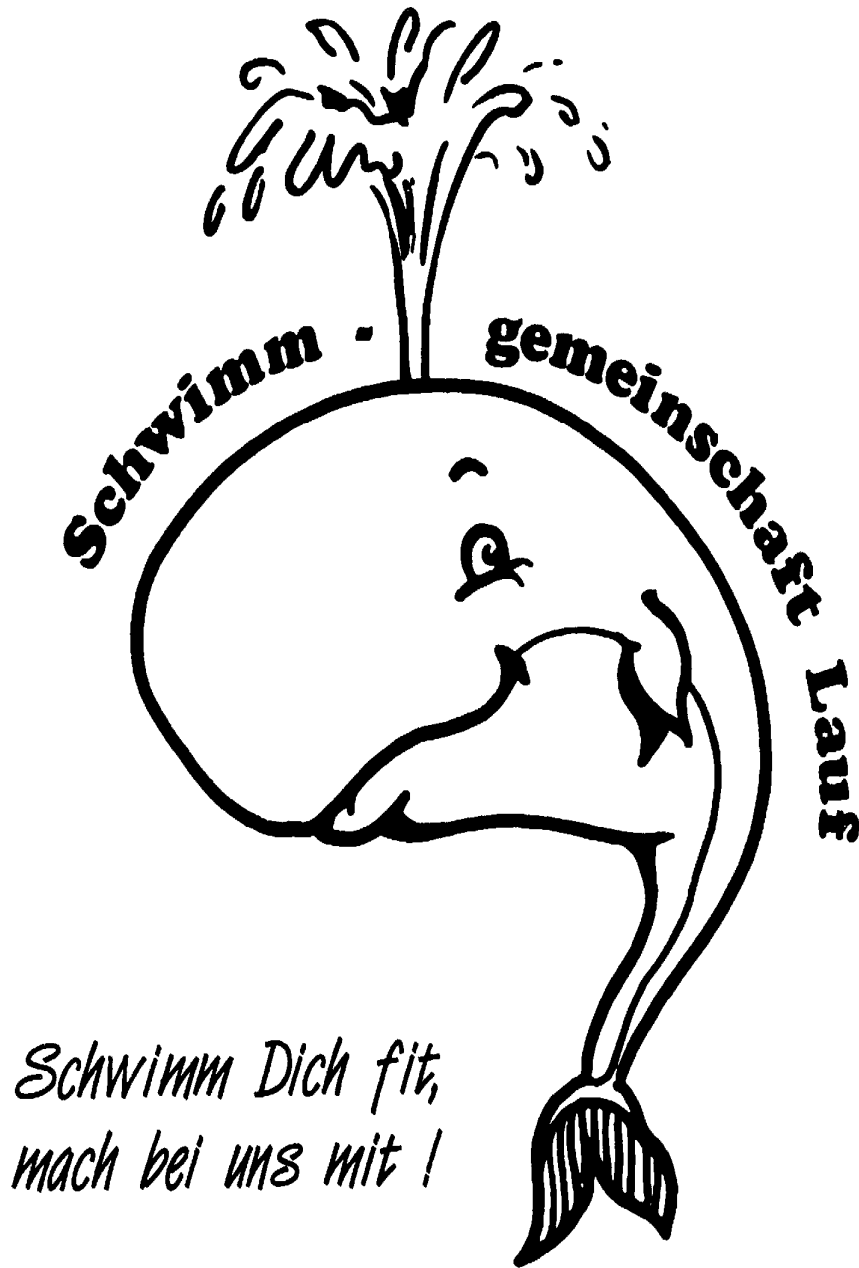


Ausgabe 1 / 2011



S P E E D

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

**Bester Service und faire
Preise vor Ort.
Dienstleistungen mit Herz!**

*Mit uns
setzen Sie auf's
richtige Pferd!*

Strom

Naturgas

Wasser



www.stwl.lauf.de

Städtische Werke Lauf

Stromversorgung Neunkirchen
Gasversorgung Lauf

Stadtmeisterschaften

Bei Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen kämpften etwa 150 Teilnehmer an 385 Starts um die Meistertitel der Stadt Lauf im Schwimmen. Eltern, Zuschauer und Teilnehmer erlebten spannende Einzel- und Staffelwettkämpfe mit achtbaren Resultaten. Absolute Laufer Stadtmeister wurden Sonja Gaag und Markus Schöneich.



Am 10.07.2010 fanden im Freibad der Stadt Lauf wieder die traditionellen Stadtmeisterschaften im Schwimmen statt. Um 8 Uhr öffnete das Laufer Freibad bei herrlichem Sommerwetter und 24 Grad Wassertemperatur seine Tore für zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der jährlich von der Schwimmgemeinschaft Lauf ausgetragenen und organisierten Veranstaltung. Die Schirmherrschaft des Wettkampfes übernahm der 1. Bürgermeister der Stadt, Benedikt Bisping, dem es auch vorbehalten war, die Anwesenden zur Veranstaltung zu begrüßen. Wie schon in den Vorjahren bestand auch dieses Jahr parallel zum Kampf um Bestzeiten und Stadtmeistertitel die Möglichkeit, sich sein Sportabzeichen abnehmen zu lassen.

Um auch schon den jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmern die Teilnahme an den Stadtmeisterschaften zu ermöglichen, gab es in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit, auf 25- Meter Strecken anzutreten. Dazu wurde kurzer Hand die 50 Meter langen Bahn des Schwimmerbeckens im Freibad mit einer Leine quer zur Schwimmrichtung halbiert. So kam es, dass bereits Kinder des Jahrgangs 2004 am Wettkampf teilnehmen durften und diese Möglichkeit auch nutzten.



Ein weiteres Novum der 2010er Stadtmeisterschaften stellte die Einführung eines sogenannten „Jiveboard“-Wettkampfes dar. Dabei handelt es sich um ca. 1 Meter lange Bretter, auf denen die Schwimmer liegen und versuchen, sich mit Arm- und Beinbewegungen so rasch wie möglich fortzubewegen. Erste

Stadtmeister in dieser neuen Fun-Disziplin wurden Jannina Goller (Jahrgang 1998), Moana Mayer und Johannes Munker (1999) sowie Celine Müller und Anton Gärtner (2000).

Gesucht wurden natürlich auch wieder die absoluten Stadtmeister im Schwimmen. In dieser Wertung werden die Zeiten der Strecken 100m Schmetterling, 100m Rücken, 100m Brust und 100m Freistil eines jeden Teilnehmers zusammenaddiert. Die Gewinner sind damit die absoluten Stadtmeister im Schwimmen 2010 und sicherten sich Gutscheine und Sachpreise, gesponsert von der Sparkasse Nürnberg.

Erfolgreich waren bei den Damen Sonja Gaag (1991) vor Stefanie Bühler (1993). Bei den Herren konnte sich Markus Schöneich (1989) vor Frank Oriold (1992) und Oliver Kaufhold (1983) durchsetzen.



Bei den 200m Lagen Wettkämpfen, bei denen die Teilnehmer um von den Städtischen Werken gesponserten Medaillen kämpften, siegten bei den Damen Sonja Gaag (1991), Kathrin Britting (1992), Stefanie Bühler (1993), Rika Loch (1996), Ivonne Windsheimer (1997), Franziska Mader (1998) sowie Dominique Freisleben (2000).

Bei den Herren konnten sich Markus Schöneich (1990 und älter), Benjamin Schadde (1993), Konstantin Schadde (1995) sowie Laurenz Hommel (1997) jeweils eine Goldmedaille sichern.

Einen Höhepunkt der Veranstaltung stellte sicherlich auch wieder die traditionelle Durchführung einer 3x 50m Freistil-Familienstaffel um die begehrten Pokale der Städtischen Werke Lauf. Mit einer Zeit von 1:55,33 min konnte sich dabei Familie Mader gegen 7 Konkurrenzstaffeln durchsetzen, gefolgt von Familie Mühlmeister und Familie Otte, die auf Rang 3 das Podium komplettierte. Es folgen auf den weiteren Plätzen: Familie Hollerbach, Familie Herzig, Familie Lederer, Fam. Wagner und Familie Gaßner/Berthold.



Aber auch die 4x50m Freistilstaffel mixed (Jahrgang 2004-2000) um den Wanderpokal der Stadt Lauf sorgte für reichlich Spannung. Hierbei konnte sich die Mannschaft „FrankenPower“ (Moritz Treschau, Bruno Haustein, Celine Müller, Peter Thomas) gegen die Mannschaft „Nina und Michi“ (Valentina Pfeiffer, Theodor Voss, Nico Köhler, Sirka Eckhoff) durchsetzen.

Beim 6x50m Freistil mixed Staffelwettbewerb um den Wanderpokal der Sparkasse Nürnberg konnte die Mannschaft „CJT-Gymnasium Lauf and Friends“ (Stefanie Bühler, Christoph Hacker, Frank Oriold, Sonja Gaag, Markus Schöneich, Jana Gösl) ihren Titel bereits zum 3. Mal erfolgreich verteidigen. Auf Platz 2 kam die 1. Mannschaft „Die Michis“ (Laurenz Hommel, Franziska Mader, Anna Jähnigen, Ivonne Windsheimer, Melanie Mühlmeister, Konstantin Schadde), die sich knapp vor der 2. Mannschaft „Die Michis“ (Christina Herbst, Benjamin Schadde, Ines Lehnert, Lara Otte, Julian Peschel, Joshua Porzler) durchsetzen konnte. Komplettiert wurde die Wertung von der Mannschaft „Helgas Powerkids“ (Lina Maatsch, Pascale Freisleben, Dominique Freisleben, Sarah Stiegler, Leonie Wagner, Milena Mühlmeister) auf Rang 4.



Ein großer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, ohne deren großartige Unterstützung die Durchführung einer solchen Veranstaltung nicht möglich wäre.

Michael Müller

Unsere Stadtmeister (nach Alter sortiert):

Eckhoff Sarina (2004) 25mB (01:05,55); **Braun Kimberly (2003)** 25mB (00:41,65) 50mB (01:35,07); **Treschau Hannah (2003)** 25mF (00:55,32); **Porzler Tara (2002)** 50mB (01:04,56) 50mR (01:14,52); **Urbaniak Annie (2002)** 25mB (00:32,18) 25mF (00:33,22) 25mR (00:38,51); **Freisleben Pascale (2001)** 50mS (00:58,52); **Leontjev Lina (2001)** 25mR (00:30,04); **Mast Isabella (2001)** 25mB (00:31,39) 25mF (00:29,95); **Otte Lea (2001)** 25mS (00:19,89) 50mB (00:54,37) 50mF (00:44,71) 50mR (00:53,11); **Freisleben Dominique (2000)** 50mB (00:53,49) 50mF (00:44,33) 50mR (00:53,25) 50mS (00:55,88) 200mL (04:08,19); **Koch Linda (2000)** 25mF (00:28,16); **Luber Teresa (2000)** 25mS (00:22,99); **Müller Celine (2000)** 25mB (00:30,61) 25mR (00:28,91); **Adlwarth Antonia (1999)** 50mB (00:51,92); **Mayer Moana (1999)** 50mF (00:37,15) 50mR (00:51,61) 50mS (00:45,77) 100mF (01:31,59); **Mader Franziska (1998)** 50mB (00:45,46) 100mB (01:36,48) 200mL (03:21,63); **Mühlmeister Melanie (1998)** 50mF (00:34,31) 50mR (00:42,68) 50mS (00:37,99) 100mF (01:17,93); **Lehnert Ines (1997)** 50mF (00:36,39) 50mS (00:41,41); **Otte Lisa (1997)** 50mR (00:49,42); **Windsheimer Ivonne (1997)** 50mB (00:46,71) 100mB (01:41,58) 200mL (03:25,49); **Loch Rika (1996)** 200mL (03:46,26); **Popp Theresa (1996)** 50mB (00:47,69) 50mF (00:37,62) 50mR (00:45,38) 100mB (01:45,39); **Zimmert Franziska (1996)** 50mS (00:55,72); **Dier Sabrina (1995)** 50mB (00:50,84) 50mF (00:39,29) 50mR (00:45,34) 100mF (01:32,64); **Herbst Christina (1994)** 50mB (00:49,72) 50mF (00:36,18) 50mR (00:45,78) 50mS (00:46,95); **Bühler Stefanie (1993)** 100mB (01:46,50) 100mF (01:32,92) 100mR (01:39,69) 100mS (01:35,89) 200mL (03:26,85); **Britting Kathrin (1992)** 200mL (03:29,85); **Gaag Sonja (1991)** 100mB (01:36,02) 100mF (01:16,71) 100mR (01:32,71) 100mS (01:25,29) 200mL (03:11,46); **Lehnert Wiebke (1965)** 50mF (00:33,64)



Hugenroth Till (2004) 25mR (00:38,09); **Hunold Paul (2004)** 25mB (00:36,71); **Dietrich Tobias (2003)** 25mB (00:37,97); **Hennig Corbinian (2003)** 25mF (00:37,31) 50mB (01:19,12); **Bellhäuser Andreas (2002)** 25mB (00:37,93); **Höfling Sebastian (2002)** 25mF (00:25,66) 25mR (00:28,46); **Enhuber Felix (2001)** 50mB (00:59,62); **Haustein Bruno (2001)** 25mB (00:27,65) 25mF (00:24,84) 25mR (00:27,08); **Lederer Manuel (2001)** 50mR (01:12,91); **Voss Theodor (2001)** 25mS (00:24,75) 50mF (00:52,05); **Gärtner Anton (2000)** 25mS (00:23,56) 50mR (00:52,74); **Hennig Constantin (2000)** 50mB (00:45,32) 50mF (00:39,67) 50mS (00:47,32) 100mB (01:40,57) 100mF (01:33,25); **Treschau Moritz (2000)** 25mB (00:27,17) 25mF (00:26,55) 25mR (00:27,08); **Porzler Joshua (1999)** 50mB (00:50,71) 50mS (00:50,37); **Schmidt Max (1999)** 50mF (00:40,96) 50mR (00:47,71); **Schreiber Sebastian (1999)** 100mB (01:54,73); **Pürner Christoph (1998)** 50mR (01:04,68); **Winter Julian (1998)** 50mB (00:53,60) 50mF (00:43,22) 50mS (00:56,44) 100mB (01:52,60) 100mF (01:34,36); **Hollerbach Paul (1997)** 50mF (00:35,35) 50mR (00:45,24) 50mS (00:42,74) 100mF (01:19,15); **Hommel Laurenz (1997)** 100mB (01:41,22) 100mR (01:43,60) 100mS (01:33,56) 200mL (03:29,22); **Zeiler Fred (1997)** 50mB (00:50,02); **Peschel Julian (1996)** 100mB (01:49,78) 100mF (01:14,84) 100mR (01:28,51); **Henselmann Daniel (1995)** 50mF (00:32,61) 50mR (00:39,42) 50mS (00:45,04) 100mF (01:13,44); **Mühlig Konstantin (1995)** 100mB (01:36,33) 100mR (01:36,91) 100mS (01:40,32); **Schadde Konstantin (1995)** 200mL (03:29,83); **Schadde Benjamin (1993)** 100mB (01:44,67) 100mF (01:24,77) 100mR (01:46,14) 100mS (01:46,52) 200mL (03:38,22); **Oriold Frank (1992)** 100mB (01:31,89) 100mF (01:12,87) 100mR (01:31,98) 100mS (01:26,59); **Schöneich Markus (1989)** 100mB (01:31,45) 100mF (01:07,20) 100mR (01:19,10) 100mS (01:15,78) 200mL (02:55,16)



Mein FSJ bei der SG-Lauf

Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr

Wie gestern kommt es mir vor, wenn ich an den Anfang meines FSJ denke. Ein Anruf von Frank. Ob ich mir denn vorstellen könne, meinen Zivildienst bei der SG abzuleisten? Klingt interessant, doch wie genau sieht das denn aus? Was werden meine Aufgaben sein? Wie meine Arbeitszeiten? Wie lange geht das FSJ? Obwohl ich diese Fragen noch nicht alle beantworten konnte, stand mein Entschluss sehr schnell fest. Ich wollte der Schwimmgemeinschaft etwas von dem zurückgeben, was sie mir seit meinem 4. Lebensjahr geboten hatte. Auch war die Entscheidung eine Entscheidung zwischen einem Zivildienst, bei dem man, mit dem kleinstmöglichen Aufwand, den ganzen Tag darauf wartet, dass es endlich 16 Uhr ist und man nach Hause gehen kann und jenem, bei dem man gefordert wird, sich weiterbilden kann, das machen kann was einem Spaß macht und nicht zuletzt, bei dem man was für seinen Verein und die Kinder und Jugendlichen aus Lauf und Umgebung tun kann. All das war es auch, was mich hinwegtröstete über die Nachteile eines FSJ gegenüber der herkömmlichen Art des Zivildienstes: Die Dauer von 12 anstatt 9 Monaten, dazu ein Gehalt, welches deutlich unter dem Durchschnitt aller ottonormal Zivildienstleistender liegt. Doch, da werdet ihr mir sicherlich zustimmen, sind diese Aspekte lächerlich im Vergleich zu den Chancen, die sich, auch für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, für den FSJler ergeben.

