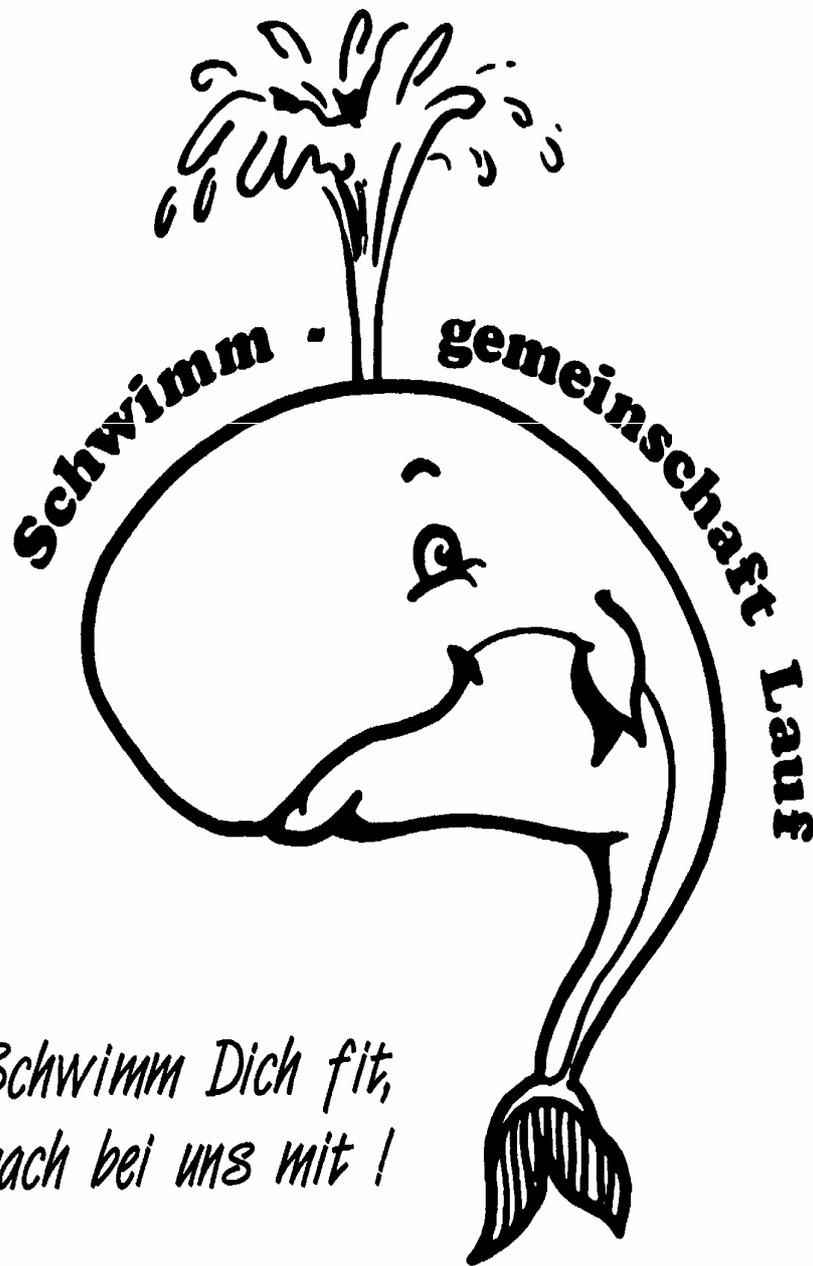


Ausgabe 1 / 2012



*Schwimm Dich fit,
mach bei uns mit!*

S P E E D

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

Ein warmes und behagliches
Weihnachtsfest wünschen
Ihnen alle Mitarbeiter Ihrer
Städtischen Werke!

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

Strom

Naturgas

Wasser



www.stwl.lauf.de

Städtische Werke Lauf

Stromversorgung Neunkirchen
Gasversorgung Lauf



Liebe SPEED-Leser,

die Aktiven der Schwimgemeinschaft sind mindestens einmal, maximal bis zu dreimal pro Woche im Wasser. Dort werden sie in 24 Gruppen von ausgebildeten Übungsleitern fachkundig angeleitet, gefördert und gefordert, wobei auch der Spaß an der Bewegung im Wasser nie zu kurz kommt. In der schwimmerischen Ausbildung werden alle vier Schwimmmarten in der Grobform, später in der Feinform, einschließlich Starts und Wenden vermittelt. Durch regelmäßige Fortbildungen sichert die SG das hohe Niveau der Ausbildung der ehrenamtlich tätigen Übungsleiter und Trainingshelfer.

So qualifizieren sich die Schwimmerinnen und Schwimmer für verschiedene externe Wettkämpfe in der Region. Die Betreuung wird wiederum durch unsere Trainer sichergestellt. Ebenso stellen wir einen Teil des für jeden Wettkampf erforderlichen Kampfgerichts.

Zusätzlich werden aktuell drei Wettkämpfe in Lauf, die Meisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost im Bezirk Mittelfranken, die Stadtmeisterschaften und das Pokal-Weihnachtsschwimmen, angeboten. Neben einer engagierten Organisation werden die Sieger und Teilnehmer mit attraktiven Ehrenpreisen belohnt.

Die Teilnahme am einwöchigen Trainingslager Schwimmen und Skifahren in Spital sowie am Trainingswochenende in Lauf wird von der SG-LAUF mit mind. 30 % der Gesamtkosten bezuschusst!

Weitere Aktivitäten wie Kirchweihwagen, Jugendfreizeiten und Weihnachtsfeier sind obligatorisch. Hier erhalten die Kinder grundsätzlich ein Weihnachtsgeschenk.

Das alles bietet die Schwimgemeinschaft Lauf!

Trotz schwierigen Rahmenbedingungen (höherer Ausgaben, sinkender Zuschüsse sowie Spenden und rückläufige, passive Mitgliederzahlen) hat die SG ihre Aktivitäten in der Jugendarbeit in den vergangenen Jahren weiter ausgebaut, in der Summe sogar mehr Kinder „ins Wasser gebracht“.

Darauf sind wir stolz!

Im aktuellen SPEED finden Sie dazu wieder zahlreiche Berichte und viele Fotos. Viel Spaß beim schmökern und entdecken.

Für heute bedanke ich mich, auch im Namen der gesamten Leitung, nicht nur bei den Aktiven für die tollen Leistungen in 2011, sondern insbesondere auch bei den Übungsleitern, den (Trainings-) Helfern und Funktionären für die sehr, sehr engagierte und erfolgreiche Zusammenarbeit in der SG-LAUF. Herzlichen Dank!

Ihnen allen eine schöne Zeit und alles Gute!

Ihr Frank Hacker

SG-Lauf Sportbekleidung

Ile SG-Lauf Mitglieder können über die Website ihre SG-Lauf Sportbekleidung zusammenstellen, mit Namen bedrucken lassen und bestellen. Zur Auswahl stehen T-Shirts, Sweatshirts, Kapuzen-Pullover und hochwertige Trainingsanzüge zu günstigen Preisen. Alle Oberteile werden mit dem SG Wal-logo auf der Rückseite und dem Namen, wenn gewünscht, bedruckt.

Schaut euch die Sachen doch einfach mal online auf der Website an und bestellt dann bequem von zu Hause. Wir freuen uns schon euch demnächst in euren Outfits bei Wettkämpfen und ähnlichem zu sehen.

Info zu QR-Code



In diesem Speed Heft findest du an einigen Stellen einen sogenannten **QR-Code**, wie links abgebildet. Diesen QR-Code kannst du mit der Kamera eines Handys erfassen. Mit der entsprechenden Anwendung oder App gibt dir der Code einen Weblink oder Text aus. So führt dich der QR-Code an einigen Stellen z.B. zu weiteren Fotos in unserer Fotogalerie. Probiere doch mal aus wo dich der Code hinführt der hier links abgebildet ist. Tipp: Diese Website solltest du auf jeden Fall kennen ;-)



ENERGIE *effizient* einsetzen - nicht nur beim Schwimmen
Industriekälte - Wärme - Druckluft - Wasser - Abwasser

Mit Strömungen rechnen - nicht nur im Schwimmbecken
Sondermaschinen und -anlagen: Entwicklung und Fertigung

Als Ingenieurbüro in Nürnberg ist TD-ORBIT Partner des Mittelstands
- in der Region und in internationalen Projekten



Projektbeispiele:

- Eines der energieeffizientesten Großrechenzentren Europas mit 3 Megawatt Kälteleistung, Strömungssimulation
- Projektierung von Lebensmittelwerken im In- und Ausland
- Entwicklung industrieller Sauganlagen
- Strömungssimulation und Belüftungssysteme für Fertigungshallen
- Entwicklung & Fertigung von Präzisionsmaschinen

Blumenstraße 15 · 90402 Nürnberg
+49 911 650828-00 · www.td-orbit.de



Und Action...

Facebook, YouTube und QR-Codes sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Das Internet ist ständiger Begleiter. Durch DSL haben wir inzwischen die Möglichkeit auch Videos anzuschauen. Zu meiner Jugendzeit, war das noch nicht selbstverständlich :-)

Aber wer macht diese Videos? Wie kommen sie ins Netz? Diese Fragen stellen sich viele Firmen, wenn sie ihr Unternehmen auch in bewegten Bildern vorstellen möchten. Denn ein Video eignet sich bestens, um zum Beispiel Vertrauen, Sympathie und Emotionen besser transportieren zu können.

Und so bin ich dazu gekommen, Videos speziell fürs Internet zu produzieren. Inzwischen filmen wir nicht nur in ganz Deutschland, sondern auch in Österreich und in der Schweiz.

Durch meine enge Verbindung zur SG (selber lange Jahre geschwommen & durch meinen Onkel Frank) hat sich die Möglichkeit ergeben, die Stadtmeisterschaften 2011 filmisch zu begleiten. Aus diesem Filmmaterial ist der Image-Film für die SG-Lauf entstanden, der von der tollen Stimmung und Begeisterung des Wettkampfs getragen wird.

Viel Spaß beim Guggn!

www.ihr-trailer.de/SG-Lauf

Alles Liebe,

Bastian

www.ihr-trailer.de oder www.facebook.com/ihrTrailer

iPhone
(youtube.com)



Andere Smartph.
(ihr-trailer.de)



Die SG Lauf und das Internet

Wir haben mittlerweile schon häufiger hier im Speed Heft über unser Website berichtet und das ja auch nicht ohne Grund: Die Internetseite der SG Lauf ist mittlerweile eine zentrale Anlaufstelle für alles rund um die SG Lauf geworden.

