt viermal acht Minuten. Ziel des Spieles ist es, mehr Tore als das gegnerische Team zu werfen.

Während der Coronazeit haben wir einen Trainingsplan bekommen sowie tägliche Dropbox Videos zum Trainieren. Dazu kam eine tägliche Ausdauerinheit. Außerdem gab es Livetraining und Meetings, um zu kommunizieren und gemeinsam zu trainieren.

Im Ligabetrieb haben wir u.a. gegen Esslingen, Darmstadt und Fulda gespielt. Doch die Highlights der Saison waren der bayerische Pokalsieg in Weiden, den wir mit einem knappen 12:10 für uns entscheiden konnten sowie der Vizetitel in der süddeutschen Meisterschaft, mit dem wir uns für die Endrunde der Deutschen Meisterschaft qualifiziert haben.

Paul Geißdörfer

 End & Blank	info@eub-bestattungen.de www.eub-bestattungen.de Röthenbacher Straße 5, 91207 Lauf
Bestattungen Es ist egal, zu welchem Zeitpunkt man einen Menschen verliert, es ist IMMER zu früh.	
In der Nähe des Laufer Friedhofes	Tag & Nacht erreichbar 0 91 23/ 98 92 290

1. Verwaltungssitzung 2020

Online-Sitzung, 24. Juni 2020

Die 1. Verwaltungssitzung 2020, die ursprünglich am 18.03.2020 stattfinden sollte, wurde am 24.06.2020 in einer online-Sitzung nachgeholt.

Die Mitgliederversammlung, die im März ebenfalls ausfiel, soll nun am Mittwoch, 16.09.2020, um 19 Uhr stattfinden. Der Ort wird noch auf der SG-Homepage bekanntgegeben. Alle Mitglieder sowie alle Eltern minderjähriger Mitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

Die Leitung der SG-LAUF berichtet, dass die drei Laufer Hallenbäder noch bis Ende der Sommerferien durch die Vereine nicht genutzt werden können.

Der reguläre Trainingsbetrieb der SG-LAUF ist deshalb bis 07.09.2020 komplett ausgesetzt.

Des weiteren wird berichtet, dass Christian Gärtner zukünftig nicht mehr als Technischer Leiter der SG-LAUF zur Verfügung steht. Die Verwaltung wird der Mitgliederversammlung am 16.09.2020 Pascale Freisleben als neue Technische Leiterin zur Wahl vorschlagen.

Isabel Goltz


SVA Bayern
Gebäudereinigung & Industriereinigung
Glas- und Fensterreinigung

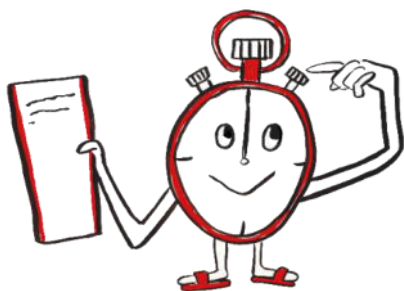
Ihr zuverlässiger Partner in der Reinigung

Telefon: 017 698 488 852

E-Mail: sva-bayern@mail.de

Internet: sva-bayern.com

Wir reinigen mit der Liebe!



Neue Kampfrichter gesucht!

Wenn der normale Wettkampfbetrieb wieder aufgenommen wird, brauchen wir neue Kampfrichter. Nur so können unsere Kinder gut betreut bei Wettkämpfen starten. Die nächste Ausbildung beginnt Ende September.

Als Kampfrichter braucht man keine Vorkenntnisse und muss nicht selber Schwimmer gewesen sein. Hier ein Erfahrungsbericht von Isabel Goltz:

„Mich hat vor einigen Jahren Alice angesprochen, ob ich nicht den Kampfrichterschein machen würde. Ich dachte im ersten Moment „Oh, je! Das kann ich doch gar nicht! Ich bin doch selber nie geschwommen!“ Aber die meisten Kampfrichter sind Eltern und viele von ihnen sind nie selbst aktive Schwimmer gewesen. Und ganz ehrlich: auf eine Stoppuhr drücken kann jeder!

Man nimmt zunächst an einem eintägigen Kampfrichterlehrgang teil, bei dem man alles Wichtige erklärt bekommt. Und auch die anschließende Prüfung ist selbst für „Nicht-Schwimmer“ durchaus machbar. Der Vorteil für euch ist, dass ihr als Eltern auch viele Regeln kennenlernt, die helfen, manche Entscheidung in einem Wettkampf zu verstehen: z.B. wann und warum Disqualifikationen ausgesprochen oder Zeiten gemittelt werden.