Und jetzt? Ein Jahr später? Wie denke ich jetzt über das FSJ im Sport? Würde ich es weiterempfehlen? Würde ich mich noch mal so entscheiden oder bereue ich gar meinen Entschluss von vor einem Jahr? Nun ich denke, wenn ihr mich jetzt in einem Schnelldurchgang durch das zurückliegende Jahr begleitet, werdet ihr selbst auf diese Fragen antworten können.

Meine Hauptaufgabe, sozusagen das Tagesgeschäft, war natürlich die Betreuung verschiedener Schwimmgruppen der SG-Lauf. So hatte ich jeweils Montags, Dienstags, Donnerstags und Freitags insgesamt 5 verschiedene Schwimmgruppen der SG-Lauf zu Betreuen, ergänzt durch 3 Anfängerschwimmkurse der Volkshochschule



jeden Samstagmorgen. In den letzten 3 Monaten kam noch ein von der SG-Lauf erstmals angebotener, auf 10 Stunden begrenzter Schwimmkurs für Fortgeschrittene hinzu, welcher bei den Teilnehmern sehr gut ankam und meiner Meinung nach auf jeden Fall beibehalten werden sollte. Dabei war es extrem spannend zu beobachten, wie jede Gruppe ihren ganz eigenen Charakter entwickelt hat. Von ganz ruhigen und zurückhaltenden Gruppen bis hin zu ausgeflippten und lauten, war alles geboten und es war spannend zu sehen, wie Maßnahmen, die in der einen Gruppe nicht funktionierten, in einer anderen problemlos angewendet werden konnten.

Doch mit dem Tagesgeschäft Trainingsbetrieb war mein Aufgabengebiet natürlich noch längst nicht abgedeckt. So gehörten Verwaltungsaufgaben genauso dazu wie das Organisieren und Durchführen verschiedener Veranstaltungen wie Übungsleitersitzungen, Trainingswochenenden sowie das Sommerfest der Schwimmgemeinschaft. Auch konnten wir dieses Jahr eine Übungsleiterfreizeit anbieten, deren Organisation und Durchführung genauso meine Aufgabe waren, wie das Besuchen und mitplanen von Wettkämpfen, von denen ein Großteil auch in Lauf stattfand und somit von der SG-Lauf geplant und durchgeführt werden mussten. Genauso beteiligte ich mich am Aufbau unseres Kirchweihwagens, was mir

genauso viel Spaß bereitet hat, wie die Teilnahme am traditionellen Kirchweihumzug des Laufer Kunigundenfestes.

Würde mich jedoch jemand nach meinem persönlichen Highlight des Jahres fragen, habe ich etwas anzubieten, was alles andere doch deutlich in den Schatten stellt: unser Ostertrainingslager in Spital am Phyrn. Eine Woche Schwimmen und Skifahren, mit tollen Kindern, den Ottis und Christian, hat mir riesengroßen Spaß bereitet und war zweifelsohne der Höhepunkt in meinem FSJ. An dieser Stelle noch mal ein Dankeschön an alle, die dabei waren.

Neben spannenden Aufgaben, Spaß am Trainingsbetrieb und am Umgang mit den Kindern, ist vor allem eines noch erwähnenswert, was das FSJ zu bieten hat: die Entwicklung und Förderung der eigenen Persönlichkeit. Denn nicht nur Spaß an der Arbeit, sondern vor allem auch Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein sind bei einem FSJler gefragt. So ist man im täglichen Trainingsbetrieb als Übungsleiter während der Trainingstunden für das Wohl, die Sicherheit und die Gesundheit der Gruppenmitglieder verantwortlich. Dass der Übungsleiter, der den Kindern gegenüber eine Vorbildfunktion innehat, zu den Trainingstunden und anderen diversen Treffpunkten pünktlich zu erscheinen hat, ist natürlich selbstverständlich. Auch lernt man im Laufe eines FSJ in finanziellen Belangen zuverlässig und verantwortungsbewusst zu arbeiten. Durch das selbstständige Organisieren von Veranstaltungen wie Trainingswochenenden, Übungsleiterfreizeit oder Sommerfest, habe ich im letzten Jahr gemerkt, was für ein Aufwand hinter solchen Veranstaltungen steckt, auf wie viele Details bei der Organisation geachtet und welche Sicherheitsmaßnahmen getroffen werden müssen. Hinter allem, was einem als Besucher einer Veranstaltung als selbstverständlich erscheint, steckt doch ein gewaltiger Aufwand und ich war froh, dass Frank mit seiner Erfahrung immer wieder auf Kleinigkeiten hingewiesen hat, die es zu beachten galt.

Durch den ständigen Kontakt zu den Eltern der Schwimmkids, aber auch zu unbekannten Personen, mit welchen man kommuniziert und Vereinbarungen trifft, wie beispielsweise das Reservieren von Sälen oder das Bestellen von Gütern, wird zweifelsohne die Sozialkompetenz gestärkt, war ich doch vorher Schüler, der sich um nichts kümmern musste, außer einigermaßen durch die Prüfungen zu kommen.



Darüber hinaus habe ich letztes Jahr sehr viele Erfahrungen sammeln können, sowohl im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit Eltern und Trainerkollegen. Doch nicht nur menschlich, auch fachlich dient ein FSJ der persönlichen Weiterbildung. So habe ich Erste Hilfe Kurse besucht, das silberne Rettungsschwimmabzeichen erlangt und meine Trainerausbildung beim Bayerischen Schwimmverband begonnen. Ich kann wirklich nur betonen, dass mich das FSJ bei der SG Lauf, sowohl menschlich als auch fachlich weitergebracht hat und ich dabei auch noch sehr viel Spaß hatte. Wer also seinen Zivildienst sinnvoll ableisten will, sich selbst, den Verein und die Kinder und Jugendlichen in Lauf und Umgebung weiterbringen will, das Alles gepaart mit viel Abwechslung und einer Menge Spaß, der ist bei einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport bestens aufgehoben. Das Jahr verging wie im Flug und auch wenn ich mich auf die neuen Herausforderungen, die mir nun direkt bevorstehen freue, bin ich doch etwas traurig, dass die Zeit so schnell vergangen ist.



Dass der Bericht auch mal ein Ende hat, möchte ich nun nur noch den Personen danken, die dazu beigetragen haben, dass ich auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken darf. Das waren natürlich in erster Linie die Kinder, mit denen ich mich immer gut verstanden habe, die die Trainingseinheiten auch immer wieder abwechslungsreich mitgestaltet haben und die ihnen gestellten Aufgaben super umgesetzt und ausgeführt haben. Ein weiterer Dank gilt meinen Trainingshelfern Nergis, Diana und Charlotte, die mich toll unterstützt haben und auf die man sich stets verlassen konnte. Auch die Zusammenarbeit mit anderen Übungsleitern hat sehr gut funktioniert. Der allergrößte Dank geht den-

noch an Frank und Christian. Frank, der mir das alles erst ermöglicht hat und mich durch das Jahr begleitet hat und der auch, wenn ich eine Aufgabe mal nicht so gut erfüllt habe, stets verständnisvoll und freundlich war. Ich hatte auch vor diesem Jahr schon ein sehr gutes Verhältnis zu ihm, was sich in diesem Jahr sicherlich nicht verschlechtert hat. Zuletzt noch Christian. Mit ihm habe ich während meines FSJ sicherlich am häufigsten zusammengearbeitet und ich war immer wieder beeindruckt, mit welcher Leidenschaft und Hingabe er für die SG aktiv ist. Wir hatten während des letzten Jahres immer ein super Verhältnis und es war oft genug auch lustig und hat sehr viel Spaß gemacht, mit ihm zusammenzuarbeiten. Vielen Dank dafür!

Ich wünsche nun allen Übungsleitern und Verantwortlichen der SG Lauf eine spannende und erfolgreiche Saison 2010/2011 und allen Kindern und Jugendlichen weiterhin viel Spaß beim Schwimmen.

Michi Müller

Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de
Videos für Ihre Webseite

Wir suchen dich, ... für dein „Freiwilliges Soziales Jahr“ im Sport, ... ab 8 Monaten möglich!

Eintritt zum 1.5.2011 oder 1.9.2011!

Du bist tauglich gemustert, möchtest aber nicht zur Bundeswehr bzw. deinen Zivildienst antreten. O. k. - du kannst an Stelle des Zivildienstes ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ im Sport bei deiner **Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-LAUF)** absolvieren.

Natürlich kannst du auch das FSJ als Bildungs- und Orientierungsjahr, also ohne Bund- oder Zivi-Hintergrund, bei uns antreten.

Deine Aufgabengebiete

- Gestaltung und **Durchführung von Trainingseinheiten** für Kinder und Jugendliche
- Einsatz bei der **Wettkampfbetreuung**
- Mitarbeit beim Sommerfest, bei den Trainingswochenenden, dem Trainingslager, bei eigenen Wettkämpfen, bei SG-Freizeiten sowie in der Verwaltung
- Projekte oder sonstige interessante Arbeitsfelder im Schwimmsport
- Die Wochenarbeitszeit beträgt zur Zeit **38,5 Stunden**

Diese Leistungen erhältst du (Stand 11/2010)

- Derzeit **290 EUR Taschengeld** und **10 EUR Fahrtkostenzuschuss** im Monat (bei Fortzahlung des Kindergeldes bzw. einer Waisenrente)
- Sozialversicherungen
- Haftpflichtversicherung im Rahmen der Sportversicherung des BLSV
- Anrechnung des FSJ bei der Vergabe von Studienplätze durch die ZVS (Wartezeit)
- Derzeit 3 x 5 Seminartage pro Jahr für die persönliche Qualifikation in FSJ Blockseminaren
- Zusätzliche Freistellung für 15 Seminartage pro Jahr, inkl. der sportfachliche Ausbildung
- Eine **kostenlose Übungsleiter-/Trainerausbildung**
- Derzeit **26 Urlaubstage** pro Jahr
- Kompetente Anleiter begleiten dein FSJ
- Einblick in soziale und sportliche Berufsfelder

FSJ als Zivildienst

Das FSJ wird als Ersatz für den Zivildienst anerkannt. Voraussetzung ist eine Anerkennung als Kriegsdienstverweigerer. Es darf keine Einberufung oder Ausmusterung erfolgt sein.

Weitere Informationen

Frank Hacker
Telefon 6548
E-Mail sg-lauf@web.de



Wir freuen uns auf deine **Bewerbung bis 31. Januar 2011!**

Waldspaziergang Abschlussfest

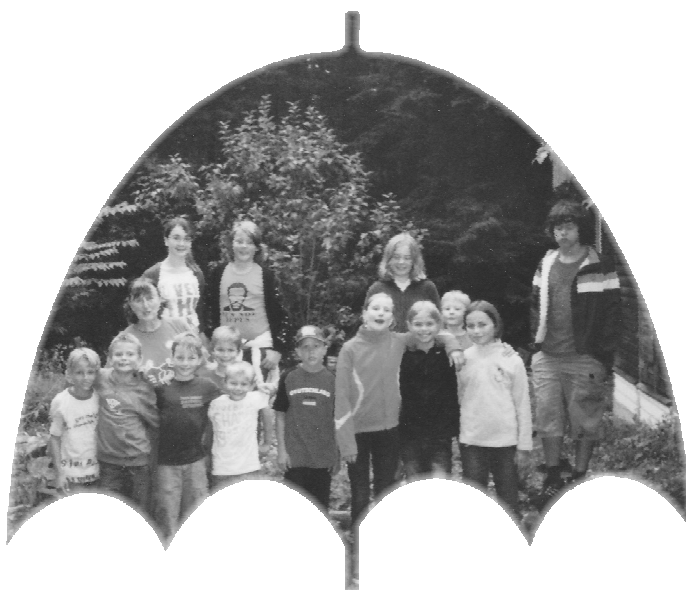
Helgas Gruppe macht traditionell einen Ausflug vor der Sommerpause. Drei Teilnehmer haben darüber berichtet. Herzlichen Dank dafür:

Am letzten Mittwoch vor den Sommerferien ist unsere Schwimmgruppe in den Wald gegangen. Unser Ziel war das Waldhaus. Unterwegs sind wir in den Irrgarten aus Weide gegangen, das war sehr lustig. Als wir am Waldhaus waren, haben wir gegessen und nach dem Essen haben wir gespielt. Es war sehr schön. Wir danken unserer Schwimmlehrerin Helga für den Waldspaziergang und den vielen schönen Schwimmstunden

Sebastian Höfling

Eigentlich sah es nach Regen aus, als wir uns unter düsterem Himmel auf den Weg in den Schönberger Forst machten. Unsere Helga hatte uns am 28.7. abends zu einer gemeinsamen Abschlussfeier eingeladen und es waren etliche Kinder aus ihrem Schwimmkurs samt Elternteilen und Geschwistern gekommen. Mit dabei war auch ein von Helga liebevoll schwer beladener Bolterwagen.

Vom drohenden Regen ließen wir uns aber keineswegs die Laune verderben und so zogen wir fröhlich los – und tatsächlich blieb es auch die ganze Zeit trocken.



Am Naturspielplatz machten wir Halt, was uns Kindern gut gefiel. Toll war auch, dass uns Helga hier reichlich mit Süßigkeiten aus ihrem Wagen versorgte!!!

Dadurch gestärkt wanderten wir weiter zur Forsthütte, wo wir wieder von Helga großzügig bewirtet wurden mit Brezeln und Eistee. Dann ging es zum Teil über den Naturerlebnispfad zurück zum Treffpunkt. Und dabei kamen sogar ein paar Sonnenstrahlen durch die Wolken!

Wir danken der Helga ganz ganz herzlich für diesen schönen Abend – und für ihren unermüdlichen Einsatz in den Trainingsstunden!!!

Marie Hofmann



Nach einem verregneten Nachmittag trafen sich die Schwimmerinnen und Schwimmer von Helga am Mittwoch, den 28.7.2010 zu einem Abschlussfest.