Hier ein kleiner Überblick was es im Internet über die SG Lauf zu finden gibt:

Allen voran ist hier natürlich die bereits erwähnte Website zu nennen. Unter der Adresse www.sg-lauf.de finden sich die wichtigsten Informationen zur SG-Lauf. Sei es zur Mitgliedschaft, Bestenlisten oder Informationen zu Wettkämpfen und Veranstaltungen. Besonders zu den wichtigen Wettkämpfen und Veranstaltungen im Jahr, wie Kreismeisterschaften, Sommerfest, Stadtmeisterschaften, Trainingswochenende oder Pokal-Weihnachts-



schwimmen verzeichnen wir stets einen deutlichen Besucheranstieg. Das

zeigt wie wichtig die Website als Informationsquelle ist und wie sehr sie auch als solche genutzt wird.



Geht es nach den Besucherzahlen sind aber nicht die reinen Informationsseiten sondern eher die Fotos der Hauptbesuchsgrund. Mit mittlerweile über 3000 Fotos von zahlreichen Veranstaltungen seit 2007 bieten wir damit auch eine der umfangreichsten Fotogalerien im Vergleich zu vielen anderen Vereinen.



Aber auch sonst sind wir mit unseren Angeboten auf der Website vielen voraus: Wir informieren jeden der möchte automatisch per Newsletter über aktuelle Veranstaltungen. Auch Anmeldungen wie für das Trainingswochenende erfolgen immer mehr über die Website oder per E-Mail um die Kommunikation so einfach wie möglich zu machen.



Zusätzlich sind wir seit kurzem auch als einer der wenigen Schwimmvereine in dem Großraum in und um Nürnberg auf Facebook vertreten. Unter www.facebook.com/SGLauf kann jeder der bereits bei Facebook angemeldet ist „Fan“ von uns werden und erhält auch so aktuelle Infos von uns und kann mit uns sehr einfach direkt in Kontakt treten. Die Facebook-Seite ist besonders für uns, als einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land, sehr wichtig, denn ein zunehmender Teil der Jugendlichen hält sich auf Facebook auf. Diese erreichen wir so am besten. Von den bisher 38 Fans unserer Seite sind aber auch einige Eltern von Schwimmern. Wir freuen uns auf jeden Fall auf die zukünftige Entwicklung in diesem Bereich und natürlich auf dein „Gefällt mir“!

Mit diesen drei wichtigen Bausteinen unserer Internetpräsenz, Website, Newsletter und Facebook-Seite, können wir einen sehr großen Teil von euch erreichen und informieren. Wir werden auch weiterhin die wichtigen Neuigkeiten gleichermaßen über alle drei Kanäle an euch weitergeben, sodass ihr euch nicht überall umschauchen müsst.

Auch wenn wir das alle ehrenamtlich machen, geben wir uns große Mühe alles auf dem neusten Stand zu halten. Trotzdem kann natürlich auch mal ein Fehler passieren. Sollte das der Fall sein bitten wir euch, uns einfach kurz darauf hinzuweisen. Auch für Verbesserungsvorschläge und Änderungswünsche sind wir sehr dankbar. Alles was den Internetauftritt, sowohl Website als auch Facebook angeht, richtet ihr bitte einfach an admin@sg-lauf.de, wenn ihr ansonsten nicht wisst, an wen ihr euch wenden müsst, ist das Kontaktformular auf der Website ein guter Anlaufpunkt.

Michael Wunsch
Webmaster

Happy Birthday



Und hier ist gerade noch Platz, um dir, liebe Helga noch nachträglich zum 65. Geburtstag alles Gute und vor allem Gesundheit zu wünschen.

Wir danken dir für alle Dienste bei der SG als Trainerin und Mitdenkerin und Mitpackerin!

10 Jahre Challenge in Roth

Für die Sportler beginnt alles mit der Registrierung bereits am 7. Juli 2011. Dann können sie am Freitag, 8.7. und Samstag, 9.7. jew. von 6:30-9:00 Uhr auf dem Kanal Schwimmen trainieren, denn in dieser Zeit wird die Schifffahrt eingestellt.



Am Sonntag beginnt der Wettkampf dann auch um 6:30 Uhr mit den 50 schnellsten Männern, den 20 schnellsten Frauen und allen, die älter als 65 Jahre sind. Um 6:40 Uhr starten alle aus der Altersklasse, um 6:45 Uhr alle Frauen, ab 7:00 Uhr weitere 9 Gruppen im 5-Minuten-Abstand. Um 8:40 Uhr und 8:45 Uhr starten die zwei Staffelgruppen. Bei jeder Startergruppe starten ca. 300 Schwimmer gemeinsam.

Dieses Jahr begleitete mich Gabriela Beringer nach Heuberg zu meinem Einsatzort. Wir fuhren am Samstag, 9.7.2011 mit meinem Combo los, indem wir auch geschlafen haben. Abends gingen wir noch in das einzige Lokal am Ort, wo sich ganz viele Aktive zum Nudessen eingefunden hatten und bei Gabi kamen viele Erinnerungen hoch, als sie 2004 selbst als Staffelschwimmerin teilnahm.

Der Wecker holte uns wieder um 5.00 Uhr aus dem Bett (!). Um 6.00 Uhr ging es dann für mich aufs Wasser. Mit meinen Sportkameraden war ich an der oberen Wende eingeteilt und wir hatten alle Hände voll zu tun!. Gabi stellte es sich nicht so stressig vor. Die Schwimmer hatten wieder den berühmten Linksdrall drin und ich hatte viel zu tun, um alle wieder auf die Spur zu bringen.

3.336 Einzelstarter und 659 Staffeln beteiligten sich, also 3995 Schwimmer mal rauf, mal runter. 7.990 schwammen an mir vorbei. 1.500 Schwimmer mehr als 2010! Ich glaube die Schmerzgrenze ist hier bald erreicht. Für uns war die Arbeit gegen 11:15 zu Ende und wir konnten im Lohgarten unser wohlverdientes Mittagessen genießen und über den Festplatz und das Stadion laufen.

Eventuell bin ich 2012 wieder in Roth.

Eure Helga



Inoffizielle Stadtmeisterschaften im Wettrutschen

Zum Saisonabschluss am Donnerstag den 21.07.2011 hatte Christian eine ganz besondere Idee: Statt des üblichen Trainings im Laufer Freibad, wurde die große Rutsche zu einer Rennstrecke, um die 1. Inoffiziellen Stadtmeisterschaften im Rutschen auszutragen. Am Start waren auf Grund des etwas regnerischen Wetters nur 8 Teilnehmer, die sich in 3 Durchgängen in möglichst kurzer Zeit die 90m der Rutsche "hinab stürzten". Am Ende wurde die Gesamtzeit der 3 Durchgänge ermittelt und eine Platzierung in 2 Wertungen (männlich, weiblich) bei der kleinen Siegerehrung bekannt gegeben. Alle Teilnehmer erhielten Urkunden. Hier noch das Protokoll mit den Platzierungen:

Wettkampf Nr. 1

90m Wettrutschen Frauen

Pf	Name	JG	Verein	Zeit
1.	Anna Jähnigen	1998	Bahnruischer Lauf	0:45,49
	<small>0:11,45 0:20,14 0:45,49</small>			
	<small>0:14,45 0:15,69 0:19,35</small>			
2.	Nadia Kaltenbrunner ...	1998	Bahnruischer Lauf	0:46,44
	<small>0:15,97 0:31,34 0:46,44</small>			
	<small>0:15,97 0:15,37 0:19,10</small>			
3.	Corinna Schriefer	1997	Bahnruischer Lauf	0:47,64
	<small>0:15,77 0:31,36 0:47,64</small>			
	<small>0:15,77 0:15,59 0:16,28</small>			

Wettkampf Nr. 2

90m Wettrutschen Männer

Pf	Name	JG	Verein	Zeit
1.	Marc Reinecke	1995	Bahnruischer Lauf	0:44,37
	<small>0:14,62 0:29,60 0:44,37</small>			
	<small>0:14,62 0:14,98 0:14,77</small>			
2.	Konstantin Schadde	1995	Bahnruischer Lauf	0:44,87
	<small>0:14,66 0:29,51 0:44,87</small>			
	<small>0:14,98 0:16,93 0:14,96</small>			
3.	Constantin Hennig	2000	Bahnruischer Lauf	0:51,45
	<small>0:15,65 0:32,45 0:51,45</small>			
	<small>0:15,65 0:18,60 0:19,00</small>			
4.	Johannes Munker	1999	Bahnruischer Lauf	0:51,60
	<small>0:16,61 0:34,53 0:51,60</small>			
	<small>0:16,61 0:17,92 0:17,07</small>			
5.	Tim Kaltenbrunner	2002	Bahnruischer Lauf	0:53,72
	<small>0:17,07 0:36,32 0:53,72</small>			
	<small>0:17,07 0:19,25 0:17,40</small>			



Stadtmeisterschaft 2011

Die Stadtmeisterschaft 2011 in Ergebnissen und Bildern

Unsere Stadtmeister in:

25m Schmetterling Frauen

(2002) Tara Porzler 0:35,33

25m Schmetterling Männer

(2002) Tim Kaltenbrunner 0:28,09

(2001) Felix Enhuber 0:27,04

50m Schmetterling Frauen

(2001) Lea Otte 0:44,28

(2000) Maria Gemmel 0:57,23

(1999) Moana Mayer 0:47,08

(1998) Franziska Mader 0:37,07

(1997) Ines Lehnert 0:41,18

(1996) Rika Loch 0:47,57

50m Schmetterling Männer

(2000) Constantin Hennig 0:45,10

(1999) Joshua Porzler 0:44,84

(1998) Julian Winter 0:50,33

(1997) Paul Hollerbach 0:40,64

(1995) Konstantin Schadde 0:36,77

100m Schmetterling Frauen

(1994) Jana Gösl 1:39,11

(1993) Stefanie Bühler 1:47,41

100m Schmetterling Männer

(1996) Julian Peschel 1:40,45

(1991 und älter) Peter Müller 1:26,43

25m Rücken Frauen

(2003) Trisha Gerke 0:34,94

(2002) Tara Porzler 0:31,99

(2001) Sophia Distler 0:30,08

25m Rücken Männer

(2004) Lukas Sporer 0:51,73

(2003) Tobias Dietrich 0:40,02

(2002) Tim Kaltenbrunner 0:28,86

(2001) Bruno Haustein 0:21,43

50m Rücken Frauen

(2003) Kimberly Braun 1:23,50

(2002) Lea Wachter 1:06,83

(2001) Lea Otte 0:55,04

(2000) Sirka Eckhoff 0:57,15

(1999) Milena Mühlmeister 0:47,47

(1998) Franziska Mader 0:38,77

(1997) Corinna Schriefer 0:44,03

(1996) Sina Scharrer 0:55,40

50m Rücken Männer

(2003) Nikolas Unger 1:25,68

(2001) Nico Köhler 0:56,89

(2000) Constantin Hennig 0:44,97

(1999) Joshua Porzler 0:45,89

(1998) Julian Winter 0:47,60

(1997) Paul Hollerbach 0:43,62



100m Rücken Frauen

- (2000) Svenja Lederer 1:53,03
- (1994) Jana Gösl 1:36,17
- (1993) Stefanie Bühler 1:40,24



100m Rücken Männer

- (1996) Julian Peschel 1:25,07
- (1995) Konstantin Schadde 1:37,97
- (1993) Benjamin Schadde 1:35,10
- (1991 und älter) Peter Müller 1:26,96



50m Jiveboard Frauen

- (2001) Franziska Berthold 1:30,55
- (2000) Svenja Lederer 1:00,44
- (1998) Leonie Wagner 0:42,92



50m Jiveboard Männer

- (2001) Bruno Hausteine 0:44,60
- (2000) Anton Gärtner 0:39,72
- (1999) Johannes Munker 0:45,87

200m Lagen Frauen

- (1999) Moana Mayer 3:53,39
- (1998) Franziska Mader 3:22,91
- (1997) Ines Lehnert 3:31,02
- (1993) Stefanie Bühler 3:25,42



200m Lagen Männer

- (2000) Constantin Hennig 3:29,82
- (1997) Paul Hollerbach 3:23,09
- (1996) Julian Peschel 3:07,24
- (1995) Konstantin Schadde 3:17,92
- (1993) Benjamin Schadde 3:28,58
- (1991 und älter) Michael Wünsch 3:17,63

25m Brust Frauen

- (2005) Elena Mages 0:48,90
- (2004) Amelie Becker 0:36,77
- (2003) Celina Neckel 0:33,59
- (2002) Tara Porzler 0:25,92
- (2001) Sophia Distler 0:28,81



25m Brust Männer

- (2005) Moritz Weisel 0:44,79
- (2003) Gregor Dusold 0:34,27
- (2002) Tim Kaltenbrunner 0:27,62
- (2001) Bruno Hausteine 0:27,62

50m Brust Frauen

- (2005) Svenja Ermer 1:51,14
- (2004) Sina Andreas 1:33,60
- (2003) Antonia Kaschmieder 1:12,05
- (2002) Lea Wachter 0:57,87
- (2001) Lea Otte 0:54,17
- (2000) Maria Gemmel 0:54,70
- (1999) Sarah Stiegler 0:50,59
- (1998) Franziska Mader 0:43,45
- (1997) Ines Lehnert 0:45,96
- (1996) Rika Loch 0:47,04



50m Brust Männer

- (2004) Jakob Sporer 1:23,01
- (2003) Lukas Böhm 1:09,84
- (2002) Andreas Bellhäuser 1:20,35
- (2001) Felix Enhuber 0:56,84
- (2000) Moritz Treschau 0:52,02
- (1999) Joshua Porzler 0:48,97
- (1997) Paul Hollerbach 0:45,94



100m Brust Frauen

- (2001) Lea Böhm 2:14,01
- (2000) Lena Hörl 2:02,03

(1999) Zoe Mayer 1:52,35
(1998) Franziska Mader 1:38,37
(1996) Rika Loch 1:44,77
(1994) Jana Gösl 1:51,37
(1993) Stefanie Bühler 1:45,26

100m Brust Männer

(2000) Constantin Hennig 1:35,69
(1998) Julian Winter 1:47,54
(1997) Maximilian Enhuber 1:59,21
(1996) Julian Peschel 1:36,85
(1995) Konstantin Schadde 1:42,83
(1993) Benjamin Schadde 1:43,79
(1991undälter) Peter Müller 1:32,70

25m Freistil Frauen

(2005) Svenja Ermer 0:53,39
(2004) Sarina Eckhoff 0:38,12
(2003) Celina Neckel 0:38,12
(2002) Tara Porzler 0:26,45
(2001) Sophia Distler 0:25,61

25m Freistil Männer

(2005) Moritz Weisel 0:43,67
(2003) Corbinian Hennig 0:32,58
(2002) Tim Kaltenbrunner 0:25,45
(2001) Bruno Haustein 0:17,76

50m Freistil Frauen

(2004) Sina Andreas 1:52,08
(2002) Lea Wachter 0:54,25
(2001) Lea Otte 0:45,80

(2000) Sirka Eckhoff 0:46,44
(1999) Moana Mayer 0:36,41
(1998) Melanie Mühlmeister 0:33,54
(1997) Ines Lehnert 0:36,00
(1996) Rika Loch 0:39,40
(1991undälter) Wiebke Lehnert 0:33,60

50m Freistil Männer

(2003) Jonas Böhm 1:15,16
(2001) Sven Jäger 0:47,89
(2000) Anton Gärtner 0:40,82
(1999) Joshua Porzler 0:39,83
(1997) Marc Reinecke 0:39,46

100m Freistil Frauen

(1999) Moana Mayer 1:27,32
(1998) Melanie Mühlmeister 1:22,11
(1994) Jana Gösl 1:22,24
(1993) Stefanie Bühler 1:34,54

100m Freistil Männer

(2000) Constantin Hennig 1:25,56
(1999) Max Schmidt 1:28,55
(1998) Julian Winter 1:28,98
(1997) Paul Hollerbach 1:18,65
(1996) Julian Peschel 1:15,73
(1995) Konstantin Schadde 1:22,62
(1993) Benjamin Schadde 1:21,75
(1991undälter) Peter Müller 1:06,87





Wir gratulieren den absoluten Stadtmeistern 2011:

Peter Müller (1957) 5:32,96
Julian Peschel (1994) 5:58,10
Oliver Kaufhold (1984) 6:18,81

und

Jana Gösl (1994) 6:28,89
Stefanie Bühler (1993) 6:47,45



Sommerfest der SG Lauf

Eindrücke von einem wieder gelungenen Abend. Danke an die Organisatoren Babsi Lederer und Michael Wünsch!





Mehr Fotos im Internet!

Und an dieser Stelle einmal herzlichen Dank für die vielen tollen Bilder. Einen, der vor allem auch bei den Wettkämpfen und bei anderen Veranstaltungen ganz fleißig fotografiert, durfte



hier mal
vor die
Kamera:



Dienstagsgruppe von Heike und Johanna

...parcequemoi je
fais des progres au
nager!

...ich finde am
Tollsten, dass wir
viele Bahnen
schwimmen

...weil ich gerne
ins Wasser
gehe

...weil alles
immer Spaß
macht!



...weil es
gesund ist!

...einfach
alles gefällt
mir!

...weil ich neue Freunde
gefunden habe und ich
von Training zu Training
besser werde!

Schwimmen macht Spaß weil...

...weil wir
uns
motivieren!

...weil wir einfach
ein gutes Team
sind!!!

...weil wir
alle vier
Schwimm-
arten
lernen!

...weil die
Gruppen-
dynamik uns
beflügelt!



...weil wir
spielerisch
lernen!

... und ZWEI waren
leider zum Foto-
Shooting nicht dabei:
Leonie und Johanna!

... weil wir Spaß
am Medium
Wasser haben!

MITTELFRÄNKISCHE KURZBAHN- UND SPRINTMEISTERSCHAFTEN 2011, AM 09.10.2011 IM FRANKENHOF-HALLENBAD IN ERLANGEN

Zu dem in der Überschrift genannten Wettbewerb haben wir über viele Jahre hinweg keine Schwimmer mehr entsandt. Hauptgrund waren die mit jedem Jahr härter gestalteten Pflichtzeiten und dem damit verbundenen Trainingsaufwand von mindestens 3-4 Einheiten pro Woche.

In diesem Jahr wurden die Zulassungszeiten nochmals verschärft, umso mehr war ich überrascht, als ich beim Zeitenvergleich feststellen konnte, das wir einen Aktiven hatten, der auf 4 Strecken die Zeiten schon fast erreicht bzw. unterboten hatte. So kam es, das Constantin Hennig sich an einem Sonntag frühmorgens im Frankenhof-Hallenbad in Erlangen wiederfand, mit kleinen, verschlafenen Augen, in einem großen, schnellen Wettbewerberfeld.

Unser erstes Ziel war es, die Pflichtzeiten zu erreichen und uns damit Strafzahlungen, bei Überschreitung zu ersparen. Als zweites Ziel war die Einstellung der einen oder anderen persönlichen Bestzeit von Constantin geplant. Zu unserer großen Freude konnten alle Ziele erreicht werden und mit einem Bezirkstitel über 100m Brust (1:33,60 min) im Jahrgang 2000 sogar übererfüllt werden.

Die weiteren Platzierungen waren auch mehr als zufriedenstellend:

Lfd. Nr.	Teilnehmer Vorname	JG	Wk.	Strecke	Bisher Bestzeit	Meldezeit	Zeit	Bemerkung
1	Constantin Hennig	00	7	100m F	1:21,28	1:17,99	1:18,66	5. PR
			11	200m B	3:24,06	3:23,98	3:23,96	4. VJ/PR
			23	200m F	00keine0	2:54,99	2:54,10	7. VJ/PR
			25	100m B	1:35,91	1:34,98	1:33,60	1. PR

Ich wünsche Constantin weiterhin viel Spaß mit dem Element Wasser, was bei den vielen Trainingskilometern, ein nicht ganz unwichtiger Faktor ist.

Christian Gärtner

Was unsere Mitglieder sonst noch so machen:



Wenn der musikalische Nachwuchs so richtig loslegt ...