Außerdem macht es mir auch wirklich Spaß, mit den Schwimmern zu Wettkämpfen zu fahren und dort was Sinnvolles zu tun!“



Was macht ein Kampfrichter: ihr stoppt die Zeiten oder überprüft den richtigen Anschlag

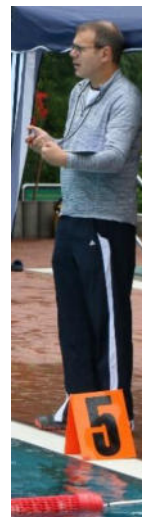
Wie ist die Ausbildung: sie besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil

Wer darf: Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene

Positiver Effekt 1: ihr seid live dabei am Beckenrand

Positiver Effekt 2: ihr kennt euch mit den Regeln aus

Positiver Effekt 3: die Trainer können sich ganz auf die Schwimmer konzentrieren und noch wichtige Tipps vorm Start geben



Auch als Elternteil von jüngeren Schwimmern kann man Kampfrichter sein.

Also wenn du als Kampfrichter die SG-LAUF und dein Kind beim Schwimmsport unterstützen möchtest, melde dich bitte direkt beim Trainer deines Kindes oder bei Frank Hacker: info@sg-lauf.de!

Daniela Wettlaufer

Schwimmen im Web – eine Videosammlung

von Michi Wunsch

Auch wenn wir in der aktuellen Zeit zwar leider kein reguläres Schwimmtraining haben, könnt ihr euch trotzdem den Schwimmsport quasi direkt nach Hause auf eure Bildschirme holen. Wahrscheinlich habt auch ihr in den letzten Wochen viel mehr Filme, Serien und Videos auf diversen Plattformen gestreamt. Auch rund um den Schwimmsport gibt es im Internet eine Menge toller Videos und Kanäle. Ihr könnt euch dort nicht nur Videos von Wettkämpfen der Profis anschauen, sondern auch Technik Tipps aller Art bekommen und sogar einige Olympia Schwimmer in Vlogs bei ihrem Training begleiten. Im Folgenden möchte ich euch ein paar Empfehlungen geben. Vielleicht ist auch für euch was dabei.

Anmerkung: Einige der Videos und Kanäle sind auf Englisch, aber das ist vielleicht auch zusätzlich eine gute Übung eurer Sprachkenntnisse 😊



Swim Performance – Schneller Schwimmen mit Dominik Franke



Auf diesem Kanal findet ihr eine große Zahl an Videos rund um alle Schwimmlagen. Vorgestellt wird euch das alles von Dominik Franke, ehemaliger Deutscher Meister über 100m Lagen. Dominik zeigt dort viele Technik Übungen direkt im Wasser, oftmals auch mit anderen Profischwimmern

zusammen. Dementsprechend sind die Übungen aber oftmals nicht unbedingt was für Anfänger und man sollte schon etwas besser die Lagen beherrschen. Außerdem hat er auch insbesondere jetzt in der Corona Zeit einige Videos mit Landtrainingsübungen hochgeladen, wenn ihr dazu Inspiration braucht.

Link: www.youtube.com/c/SchnellerSchwimmenSwimPerformance

Sprache: Deutsch



Speedo International



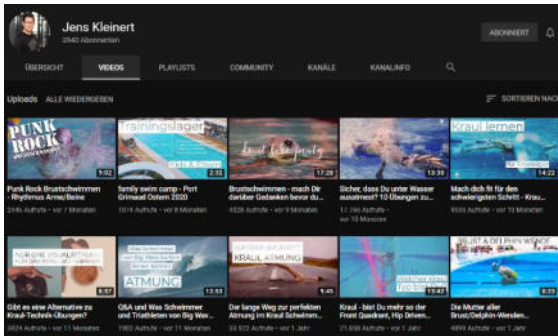
Speedo ist euch wahrscheinlich allen bekannt als Marke für Schwimmbekleidung und Schwimmutensilien. Doch auch auf YouTube ist Speedo mit Videos zur Schwimmtechnik aktiv. Auf dem Kanal findet ihr neben Videos zu den Produkten auch eine ganze Reihe an sehr gut gefilmten Videos zur Technik aller Schwimmlagen. Dabei könnt ihr technisch sehr gute

Schwimmstile in Superzeitlupe genau analysieren. Dazu gibt es (in Englisch) eine Erklärung der wichtigsten Technikaspekte. Am besten findet ihr die Technikvideos unter den Playlists im Speedo Kanal.