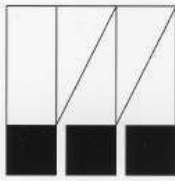
Am frühen Abend kamen die Kinder und einige Mütter zum vereinbarten Treffpunkt ins Industriegebiet Lauf. Wie bestellt, wurde am Abend das Wetter doch noch schön. Mit dem Bollerwagen, den Helga vollpackte mit Leckereien, machten wir uns auf den Weg, durch den Schönberger Forst und Lorenzer Wald zu unserem ersten Ziel. Am Waldspielplatz bekamen wir die erste süße Stärkung. Wer Lust hatte, konnte sich am Spielplatz austoben.

Unser Weg führte weiter durch den Wald. Die Luft war ganz schön dampfig. Kurzen Halt machten wir auch beim Klanghaus. Jeder konnte seine eigene Musik oder Krach machen. Nach kurzer Wanderung erreichten wir unser Ziel, das Waldhaus. Dort packte Helga die Schätze ihres Bollerwagens aus. Zu Vespers gab es Brezen (davon hatte Helga jede Menge) und leckeren Eistee.

Gestärkt erkundeten viele das Gelände rund um das Waldhaus. Der Barfußpfad war besonders beliebt bei jung und alt. Wir fanden dort Feuersteine, die nach Rauch rochen, wenn sie aneinandergeschlagen wurden.

Auf dem Rückweg führte uns Helga kurz auf Abwege durch hohes Gras. Am Ende unserer Wanderung erreichten wir das Industriegebiet. Dort gab es noch den Rest der Süßigkeiten. Alle verabschiedeten sich in die Ferien.

Sarah Stiegler

Gemeinschaftspraxis Innere Medizin	Praxis Hersbruck Rudolf-Wetzer-Straße 6 91217 Hersbruck Telefon 0 91 51 / 20 91 und 20 92 Telefax 0 91 51 / 82 26 75 Sprechzeiten: Mo bis Fr 7.30 bis 12.00 Uhr Mo, Di und Do 15.00 bis 17.00 Uhr Praxis Lauf Raiffeisenstraße 1 91207 Lauf a. d. Pegnitz Telefon 0 91 23 / 26 80 Telefax 0 91 23 / 32 74 Sprechzeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 12.00 Uhr Mo, Di und Do 15.00 bis 17.00 Uhr info@internisten-wsgt.de www.internisten-wsgt.de	Gemeinschaftspraxis Innere Medizin	 Dr. med. Otto Wolze Internist – Naturheilverfahren Dr. med. Werner Schwemmer Internist – Gastroenterologie Dr. med. Wolfram Gröschel Internist – Hämatologie Internistische Onkologie Dr. med. Kai Thomas Internist – Pneumologie Betriebsmedizin · Sportmedizin
--	--	--	--

Alle reden vom Triathlon!

Ja, ich auch. Seit 12 Jahren bin ich dabei! Aber keine Angst, ich bin keine von den "Eisenfrauen" wie unsere Heike Feichtinger, (jetzt Furch). Nein, ich bin zwar auch verrückt und stehe an einem Sonntag im Juli am Main-Donau-Kanal morgens vor 5 Uhr auf, dass ich um 6 Uhr auf dem Wasser bin. 2010 sogar schon um 5.30 Uhr! Wie ihr merkt, gehe ich auf das Wasser mit meinem Kajak, nicht zum Schwimmen (!) ins Wasser.

So ca. 40 Kajakfahrer fungieren nämlich auf der 3,8 km Schwimm-Strecke als Steckenposten oder als "schwimmende Bojen". Oft ist diese Helfertätigkeit recht anstrengend, denn die Schwimmer verlieren die Orientierung und neigen dazu, einen Linksdrall zu entwickeln. Folglich schwimmen sie in die entgegenkommenden Schwimmer. Egal, sie tauchen schon mal unter meinen Kajak durch oder brauchen Hilfe. Einer war mal nicht gewohnt, im Neopren zu schwimmen und bat mich, ihm zu helfen. Da hörte ich mir seine Probleme an und meinte, er solle ihn doch einfach ausziehen. Er: "Darf ich das überhaupt?" Ja, klar, bevor er mir absäuft!

Also
ich



bekam
den

Tauchanzug gereicht, er nannte mir noch kurz seine Startnummer: 2867 und schwamm weiter. Ja, was mache ich jetzt mit dem Anzug? Also auf dem Boot behinderte er mich, also Spritzdecke auf und das gute Stück ins Boot – doch damit hatte ich dann ganz schön Wasser im Boot. Ich sagte mir in Gedanken oft die Startnummer vor, doch nach zweieinhalb Stunden wusste ich nur noch was von 2800. Als ich so gegen 10.45 Uhr zum Ziel kam und den Anzug aus dem Boot zog, rief er mir schon vom Ufer zu, dass er ihm gehört. Es war ein Staffelteilnehmer und konnte so auf sein gutes Stück warten.

Für uns Helfer heißt es vor-zurück-wenden-Zurufe: "rechts" in allen Sprachen! – manchmal die Augen in allen Richtungen offen haben. Wir sollen auch bemerken, wenn es einem Schwimmer nicht gut geht – Krämpfe hat usw. Wir sind näher an den Schwimmern dran und viel beweglicher als die Motorboote der Wasserwacht. Wir bringen auch die letzten Schwimmer noch zum Ziel und sprechen ihnen Mut zu. Nur 2004 war es für einen von uns nicht schön, da bemerkte er 200m vor dem Ziel eine Person so komisch im Wasser liegend. Als er hingepaddelt und den Kopf zog – im Neopren bleibt man oben – bewegte sich die Frau nicht

mehr. Also Wasserwacht rufen usw. Leider ist sie 2 Tage später verstorben. Es war eine Staffelschwimmerin und hatte die 3,8 km mit dem Tempo und Freiwasser unterschätzt.

2010 schwammen an mir immerhin 6474 Schwimmer vorbei! Rauf 3237 und nach der Wende wieder runter: 3237!

Die Atmosphäre geht einem jedes Jahr unter die Haut, wenn der Sprecher um 5.30 Uhr die Aktiven und Zuschauer begrüßt, der Startschuss – immer aus einer Kanone! – erfolgt und das Wasser zum "Kochen" kommt. Wenn alles klappt, bin ich 2011 wieder dabei.

Eure Helga

Und da war noch was!

Bald ist es soweit. Das Abitur steht vor der Tür, die Facharbeit raubt uns so manche Stunde Schlaf und die Lehrer versuchen uns zu motivieren (was nicht selten eher verschreckt). Wir, das sind 5 Schwimmer der SG-Lauf, Marcella Oberst, Frank Oriold, Melanie Zehntbauer, Michael Stiel und Sonja Gaag, haben so manchen schönen Moment in den letzten Jahren, durch unsere sportliche Aktivität erlebt und an diese erinnern wir uns gerne. Besonders in diesen stressigen Augenblicken sehnen wir uns zurück, nach der Zeit mit Abwechslung zum Lern-Schulalltag.

Von einem solchen Erlebnis soll berichtet werden. Es sind die bayerischen Triathlon Schulmeisterschaften, zu denen Marcella und Sonja jedes Jahr mit dem Lehrer Herr Weiß fahren. Im Jahr 2009 ist es nicht nur das letzte Mal, dass sie teilnehmen (altersbedingt), sondern auch das erste Mal das Sarah Gemmel dabei ist, um die Mannschaft zu komplettieren.

Da sie bereits im Vorjahr den Sieg erringen konnten, gehen sie nun als Titelverteidiger aufgeregter an den Schwimmstart. Durch ihre souveräne und geschlossene Schwimmleistung befinden sie sich bereits zum Wechsel aufs Fahrrad in einer Spitzenposition. Die Fahrradstrecke ist eine Mountainbikestrecke, was Sonja sehr entgegen kommt, da sie in ihrer Freizeit diesem Sport gerne nachgeht. So kann sie sich an die Spitze setzen und mit einem ausgebauten Vorsprung als erste auf die Laufstrecke gehen. Wenig später folgt ihr Marcella, die sich schon in den Vorjahren als extrem Laufstark erwiesen hat. Sie macht noch einige

Plätze durch ihre großartigen läuferischen Fähigkeiten gut. Auch Sarah bringt als absoluter Triathlon Neuling eine beachtliche Leistung, sodass das Ergebnis letztlich mehr als zufriedenstellend ist.

Die drei Mädels erreichen den zweiten Platz in der Mannschaftswertung und dürfen sich zudem über den Gesamtsieg von Sonja in der Einzelwertung freuen.

Alles in allem gehört dieser Wettkampf zu einer Reihe von spannenden und superschönen Triathlon - Schulmeisterschaften, die wir als beste Erlebnisse unserer Schulzeit bezeichnen können.

Beinahe eineinhalb Jahre später erfüllen sich Marcella und Sonja mit der Teilnahme am Nürnberger Stadtlauf, über 21 km einen weiteren Traum. Macht weiter so!

29.7.09
Erfolgreiches Ende einer Ära am CJT
Triathlon-Mädchenmannschaft beim Landesfinale in Hilpoltstein — Sonja Gaag siegt

HILPOLTSTEIN — Auch in diesem Jahr konnten die Mädchen des CJT-Gymnasiums beim Triathlon-Landesfinale der Schulen überzeugen und erzielten einen hervorragenden 3. Platz. Sonja Gaag erkämpfte sich außerdem den Sieg in der Einzelwertung.

Zum ersten Mal fand der Triathlon dieses Jahr in Hilpoltstein bei Greding statt. Neuerungen gab es auch bei der Teambesetzung der bereits zum fünften Mal teilnehmenden Mannschaft aus Lauf, Laura Wessel, die zum Erfolg des Teams in den letzten Jahren einen großen Beitrag geleistet hatte, durfte aufgrund ihres Alters in dieser Wettkampfkategorie nicht mehr starten.

Erster Triathlon:
Stattdessen wagte sich Sarah Gemmel an ihren ersten Triathlon, den sie mit Bravour meisterte. Die dritte Änderung war, dass der Wechsel vom Schwimmen aufs Mountainbike nicht mehr mit Pause, sondern wie im Freisport direkt erfolgte.

Vor diesem Wechsel hatten sich die drei Läuferinnen bereits in eine hervorragende Ausgangsposition für das weitere Rennen herausgeschwommen.

Nach einem schnellen Wechsel ging es auf die Fahrradstrecke, die bereits bei der Besichtigung als sehr anspruchsvoll und mit vielen gefährlichen Kurven aufgefallen war. Auf der in der ersten Szene lebendigen Laufstrecke konnte die erfahrene Triathletin Marcella Oberst mit ihrem überragenden Laufqualitäten punkten.

Im Ziel waren die Platzierungen dann wie folgt: Sonja Gaag 1., Marcella Oberst 2., Sarah Gemmel 3. Das Team schaffte es somit nicht, den bayerischen Meistertitel vom Vorjahr zu verteidigen.

Freude für Gaag
Besonders freuen konnte sich jedoch Sonja Gaag, die die Einzelwertung mit über einer Minute Vorsprung auf die Zweitplatzierte gewann. Diese überlegenen Leistungen begeisterten vor allem Sportlehrer und Trainer des Triathlon-Teams Christian Weiß. Er betreibt schon seit vielen Jahren den Triathlonsport an der Schule.

Ein kleiner Wahrheitsstropfen verbleibt dennoch, da sowohl Sonja Gaag als auch Marcella Oberst (beide Jahrgang 1991) altersbedingt im nächsten Jahr nicht mehr zu den Schulmeisterschaften zugelassen sind. Damit geht nach fünf Jahren eine Ära zu Ende.

Das Team bestand aus Marcella Oberst, Sonja Gaag und Sarah Gemmel (von links).

Die Siegerin in der Einzelwertung, Sonja Gaag.



Sommerfest der Schwimmgemeinschaft Lauf

am 09.07.2010 im Freibad der Stadt Lauf

Am Freitag, den 09.07.2010 fand im Freibad der Stadt Lauf das Sommerfest der SG-Lauf statt. Eingeladen waren alle Schwimmer/innen der Schwimmgemeinschaft Lauf sowie deren Eltern und Geschwister. Ab 18 Uhr fanden sich die ersten Teilnehmer der Feier im Bad ein und schnell konnte man auch als Außenstehender erkennen, was an diesem Abend noch bevorstand, als sich immer mehr Zelte fast schon zu einem kleinen



Dorf aneinander reihten.

Ein Grillfest mit anschließendem Übernachten stand bevor.



Nach sportlichen Aktivitäten in den ersten zwei Stunden, die von Fußball über Volleyball und Federball bis hin zu Schwimmen und Turmspringen reichten, war jeder froh, als gegen 20 Uhr die ersten Bratwurstbrötchen fertig waren. Diese wurden, wie auch die Getränke, von der SG kostenlos zur Verfügung gestellt.

Auch nach dem Essen blieb es weiterhin sportlich. Als die letzten Gäste schon längst aus dem Bad waren, stand noch ein Wasserballspiel im Nichtschwimmerbecken an. Das Schwimmerbecken wurde währenddessen von Übungsleitern und freiwilligen Helfern für den am nächsten Tag anstehenden Wettkampf, die Laufer Stadtmeisterschaften im Schwimmen, präpariert.



uns von den ersten Schwimmaktivitäten im Laufer Naturbad erzählte.

Gemütlich ließ man einen lustigen und unterhaltsamen Abend also ausklingen und langsam aber sicher leerten sich die Tische und füllten sich die Zelte. Schließlich wollte jeder am nächsten Morgen fit sein und einen guten Wettkampf schwimmen.

Als sich dann das Sonnenlicht langsam rarmachte und die Letzten das Wasser verließen, ging der Abend in seinen gemütlichen Teil über. Mit leiser Musik und einem Lagerfeuer saß man nun gemütlich zusammen, erzählte sich Geschichten und Witze oder unterhielt sich über Dies und Das. Besonders interessant war der Bericht von unserem Fritz Pilz, der



Michael Müller



WIEDERHOLUNG !!!



Ein Urgestein oder besser Urfisch des Laufer Schwimmsports erzählt

Seit 63 Jahren bin ich, **Fritz Pilz**, aktiv im Schwimmsport tätig.

Nachdem die „Deutsche Lebensrettungsgesellschaft“ nach dem zweiten Weltkrieg verboten worden war, wurde 1947 die Wasserwacht, Ortsgruppe Lauf, von mir mitge-



gründet, um an den umliegenden Weihern und anderen Badegelegenheiten für Sicherheit zu sorgen und Jugendliche im Rettungsschwimmen auszubilden.

Damals gab es von der US-Armee einige Jahre lang im Laufer Naturbad ein Jugend- und Kinderferienlager, dessen Leiter ein guter Leistungsschwimmer von Bayern 07 war. Er trainierte mit uns und brachte uns das Wasserballspielen bei.

Eine kleine Gruppe von Laufer Schwimmern trainierte daraufhin im alten Naturbad auf einer 200m Bahn. Später wurde hier eine 50m Bahn eingebaut.

Zur gleichen Zeit bildete sich im Hersbrucker Strudelbad eine Gruppe namens „Schwimmsport Pegnitzgrund“. Wir Sportschwimmer aus Lauf schlossen uns dieser Gruppe an und bildeten den „Schwimmverein Pegnitzgrund“, der bis 1950 bestand.

Da die Kooperation mit Hersbruck recht umständlich war, traten wir Laufer nun in den TV 1877 ein.