In der Ausgabe vom 6. Dezember 2011 schreibt die Pegnitz-Zeitung zum Adventskonzert der Laufer Sing- und Musikschule in der Johanniskirche:

"... die begabte Gitarristin Theresa Popp, die diesjährige Kunigunde, bezauberte mit einer Milonaga, einem südamerikanischen Tanz."



Michelle Braun hat erfolgreich am Triathlon in Roth teilgenommen und Lukas Hak wurde für sein tolles Abschneiden beim Landeswettbewerb "Experimente antworten" von Kultus-Staatssekretär Kreuzer ausgezeichnet.

Trainingswochenende

Herbst 2011

Mittlerweile ist das Trainingswochenende im Herbst bei uns schon zu einer festen Instanz geworden, und so haben wir auch 2011 wieder ein umfangreiches Programm mit reichlich Sport und Spaß auf die Beine gestellt. Vom 11.11. bis 13.11.2011 waren 45 Kinder und Jugendliche, sowie 10 Trainer und Betreuer im und am Wasser im Einsatz.

Los ging es am Freitag den 11.11.11 mit den „Kleinen“ in der Bertleinschule. „Klein“ bedeutet hierbei schon Aktive im Alter von 7 Jahren, die an zwei Tagen hintereinander Training hatten.

Am Samstag war dann jedes Alter, von 7 bis 15 Jahren im Wasser zur längsten und umfangreichsten Trainingseinheit. Doch schon im Anschluss daran konnten sich die Aktiven beim Mittagessen beim Platzi stärken.

Das Programm ging dann aber erst so richtig los: In Gruppen aufgeteilt, absolvierten die



Teilnehmer verschiedene Programmpunkte. Neben der Spielestunde mit verschiedenen Gruppen- und Bewegungsspielen in der Turnhalle, und der Video gestützten Schwimmtechnik Analyse für die älteren Teilnehmer, konnten die Aktiven vor allem beim Tanzen ihrem Bewegungsdrang nachkommen. Mit einer professionellen Trainerin erlernten die Teilnehmer eine kleine Choreografie. Das Highlight an dem Nachmittag war für die meisten dann aber das Klettern an der Kletterwand des DAV Lauf. Fachmännisch gesichert und eingewiesen hatte jeder die Chance die Wand zu Erklimmen. Nach fast 8 Stunden nur in Bewegung waren die meisten am Ende ziemlich erschöpft.

Doch für die „Großen“ war damit das Trainingswochenende noch nicht ganz vorbei. Am Sonntag hieß es noch einmal früh aufstehen, für die letzte Trainingseinheit ab 7 Uhr morgens. Trotz der allgemeinen Müdigkeit, waren dann alle doch recht schnell wach sobald sie im Wasser waren.

Damit ging dann auch dieses Trainingswochenende zu Ende. Die Rückmeldungen durch die Teilnehmer waren sehr positiv, was uns darin bestätigt auch weiterhin ein solches Wochenende anzubieten.

Vielen Dank an den DAV Lauf für tolle Unterstützung und dass wir die Kletterwand benutzen durften, ebenso vielen Dank an moves2fit für die tolle Unterstützung bei der Tanz-Choreografie.

Ein besonderer Dank gilt allen Übungsleitern und Trainingshelfern! Nur mit euch können wir solch ein Wochenende überhaupt umsetzen. Danke für euren Einsatz!



Bis zum nächsten Trainingswochenende!
Michael Wunsch
Jugendwart



SG Lauf Trainingswochenende Herbst 2011

Teilnehmer

Vorname	Nachname	Jahrg
Amelie	Becker	2004
Andreas	Bellhäuser	2002
Leya-Madeleine	Berg	2001
Maximilian	Bohle	2001
Kimberly	Braun	2003
Dustin	Buchbinder	2001
Axel	Doser	2002
Felix	Enhuber	2001
Maximilian	Enhuber	1997
Annika	Ermer	2001
Tom	Gehrmann	1997
Vera	Heinmüller	2003
Constantin	Hennig	2000
Sebastian	Höfling	2002
Laurenz	Hommel	1997
Henri	Horneber	2002
Till	Hugenroth	2004
Paul	Hunold	2004
Anna-Maria	Hunold	2001
Sven	Jäger	2001
Anna	Jähnigen	1998
Tim	Kaltenbrunner	2002

Lorenz	Lehnert	2003
Ines	Lehnert	1997
Lina	Leontjev	2001
Franziska	Mader	1998
Niklas	Maranhas	2002
Julian	Peschel	1996
Valentina	Pfeiffer	2000
Tara	Porzler	2002
Joshua	Porzler	1999
Marc	Reinecke	1997
Konstantin	Schadde	1995
Sophie	Scherb	1999
Sebastian	Schreiber	1999
Philipp	Stiegler	2003
Sarah	Stiegler	1999
Hanna	Treschau	2003
Moritz	Treschau	2000
Michele	Tschurkajev	2001
Nicolas	Unger	2003
Leah	Wachter	2002
Max	Wagner	2001
Leonie	Wagner	1998
Paula	Zipperer	2001





Und was sagen die Teilnehmer?

„Ich fand am besten, dass wir Gruppenspiele, Tanzen und Klettern gemacht haben.“



„Das Training heute war anstrengend und lustig, aber besonders freue ich mich auf das Klettern und Tanzen nachher! ☺“

„Das Training war heute lustig, schön und anstrengend.“

„Ich fand das Trainingswochenende war echt der Hit!!! Mir hat alles gut gefallen!“

„Ich fand alles toll, besonders die Staffel die wir gemacht haben!“

Der neue Laden in Neunkirchen a. Sand...



Öffnungszeiten

Do.: 9³⁰ - 12³⁰ Uhr

Fr.: 15³⁰ - 18³⁰ Uhr

Sa.: 9³⁰ - 12³⁰ Uhr

Gerne auch nach tel. Vereinbarung!

La Cigale

Inh. Anette Porzler

Heuchlinger Straße 2 (Nähe Rathaus)

91233 Neunkirchen am Sand

Tel.: 0 91 53 / 92 40 22

eMail: la-cigale@porzler.de

Wer steht denn da am Beckenrand?

5 Fragen an unsere neuen Trainer

Seit September gibt es vier neue Gesichter unter den Funktionären der SG Lauf:

Karin, Sabrina, Jörg und Henning.

Als Trainer und Trainingshelfer helfen sie fleißig mit, allen das Schwimmen beizubringen, Stunden zu geben und den Trainingsbetrieb zu gewährleisten.

Ganz herzlich möchten wir euch vier begrüßen und willkommen heißen.

Wir freuen uns riesig über euer Engagement und hoffen ihr habt viel Spaß in der SG Lauf!

Im Namen aller SGler, Julia



Name:

Sabrina Decker

Deine Gruppe/n:

Mittwochs in der Bertleinschule

1. Wie kamst du zur SG Lauf?

Ich bin schon seit klein auf bei der SG und habe unter anderem hier auch das Schwimmen gelernt.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?

Ja, ich schwimme noch selber auch wenn es nicht mehr so regelmäßig ist wie früher, aber es macht einfach immer noch viel zu viel Spaß, um damit aufzuhören.

3. Was wäre dir lieber: Schaumbad in der Badewanne oder einen Tag Erlebnisbad?

Erlebnisbad, eindeutig. Im Wasser Spaß haben ist für mich einfach das Größte.

4. Was machst du außer Schwimmen?

Also außer Schwimmen gehe ich 5 Tage pro Woche schön brav in die 11. Klasse des Gymnasiums und nebenbei darf ich noch 6 Tage lang lernen. In meiner Freizeit bin ich dann gerne im Wasser oder auf dem Pferd und genieße einfach die freie Zeit.

5. Und was wünschst du dir vom Christkind?

Eine neue Uhr, Eintrittskarten für ein Konzert und außerdem möchte ich ganz viel Zeit mit meinen Freunden und der Familie verbringen können.



Name: Karin Ullherr

Deine Gruppe/n:

Montagsgruppe 17.00 Uhr im Kunigundenbad mit Markus Schöneich

6. Wie kamst du zur SG Lauf?

Ich wollte, dass meine Kinder richtig schwimmen lernen und das kann man nur in einem Schwimmverein. Wir kommen aus Hersbruck und dort gibt es nur die Wasserwacht, also ist die SG-Lauf für uns die nächste „Anlaufstelle“.

7. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?

In meiner Jugend war ich sehr aktiv im Schwimmverein Hersbruck und bin viele Wettkämpfe geschwommen. Meine Lieblingsdisziplin waren die 100m Schmetterling und darin war ich auch recht gut. Nach dem Studium zog ich nach München und bin dort mit meinen Kindern im Verein geschwommen.

Jetzt schwimme ich in Hersbruck bei den Triathleten mit und bin so zum Freiwasserschwimmen im Neoprenanzug gekommen. Im Sommer findet ihr mich also im Happurger Stausee.

8. Was wäre dir lieber: Schaumbad in der Badewanne oder einen Tag Erlebnisbad?

Keine Frage: natürlich ein Tag im Erlebnisbad. Es müsste aber ein 50m Schwimmerbecken dabei sein!

9. Was machst du außer Schwimmen ?

Beruflich arbeite ich in einem Musikverlag kümmere mich dort um das Rechnungswesen.

Ich habe vier Kinder und bei uns ist immer eine Menge los. Am liebsten gehen wir natürlich schwimmen, aber ich wandere auch gerne im Hochgebirge und freue mich jetzt schon auf das Langlaufen.

10. Und was wünschst du dir vom Christkind?

Ich wünsche mir, dass wir alle gesund bleiben und uns an den vielen Kleinigkeiten im Leben erfreuen können.



Wer steht denn da am Beckenrand?

(Forts.)



Name: Jörg Lengenfelder

Deine Gruppe/n:
Donnerstag, 19 Uhr

1. **Wie kamst du zur SG Lauf?**

Unser großer Sohn Sven (Jäger) schwimmt seit ca. 2 Jahren in der SG. Da hab' ich natürlich immer wieder mitbekommen, wieviel ehrenamtliches Engagement der Aktiven dahintersteckt, das man im ersten Moment gar nicht so wahrnimmt.

Nur deshalb gibt es so tolle Veranstaltungen wie die Laufer Stadtmeisterschaft mit Übernachtung :-). Und weil immer wieder Kurstermine wegen Trainermangel wegfallen oder gerade so gehalten werden können, lag' der Gedanke nahe auch etwas beizutragen.