Link: www.youtube.com/Speedo

Sprache: Englisch

➡ Jens Kleinert



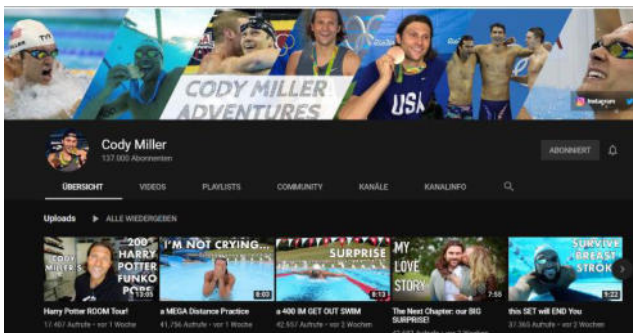
Hier stellt euch Jens Kleinert (Schwimmtrainer an einer Sportschule) in super gemachten und mega gut erklärten Videos einige wesentliche Schwimmtechniken wie Kraul, Tauchzug, Startsprung oder die Rollwende vor. Die Erklärung ist sehr anschaulich und auch für Kinder und Anfänger sehr gut zu verstehen. Leider hat er

schon länger keine Videos mehr hochgeladen und die Auswahl ist nicht ganz so groß. Aber die Videos, die online sind, sind eine absolute Empfehlung!

Link: www.youtube.com/user/jkleinert

Sprache: Deutsch

➡ Cody Miller



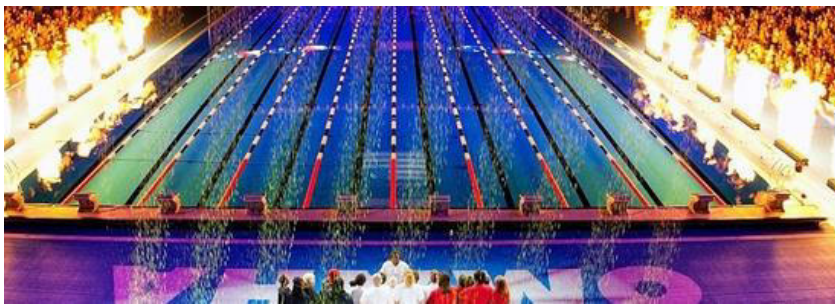
Cody Miller ist ein aktiver Profi Schwimmer, Olympia Teilnehmer und zweifacher Medaillenträger bei der Olympiade 2016 in Rio. Sein Spezialgebiet sind die Bruststrecken. Aktuell trainiert er an der Indiana Universität in den USA. Nebenbei macht er schon seit einiger Zeit relativ regelmäßig Vi-

deos von seinem Trainingsalltag und auch mal von seinen Wettkampfteilnahmen. In diesen Vlogs zeigt er ganz offen, wie sein Tag mit meist 2 Schwimmseinheiten pro Tag und zusätzlichem Krafttraining abläuft. Dabei erfährt man nicht nur genau wie sein Trainingsplan aussieht, sondern auch welche Übungen er macht und welche Probleme er mit dem intensiven Training hat. Wenn alles gut läuft könnt ihr auf diesem Weg Cody vielleicht sogar zu den Olympischen Spielen in Tokyo begleiten.