Viele Jahre lang war ich im alten Naturbad als Schwimmaufsicht (Bademeister) tätig.

Leider musste ich in dieser Zeit auch zwei Tote aus dem trüben Wasser holen. Der eine war ein 8-jähriger Bub, der mit seinem Freund an den Abgrenzungsstangen gespielt hatte. Er war im Wasser verschwunden, doch der andere Junge war ohne Hilfe zu holen nach Hause gegangen. Erst Stunden später war er mit der Großmutter des ertrunkenen Buben zurückgekommen. Ich konnte diesen nach kurzer Zeit bergen, doch kam jede Hilfe zu spät. Da wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, Kindern sicheres Schwimmen beizubringen.

In der folgenden Zeit fragten mich etliche Laufer Bürger, ob ich nicht ihren Kindern das Schwimmen beibringen könne. So entstanden die ersten



Schwimmkurse, im Winter fuhren wir zum Üben sogar ins Volksbad nach Nürnberg. Ab 1954 leitete ich die Schwimmabteilung des TV 1877 und richtete mehrere Stadt- und Bezirksmeisterschaften aus. Selbst war ich als Schwimmer und Trainer tätig. Im Jahr 1972 war ich Mitbegründer der SG und holte Otto Hartwig als 1. Abteilungsleiter in den Verein. Seit dieser Zeit bin ich nun als Übungsleiter im Anfängerschwimmen tätig. 1975 erwarb ich den Übungsleiterschein und hielt jährlich vier Kinderschwimmkurse für die VHS und das Anfängerschwimmen der SG. Auch heute noch stehe ich wöchentlich am Beckenrand, um Kindern das Schwimmen beizubringen.

In diesen 63 Jahren meiner Tätigkeit waren es sicher 1000 oder mehr Kinder, die bei mir das Schwimmen gelernt haben.

Wenn ich allerdings heute an heißen Sommertagen Kinder jeden Alters im Freibad beobachte, muss ich leider feststellen, dass sich viele gerade mal über Wasser halten können. Das gibt mir sehr zu denken und meines Erachtens müsste noch mehr für den Breitensport im Schwimmen getan werden.

Wichtig war mir in all den Jahren immer, dass der Sport Spaß bleibt und sich die Kinder im Wasser sicher bewegen können und wohl fühlen.



Hier beim Sommerfest der SG Lauf 2010



oder beim Staffelwettkampf 7+1
beim WPS 2009 (im Vordergrund
Christian Gärtner)

Unsere neuen Trainingshelferinnen



Ich bin die **Johanna Siebenkees**, 16 Jahre alt und Trainingshelferin. Ich schwimme schon 7 Jahre in der SG- Lauf, jedoch habe ich bei Schwimmwettkämpfen eher durchschnittlich abgeschnitten. Es gibt in meiner Altersgruppe sehr gute Schwimmerinnen wie zum Beispiel meine Freundin, Jana Gösl, die um Welten besser schwimmt als ich. Das war jedoch nie ein Problem für mich, denn ich schwimme, weil es mir gefällt und nicht wegen der Wettkämpfe. Trotzdem hab ich angefangen als Trainingshelferin Kinder zu trainieren und es ist echt erstaunend wie viel Spaß mir das bereitet und wie schnell ich von ihnen akzeptiert worden bin.

In meiner ersten Stunde mit den Kindern war ich total nervös, weil ich nicht wusste ob ich das hinbekomme oder nicht, aber es hat einfach so viel Spaß gemacht, dass ich nach 10 Minuten schon nicht mehr drüber nachgedacht habe. Ich war auch verwundert wie schnell "meine" Kinder

lernen und das gibt mir den Anreiz sie so schnell wie möglich als supergute Schwimmer und Schwimmerinnen auszubilden. Ich nicht gedacht, dass sich "meine" Kleinen in einer Stunde so weiterentwickeln können und ich bin unheimlich Stolz, dass sie diesen Willen haben sich zu verbessern und wenn sie sich dann für 2 Minuten nicht konzentrieren, sieht man als Trainerin auch gerne drüber hinweg.

Ich denke dennoch das es wichtig ist, dass sie spielen dürfen damit sie die Lust am Schwimmen nicht verlieren, deswegen steht vor jedem Ende fünf Minuten spielen auf dem Trainingsplan.

Ich gehe auch gerne mit den Kindern ins Wasser, weil sie das unheimlich toll finden und dadurch motivierter mitschwimmen. Alles in allem hab ich bis jetzt nur positive Erfahrungen gemacht und freue mich jede Woche auf das Training. Meine Gruppe macht super Fortschritte und ich bin mir sicher, dass sie später bei ihren Wettkämpfen gut abschneiden werden.



Ich heiße **Jana Gösl**, bin 16 Jahre alt und schwimme seit 9 Jahren bei der SG Lauf. Dort konnte ich schon viele Erfolge verzeichnen. Erfolge, die mir persönlich viel bedeuten, sind die Vereinsmeistertitel 2007 und 2008.

Seit 2009 stehe ich bereits als Kampfrichter am Beckenrand und seit September 2010 nun auch als Trainingshelferin.

Bisher macht mir der Umgang mit den Kindern sehr viel Spaß und ich freue mich auf die mir

noch bevorstehenden Aufgaben und Herausforderungen.

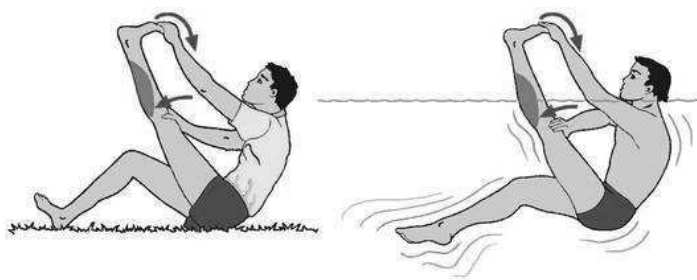


Wir freuen uns, dass die beiden Mädels so viel Freude an ihrer neuen Aufgabe haben und wünschen uns, dass sie möglichst vielen Kindern den Spaß am Schwimmen vermitteln können.

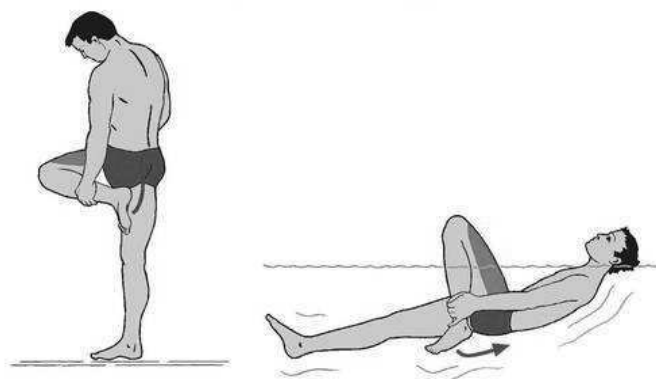
Verhalten bei Krämpfen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

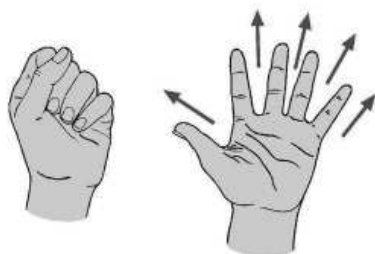
Der Schwimmer muss die **Ruhe bewahren** und versuchen, zum Beckenrand/Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch **Dehnung des Muskels** gelöst werden. Die Spannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.



Wadenkrampf: Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Oberschenkelkrampf: Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.



Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

Quelle: Handbuch Rettungsschwimmen der DLRG

Endlich wieder da: SG Freizeit 2011

Diesmal geht's nach Füssen

Vor bald 4 Jahren fuhren einige SGler Ende Mai nach Augsburg um ein erlebnisreiches Wochenende zusammen zu verbringen. Wir konnten bei schönstem Wetter Augsburg während einer Stadtrallye erleben, die Augsburger Puppenkiste besuchen und eine der wenigen Trichterrutschen in Deutschland ausprobieren. Macht euch doch selbst einen kleinen Eindruck von der SG Freizeit 2007, die Fotos sind noch immer in unserer Fotogalerie auf der Website!



2011 ist es nun wieder soweit: Eine Neuauflage der SG Freizeit steht an. Unser Ziel diesmal: Füssen!

Die schöne Stadt im Allgäu ist umgeben von einigen großen Seen und liegt in direkter Nähe zu einem der bekanntesten Touristenattraktionen Deutschlands:

Schloss Neuschwanstein. Das Schloss war Walt Disneys Vorbild für sein Märchenschloss, welches heute das Logo von Disney ziert.



Damit lässt sich doch was anfangen! Dafür haben wir bereits ein reichhaltiges Programm in Planung.

Mögliche vorläufige Programmpunkte sind:

- Besuch Schloss Neuschwanstein und Hohenschwangau
- Kanu Tour auf einem der Seen
- Hochseilgarten
- Nachtwanderung
- Besuch Königskristalltherme (eher bei schlechtem Wetter)



Wir übernachten vom **Freitag den 03. Juni 2011 bis Sonntag den 5. Juni 2011** in der Jugendherberge Füssen. Für Verpflegung wird gesorgt. Es fahren 3-4 Betreuer der SG Lauf mit. Abfahrt ist am Freitagnachmittag mit dem Zug, Ankunft ist dann wieder am Sonntagnachmittag.

Für alle Teilnehmer folgen noch ausführliche Informationen zu den Zeiten, Programm und Kosten. Die Kosten werden sich jedoch in Grenzen halten, da wir

wieder mit Zuschüssen, u.a. durch die SG Lauf rechnen können.

Wie und wann könnt ihr euch anmelden?

Aktuell ist noch keine Anmeldung möglich. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail, die Adresse wird rechtzeitig mit allen weiteren wichtigen Informationen bekanntgegeben. Dann heißt es schnell sein. Denn wir haben nur begrenzt Plätze. Wer also mit möchte sollte unsere Website im Auge behalten und am besten noch den Newsletter abonnieren. Auf beiden Wegen erfahrt ihr garantiert als erstes von dem Anmeldestart. Der Termin dafür wird etwa gegen Ende der Weihnachtsferien/Beginn der Schule sein.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Michael Wunsch
Jugendwart



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Als Mitglied in einem Schwimmverein sollte man die Baderegeln kennen!
Hättest du alle gewusst?

Trainingswochenende Herbst 2010

Auch diesen Herbst läutete die SG-LAUF, mit dem mittlerweile schon traditionellen Trainingswochenende, den Saisonauftakt 2010/2011 ein.

Vom 12.-14. November 2010 bereiteten sich insgesamt 42 Kinder und Jugendliche der Schwimgemeinschaft, im Alter von 5 bis 17 Jahren, auf die anstehenden Wettkämpfe vor.

Auf Grund des großen Ansturms, der vor allem jüngeren Teilnehmer (jüngste Teilnehmerinnen waren im Jahrgang 2005 Antonia Kaschmider und Ann-Sophie Taubmann), teilte sich das Feld in zwei Gruppen auf. Während die etwas älteren Samstag- und Sonntagmorgen im Gymnasium aktiv waren, rackerten sich die jüngeren Teilnehmer Freitagabend und Samstagmorgen in der Bertleinschule sowie der Kunigundenschule ab.



Stand der Freitag und Samstag für die Jüngeren unter dem Motto Technikverfeinerungen mussten die Größeren neben Technikteilen hauptsächlich ein anstrengendes Ausdauertraining über sich ergehen lassen.

So oder so, ALLE hatten sich alle ein leckeres Mittagessen am Haberloh „Beim Platzl“ verdient: Lecker Schnitzel mit Pommes, einen großen Salat und Eis.

Das obligatorische Nachmittagsprogramm wurde diesen Herbst nur sehr stark verkürzt angeboten. Alle Schwimms waren aufgefordert, ihre Fragen für ein umfangreiches und interessantes Interview mit mir, dem aktuellen FSJ-ler Christoph Hacker aufzuschreiben.

Manche nahmen es als große Herausforderung wahr und überlegten sich knifflige Fragen. Andere gingen ganz entspannt an die Sache heran und schrieben das auf, was sie sich im persönlichen Gespräch vielleicht gar nicht getraut hätten zu fragen („Hast du eine Freundin?“). Die tollen Fragen und manchmal ganz schön schwierigen Antworten findet man ebenso in diesem SPEED.



Zum Abschluss hatte die ältere Gruppe am Sonntagmorgen um 7 Uhr! noch das Vergnügen die letzte Trainingseinheit zu bewältigen. Mit einer Tafel Schokolade wurde den erschöpften Kindern (Sa bzw. So) und den noch erschöpfteren Trainern der weitere Tag versüßt.

Dank der vielen positiven Rückmeldungen lässt sich auch das diesjährige Herbst-Trainingswochenende als voller Erfolg verbuchen. Es ist zwischenzeitlich ein fester Bestandteil unseres Jahresprogramms und kommt weiterhin TOP bei unseren Aktiven an.

Auch sportlich sprechen die Erfolge der Kinder beim 19. Erlanger Nikolausschwimmen sowie bei unserem 25. Pokal-Weihnachtsschwimmen für sich!

An dieser Stelle noch besonderen Dank an den Organisator Michael Wunsch sowie an alle fleißigen Schwimmer, Trainer und Helfer!



Weiter so, wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!
Christoph Hacker

Wir waren dabei:

Braun, Kimberly, 2003
Buchbinder, Dustin, 2001
Bühler, Stefanie, 1993
Dietrich, Dominik, 2000
Enhuber, Felix, 2001
Freisleben, Dominique, 2000
Freisleben, Pascale, 2001
Goller, Janina, 1998
Heinmüller, Vera, 2003
Hemke, Patricia, 2003
Hennig, Constantin, 2000
Hommel, Laurenz, 1997
Jäger, Sven, 2001
Kaltenbrunner, Nadja, 1998

Kaltenbrunner, Tim, 2002
Kaschmider, Antonia, 2005
Lederer, Svenja, 2000
Leontjev, Lina, 2001
Mader, Franziska, 1998
Mayer, Moana, 1999
Mayer, Zoe, 1999
Müller, Jannis, 2001
Peschel, Julian, 1996
Pfeiffer, Valentina, 2000
Porzler, Joshua, 1999
Porzler, Tara, 2002
Reinecke, Marc, 1997
Schreiber, Philipp, 1997

Schreiber, Sebastian, 1999
Seebeck, Tim, 2001
Stengl, Katharina, 2001
Taubmann, Ann-Sophie, 2005
Thomas, Andrea, 2002
Treschau, Moritz, 2000
Treschau, Hanna, 2003
Tschurkajev, Michele, 2001
Unger, Nicolas, 2003
Voss, Theodor, 2001
Wagner, Leonie, 1998
Wagner, Max, 2001
Zeiler, Gregor, 2000
Zipperer, Paula, 2001



Wir waren auch dabei:

Julia Oberst
Sonja Gaag
Markus Schöneich
Nina Hueber
Jana Gösl
Christoph Hacker
Barbara Lederer
Christian Gärtner
Frank Hacker
Michael Wünsch



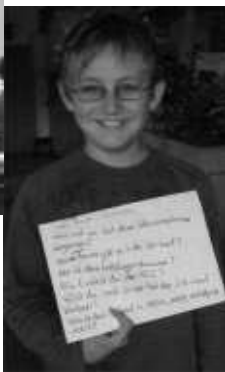
EUER Interview mit Christoph Hacker!

Seit 1. September 2009 hat die SG Lauf einen neuen FSJler: Christoph Hacker!