2. **Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?**

Haha – ja, ich kann schwimmen :-). In einem Verein war ich aber nie. Meine Schwimmlehrerin hat mich mit 5 Jahren unbedingt im Verein haben wollen (das war Bayer07 in Nürnberg) – ich war aber eigensinnig und wollte nicht. Im Gymnasium hatte ich damals das Glück, einen schwimmbegeisterten Referendar in der Kollegstufe zu haben – der hat mir die Technik recht gut beigebracht. Und noch bin ich 'ne ganze Ecke schneller als mein Sohn – wenn nur die Sache mit der Ausdauer nicht wäre ...

3. **Was wäre dir lieber: Schaumbad in der Badewanne oder einen Tag Erlebnisbad?**

Also wenn ich meine augenblickliche Freizeitsituation so betrachte, dann ziehe ich ein entspannendes Schaumbad vor.

4. **Was machst du außer Schwimmen?**

Ich bin verheiratet und habe zwei Söhne. Sven ist der Große (und in der SG) und Maximilian unser „kleiner“ Erstklässler. Drei Jungs also, da hat es meine Frau nicht immer leicht. Technikbegeistert sind wir alle auch noch und die Jungs freuen sich, wenn sie bei mir in Nürnberg in unserem Ingenieurbüro vorbeischauchen können.

Freizeit? Na da gibt's ja die SG-Lauf, dann darf ich noch dem Elternbeirat an unserer Waldschule in Rückersdorf vorstehen und dann gehört der größte Teil der Zeit der Familie. Ach ja – 'ne E-Gitarre steht

auch noch herum :-).

Und ich bastle gerne allerlei technische Dinge – bleibt aber kaum Zeit dafür. Als Kind der 70er/80er stehe ich auf gute Rockmusik, Progressive oder Alternative. Darf bzw. muss (!) auch laut sein...

5. Und was wünschst du dir vom Christkind?

Einen Tag mit 48h – aber ohne nach 24h schon müde zu sein. Wir entwickeln daran, gestaltet sich aber schwierig wegen der dummen Konstanz der Lichtgeschwindigkeit.



Name:

Henning Gehrman

Deine Gruppe/n:

Bahn 1 im CJT-Gymnasium

1. Wie kamst du zur SG Lauf?

Da mich mein beruflicher Weg nach Nürnberg geführt hat ist die ganze Familie (Ehefrau Simone und Sohn Tom) hier nach Lauf gezogen.

Da wir in Quedlinburg bei der TSG GM Quedlinburg Abt. Schwimmen als Familie sehr aktiv waren (Henning Abteilungsleiter, Simone Finanzen und Tom als Schwimmer) haben wir hier einen neuen Verein gesucht und auch gefunden.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?

Ich bin ab der 1. Klasse im Trainingszentrum Wernigerode (Harz) selber aktiv geschwommen und war viele Male Kreismeister und auch Zweiter im Bezirk Magdeburg (heute Sachsen-Anhalt).

Heute schwimme ich noch ganz gern bei Wettkämpfen mit, die nicht beim DSV gemeldet werden müssen und auch mehr als Spaß.

3. Was wäre dir lieber: Schaumbad in der Badewanne oder einen Tag Erlebnisbad?

Das kommt auf die Begleitung an: Mit Familie aber lieber Erlebnisbad.

4. Was machst du außer Schwimmen?

Ich bin Ingenieur für Gießereitechnik und bin zur Zeit Leiter der Gießerei bei S&S in Nürnberg.

In meiner Freizeit koche ich gern und mache gerne Städtereisen.

5. Und was wünschst du dir vom Christkind?

Vor allem Gesundheit und dass meine Familie und ich mich hier weiterhin so gut integrieren wie bisher.

ESTW-Pokal-Schwimmfest Erlangen



Hennig,	Constantin	m2000	100mB	01:34,20
Hennig,	Constantin	m2000	100mF	01:21,85
Hennig,	Constantin	m2000	200mB	03:24,67
Hennig,	Constantin	m2000	200mF	02:54,86
Hennig,	Constantin	m2000	200mL	03:14,32
Hennig,	Constantin	m2000	50mB	00:41,87
Hollerbach,	Anton	m2000	100mB	02:03,35
Hollerbach,	Anton	m2000	100mF	01:40,12
Hollerbach,	Anton	m2000	50mB	00:55,05
Hollerbach,	Anton	m2000	50mF	00:41,73
Hollerbach,	Anton	m2000	50mR	00:50,68
Porzler,	Joshua	m1999	100mF	01:28,36
Porzler,	Joshua	m1999	50mB	00:47,12
Porzler,	Joshua	m1999	50mF	00:37,45
Porzler,	Joshua	m1999	50mR	00:48,35
Winter,	Julian	m1998	100mB	01:41,23
Winter,	Julian	m1998	100mF	01:25,31
Winter,	Julian	m1998	50mB	00:46,16
Winter,	Julian	m1998	50mR	00:43,95
Gehrmann,	Tom	m1997	100mR	01:33,80
Gehrmann,	Tom	m1997	200mB	03:44,41
Gehrmann,	Tom	m1997	200mF	02:54,18
Gehrmann,	Tom	m1997	50mS	00:41,07
Hollerbach,	Paul	m1997	100mB	01:43,09
Hollerbach,	Paul	m1997	100mF	01:15,42
Hollerbach,	Paul	m1997	200mL	03:18,97
Hollerbach,	Paul	m1997	50mB	00:44,43
Hollerbach,	Paul	m1997	50mF	00:32,34
Hollerbach,	Paul	m1997	50mR	00:42,04
Hommel,	Laurenz	m1997	100mB	01:32,83
Hommel,	Laurenz	m1997	100mF	01:14,22
Hommel,	Laurenz	m1997	200mL	03:06,68
Hommel,	Laurenz	m1997	50mB	00:40,34
Hommel,	Laurenz	m1997	50mF	00:30,98
Hommel,	Laurenz	m1997	50mR	00:38,00
Müller,	Peter	m1957	100mF	01:04,46
Müller,	Peter	m1957	50mF	00:29,10



Mühlmeister,	Milena	w1999	100mB	01:50,92
Mühlmeister,	Milena	w1999	100mF	01:38,85
Mühlmeister,	Milena	w1999	50mB	00:50,51
Mühlmeister,	Milena	w1999	50mF	00:41,36
Stiegler,	Sarah	w1999	100mB	01:46,99
Stiegler,	Sarah	w1999	100mF	01:37,38
Stiegler,	Sarah	w1999	50mB	00:48,95
Stiegler,	Sarah	w1999	50mF	00:41,26
Mühlmeister,	Melanie	w1998	100mF	01:19,39
Mühlmeister,	Melanie	w1998	200mL	03:27,86
Mühlmeister,	Melanie	w1998	50mB	00:50,13
Mühlmeister,	Melanie	w1998	50mF	00:33,57
Mühlmeister,	Melanie	w1998	50mR	00:41,19
Wagner,	Leonie	w1998	100mB	01:47,09
Wagner,	Leonie	w1998	100mF	01:41,35
Wagner,	Leonie	w1998	50mB	00:48,95
Wagner,	Leonie	w1998	50mF	00:40,39



Auch bei der Teilnahme am ESTW-Pokal-Schwimmfest am 30.11.2011 in Erlangen waren unsere Schwimmerinnen und Schwimmer wieder sehr erfolgreich.

Selbst mit einem Wasserbecher auf der Stirn beherrschen sie das Rückenschwimmen, was mich besonders fasziniert hat. Allerdings auch die Qualität der Fotos, die dies dokumentieren.

Schade, dass sich niemand gefunden hat, der uns mehr von diesem Wettkampf erzählt, so lassen wir eben die Bilder und die Ergebnisse für sich sprechen.



Die Chefs des Hallenbades

Interview mit den Bademeistern Markus und Uwe

Jeden Montag und Donnerstag um 19:30 ist es soweit: wir ziehen die Leinen im Gymnasiumbad ein und beginnen unser Training. Dann gehört das Hallenbad mit allen 5 Bahnen für eineinhalb Stunden der SG Lauf und wir können ungestört Starts, Wenden und alle Schwimmmarten üben.

Dies wäre alles nicht möglich ohne die Chefs des Bades: Markus und Uwe! Nur durch ihre Arbeit können wir die Vorzüge des Schwimmbeckens ungestört genießen. Dafür sagen wir danke und freuen uns darauf euch in einem kleinen Interview näher kennenzulernen.



Markus

Lieber Markus,

lieber Uwe,

1. während wir uns ins Wasser stürzen und fröhlich paddeln, musst du arbeiten und zuschauen. Fällt es dir nicht manchmal schwer, den ganzen Tag im Hallenbad zu verbringen ohne auch schwimmen zu dürfen?

Markus:

Während ihr schwimmt haben wir die Betriebsaufsicht, das heißt wir müssen alles im Auge behalten, was mit Technik, Turnhalle und Schwimmhalle zu tun hat. Jedoch haben wir in dieser Zeit nicht die Wasseraufsicht, denn dafür sind eure Trainer und Gruppenleiter verantwortlich. Das ist auch während des Wasserwacht-Trainings so geregelt. Tatsächlich fällt es mir fast immer schwer, während den Trainingszeiten nicht selbst schwimmen zu können.

Uwe



Uwe:

Eigentlich nicht, da ich ja durch andere Sportarten relativ relaxt in das Hallenbad komme.

**2. Wenn du selbst frei hast, gehst du dann auch ins Schwimmbad?
Schwimmst du selbst gerne oder welche Hobbys hast du?**

Markus:

Ich schwimme selbst sehr gerne. Außerdem bin ich auch als Ausbilder für Schwimmlehrer tätig, was mir sehr viel Spaß macht. Schwimmen und Tauchen sind meine größten Leidenschaften, aber ich fahre auch gern Mountainbike, Snowboard und mich interessiert alles rund um Autos (kleine und große!).