Link: www.youtube.com/c/CodyMillerAdventures

Sprache: Englisch

USA Swimming



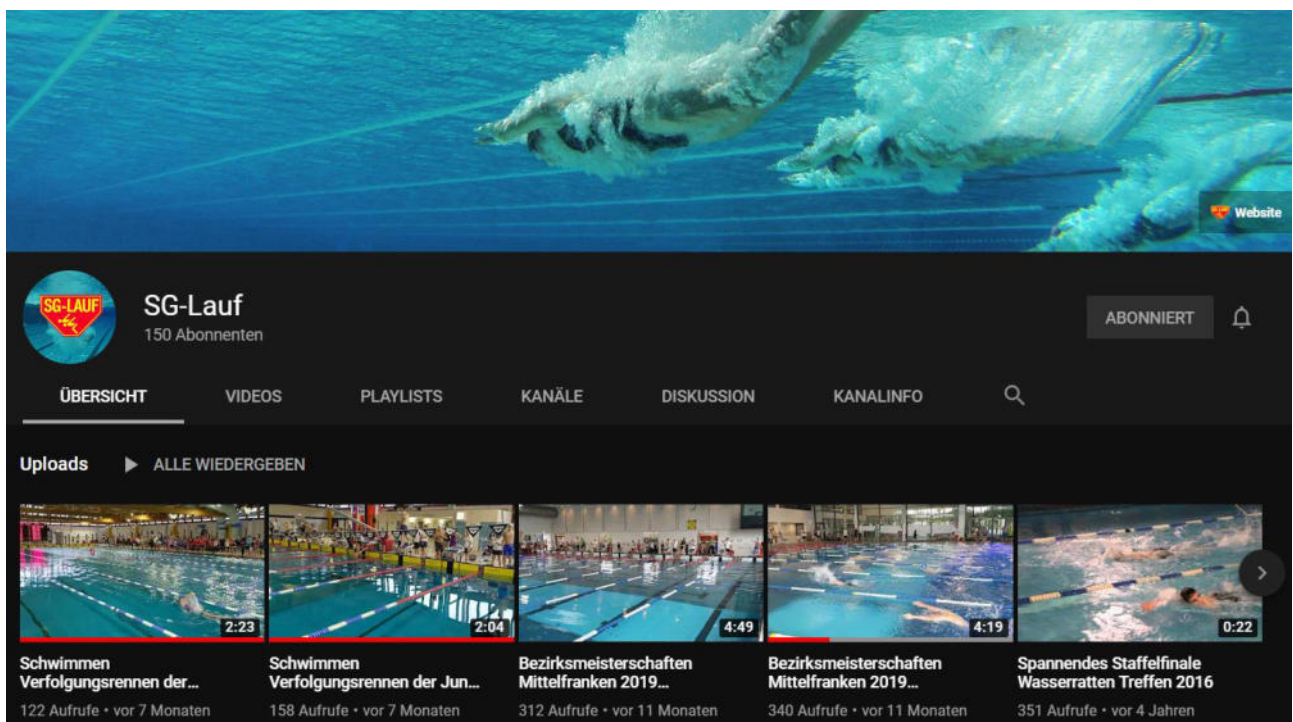
Auf diesem Kanal des Schwimmverbands der USA findet ihr eine riesige Auswahl an Videos rund ums Schwimmen. Ganz besonders interessant sind die Wettkampfvideos

von nahezu allen hochkarätigen US Wettkämpfen der Leistungssportler. Der Schwimmverband stellt hier von eigentlich jedem Wettkampf alle Videos online, sodass ihr die Spitzenschwimmer genau anschauen könnt. Dies sind aber nicht nur Erwachsene Schwimmer, sondern durchaus auch Schwimmer im Jugendalter, die dort antreten (=Juniors). Auch sehr zu empfehlen ist die Serie „Off the blocks“ mit Folgen zu verschiedenen Themen.

Link: www.youtube.com/usaswimming

Sprache: Englisch

SG Lauf



Natürlich darf auch hier unser eigener YouTube Kanal nicht fehlen. Wir laden zwar nicht so regelmäßig wie andere hier in dieser Sammlung Videos hoch. Dafür sind es Videos direkt von und mit unseren SG Schwimmern. So gibt es dort nicht nur die Jahresrückblick Videos von 2013 und 2015, sondern auch einige Clips von ganz besonderen Wettkämpfen mit unseren Leistungsschwimmern. Also unbedingt abonnieren:

www.youtube.com/SGLauf

Endlich wieder ins Wasser

Premiere am 6. Juli 2020

Am Happurger Stausee fand nach langer „Trockenzeit“ das erste Training im Wasser statt. Dazu wurden die Leistungsschwimmer in zwei separate Gruppen aufgeteilt, die nacheinander Training hatten. Mit Abstand untereinander wurden Aufwärmübungen gemacht, bevor es in den See ging. Das Wasser war wirklich wärmer als der Abendwind draußen.