Mit viel Engagement betreut Christoph insgesamt 10 Gruppen bei der SG und VHS und steht dabei jede Woche circa 20 Stunden am Beckenrand. Außerdem hilft er bei Trainingswochenenden und Wettkämpfen mit, bietet zweimal die Woche ein Landtraining an, bereitet die Trainingseinheiten vor und kümmert sich nebenbei um viel Büroarbeit. ER ist dieses Jahr das „Gesicht“ und die gute Seele der SG Lauf!

Damit wir alle Christoph Hacker noch ein bisschen besser kennenlernen, gibt es in diesem Speed ein ganz besonderes Interview, nämlich euer Interview!

Die Fragen zum Interview haben sich die Kinder beim Trainingswochenende ausgedacht und jetzt ist es an dir, Christoph, auch alle Fragen zu beantworten! Manchmal ist das gar nicht so leicht bei euren schweren Fragen!



Zunächst mal zur Person:

Zoe, 11 und Pascale, 9/ Max, 8/ Kimberly, 7 und Patricia, 7/ Andrea, 8:

- Wie alt bist du?
20 Jahre, 3 Monate und 24 Tage

Joshua, 11:

- Wie groß bist du?
Im Gymnasiumschwimmbad schaut im Tiefen gerade noch mein Kopf raus.

Tara, 8 und Katharina, 9:

- Hast du Geschwister?
Eine „kleine“ Schwester, 17 Jahre jung

Tim, 8:

- Was ist dein Hobby?
Naja außer Schwimmen... Lateinamerikanisches Tanzen, Volleyballspielen, Snowboarden, Fußball und der FCN
- Mag dich jeder Mensch auf der Welt?
Zum Glück nicht

Kimberly, 7 und Patricia, 7/ Philipp, 13:

- Was isst du gerne? Was ist dein Lieblingsessen? Pizza mit Parmaschinken

Valentina, 9:

- Wieso wolltest du bei uns dein Freiwilliges Soziales Jahr machen?
Weil ich gerne mit Kindern arbeite und die SG ja immer dringend Trainer braucht

Svenja, 10:

- Was war dein bestes Fach in der Schule? Sport
- Was wolltest du als Kind schon immer mal werden? 18 Jahre alt ;-)

Constantin, 10:

- Was ist dein Lieblingsbuch, das du in deiner Kindheit gelesen hast?
Harry Potter, und zwar alle 7 Bücher

Franzi, 12 und Rika, 14:

- Wie viele Freundinnen hattest du schon? Ich kenne alle ihre Namen ;-))
- Was war dein Hass- und Lieblingsfach in der Schule?
Latein war mein Hassfach und Wirtschaft mein Lieblingsfach

Janina, 12 und Nadja, 12:

- Wann hattest du deine erste Freundin?
Aus meiner Sicht viel zu spät, aus der Sicht meiner Eltern viel zu früh ;-))
- Hast du zurzeit eine Freundin? Nein, ich bin gerade zu haben ;-))

Philipp, 13:

- Hast du einen Berufswunsch?
Als Kind wollte ich Feuerwehrmann oder Gärtner werden.
- Wieso bist du nicht zur Bundeswehr gegangen?
Ich war der Meinung IHR könnt mich besser gebrauchen
- Wer hat die größte Klappe im Verein?
Da fallen mir viele Kandidaten ein, die ich aber an dieser Stelle lieber nicht nenne =)



Alles rund ums Schwimmen:

Svenja, 10:

- Wie schnell warst du als Kind im Schwimmen?
Ich war immer mit Freude dabei und manchmal ganz erfolgreich

Felix, 9/ Jannis, 9/ Theo, 9:

- Mit wie vielen Jahren bist du das erste Mal geschwommen? Mit 4 Jahren

Sebastian, 11/ Jannis, 9:

- Welche Schwimmart magst du am meisten?
Brust-Kraulen

Zoe, 11 und Pacale, 9:

- Kennst du alle aus der SG? neeeeein
- Hast du schon das Seepferdchen? selbstverständlich
- Was ist die längste Zeit, die du geschwommen bist?
Ich glaub während einem Trainingslager in Heidenheim war ich gefühlte 20 Stunden täglich im Wasser

Dominik, 10:

- Wie bist du darauf gekommen Schwimmtrainer zu werden?
Ich war zusammen mit Michi Stiel Trainingshelfer bei der Dienstagsgruppe von Frank und haben dann die Gruppe 2006 übernommen

Michele, 9:

- Macht es dir Spaß Schwimmlehrer zu sein? Natürlich
- Was arbeitest du noch? Ich arbeite zur Zeit nur für die SG

Franzi, 12 und Rika, 14/ Kimberly, 7 und Patricia, 7:

- Wie gut bist du im Schwimmen? Weltklasse ;-)

Franzi, 12 und Rika, 14

- Wie viele Schimmer trainierst du am Donnerstagabend?
26 wenn mal alle da wären =D

Dustin, 9:

- Was schwimmen die meisten Kinder am liebsten? Brust

Janina, 12 und Nadja, 12/ Jannis, 9:

- Welcher Schwimmer ist dein Vorbild? Michael Phelps

Janina, 12 und Nadja, 12:

- Willst du mal gegen Michael Phelps schwimmen?
Ich glaub da hätte ich wenig zu lachen

Joshua, 11:

- Wann und wo hat deine Schwimmkarriere begonnen? 1994 bei der SG-LAUF
- Wie viele Trainer gibt es in der SG-Lauf? 25
- Wie findest du das FSJ? Interessant, lehrreich und es macht tierisch Spaß
- Willst du noch länger bei der SG-Lauf bleiben? Na klar
- Was sind dein Rekorde auf den 100-Meter-Strecken?
Schmetterling (1:16,10); Rücken (1:23,01); Brust (1:28,43) Freistil (1:08,03 Min)
- Wer ist der Größte der SG-Lauf? Marcus ist sicher über 1,90 m

Jannis, 9:

- Wie viele Pokale, Urkunden und Auszeichnungen hast du im Schwimmen? Eine ganze Wand voll, inkl. Stadtmeister und Vereinsmeister!



Die Freude am Schwimmen kann man schon ganz deutlich sehen



Weltklasse

Ein bisschen Spaß muss sein....:

Jannis, 9:

- Wie viele Tage bist du alt? **sowas fragt man niemanden, der auf die 30 zugeht ;-)**
- Wie viele Bahnen bist du in deinem Leben geschwommen?
Die Bahnen weiß ich nicht aber die Anzahl der überschwommenen Kacheln am Boden könnte ich dir sagen

Ann-Sophie, 7 und Antonia, 7:

- Lieber Christoph, wie viele Dinosaurier gab es früher?
Ihr überfordert mein Wissen

Julian, 14:

- Mit wie vielen Jahren und Monaten erzielte Michael Phelps seinen ersten Weltrekord, in welcher Lage, auf welcher Länge?
Bestimmt mit 3 Jahren in der Badewanne über 2 Meter paddeln

Franzi, 12 und Rika, 14:

- Welchen Notendurchschnitt hattest du in der 8. Klasse? **Sicher nicht 1,0**

Laurenz, 13:

- Erläutere den Begriff Volkssouveränität?
Das Volk ist Träger der Staatsgewalt und steht über der Verfassung...ich hab schließlich Abitur in Geschichte gemacht
- $f=ma$, zu welcher physikalischen Größe ist das die Formel?
...umpf kein Ahnung, ich geh nicht mehr zur Schule

**Vielen Dank an alle fleißigen Fragen-Steller, toll habt ihr das gemacht!
Zuletzt aber ein riesen Dankeschön an Christoph selbst für alle seine Arbeit,
Geduld und Ausdauer mit den SG-lern!**

Und vielen Dank an Julia Oberst, die dieses Interview vorbereitet, organisiert,
fotografiert und zusammengestellt hat.



Stay tuned! – Der Newsletter der SG Lauf

Wettkämpfe, Sommerfest, Trainingswochenende,

SG Freizeit, Adventskalender, Trainingszeiten usw.

Bei so vielen Veranstaltungen der SG Lauf den Überblick nicht zu verlieren ist gar nicht so leicht! Da vergisst man schnell mal einen Anmeldeschluss oder gar die ganze Veranstaltung.

Damit das nicht mehr passiert, gibt es den Newsletter der SG Lauf.

Ein Service extra von uns eingeführt um Euch besser auf dem Laufenden zu halten. Kaum ein Verein bietet einen Newsletter an. Wir aber schon. Damit wollen wir euch informieren, und zwar genau dann wenn es für euch relevant ist. Wir schicken euch keine überflüssige Werbung. So wisst ihr immer genau Bescheid was die SG Lauf demnächst plant und ihr verpasst keinen Termin mehr, zumindest keinen der SG Lauf ;-)

Also gleich anmelden für den Newsletter der SG Lauf!

Wie das geht? Ganz einfach:

Geh auf die Website der SG Lauf www.sg-lauf.de

Klicke gleich auf der Startseite auf den Link „Newsletter“. Trage in das kleine Formular deinen Namen, Geburtsdatum und deine E-Mail Adresse ein. Und weg damit. Nun bist auch du immer top-aktuell informiert.

Deine Daten werden von uns natürlich absolut vertraulich behandelt, wir geben deine Daten nicht an außenstehende Dritte weiter. Den Newsletter kannst du auch jederzeit wieder abbestellen.

Bereits über 100 Mitglieder der SG Lauf haben den Newsletter schon bestellt. Wir freuen uns auf zahlreiche weitere Bestellungen von euch. Stay tuned!

Michael Wunsch

Webmaster

Übrigens: Alle bisherigen Ausgaben des Newsletter sind auch online abrufbar.

Fragen und Anregungen zum Newsletter? – newsletter@sg-lauf.de



Über 100 000 Besucher auf der Website

Im August konnten wir auf unserer Website www.sg-lauf.de unseren 100.000sten Besucher begrüßen. Der 100.000 Besucher bekam dafür eine leicht veränderte Willkommens-Seite zu sehen:



Leider hat der Besucher sich bei uns nicht gemeldet, wir hätten uns sehr über eine Meinung von ihr oder ihm gefreut.

Von Ende September 2007, als unsere jetzige Website online ging, bis August 2010 sind das 100.000 Besucher innerhalb von 35 Monaten. Das macht einen Schnitt von über 2800 Besuchern pro Monat! Das ist natürlich kein Vergleich zu den großen Webseiten wie Google, Youtube, Facebook und Co. Aber für eine Website einer einzelnen Schwimmabteilung ist das schon eine hohe Besucher-menge.

Besonders um Termine wie Kreismeisterschaften, Stadtmeisterschaften, Trainingswochenenden und zum Weihnachtsschwimmen verzeichnen wir stets einen Anstieg der Besucherzahlen. Dabei wird am häufigsten unsere Fotogalerie besucht, die mittlerweile schon fast 2000 Fotos beinhaltet.

Die Aktualität unserer Website wird auch deutlich wenn man sieht, dass Google bei der Eingabe von „Schwimmgemeinschaft“ bereits die „Schwimmgemeinschaft Lauf“ als Suchanfrage vorschlägt. Vor allem wenn man bedenkt, dass es noch eine ganze Menge an weiteren Schwimmgemeinschaften in Deutschland gibt.

Wir hoffen das wir euch bisher mit unserer Website eine gute und möglichst aktuelle Informationsquelle geboten haben und werden uns bemühen das auch weiterhin zu tun, wenn nicht sogar noch zu verbessern. Ein erster Schritt dafür ist immer das Feedback der Benutzer. Schreibt uns also eure Anregungen und Kritiken über die Website an admin@sg-lauf.de oder über das Kontaktformular. Wir werden uns eure Vorschläge zu Herzen zu nehmen und versuchen sie bestmöglichst umzusetzen. Vielen Dank schonmal.

Michael Wunsch

Webmaster

Das Auslandsjournal geht weiter

Johanna Siebenkees berichtet aus Indien

Dank unseren, am CJT-Gymnasium angebotenen, Austauschprogrammen, hatte ich die Möglichkeit am Indienaustausch mit der DPS Bangalore South teilzunehmen. Nachdem meine 2 Austauschschülerinnen vor den Sommerferien schon 3 Wochen Deutschland erlebt hatten, war es nun kurz vor den Herbstferien für mich an der Zeit für 2 Wochen nach Indien aufzubrechen. Nervös war ich schon ein bisschen, aber da ich mit einer großen Truppe von 17 Leuten geflogen bin, hab ich mich eigentlich nie richtig allein gefühlt und die Angst war auch nicht so groß.

Los gings also mit einem 6-stündigen Flug nach Dubai. Dort hatten wir 4 Stunden Aufenthalt und dann ging es innerhalb von knappen 5 Stunden weiter nach Bangalore. Die Ankunft war grandios. Unsere Gasteltern haben uns mit einem traditionellen Willkommensgruß mit Blumenkränzen empfangen. Dann auf der Fahrt zu meinem Haus habe ich meine ersten Eindrücke von Indien beziehungsweise Bangalore gesammelt.

Von Anfang an war ich von der Größe der Stadt überwältigt, aber mir war auch schnell klar, dass die Lebensbedingungen in Indien extrem anders waren als in Deutschland. Schon allein der Verkehr war so ungewöhnlich, denn von Verkehrsregeln konnte man nichts erkennen. Der, der das größere Auto hatte und auch nur ein Zentimeter weiter vorne war als der andere, hatte das Vorrecht. Nach Stunden Daheim angekommen, war ich von dem ganzen Flug erstmal so müde, dass ich ins Bett gefallen bin, wie ein Stein.

Nach einem erholsamen Wochenende mit extrem gutem Essen, hatte ich dann meinen ersten Schultag vor mir. Die Schule beginnt um 9 Uhr und dauert



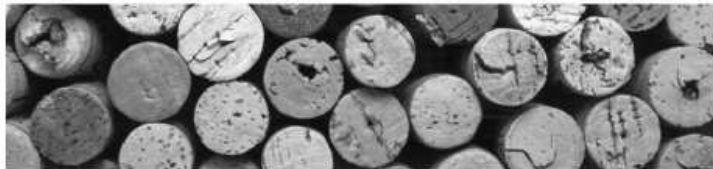
bis 14.45 Uhr. Meine erste Fahrt im Schulbus war sehr amüsant. Die anderen Schüler konnten ihre Blicke von mir und meinen Freunden nicht mehr abwenden, denn als weiße und dazu noch blond, ist man eine Attraktion schlechthin. Die Schule ist auch ganz anders als man sie sich vorstellt. Wir hatten eine Schule mit viel Disziplin und Ordnung erwartet, war jedoch ganz anders. In den

Klassenzimmern ist von Ruhe und Ordnung nichts zu merken, die Schüler stehen mitten im Unterricht auf, gehen zu Freunden, quatschen und gehen wieder zurück, der Lehrerin schien das nichts auszumachen. Auch bei einem Mathetest in der 9. Jahrgangsstufe durften wir mitschreiben. Auch hier sind die Schüler aufgestanden, herumgelaufen, um bei Mitschülern die Ergebnisse nachzuschauen. Das Niveau des Tests konnte man ebenfalls dem Deutschen nicht gleichsetzen.

Nach der Schule waren wir meistens immer zusammen unterwegs in einer großen Gruppe und so haben wir beispielsweise eine Safari durch einen Nationalpark gemacht, den Zoo besucht oder einfach nur geshoppt. Ich hatte dort eine wunderbare Zeit, die ich nie vergessen werde. Mir ist so klar geworden, was man in einem gut organisierten Deutschland schätzen sollte, denn in Indien gibt es zum Beispiel keine Müllabfuhr, dadurch ist das ganze Land unwahrscheinlich dreckig im Vergleich zu Deutschland.