Uwe:

Ab und zu gehe ich im Sommer ins Freibad. Wenn ich richtig Lust auf Schwimmtraining habe, dann gehe ich am liebsten ins Laufer Hallenbad. Weitere Hobbys von mir sind Mountainbiken, Rennradfahren und Tauchen

3. Wie kamst du eigentlich auf die Idee Bademeister zu werden?

Markus:

Seit 1983 bin ich in der Wasserwacht. Als ich 1986 einen Ausbildungsplatz gesucht habe, wusste ich aber nicht, dass das auch ein richtiger Ausbildungsberuf ist, der sich „Fachangestellter für Bäderbetriebe“ nennt. Folglich habe ich zunächst einen Elektroberuf geernt. Erst 1996 bin ich dann in meinen heutigen Beruf eingestiegen und habe dazu die Lehre an der Berufsschule in Lindau gemacht. Anschließend habe ich dann die Meisterschule in Lauingen besucht und habe diese 2003 als Meister für Bäderbetriebe erfolgreich abgeschlossen.

Uwe:

Durch die vielen Jahre, die ich in meiner Jugend in der Wasserwacht (auch SG) verbracht habe, kam mir der Wunsch einen artverwandten Beruf zu erlernen.

Viele denken ja ein Bademeister sei vor allem dazu da im Notfall Menschen zu retten. Aber das ist doch nur ein kleiner Teil deiner Aufgaben. Was gehört alles zum Job des Bademeisters dazu?

Markus:

Eine ganze Menge:

- Reinigung (Schwimmhalle und Schwimmbecken) sowie das Erstellen des Reinigungsplanes
- Kassenabrechnung und Kassenautomat
- Wasseraufsicht beim öffentlichen Badebetrieb
- Betriebsaufsicht beim Schulschwimmunterricht, beim Vereinstraining ...
- Verwaltung der Betriebsmittel (z.B. Chlor, pH-Senker, Filtersand, Aktivkohle ...)
- Betreuung der Badegäste und im Notfall deren Rettung
- Planung von Modernisierungsarbeiten (Energieeinsparung, Optimierung von Arbeitsabläufen ...)
- Hausmeisterarbeiten bzw. Überwachung von Fachhandwerkern

Uwe:

Um es mal grob zu umschreiben untergliedere ich den Job in Aufsichtsdienst und Pflege/Wartung der technischen Anlagen. Das beginnt mit hygienischen sauberen Räumlichkeiten und endet mit einem störungsfreien Betrieb aller technischen Anlagen (Lüftungen, Heizung, Wasseraufbereitungsanlage).

Dazwischen liegt der reibungslose Badebetrieb der zu gewährleisten ist. Als Betriebsleiter gehören Personalplanung, Mitarbeiterführung sowie Belange der Finanzverwaltung auch dazu

Ja Wahnsinn, so viele verschiedene Punkte hätten wir uns gar nicht vorstellen können!

4. Was war bislang dein lustigstes Erlebnis in deiner Karriere?

Markus:

Ein kleiner Junge (3 Jahre) war mit seiner Mutter im Schwimmbad und lief ständig außen mit seinen Schwimmflügeln am Beckenrand auf und ab. Irgendwann blieb er einfach stehen, zog sich die Hose runter und wollte gerade lospinkeln ... Da kam seine Mutter angeschwommen und zwickte ihn in seinen ... und so ging sie mit ihm bis zu den Treppen am Beckenrand entlang und dann ab in die Toilette 😊!

Uwe:

Kein Witz!

Nach mehreren Jahren Badeaufsicht mit regem Kontakt unserer Badegäste, kommt eines Tages eine ältere Dame (Stammbadegast) auf mich zu und fragt mich „was ich eigentlich hauptberuflich für eine Arbeit ausübe“. Die Antwort brauchte etwas Zeit, da ich mir einen kleinen Lachanfall nicht verkneifen konnte.

**Lieber Uwe, lieber Markus!
Wir bedanken uns herzlich für die tollen Einblicke in euren Beruf!**

Im Namen der SG Lauf, Julia

Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Kurse für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse werden jeweils im September und Februar 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 bzw. unter Facebook www.facebook.com/SGLauf veröffentlicht.

Nächster Termin:

6. Februar 2012, 17-19 Uhr, bei Claudia Goebel, Telefon: 13627.

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Anmeldung neuer Schwimmer

Weiterhin erreichen uns zahlreiche Anfragen von Eltern, die ihre Kinder bei uns schwimmen lassen möchten. Seit September genau 99!

Leider haben uns somit wesentlich mehr Anfragen erreicht, als wir freie Plätze (insgesamt 32) in die Gruppen vermitteln konnten. Problematisch war dieses Jahr auch, dass wir die freie FSJ-Stelle (Freiwilliges soziales Jahr im Sport) nicht neu besetzen konnten. So war es uns nicht möglich, eine oder mehrere neue Gruppen insbesondere für die jüngeren Jahrgänge zu gründen (Anmeldungen Saison 2010/2011: über 100, Vermittlung in die Schwimmgruppen: 76).

Nachdem alle Gruppen besetzt sind, mussten wir 15 aktuelle Anfragen sofort ablehnen. Weitere 52 Kinder und Jugendliche warten seit Oktober, ob unsere Übungsleiter nicht doch noch frei werdende Plätze melden.

Erfahrungsgemäß findet zum Jahreswechsel nochmals ein etwas größerer Wechsel in den Gruppen statt, so dass für diese Schwimmsaison dann ggf. bis Februar nochmals die Chance besteht die Gruppen mit neuen SchwimmerInnen zu ergänzen.

Die Eltern waren damit einverstanden, dass ihre Daten so lange bei uns vorgehalten werden um ihnen dann doch noch einen freien Platz anbieten können.

Neue Anfragen sind deshalb aktuell ohne Aussicht auf Erfolg!

Ab September 2012 erfolgt dann wieder die Organisation zur Anmeldung neuer Schwimmer ausschließlich über E-Mail (sg-lauf@web.de).

20. Erlanger Nikolausschwimmen

am 27.11.2011

Wie ein Geburtstag und ein Nikolaus 20 Aktiven der SG-Lauf zu zahlreichen Medaillen und einem Pokal verholfen haben.

Es konnte eigentlich nur ein guter Tag werden. Warum? Das hatte mehrere Gründe:

Zunächst mal fing der Wettkampf für uns erst um 11:30 Uhr an. Das hieß also nicht gleich um 6 oder 7 Uhr am Sonntagmorgen aufstehen um nach Erlangen zu fahren.

Weiterhin war das nicht irgendein Tag im November, es war der Tag an dem der „Chef-Coach“, Christian Gärtner, vom

Großteil der teilnehmenden SG-Aktiven seinen Geburtstag feierte. Wir wissen leider nicht, was er sich gewünscht hat als er an diesem Tag die Kerzen seiner



Geburtstagstorte ausgeblasen hat, aber es hat mit Sicherheit nicht den Leistungen seiner Schützlinge an diesem Tag geschadet, im Gegenteil.

Verständlicherweise haben Henning, Heike und ich ihn an diesem Wettkampf vertreten, um 20 Aktive der SG Lauf zu betreuen, damit Christian an seinem Geburtstag nicht 7 Stunden lang in einer Schwimmhalle zubringen musste ☺



Und dann war da noch die Sache mit dem Nikolaus... ja, der Nikolaus, der war nämlich auch dort am 20. Erlanger Nikolausschwimmen. Aber das war nicht irgendein Nikolaus, dieser Nikolaus war nicht groß und rundlich-gemütlich. Er war eher jugendlich-frisch unterwegs und verteilte Süßigkeiten in seinen braunen Chucks. Solch ein besonderer Nikolaus konnte uns ja nur Glück bringen, während er jedem noch eine kleine Power-Schokolade verteilte.

Der Wettkampf selbst verlief dann wie einstudiert, die gemeldeten Zeiten wurden eine nach der anderen getoppt, dem konsequenten Training des Coaches sei Dank. Irgendwo in der Mitte des Wettkampfes wunderte sich Henning dann warum wir eigentlich keine Staffel für die 10x50m mixed gemeldet haben, Aktive haben wir ja genug dabei. Richtig, also



nicht lang gefackelt, 5 Mädels und Jungs für die Staffel motiviert, Schwimmreihenfolge festgelegt und einfach mal **GEWONNEN!** Mit nicht ganz 10 Sekunden Abstand zur Zweitplatzierten Staffel aus Erlangen haben die 10 Jungs und Mädels trotz schon reichlich geschwommenen Strecken alles gegeben und es hat sich für sie bezahlt gemacht, denn sie bekamen dafür einen Pokal überreicht.



Aber auch sonst war der Wettkampf ein voller Erfolg. Von 100 Einzelstarts kamen die Aktiven 49mal unter die ersten drei (25x 1. Platz, 16x 2. Platz, 8x 3. Platz). Außerdem haben sich die Jungs und Mädels in 71 der 100 Starts einen neuen persönlichen Rekord erschwommen, was auch Christian merklich beeindruckt hat. Ganz zu schweigen von den 2 neuen Vereinsrekorden. Gratulation allen Aktiven die teilgenommen haben, zu den hervorragenden Leistungen!