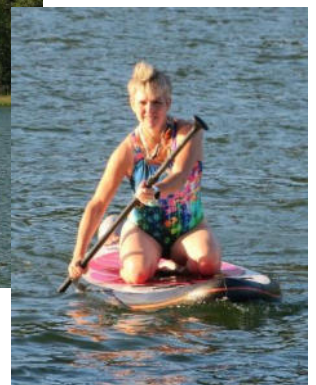
Während Daggi von Land aus dirigierte, wurden die Schwimmer auf dem Wasser von mehreren Trainern auf SUP-Boards begleitet.





Es wurde ein wahrhaft cooler Start des regelmäßigen Trainingsbetriebs. Trotz der Kälte auf und im Wasser gab es zufriedene und glückliche Gesichter, denn es war für alle ein besonderes Erlebnis!!

Daniela Wettlaufer





Eine eigene Welle entstand beim gemeinsamen Schmetterlingstart.



Erfolgreicher VERKAUFEN VERMIETEN!

 **Groeschel**
Immobilien



Tel. 09123.4413 · info@groeschel-immobilien.de
www.groeschel-immobilien.de

Termine 2020

Aktuelle Termine und Änderungen unter www.sg-lauf.de/termine
Teilnahmen der Wettkampfteams ebenso

Wann?	Was?
10.09.	Trainingsbeginn der Leistungsgruppe, CJT
14.09.	Trainingsbeginn aller anderen Gruppen
16.09.	Mitgliederversammlung
30.10.	Abgabefrist für Sporttauglichkeitsbescheinigungen
31.10.-8.11.	Herbstferien
12.12.	35. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF
18.12.	Weihnachtsfeier der SG-LAUF, Einlass 18 ⁰⁰ , Beginn 19 ⁰⁰
23.12.-9.1.21	Weihnachtsferien
10.01.21	Trainingsbeginn aller Gruppen

Abonniere den aktuellen Kalender unter

<https://www.sg-lauf.de/termine>

Wir halten dich dann automatisch auf dem Laufenden.



Schwimmerwitze

Was waren die letzten Worte des Turmspringers?
"Das Wasser ist heute aber schön klar."



"Mami, Mami, ich will nicht nach Australien."
"Sei still und schwimm weiter."

Alle Kinder schwimmen langsam,
nur nicht Kai, der sieht den Hai.



Was ist das: schwimmt im Wasser und ruft F1?
Ein Informatiker, der nicht schwimmen kann.



Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker, info@sg-lauf.de

Finanzen und Mitgliederverwaltung: Franz Goebel
Salzburger Straße 28, 91207 Lauf

Technische Leitung: Christian Gärtner

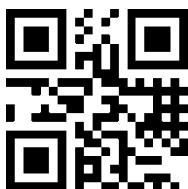
Schriftführerin: Julia Oberst



Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Anfängerschwimmen	13627	Barbara Lederer	09153 7647
Britta Bülck	964114	Svenja Lederer	09153 7647
Sabrina Decker	999489	David Leipold	0151 61473759
Sirka Eckhoff	0911 9455881	Diana Ludewig	LudewigDiana@gmail.com
Pascale Freisleben	0160 2001194	Franziska Mader	998729
Christian Gärtner	988194	Peter Müller	81104
Tom Gehrmann	9808788	Julia Oberst	09131 9263787
Claudia Goebel	13627	Heike Otte	984897
Franz Goebel	13627	Simone Pappenberger	7016126
Annika Goltz	9628029	Joshua Porzler	09153 924020
Frank Hacker	6548	Claudia Richthammer	83434
Beate Hennig	965531	Sebastian Schreiber	0157 36219272
Constantin Hennig	965531	Valeria Tabaracci	9622931
Corbinian Hennig	965531	Katja Wetzel	964274
Dagmar Hugenroth	961942	Michael Wunsch	admin@sg-lauf.de
Alice Lämmerzahl	01520 9861612	Speed-Redaktion	speed@sg-lauf.de

Weitere Infos auch unter:



www.sg-lauf.de

www.youtube.com/SGLaufVideos
www.instagram.com/sglauf/



www.facebook.com/SGLauf



**Unterstütze gemeinnützige
Projekte in Deiner Region:
www.gut-fuer-nuernberg.de**

Spende für gemeinnützige Projekte oder
gewinne Unterstützer für Deine Initiative.
Jede Spende geht zu 100 % an die Projekte.

Jetzt Online
spenden!



Eine Initiative von

 **betterplace.org**

und

 **Sparkasse
Nürnberg**