Meine Gasteltern waren wundervolle Menschen mit denen ich immer noch Kontakt habe und die mir sehr ans Herz gewachsen sind. Es war toll und ich kann nur jedem, der die Möglichkeit hat, empfehlen am Austausch teilzunehmen!

Johanna Siebenkees



Naturpark

Die Weinbar in Ziegelstein mit dem besonderen Flair!

**Wir verwöhnen Sie mit einer großen Auswahl
an offenen Weinen.**

Alle unsere Weine auch zum Mitnahmepreis!
Auf Ihr Kommen freut sich Manuela Stiel

Öffnungszeiten: täglich von 16.00-24.00 Uhr

Hugo-Distler-Straße 1 · 90411 Nürnberg

Telefon 80 19 23 50

E-Mail: m.stiel@naturpark-ziegelstein.de

Grundwehrdienst bei der Marine

Marine? Wieso wolltest du denn unbedingt zur Marine und nicht zum Heer oder zur Luftwaffe? – diese Frage wurde mir nicht nur einmal gestellt. Die Antwort ist dabei ganz simpel. Bei meiner Musterung wurde ich zum Schluss gefragt, zu welchen Streitkräften ich möchte. Dabei ist mir nur eine eingefallen, die sowohl Einheiten in der Luft, auf dem Land und auf dem Wasser hat – die Marine.

Doch als Franke bei der Marine? Mit wenig Zuvorsicht für meine Verwendung äußerte ich dennoch meinen Wunsch.

Am 03.11.2008 um 00:29 startete ich meine Reise in die Ungewissheit von Lauf links aus. Nach über 11 Stunden Zugfahrt und vielem Kopfzerbrechen erreichte ich endlich die Hansestadt



Stralsund um 11:51. Viele Dinge schwirrten mir durch den Kopf, da ich während der Zugfahrt nicht schlafen konnte. Ich dachte, 11 Stunden Zugfahrt? Das ist eindeutig zu viel, das sind bei Hin- und Rückfahrt ein ganzer Tag, und das nur im Zug. So schnell fahr ich nicht mehr heim – dachte ich mir, aber ich bin ja selber schuld, ich wollte ja zur Marine. Am Bahnhof angekommen warteten schon zahlreiche Busse auf die eintreffenden Rekruten. Kaum in den Bus eingestiegen hieß es, jetzt gibt es kein zurück mehr.



Marine

Nach einer halbstündigen Busfahrt erreichten wir dann die Marinetechnikschule (kurz: MTS). Dort erfuhr man schnell, dass dort ein anderer Ton herrscht. Spätestens jetzt wusste ich, da wird man nichts mehr zu lachen haben. Zuerst wurde mir gezeigt, wie man sein Bett (Bock) zu machen hat, dass man dazu ein Lineal braucht - war mir vorher neu. Jedes mal nach dem Frühstück hat man dann festgestellt, ob es der „Marinenorm“ anhand eines verwüsteten oder eines noch vorhandenen Bockes entsprach. Es zahlte sich auf jeden Fall aus, am Morgen 2 Minuten mehr Zeit aufzuwenden um einen gründlichen Bock zu hinterlassen, als erneut zum Bockbau aufgefordert zu werden. Die vier-Mann-Stube der ich zugeteilt worden war, hatte ihr eigenes Badezimmer. Anfangs fand ich das super, später wurden mir die Nachteile bewusst. „Auf geht's zum Großreinschiff“? Groß rein Schiff? Was will der von mir? Putzen, putzen, putzen. Anfangs fanden wir es ja noch lustig, wenn wir bis 21 Uhr geputzt haben, als dann es doch dann manchmal bis morgens um 1 gedauert hatte, war der Spaß schnell vorbei, da um 4 uhr schon wieder geweckt wurde. Geputzt wurde so ziemlich überall, kam mir vor wie in einem Reinraum, dennoch hatte ich das Gefühl, dass der Staub irgendwie aus den Steckdosen in den Raum hineingeblasen werden musste, an-

ders konnte ich mir das nicht erklären, dass immer irgendwas gefunden wurde, sei das nun hinter den Verkleidungen der Heizkörper oder in dem allzu geliebten Badezimmer. Zum Glück hatte mein Zug (34 Mann) schnell begriffen, dass das alles von unserer „Freizeit“ wegging und so der Dienstausscheid immer weiter in die Ferne rutschte. Nach dem Dienstschluss wenn man die Strelasund-Kaserne verlassen wollte musste man sich natürlich ins Landgangsbuch eintragen. Spätestens 22 Uhr, musste man wieder zurück sein. Von Leckbekämpfung in eisigem Wasser bis hin zu Marathon-Läufen in kompletter Feuerschutzausrüstung war alles dabei. Es zeigte sich schnell wer körperlich fit war, und wer eben nicht.



Schwimmen stand auch auf dem wöchentlichen Ausbildungsplan. Nach der ersten Stunde hieß es dann vom Herrn Hauptbootsman, Herr Matrose Schöneich, kommen sie mal her. Ich dachte mir, was hab ich denn jetzt schon wieder verbrauchen? „Sie haben als weitere Verwendung angegeben ‚dass sie aufs Schiff möchten.‘“ „Jawohl, Herr HptBtsm“, antwortete ich prompt. „Sie wissen dann aber auch, dass daraus nichts wird, denn nur Nichtschwimmer können aufs Schiff, da sie bei einem Angriff das Schiff länger verteidigen.“ Natürlich wusste ich, dass das ein Scherz war aber ein Lachen verkniff ich mir. Eigentlich könnte ich aus meinen Eindrücken und Erfahrungen noch ein ganzes Buch schreiben, aber der Artikel sollte nicht zu lange werden. Zum Schluss lässt sich noch sagen, dass ich es in keinsten Weise bereut habe meinen Grundwehrdienst bei der Marine abgeleistet zu haben, und mir die Marine in sehr guter positiver Erinnerung geblieben ist. Ich finde es nur schade, dass vielen Jungs die Chance womöglich bald genommen wird, diese Erfahrungen selbst zu machen. Keine Schule, kein



Verein, keine Familie, keine Freunde können in geringster Weise vermitteln, was wirklich Teamgeist und Zusammenhalt bedeutet. Werte die leider nach und nach in unserer Gesellschaft immer mehr in Vergessenheit geraten.

Markus Schöneich

Auszeichnung für Stephanie Bajus

Liebe Steffi, am 24. September haben viele von uns die Pegnitz-Zeitung aufgeschlagen und erstaunt in dein Gesicht geblickt! Im schicken Anzug präsentierst du da eine Urkunde!

Normalerweise kennen wir dich ja eher sportlich im Badeanzug vom Training oder mit Schwimmurkunde, was war da also los?

Jedes Jahr werden vom bayerischen Wissenschaftsminister fünf Absolventinnen oder Promovendinnen der Ingenieurwissenschaft für ihre Abschluss- oder Doktorarbeit ausgezeichnet.

**Für was hast du diese Urkunde denn bekommen?
Und wer hat dir diese überreicht?**

Ich wurde von der Uni Erlangen vorgeschlagen und bekam im September von unserem Wissenschaftsminister Dr. Heubisch die Urkunde für meine Diplomarbeit überreicht.

Was bedeutet diese Auszeichnung für dich?

Dieser Preis soll neben der Anerkennung für ein gutes Studium auch Vorbildcharakter haben, dass die naturwissenschaftlichen und vor allem auch die ingenieurwissenschaftlichen Fächer keine reinen Männerdomänen bleiben. Es ist nämlich wirklich spannend, wenn man zumindest ansatzweise versteht, wie die Welt um einen herum funktioniert und wo die ganzen Dinge herkommen und wie sie hergestellt werden, mit denen wir uns täglich umgeben.

Was machst du mit deinem „Preisgeld“? Ist mal wieder eine größere Reise geplant?

Richtig verplant habe ich das Geld noch nicht, momentan liegt es noch auf meinem Konto. Aber ich werde bestimmt bald wieder ein schönes Fleckchen besuchen und besichtigen.

Du hast also Chemie- und Bioingenieurwesen studiert - was macht man als Chemie- und Bioingenieur (in einfachen Worten ausgedrückt!)? Und was hast du jetzt vor?

In einfachen Worten und am besten in wenigen Sätzen. Puh - ich hab das immerhin fünf Jahre studiert.

Chemieingenieure kümmern sich um die Herstellung von Arzneimitteln, Ölen, Kunststoffen, Farben, Lacken, Klebstoffen, Waschmitteln, Textilfasern, Lösungsmitteln ebenso, wie um die Entfernung von Schadstoffen aus Abluft und Abwasser und ihrer Wiederverwertung in geschlossenen Kreisläufen. Das was der Chemiker im Kleinen im Labor in diversen Glaskolben herstellt, setzt der Chemieingenieur in den technischen Maßstab (z.B. mehrere Tonnen Kunststoff pro Tag) um. Dabei geht es nicht nur um die eigentliche



• Zusammen mit vier Kommilitoninnen ist Stephanie Bajus (Bild oben; Foto: PR) von der Uni Erlangen-Nürnberg als beste Ingenieur-Studentin in Bayern ausgezeichnet worden. Für ihre Diplomarbeit im Studiengang Chemie- und Bio-Ingenieurwesen bekam sie vom bayerischen Wissenschaftsminister Wolfgang Heubisch einen Preis in Höhe von 2000 Euro. Die jährlich vergebenen Preise sollen junge Frauen dazu ermutigen, sich für ein ingenieurwissenschaftliches Studium zu entscheiden, und Studienanfängerinnen weibliche Vorbilder vermitteln.

Reaktion, in der neue Stoffe gewonnen werden, sondern auch um die Aufarbeitung und Auftrennung des Reaktionsgemisches zum gewünschten Produkt.

Nachdem ich noch Lust hatte etwas an der Uni zu bleiben und Forschung zu betreiben, habe ich im Februar mit meiner Promotion angefangen. Ich versuche dabei neue und bessere Katalysatorsysteme zu entwickeln, damit man chemische Erzeugnisse einfacher, schneller, energiesparender und preiswerter herstellen kann. Ansonsten darf ich mich von Studenten in Übungen oder Praktika „quälen“ lassen, wenn ich versuche ihnen etwas beizubringen.



...Und wenn du gerade nicht im Labor stehst, was machst du am Liebsten?

Ich mache gerne Sport, im Sommer Fahrradfahren und Wandern, im Winter Skifahren und natürlich das ganze Jahr bei der SG schwimmen. Wenn mir eher nach Ruhe und Erholung von einer stressigen Woche ist, lese ich auch gerne ein Buch. Momentan habe ich die Harry Potter Bände wiederentdeckt und streite mich mit meinem Freund, wer die jetzt zuerst lesen darf.

Das Schwimmen scheint in eurer Familie ja eine große Leidenschaft zu sein... Nicht nur deine Tante Barbara Lederer ist aktiv in der SG beteiligt, sondern mittlerweile auch schon deine Nichten und Neffen. Wer hat dir eigentlich das Schwimmen beigebracht? Und seid wann bist du schon in der SG Lauf?

Schwimmen gelernt habe ich bei Herrn Glenk als ich sechs war. Ich glaube ganz so leicht war das gar nicht, ich war am Anfang nämlich etwas wasserscheu und fand die Idee mit Kopf unter Wasser nicht so toll. Seitdem bin ich der SG eigentlich treu geblieben und das mit dem Kopf unter Wasser hab ich zwischenzeitlich auch gelernt.



Vielen herzlichen Dank für das Interview und herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Auszeichnung im Namen der ganzen SG.

Wir sind stolz auf dich!

Fürther Kinderschwimmen

Traditionell startete auch am 6 November eine Abordnung der Schwimgemeinschaft beim 34. Fürther Kinderschwimmen.



Neben elf weiteren Vereinen schickte auch die SG Lauf eine Mannschaft ihrer jüngeren Schwimmer um am Kinderschwimmen teilzunehmen. Die siebenköpfige Mannschaft brachte es auf 17 Einzelstarts, wobei 15 persönliche Jahresbestleistungen und zwei Vereinsjahresbestleistungen erschwommen werden konnten. Erfolgreichster Teilnehmer war Constantin Hennig, Jahrgang 2000, der bei drei Starts drei erste Plätze erzielen konnte. Christian Gärtner war als Schiedsrichter dabei.

Nina Hueber

Die Ergebnisse der einzelnen Schwimmer:

Name	G	Jahrg	50m F	50m B	50m R	50m S
Enhuber, Felix	M	2001	0:54,28	0:57,46		
Voss, Theodor	M	2001	0:48,09	0:59,06	1:01,34	
Leontjev, Lina	W	2001	1:00,50	1:08,47	1:11,53	
Mayer, Moana	W	1999				0:44,59
			100m F	100m B	200m B	400m F
Mayer, Moana	W	1999	1:25,72			7:05,47
Goller, Janina	W	1998	1:38,56	1:52,63		
Hennig, Constantin	M	2000	1:21,28	1:35,91	3:24,06	
Schreiber, Sebastian	M	1999		1:54,72		



ESTW Pokalschwimmen Erlangen

Die Schwimmgemeinschaft Lauf eröffnete die neue Saison mit einem Start beim 8. ESTW Pokalschwimmen am 16./17.10 in der Erlanger Hannah Stockbauer Halle.

Eine Mannschaft aus acht Schwimmerinnen und Schwimmern stellte sich der Konkurrenz aus Erlangen, Forchheim, Fürth und Nürnberg in der 50m-Schwimmhalle in Erlangen und konnte dabei bei 30 Einzelstarts 21 persönliche Rekorde, 1 persönliche Jahresbestleistung und 1 Vereinsjahresbestleistung erzielen.

Ein Novum in diesem Jahr war die Trinkwasser Staffel, an der die Mannschaft in diesem Jahr noch nicht teilgenommen hat, aber nun fleißig trainiert, um im nächsten Jahr dabei zu sein. Ein Mitglied des Teams, Paul Hollerbach, beschreibt die Trinkwasserstaffel wie folgt: „Die Teilnehmer mussten einen Plastikbecher auf den Kopf balancieren und Rücken schwimmen, ohne den Becher festzuhalten. Wenn man den Becher verloren hatte, musste man anhalten und ihn sich wieder auf den Kopf stellen.“ Der Kommentator am Beckenrand machte diese Staffel zusätzlich zu einem der Höhepunkte des Pokalschwimmens.

Eine weitere Besonderheit war für viele die automatische Zeitnahme, die man sonst bei Großereignissen im Fernsehen bewundern kann. Eine Matte am Beckenrand stoppte sofort beim Anschlag die Zeit und übertrug den Zieleinlauf auf eine große Anzeigentafel. Für viele der jungen Schwimmer war es ein besonderes Ereignis ihren Namen auf der großen Anzeigentafel leuchten zu sehen.

Nina Hueber

Und die Ergebnisse müssen sich auch nicht verstecken:

	Jahrg	50m F	50m R	50m S	200m L	100m F	100 m B
Hollerbach Paul	1997		00:44,80	00:45,52	03:36,03	01:23,28	
Hommel Laurenz	1997	00:32,72		00:37,20	03:24,45	01:15,56	
Mühlmeister Melanie	1998	00:33,21	00:42,58	00:40,48	03:44,64		
Mader Franziska	1998	00:34,44		00:39,45	03:32,44		
Jähnigen Anna	1998	00:36,70	00:43,50	00:42,49	03:32,91		
Mayer Moana	1999	00:36,28		00:43,80		400m 06:58,22	
Rauschenbach Corinna	1999	00:37,21	00:48,73	00:44,52		01:26,93	01:49,51
Mühlmeister Milena	1999	00:42,01	00:53,37				01:56,53

Erlanger Nikolausschwimmen

(21.11.2010)

Nicht alle haben es aufs Treppchen geschafft, das ist bei einem so großen Wettkampf und auf der ungewohnten 50m-Bahn auch mehr als schwierig. Aber viele persönliche Bestleistungen und die Unterstützung der Mannschaft machen einen Wettkampf erst zu einem Erlebnis.