Michael Wunsch



Ergebnisse

vom Nikolausschwimmen

Name		Jahrg	50m Brust	50m Freistil	50m Rücken	50m S
Porzler	Tara	w2002	00:59,18	00:58,65	01:03,94	
Otte	Lea	w2001	00:51,83 (2)	00:38,60 (1)	00:53,23	00:48,77 (2)
Mühlmeister	Milena	w1999	00:51,06 (3)	00:40,59	00:46,24 (1)	00:49,46
Mayer	Moana	w1999				00:45,83
Mühlmeister	Melanie	w1998	00:50,92 (3)	00:33,24 (2)	00:44,13	00:42,84
Mader	Franziska	w1998	00:40,98 (1)	00:32,86 (1)	00:38,32 (1)	00:35,72 (1)
Jähnigen	Anna	w1998		00:35,78	00:44,46	00:44,47
Schriefer	Corinna	w1997	00:51,54	00:36,64	00:46,30	00:48,67
Otte	Lara	w1997		00:38,27	00:47,55	00:50,67
Otte	Lisa	w1997	00:43,70 (2)	00:36,36	00:43,71 (2)	00:45,29 (3)
Lehnert	Ines	w1997	00:44,96	00:35,68	00:46,51	00:42,16 (2)
Loch	Rika	w1996	00:46,65 (3)	00:37,61	00:49,17	00:49,43
Hollerbach	Anton	m2000	00:54,95	00:41,02	00:49,15	00:50,59
Hennig	Constantin	m2000	00:41,05 (1)	00:34,07 (2)	00:43,83 (1)	00:42,65 (1)
Porzler	Joshua	m1999	00:45,98 (1)	00:35,16 (1)	00:48,19 (2)	00:45,74 (1)
Winter	Julian	m1998	00:45,98 (1)	00:35,09 (2)		
Reinecke	Marc	m1997	00:47,86	00:34,77	00:45,61	
Hollerbach	Paul	m1997	00:45,53	00:32,32	00:41,96 (3)	00:41,06 (3)
Gehrmann	Tom	m1997	00:44,84 (2)	00:33,91	00:42,45	00:40,37 (2)
Peschel	Julian	m1996	00:41,36 (1)	00:30,54 (1)	00:38,73 (1)	00:41,48

Name		Jahrg	100m Brust	100m Freistil	100m Rücken	100m S
Otte	Lea	w2001		01:39,29		
Mühlmeister	Milena	w1999		01:38,09		
Mayer	Moana	w1999		01:23,81		
Mühlmeister	Melanie	w1998		01:23,60		
Mader	Franziska	w1998	01:29,93 (1)	01:19,45 (3)		
Schriefer	Corinna	w1997	01:53,83	01:25,98		
Otte	Lisa	w1997	01:40,75 (3)			
Lehnert	Ines	w1997	01:40,94	01:24,32		
Loch	Rika	w1996	01:45,31 (2)	01:27,94		
Hennig	Constantin	m2000	01:33,06 (1)	01:17,12 (2)		
Porzler	Joshua	m1999	01:45,70	01:25,25		
Winter	Julian	m1998	01:41,70 (2)	01:18,74 (1)		
Reinecke	Marc	m1997		01:21,13		
Hollerbach	Paul	m1997		01:14,77 (1)	01:34,33 (2)	
Gehrmann	Tom	m1997		01:16,33	01:31,75 (1)	
Peschel	Julian	m1996	01:30,91 (1)	01:09,94 (1)	01:26,73 (1)	01:50,16 (2)

Die SSG Erlangen hat einen Medaillenspiegel veröffentlicht, bei dem die SG Lauf, obwohl wir nur im 2. Abschnitt geschwommen sind, gleich hinter der SSG Erlangen auf Platz 2 liegen, vor der SG Fürth und dem TV Amberg und dem 1.FC Nürnberg, um dabei nur die von 13 Vereinen mit mehr Starts zu nennen.

DAS WAR ... SPITZE!





RoMi-Sport

Teamsportbedarf

Beflockungsservice

90552 Röthenbach

Tel. 0172/9816362

Tel. 0175/1684896

www.romi-sport.de

Was machen eigentlich unsere Michis?

Es waren einmal drei kleine Michis: Michi M., Michi S. und Michi W.



Die lernten alle das Schwimmen bei der SG Lauf. Dann nahmen sie an Wettkämpfen teil, fuhren mit ins Trainingslager und schwammen viele Kilometer im Wasser. Als sie größer wurden, halfen sie fleißig mit. Sie ließen sich zum Kampfrichter ausbilden, waren Trainingshelfer und übernahmen eigene Gruppen als Trainer. Einer von ihnen - Michi M. - entschied sich sogar dafür, statt seines Zivildienstes ein Jahr lang in der SG Lauf als FSJler tätig zu sein.

Die drei Michis waren eine feste Stütze in der SG Lauf.

Doch dann kam die Zeit des Studiums und Michi M. und Michi S. zogen los, um das große weite Deutschland kennen zu lernen. Michi M. zog nach Mannheim, während Michi S. in die Hauptstadt Berlin ging.

Nur einer blieb zurück: Michi W. Im Laufe der Jahre wurde er nicht nur Trainer, sondern auch Jugendwart und Webmaster. Dabei kümmert er sich heute um die Freizeiten, Trainingswochenenden und den Internetauftritt. Ein Glück, dass er geblieben ist!



Aber was machen unsere anderen beiden Michis?
Wie geht es ihnen in der großen weiten Welt – so ganz ohne die SG Lauf?

Michi M. aus Mannheim:

Durch meine Entscheidung, ein duales Studium im Bereich BWL-STL (Spedition, Transport, Logistik) anzutreten, stand es also fest. Ich wohne nun in Mannheim. Doch was hat Mannheim eigentlich zu bieten? Puh, da fällt einem spontan recht wenig ein. Sportbegeisterte, die können vielleicht was anfangen mit dieser Stadt. Der Hockenheimring nur einen Katzensprung entfernt, die Adler Mannheim, immerhin deutscher Eishockeyrekordmeister, sind hier zu Hause. Die SAP Arena, die kennt man noch. Doch das war es dann auch schon. Da steht einem nach dem Abitur die ganze Welt offen und ich lande in Mannheim? Berlin, München, Hamburg? Von wegen, es wurde Mannheim. Aber das habe ich angenommen und wer braucht schon den ganzen Glanz und Glamour, die Internationalität, das Highlife der großen Städte? Niemand. Eben. Genau



deswegen habe ich mich dafür entschieden und ich bereue nichts. Denn obwohl Mannheim wirklich keine schöne Stadt ist, kann man dort als Student schon einiges erleben. Außerdem gehört die duale Hochschule, an welcher ich studiere, zu den besten ihrer Art in Deutschland, was ja auch nicht ganz unwichtig ist.

Auf den Punkt gebracht, mir geht es super hier. Außerdem verbringe ich die Hälfte des Jahres ohnehin zuhause, da ich im Rahmen des dualen Studiums auch Praxis-einsätze in der Firma habe, welchen ich im schönen Nürnberg nachkommen darf.

Ich wünsche der gesamten SG ein schönes und geruhsames Weihnachtsfest und hoffe, euch alle bald wieder zu sehen.

Liebe Grüße aus Mannheim,
Michi M.

Michi S. aus Berlin:

Hallo liebe SGler,

ich bin jetzt seit ca. 1,5 Monaten in Berlin und habe mir gedacht, da isse doch mal Zeit ein kleines Lebenszeichen aus der großen, fremden Stadt zu schicken!!!

Ich absolviere hier ein duales Studium bei Karstadt und muss momentan viel lernen, da Ende Januar die Prüfungen anstehen.

Insgesamt habe ich mich hier gut eingelebt, nur leider bleibt mir wegen des Studiums wenig Zeit für mich und zum Schwimmen gibt es keine gute Möglichkeit. Allerdings habe ich jetzt Badminton neu entdeckt, so dass ich circa zweimal die Woche diesen Sport ausübe. Trotzdem hab ich hier eine gute Zeit im Großen und Ganzen!

Also denn wünsch ich euch ne wunderschöne Weihnachtsfeier und auf bald,
euer Michi S.



Schön von euch zu hören!
Macht's weiterhin gut!
Julia, im Namen der SG Lauf

An advertisement for Zeiler Mattenservice und Betriebshygiene. The top left features the Zeiler logo with the tagline 'Mattenservice und Betriebshygiene'. To the right are three circular icons representing different services. Below the logo is a photograph of a modern building with 'ZEILER' signage. In the center, there are images of a large white water dispenser and a smaller white dispenser. To the right of these are two more photographs: one showing a clean, bright interior space with large windows, and another showing a long, narrow mat with a circular logo. At the bottom left, contact information for the exhibition and sales office is provided: 'Ausstellung und Verkaufsbüro Gewerbegebiet Bräunleinsberg Bräunleinsberg 14 91242 Ottensoos'. At the bottom right, contact information for Hygiene Service Zeller is provided: 'Hygiene Service Zeller Tel.: 0911 - 57 55 666 Fax: 0911 - 57 02 376 service@zeiler-matten.de www.zeiler-matten.de'. In the center bottom, there is a call to action: 'Besuchen Sie uns online!'. The bottom of the advertisement features a dark grey bar with the text 'Mattenservice | Waschraumhygiene | Lieferservice' on the left and 'Ihr Partner für Betriebshygiene aus der Region.' on the right.

26. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-Lauf

Lauf – Lautes Stimmengewirr, viele Leute die hektisch umherlaufen, Aufregung liegt in der Luft. Was nach dem ganz normalen vorweihnachtlichen Einkaufsstress klingt täuscht. Am Samstag, den 3.12.2011 tauschten viele Kinder und ihre Eltern den Einkaufsstress gegen Wettkampfatmosphäre.

Mittlerweile findet das Pokal-Weihnachtsschwimmen bereits zum 26. Mal statt, wie gewohnt, im Hallenbad des Gymnasiums. Ein fester Bestandteil sind auch die Pokal- bzw. Vereinswertung: um den kleinen Pokal zu erschwimmen, müssen die Wettkämpfer 4x25m absolvieren (jeweils Delfin, Rücken, Brust und Kraul), die älteren Schwimmerinnen und Schwimmer kämpfen um den großen Pokal, wobei 4x 50m in die Wertung eingehen und um an der Vereinswertung teilzunehmen müssen 4x100m absolviert werden. Ein Highlight auch in diesem Jahr waren die Glücksläufe, die wieder von der Sparkasse Nürnberg und der SG-LAUF gesponsort wurden: der Gewinner dieser ausgelosten Läufe durfte sich direkt nach dem Start eine kleine Belohnung für die tolle Leistung abholen.

Alle 169 Kinder, unter ihnen viele, die ihr Wettkampfdebüt gaben, und auch die Eltern und Kampfrichter am Beckenrand gaben ihr Bestes und schwammen und feuerten an, was das Zeug hielt. Zur Stärkung konnten sich alle an einem sehr leckeren Buffet mit Kuchen, Salaten und Fruchtspießen stärken. Vielen Dank an die Organisator(inn)en und an die Spender.

Auf der Homepage der SG-Lauf , www.sg-lauf.de, gibt es auch wieder eine Vielzahl toller Bilder, die einen tollen Einblick in die Wettkampfatmosphäre geben.

Die Ergebnisse des diesjährigen Weihnachtspokalschwimmens:

Vereinsmeister bei den Mädchen wurde Marcella Oberst, vor Julia Oberst auf dem 2. Platz und Jana Gösl auf Rang 3. Bei den Jungen ging der Titel an Peter Müller, vor Frank Oriold und Laurenz Hommel.

Die kleine Pokalwertung der Mädchen konnte Tara Porzler vor Leah Wachter und Kimberly Braun für sich entscheiden. Bei den Jungen gewinnt Sebastian Höflich vor Tim Kaltenbrunner und Aron Lämmerzahl.