Name	Jahrg	G	50m F	50m B	50m R	50m S	100m F	100m B	100m S
Otte Lea	2001	w	00:41,67	00:54,08	00:54,36	00:51,03			
Mühlmeister Milena	1999	w	00:43,98	00:52,09	00:50,36	00:52,74			
Goller Janina	1998	w	00:39,51	00:52,32	00:57,20		01:38,42	01:58,76	
Mühlmeister Melanie	1998	w	00:33,33		00:42,22	00:41,08	01:17,54		
Lehnert Ines	1997	w	00:36,78	00:46,68		00:41,91		01:40,13	
Otte Lara	1997	w	00:37,57		00:49,15	00:54,89		01:43,19	
Otte Lisa	1997	w	00:37,17		00:44,98	00:43,38		01:41,07	
Schriefer Corinna	1997	w	00:37,76	00:49,86	00:44,94	00:46,71			
Windsheimer Ivonne	1997	w	00:37,22		00:45,23	00:44,39		01:39,64	
Loch Rika	1996	w	00:40,54		00:50,12			01:45,67	

Gärtner Anton	2000	m	00:42,13	00:51,94		01:04,59			
Hennig Constantin	2000	m		00:46,04	00:48,12		01:19,51	01:40,10	
Hollerbach Anton	2000	m	00:48,01	01:02,74	00:57,39	01:12,98			
Munker Johannes	1999	m	00:40,84	00:53,02	00:50,15				
Porzler Joshua	1999	m				00:49,48	01:29,02	01:46,54	
Winter Julian	1998	m				00:53,65	01:27,23	01:55,44	
Hollerbach Paul	1997	m				00:43,03	01:19,31	01:46,53	01:42,34
Reinecke Marc	1997	m		00:55,86	00:53,03	00:54,60	01:34,70		
Peschel Julian	1996	m	00:30,75	00:45,02	00:38,13	00:43,03	01:11,21		
Hofmann Sven	1994	m			100m 01:32,03		01:13,57	01:31,43	01:38,13



Eine tolle
Mannschaft!



Volle Konzentration
und dann Tempo!



SG Lauf Online Adventskalender 2010

Mittlerweile zum 4. Mal stellen wir euch einen Online Adventskalender zur Verfügung der euch das Warten bis Heilig Abend ein wenig erleichtern soll. Nebenbei erfahrt ihr noch ein paar interessante Details zum Schwimmsport und der SG Lauf.

Zudem gibt euch das alljährlich wechselnde Titelbild mit Bildern aus den Wettkämpfen und Veranstaltungen aus dem fast vergangenem Jahr 2010 einen kleinen Rückblick was wir dieses Jahr alles gemacht haben.

Wir haben auch diesmal ein kleines Special eingebaut: Hinter dem letzten Türchen verbirgt sich ein Rätsel. Bei diesem Rätsel bekommt ihr ein Lösungswort heraus. Schickt dieses Lösungswort einfach an die angegebene E-Mail Adresse und vielleicht gewinnt ihr für eure ganze Gruppe zu Fasching Krapfen.

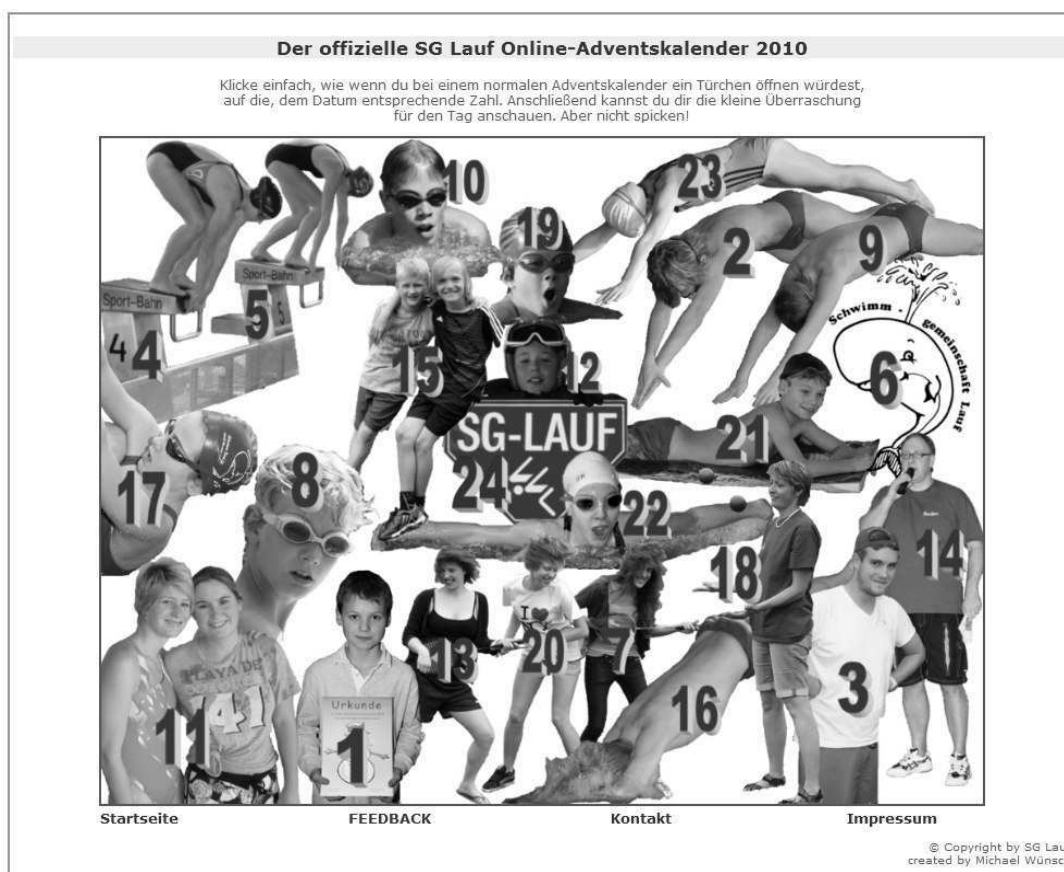
Wir wünschen euch viel Spaß mit dem Online Adventskalender und freuen uns auf zahlreiche Einsendungen!

Den SG lauf Online Adventskalender findet ihr ganz einfach unter:

www.sg-lauf.de/adventskalender

Michael Wunsch

Webmaster



25. Pokal-Weihnachtsschwimmen

Beim diesjährigen 25. Jubiläums- Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-Lauf wurden erneut zahlreiche Rekorde gebrochen. 121 Teilnehmern lieferten sich bei 380 Einzelstarts packende Rennen.

Alle Zuschauer und Aktive erlebten bis zum dramatischen Schluss spannende Titelkämpfe. Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer erzielten 15 Vereinsjahresbestleistungen, 321 persönliche Rekorde und 28 persönliche Jahresbestleistungen. Außerdem wurden in diesem Jahr sogar 3 neue Vereinsrekorde aufgestellt.



Lea Otte verteidigte den Titel "kleiner" Pokalsieger vor **Pascale Freisleben** und **Tara Porzler**. Bei den Jungen erkämpfte sich **Theodor Voss** den Titel vor **Jannis Müller** und **Sebastian Höfling**. Für diese Wertung mussten die Schwimmerinnen und Schwimmer 25m Delfin, Rücken, Brust und Kraul zurücklegen. Die "große" Pokalwertung, bei der es jeweils 50m jeder Lage zu absolvieren galt, gewann bei den Mädchen erneut **Franziska Mader** vor **Melanie Mühlmeister** und **Anna Jähnigen**. Bei den Jungen verteidigte **Constantin Hennig** seinen Titel vor **Laurenz Hommel** und **Joshua Porzler**.

In der Vereinsmeister-Weihnachtspokalwertung wurden jahrgangsoffen die geschwommenen Zeiten über jeweils 100 Meter Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil addiert. Die Damenwertung gewann **Sonja Gaag** vor **Jana Gösl** und **Marcella Oberst**. Bei den Herren setzte sich **Markus Schöneich** vor **Frank Oriold** und **Julian Peschel** durch.

Auch unsere jüngsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer kämpften um jede Hundertstel Sekunde. Sie ermittelten über 25 Meter Freistilbeine und/oder 25m Brustbeine den schnellsten Schwimmer, ein Beleg für die hervorragende Nachwuchsarbeit der Schwimgemeinschaft.



Eine Besonderheit beim 25. Pokal-Weihnachtsschwimmen waren auch in diesem Jahr die ausgerufenen Glücksläufe. Die Aktiven konnten sich über attraktive Sachpreise, gestiftet von der Sparkasse Nürnberg und der SG-Lauf, freuen. Entgegen der sonst üblichen Jahrgangswertung errang bei den Glücksläufen der jeweils schnellste des



zufällig ausgewählten Wettkampflaufs die Prämie. Diese waren entsprechend der Meldezeiten (bisherige Bestzeit), unabhängig vom Alter, zusammengestellt. Es ist nicht verwunderlich, dass in den Glücksläufen - mit besonderem Ehrgeiz - die größten Leistungsverbesserungen erzielt wurden.

Bei den gemischten Staffel-Wettbewerben gewann die Mannschaft „**Heikes Fische**“ (Till Hugenroth, Lilly Ederer, Anke Schneider und Niklas Maranhos) in 2:22,24 min. vor der Mannschaft „**Seepferdchen**“ (Jasmin Wunder, Celina Neckel, Julia Segerer und Fabiola Kiefer) in 2:33,31 min. Die 6- bis 8-jährigen Schwimmerinnen und Schwimmer kämpften hier schon wie die Großen.



Traditionell den Abschluss bildete die offene 50m Staffel. Erneut hieß es in diesem Jahr „7+1“, 7 steht für die Anzahl der Schwimmer und 1 der Übungsleiter. Den ersten Platz sicherte sich die Mannschaft „**Wassernixen**“ in 4:31,81 min. (Christoph Kämmerer, Marcella Oberst, Sonja Gaag,

Stephanie Bajus als ÜL, Kathrin Britting, Frank Oriold, Markus Schöneich und Jana Gösl) vor der Mannschaft „**Speedrace**“ in 4:31,91 min. (Nina Hueber, Daniel Henselmann, Laurenz Hommel, Julian Peschel, Sven Hofmann, Sabrina Decker, Janina Goller und Christoph Hacker als ÜL) und vor der Mannschaft „**GymSpeedys**“ in 4:39,88 (Christoph Hacker als ÜL, Anna Jähnigen, Melanie Mühlmeister, Ivonne Windsheimer, Konstantin Schadde, Paul Hollerbach, Franziska Mader und Rika Loch). Auf den weiteren Plätzen folgten die Mannschaft „**Franken Power**“ in 7:04,03 min. (Barbara Lederer als ÜL, Linus Launicke, Celine Müller, Svenja Lederer, Moritz Treschau, Sophia Distler, Jannis Müller und Manuel Lederer) und die Mannschaft „**Nina + die 7 Zwerge**“ in 7:32,77 min. (Felix Enhuber, Theodor Voss, Sirka Eckhoff, Lina Leontjev, Michelle Tschurkajev, Valentina Pfeiffer, Nico Köhler und Nina Hueber als ÜL). Da war Spannung pur angesagt!

Außerhalb des Schwimmbeckens war nicht nur die Organisation der ehrenamtlich tätigen SG-ler rekordpreisverdächtig, auch die Unterstützung der zahlreichen Eltern bei der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung war herausragend. Die Leitung der Schwimmgemeinschaft bedankt sich dafür bei allen Helfern!





Die Pokale, Medaillen, Ehren- und Sachpreise wurden auf unserer auch schon traditionell stattfindenden Weihnachtsfeier der SG Lauf überreicht. Bedanken möchten wir uns in diesem Zusammenhang bei der Zahnarztpraxis Siebenkees (Vater unserer aktiven Schwimmer Johanna und Valentin) für das Sponsoring, bei der Fa. Elektro Stiel (Eltern des Schwimmers und Trainers Michael) sowie der Gemeinschaftspraxis Innere Medizin Dr. Wolze und Dr. Thomas. Vielen herzlichen Dank!



90411 Nürnberg, Klingenhofstraße 60

Telefon (0911) 56 20 11

Telefax (0911) 56 20 55

E-Mail: info@elektro-stiel.de

www.elektro-stiel.de

"Vereinsmeister" Weihnachtspokal-Wertung 2010

		100m Schmetterling			100m Rücken			100m Brust			100m Freistil			Total	Platz	Differenz zur Vorplatzierung
	Jahrgang	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		
Gaag Sonja	1991	01:24,39		1	01:27,85		2	01:34,41		1	01:14,37		1	05:41,02	1	
Gösl Jana	1994	01:28,48		2	01:24,52		1	01:42,51		3	01:16,27		2	05:51,78	2	00:10,76
Oberst Marcella	1991	01:35,02		4	01:32,62		5	01:35,69		2	01:21,05		4	06:04,38	3	00:12,60
Britting Kathrin	1992	01:33,09		3	01:31,03		3	01:43,36		4	01:17,28		3	06:04,76	4	00:00,38
Decker Sabrina	1995	01:39,01		5	01:31,03		3	01:46,65		6	01:23,70		6	06:20,39	5	00:15,63
Bajus Stephanie	1984	01:39,41		6	01:39,03		6	01:43,51		5	01:21,59		5	06:23,54	6	00:03,15

		100m Schmetterling			100m Rücken			100m Brust			100m Freistil			Total	Platz	Differenz zur Vorplatzierung
	Jahrgang	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		Platz	Zeit		
Schöneich Markus	1989	01:11,57		1	01:11,32		1	01:25,32		1	01:03,57		1	04:51,78	1	
Oriold Frank	1992	01:20,58		2	01:26,02		3	01:25,91		2	01:14,44		4	05:26,95	2	00:35,17
Peschel Julian	1996	01:40,80		5	01:24,22		2	01:31,81		3	01:10,12		2	05:46,95	3	00:20,00
Henselmann Daniel	1995	01:32,14		4	01:29,53		4	01:34,07		5	01:12,58		3	05:48,32	4	00:01,37
Hofmann Sven	1994	01:30,46		3	01:29,59		5	01:33,21		4	01:17,87		5	05:51,13	5	00:02,81
Schadde Konstantin	1995	01:40,98		6	01:34,96		6	01:43,57		6	01:23,05		6	06:22,56	6	00:31,43

"Kleine" Weihnachts-Pokal-Wertung 2010

		25m Schmetterling				25m Rücken				25m Brust				25m Freistil				Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
	Jahrgang	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME		
Otte Lea	2001	308	337	645	1	268	275	543	1	330	254	584	2	368	253	621	2	1274	1119	2393	1	
Freisleben Pascale	2001	308	164	472	2	268	262	530	2	330	290	620	1	368	265	633	1	1274	981	2255	2	138
Porzler Tara	2002	328	66	394	4	293	65	358	5	365	180	545	3	398	99	497	3	1384	410	1794	3	461
Meier Nadja	2001	308	94	402	3	268	115	383	3	330	170	500	4	368	112	480	4	1274	491	1765	4	29
Distler Sophia	2001	308	57	365	5	268	98	366	4	330	144	474	5	368	93	461	5	1274	392	1666	5	99

		25m Schmetterling				25m Rücken				25m Brust				25m Freistil				Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
	Jahrgang	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME		
Voss Theodor	2001	308	95	403	1	268	104	372	4	330	137	467	2	368	156	524	1	1274	492	1766	1	
Müller Jannis	2001	308	80	388	2	268	130	398	1	330	112	442	6	368	135	503	2	1274	457	1731	2	35
Höfling Sebastian	2002	328	56	384	3	293	84	377	2	365	102	467	2	398	67	465	5	1384	309	1693	3	38
Lederer Manuel	2001	308	74	382	4	268	105	373	3	330	119	449	4	368	101	469	4	1274	399	1673	4	20
Enhuber Felix	2001	308	53	361	6	268	67	335	6	330	166	496	1	368	109	477	3	1274	395	1669	5	4
Lehnert Lorenz	2003	348	15	363	5	318	29	347	5	405	41	446	5	432	18	450	6	1503	103	1606	6	63

"Große" Weihnachts-Pokal-Wertung 2010

	Jahrgang	50m Schmetterling				50m Rücken				50m Brust				50m Freistil				Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME		
Mader Franziska	1998	242	316	558	2	185	390	575	1	191	362	553	1	242	342	584	2	860	1410	2270	1	
Mühlmeister Melanie	1998	242	381	623	1	185	301	486	2	191	265	456	7	242	410	652	1	860	1357	2217	2	53
Jähnigen Anna	1998	242	247	489	3	185	262	447	3	191	251	442	11	242	280	522	4	860	1040	1900	3	317
Freisleben Dominique	2000	293	108	401	11	243	186	429	4	289	209	498	2	334	203	537	3	1159	706	1865	4	35
Windsheimer Ivonne	1997	228	227	455	5	123	262	385	5	176	301	477	4	203	259	462	7	730	1049	1779	5	86
Lehnert Ines	1997	228	242	470	4	123	228	351	10	176	299	475	5	203	271	474	6	730	1040	1770	6	9
Otte Lisa	1997	228	209	437	6	123	221	344	13	176	314	490	3	203	273	476	5	730	1017	1747	7	23
Adlwarth Antonia	1999	267	137	404	10	221	156	377	8	249	210	459	6	288	153	441	11	1025	656	1681	8	66
Gemmel Maria	2000	293	122	415	8	243	86	329	16	289	163	452	8	334	128	462	7	1159	499	1658	9	23
Mühlmeister Milena	1999	267	130	397	12	221	162	383	7	249	200	449	10	288	131	419	16	1025	623	1648	10	10
Schriefer Corinna	1997	228	208	436	7	123	262	385	5	176	205	381	20	203	231	434	12	730	906	1636	11	12
Goller Janina	1998	242	172	414	9	185	162	347	12	191	209	400	14	242	214	456	9	860	757	1617	12	19
Otte Lara	1997	228	150	378	14	123	201	324	18	176	275	451	9	203	222	425	14	730	848	1578	13	39
Luber Teresa	2000	293	104	397	12	243	107	350	11	289	97	386	19	334	109	443	10	1159	417	1576	14	2
Stiegler Sarah	1999	267	83	350	16	221	119	340	14	249	163	412	13	288	138	426	13	1025	503	1528	15	48
Eckhoff Sirka	2000	293	52	345	17	243	97	340	14	289	86	375	21	334	87	421	15	1159	322	1481	16	47
Müller Celine	2000	293	60	353	15	243	77	320	20	289	102	391	15	334	60	394	18	1159	299	1458	17	23
Popp Theresa	1996	162	128	290	22	107	260	367	9	143	245	388	17	153	254	407	17	565	887	1452	18	6
Loch Rika	1996	162	149	311	21	107	221	328	17	143	284	427	12	153	217	370	21	565	871	1436	19	16
Scherb Sophie	1999	267	53	320	20	221	101	322	19	249	138	387	18	288	94	382	19	1025	386	1411	20	25
Wagner Leonie	1998	242	92	334	19	185	132	317	21	191	199	390	16	242	123	365	22	860	546	1406	21	5
Schwemmer Luisa	2000	293	46	339	18	243	62	305	22	289	70	359	22	334	47	381	20	1159	225	1384	22	22

	Jahrgang	50m Schmetterling				50m Rücken				50m Brust				50m Freistil				Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Bonus	LEN	SUMME		
Hennig Constantin	2000	293	111	404	2	243	160	403	1	289	225	514	1	334	198	532	1	1159	694	1853	1	
Hommel Laurenz	1997	228	253	481	1	123	224	347	3	176	271	447	2	203	283	486	2	730	1031	1761	2	92
Porzler Joshua	1999	267	120	387	3	221	127	348	2	249	169	418	6	288	162	450	4	1025	578	1603	3	158
Gärtner Anton	2000	293	50	343	7	243	89	332	6	289	139	428	4	334	128	462	3	1159	406	1565	4	38
Dietrich Dominik	2000	293	67	360	6	243	78	321	9	289	140	429	3	334	77	411	8	1159	362	1521	5	44
Treschau Moritz	2000	293	30	323	11	243	97	340	4	289	131	420	5	334	88	422	7	1159	346	1505	6	16
Weichselbaum Simon	2000	293	72	365	5	243	96	339	5	289	85	374	8	334	90	424	6	1159	343	1502	7	3
Hollerbach Paul	1997	228	138	366	4	123	167	290	11	176	205	381	7	203	227	430	5	730	737	1467	8	35
Hollerbach Anton	2000	293	50	343	7	243	88	331	7	289	67	356	11	334	67	401	9	1159	272	1431	9	36
Winter Julian	1998	242	83	325	10	185	138	323	8	191	124	315	14	242	143	385	10	860	488	1348	10	83
Enhuber Maximilian	1997	228	109	337	9	123	143	266	12	176	179	355	12	203	178	381	11	730	609	1339	11	9
Thomas Peter	2000	293	26	319	12	243	50	293	10	289	74	363	9	334	22	356	12	1159	172	1331	12	8
Launicke Linus	1999	267	44	311	14	221	41	262	13	249	108	357	10	288	67	355	13	1025	260	1285	13	46
Reinecke Marc	1997	228	71	299	15	123	109	232	15	176	128	304	15	203	132	335	14	730	440	1170	14	115
Preisner Michael	1997	228	88	316	13	123	84	207	16	176	150	326	13	203	98	301	16	730	420	1150	15	20
Sopper Manuel	1998	242	48	290	16	185	77	262	13	191	77	268	16	242	68	310	15	860	270	1130	16	20

Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Seit Jahren führen wir keine Anmelde-/Vormerklisten für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse. Die neuen Kurse werden im September und Februar jeweils ausgeschrieben.

Der Termin für die Anmeldung ist dann in den Vereinsnachrichten der Pegnitz-Zeitung (Lokalteil) und im Internet auf unserer Homepage www.sg-lauf.de veröffentlicht. Dann heißt es schnell zu sein. In der Regel sind die äußerst begehrten Plätze innerhalb einer knappen Stunde vergeben.

Nächster Termin: Februar 2011
Weitere Informationen bei Claudia Goebel, Telefon: 13627.

Anmeldung neuer Schwimmer

Auch hier gibt es keine Vormerklisten mehr. Anmeldungen sind nur noch per E-Mail an sg-lauf@web.de möglich. Interessenten melden sich bitte mit Name, Vorname, Geburtsdatum, Telefonnummer und dem „schwimmerischen Können“ (z. B. hat Seepferdchen oder kann gut Brust und Kraul schwimmen, springt vom 1-Meter-Brett, etc.) an.

Sobald von den Übungsleitern freie Plätze gemeldet werden, versuchen wir, die per E-Mail angemeldeten neuen Schwimmerinnen und Schwimmer auf die verschiedenen Gruppen nach Alter und Können zuzuordnen.
Um die Termine abzustimmen rufen wir die Eltern dann unmittelbar an.

Seit Beginn der Schwimmsaison konnten so über 40 neue Schwimmsis vermittelt werden. Leider mussten wir aber auch wieder vielen Kindern absagen, da kein entsprechender Platz zur Verfügung stand. Diese Kinder versuchen wir aber im Laufe der nächsten Monate vielleicht doch noch „unterzubringen“, bzw. sie müssten sich dann im September 2011 erneut per E-Mail anmelden.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Baum Patrick
Baumann Philipp
Baumann Pia
Britting Johanna
Britting Lena
Dietrich Tobias
Doser Axel
Drews Florian
Engel Alexandra
Engel Lucas

Goltz Annika
Grün Florian
Held Bo Jonathan Karl
Horneber Henri
Kaschmieder Antonia
Kiefer Fabiola
Leitner Hannah
Matsche Anna
Müller Eva
Neckel Celina

Röhrer Hannes
Scheibler Robin
Scherb Sophie
Schreiner Johannes
Segeber Julia
Stengl Katharina
Wolf Tanja
Wunder Jasmin
Zipperer Paula

Übungsleiter

M.Nr.	Z.Nr.	Schlüssel	Eintritt	Austritt
(wird vom Verein ausgefüllt.)				

AUFNAHMEANTRAG in die Schwimmgemeinschaft Lauf und Einzugsermächtigung für die Beitragszahlung

Vor- und Zuname: _____ Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Vor- und Zuname des gesetzlichen Vertreters: _____

Wünschen Sie ein Benutzerkonto auf www.sg-lauf.de (E-Mail Adresse erforderlich!): ☐ Ja ☐ Nein

Wenn Ja, gewünschter Benutzername (Passwort wird automatisch generiert): _____

→ mehr Infos zum Benutzerkonto auf der Website oder über die E-Mail members@sg-lauf.de

Ärztliche Untersuchung auf Sportfähigkeit bescheinigt von (Bitte unbedingt beifügen): ☐ liegt bei

Sind Familienmitglieder bereits in der Schwimmgemeinschaft: ☐ Ja ☐ Nein

Besteht Startrecht für einen anderen Schwimmverein: ☐ Ja ☐ Nein

wenn ja, Name und Anschrift des Schwimmvereins: _____

Ich erkenne die Ziele und die Satzung der Schwimmgemeinschaft Lauf an. Die Aufnahme in die Schwimmgemeinschaft setzt die Mitgliedschaft in einem der Laufer Stammvereine voraus.

Ich bin Mitglied in einem der folgenden Laufer Stammvereine: (bitte ankreuzen)

☐ TV 1877 ☐ SK Lauf ☐ TSV Lauf ☐ SK Heuchling ☐ Skiclub Lauf

Ich bin kein Mitglied und beantrage die Mitgliedschaft in folgendem Laufer Stammverein:

☐ TV 1877 ☐ SK Lauf ☐ TSV Lauf ☐ SK Heuchling ☐ Skiclub Lauf

☐ Bitte senden Sie mir den entsprechenden Aufnahmeantrag zu.

☐ Ich habe bereits einen Aufnahmeabtrag erhalten und weitergeleitet.

_____, den _____

Unterschrift (bzw. gesetzl. Vertreter)

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Beitragszahlungen halbjährlich bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Name des Kontoinhabers: _____

Konto-Nummer: _____

bei der: _____

Bankleitzahl _____

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Meine/Unsere Daten unterliegen dem Datenschutz.

_____, den _____

Unterschrift des Kontoinhabers

SG-LAUF Jahresplanung 2011

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mo	10.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	29.01.		Kreismeisterschaften in Lauf	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	Februar	17:00-19:00	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
Sa	26.02.		19. Forchheimer Kinderschwimmen	Kirchehrenbach
	07.-13.03.		Faschingsferien	
	März		Übungsleiter-/Verwaltungssitzung	Lauf
So	März		15. Wasserratten-Treffen SV Schwabach	Schwabach
	18.-30.04.		Osterferien	
			Schwimmen und Skifahren; TL SG-Lauf	
	April		Mitgliederversammlung SG-LAUF	Lauf
WE	14.-15.05.		Arena Schwimmfest	Erlangen
WE	28.-29.05.		11. Amberger Kurfürstenpokal	Amberg
WE	03.-05.06.		SG-Freizeit	Füssen
Sa	(?) 04.06.		Sprinter Meeting Forchheim	Forchheim
WE	Juni		Trainingswochenende	Lauf
Sa	Juni		4. Nürnberger Sprintermeeting	Nürnberg TSV Altenfurt
	14.-26.06.		Pfingstferien	
WE	24.06.-26.06.		Altstadtfest Lauf	Lauf
WE	02.-03.07.		Intern. Pulverseeschwimmen	Nürnberg Bayern 07
So Mo	03.-04.07.		204. Kunigundenfest Teilnahme mit Festwagen So/Mo	Lauf
Fr	08.07.	17:00	Sommerfest SG-Lauf	Lauf
Sa	09.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa	09.07.	08:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
WE	09.-10.07.		Mittelfränk. Bezirksmeisterschaften	Erlangen/Nürnberg ?
	30.07.-12.09.		Sommerferien	

Stand: 24.11.2010



Jürgen Siebenkees
Zahnarzt

Saarstraße 9
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Telefon 09123 82241
Fax 09123 84241
info@praxis-siebenkees.de
www.praxis-siebenkees.de

Leitung der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung:

Telefon 6548, Telefax 998845

E-Mail: sg-lauf@web.de

Frank Hacker

Finanzen und Mitgliederverwaltung:

Telefon 09153 7647

91220 Schnaittach, Am Schlossberg 10

Barbara Lederer

Technische Leitung:

Telefon und Telefax 988194

Christian Gärtner

Schriftführerin:

Telefon 2587

Julia Oberst

Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Stephanie Bajus	09131 9267514	Diana Ludewig	989750
Gabi Beringer	2095295	Monika Masching	12797
Claudia Brenken	83434	Andrea Mayer	09158 928204
Irmgard Bühler	09126 290846	Michael Müller	983601
Alexandra Engel	7019492	Peter Müller	81104
Andrea Felsberger	84665	Julia Oberst	2587
Sonja Gaag	82305	Marcella Oberst	2587
Christian Gärtner	988194	Heike Otte	984897
Ingrid Geier	9989835	Fritz Pilz	75345
Heinrich Glenk	3155	Uwe Reiser	09126 288042
Claudia Goebel	13627	Bernhard Rodt	6121
(Anfängerschwimmen)		Michael Schneider	
Jana Goesel	83284	Markus Schöneich	09153 8100
Berta Gottschalk	3881	Johanna Siebenkees	986346
Christoph Hacker FSJ	6548	Werner Sommer	74365
Frank Hacker	6548	Karola Stiegler	75208
Helga Herrgottshöfer	13452	Michael Stiel	4388
Nina Hueber	8096928	Birgit Wagner	3200
Christoph Kämmerer	09153 4768	Stefanie Wagner	789864
Herbert Kästel	986520	Nicola Weiher	09151 822859
Nergis Kuru	12294	Kerstin Wunsch	0911 5700172
Barbara Lederer	09153 7647	Michael Wunsch	0911 5700172
Wiebke Lehnert	8256		

Das mitwachsende
Konto für alle
von 0-25 Jahren.



mein GIRO®
Von Anfang an – ein Leben lang.

Weitere Informationen bei allen Geschäftsstellen oder unter
www.sparkasse-nuernberg.de

* Bis zum 18. Geburtstag, Zinssatz freibleibend
(bis 2.500,- EUR)

 **Sparkasse
Nürnberg**