Den Titel in der großen Pokalwertung der Mädchen hat sich Franziska Mader erschwommen, vor Melanie Mühlmeister und Lea Otte. Bei den Jungen gewinnt Constantin Hennig vor Sven Jäger und Joshua Porzler.

Damit das Pokalweihnachtsschwimmen seinen Namen auch verdient und die Schwimmerinnen und Schwimmer Pokale in den Händen halten können, geht ein großes Dankeschön an die Sponsoren der Pokale: die Zahnarztpraxis Jürgen Siebenkees, den Internisten und Sportmediziner Dr. Kai Thomas und die Firma Elektro Stiel, Nürnberg.

Die ausführlichen Ergebnislisten aller 438 Starts sind ebenfalls auf der Homepage des Vereins zu finden.





Spannung – Aufregung – Erwartung – Anstrengung – Freude und Enttäuschung
Am Deutlichsten ist dies alles in kurzer Zeit bei den Staffelwettkämpfen zu sehen.

Ein Dank an dieser Stelle auch an alle Helfer, die vor, während und nach dem
Wettkampf dazu beigetragen haben, dass auch das 26. Pokal-Weihnachts-
Schwimmen wieder reibungslos über die Bühne gehen konnte.

Kleine Pokalwertung

Name	Jahrgang	Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME		
Porzler Tara	2002	1274	671	1945	1	
Wachter Lea	2002	1274	670	1944	2	1
Braun Kimberly	2003	1384	329	1713	3	231
Müller Eva	2003	1384	307	1691	4	22
Kaschmieder Antonia	2003	1274	307	1581	5	19
Schneider Anke	2002	1274	307	1581	6	91
			Total		Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME		
Höfling Sebastian	2002	1274	499	1773	1	
Kaltenbrunner Tim	2002	1274	463	1737	2	36
Lämmerzahl Aron	2004	1503	180	1683	3	54
Lehnert Lorenz	2003	1384	163	1547	4	136
Unger Nikolas	2003	1384	157	1541	5	6
Maranhas Niklas	2002	1274	240	1514	6	27



NA – WAR DOCH SUPER!



Große Pokalwertung Frauen

	Jahrgang	Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME		
Mader Franziska	1998	730	1576	2306	1	
Mühlmeister Melanie	1998	730	1316	2046	2	260
Otte Lea	2001	1159	869	2028	3	18
Adlwarth Antonia	1999	860	936	1796	4	232
Jähnigen Anna	1998	730	1044	1774	5	22
Pecher Natalie	1999	860	862	1722	6	52
Kaltenbrunner Nadja	1998	730	979	1709	7	13
Otte Lisa	1997	565	1138	1703	8	6
Lehnert Ines	1997	565	1110	1675	9	28
Mühlmeister Milena	1999	860	811	1671	10	4
Lederer Svenja	2000	1025	631	1656	11	15
Ulherr Paula	2000	1025	608	1633	12	23
Stiegler Sarah	1999	860	700	1560	13	73
Eckhoff Sirka	2000	1025	514	1539	14	21
Luber Teresa	2000	1025	501	1526	15	13
Wagner Leonie	1998	730	774	1504	16	22
Schriefer Corinna	1997	565	938	1503	17	1
Distler Sophia	2001	1159	245	1404	18	99
Pfeiffer Valentina	2000	1025	378	1403	19	1
Otte Lara	1997	565	834	1399	20	4
Maatsch Lina	1998	730	658	1388	21	11
Mast Isabella	2001	1159	225	1384	22	4
Rupp Franziska	1999	860	444	1304	23	80
Scherb Sophie	1999	860	434	1294	24	10
Baltes Victoria	1999	860	433	1293	25	1
Herbst Melanie	1997	565	637	1202	26	91

Große Pokalwertung Männer

	Jahrgang	Total			Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	SUMME		
Hennig Constantin	2000	1025	857	1882	1	
Jäger Sven	2001	1159	408	1567	2	315
Porzler Joshua	1999	860	705	1565	3	2
Haustein Bruno	2001	1159	374	1533	4	32
Hollerbach Anton	2000	1025	507	1532	5	1
Voss Theodor	2001	1159	371	1530	6	2
Dietrich Dominik	2000	1025	500	1525	7	5
Hollerbach Paul	1997	565	958	1523	8	2
Treschau Moritz	2000	1025	465	1490	9	33
Lederer Manuel	2001	1159	270	1429	10	61
Winter Julian	1998	730	693	1423	11	6
Müller Jannis	2001	1159	263	1422	12	1
Lasch Oliver	2001	1159	259	1418	13	4
Schreiber Sebastian	1999	860	514	1374	14	44
Reinecke Marc	1997	565	703	1268	15	106
Popp Yuri	1997	565	634	1199	16	69
Enhuber Maximilian	1997	565	602	1167	17	32
Schreiner Maximilian	1999	860	204	1064	18	103
Sopper Manuel	1998	730	321	1051	19	13



Vereinsmeister 2011

Vereinsmeisterwertung Frauen

	Jahrgang	100m Schmetterling			100m Rücken			100m Brust		
		Zeit	LEN	Platz	Zeit	LEN	Platz	Zeit	LEN	Platz
Oberst Marcella	1991	01:35,72	206	2	01:32,46	256	2	01:33,96	332	1
Oberst Julia	1985	01:30,74	242	1	01:36,74	224	4	01:43,08	251	4
Gösl Jana	1994	01:35,72	206	2	01:29,93	279	1	01:46,50	228	5
Bajus Stephanie	1984	01:41,47	173	4	01:34,70	239	3	01:41,34	264	2
Popp Theresa	1996	01:58,45	109	5	01:42,98	185	5	01:42,92	252	3

	Jahrgang	100m Freistil			Total	Platz	Differenz zur Vorplatzierung
		Zeit	LEN	Platz	Zeit		
Oberst Marcella	1991	01:18,94	300	3	06:01,08	1	
Oberst Julia	1985	01:17,83	313	1	06:08,39	2	00:07,31
Gösl Jana	1994	01:18,54	305	2	06:10,69	3	00:02,30
Bajus Stephanie	1984	01:21,35	274	4	06:18,86	4	00:08,17
Popp Theresa	1996	01:25,65	235	5	06:50,00	5	00:31,14

Vereinsmeisterwertung Männer

	Jahrgang	100m Schmetterling			100m Rücken			100m Brust		
		Zeit	LEN	Platz	Zeit	LEN	Platz	Zeit	LEN	Platz
Müller Peter	1957	01:16,76	283	1	01:20,11	282	1	01:26,15	319	1
Oriold Frank	1992	01:19,80	251	3	01:23,62	248	3	01:26,44	316	2
Hommel Laurenz	1997	01:19,49	254	2	01:24,76	238	4	01:26,84	312	3
Peschel Julian	1996	01:31,53	166	6	01:21,72	265	2	01:30,12	279	4
Schadde Konstantin	1995	01:23,35	221	4	01:27,92	213	5	01:36,27	229	5
Gehrmann Tom	1997	01:31,48	167	5	01:29,56	201	6	01:41,24	197	6

	Jahrgang	100m Freistil			Total	Platz	
		Zeit	LEN	Platz	Zeit		
Müller Peter	1957	01:04,35	390	1	05:07,37	1	
Oriold Frank	1992	01:11,32	287	4	05:21,18	2	00:13,81
Hommel Laurenz	1997	01:10,82	293	3	05:21,91	3	00:00,73
Peschel Julian	1996	01:08,20	328	2	05:31,57	4	00:09,66
Schadde Konstantin	1995	01:12,19	276	6	05:39,73	5	00:08,16
Gehrmann Tom	1997	01:11,92	279	5	05:54,20	6	00:14,47

Gemeinschaftspraxis
Innere Medizin

**Überörtliche
Gemeinschaftspraxis**

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:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

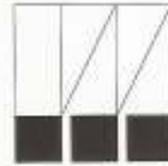
**Praxis Lauf im Ärzte-Campus
am Krankenhaus**

Simonshofer Str. 51
91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon: 0 91 23 / 99 98 80
Telefax: 0 91 23 / 99 98 829

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

E-Mail: info@internisten-wsgt.de
Internet: www.internisten-wsgt.de

Gemeinschaftspraxis
Innere Medizin



Dr. med. Otto Wolze
Internist – Kardiologischer
Versorgungsschwerpunkt (KVB)

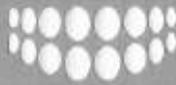
Dr. med. Werner Schwemmer
Internist – Gastroenterologie

Dr. med. Wolfram Gröschel
Internist – Hämatologie
Internistische Onkologie

Dr. med. Kai Thomas
Internist – Pneumologie
Betriebsmedizin – Sportmedizin

Dr. med. Gregor Haack
Internist – Kardiologie

Belegärzte am Krankenhaus Hersbruck



Jürgen Siebenkees
Zahnarzt

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

**S ELEKTRO
STIEL**



90411 Nürnberg, Klingenhofstraße 60

Telefon (0911) 56 20 11

Telefax (0911) 56 20 55

E-Mail: info@elektro-stiel.de

Wir danken unseren Pokal-Sponsoren!



Organisation unserer

Seit einigen Jahren habe ich
die Organisation der



SG-Weihnachtsfeier

übernommen und seit 2 Jahren werde ich von Helga Herrgottshöfer dabei tatkräftig unterstützt. Sowieso ist die Weihnachtsfeier eher eine Team-Organisation, da viele Funktionäre der SG zum Gelingen beitragen.

Ich möchte in dieser Speed-Ausgabe die Gelegenheit nutzen, um die einzelnen Tätigkeiten bei der Vorbereitung der Weihnachtsfeier etwas näher zu beschreiben, um einen Nachfolger-/in für mich und Helga zu finden.

Wir werden mit der diesjährigen Weihnachtsfeier die Organisation zum letzten Mal übernehmen, da Helga sowieso als Übungsleiterin viel um die Ohren hat und ich mich anderen Aufgaben widmen möchte.

Was gibt's zu tun:

- Immer direkt nach der Weihnachtsfeier, die ja bekanntlich im Wollner-Saal in Lauf-Heuchling stattfindet, wird der Termin für das nächste Jahr festgelegt und die Saal-Reservierung noch am gleichen Abend vorgenommen.

- Jetzt ist erst mal Pause bis zum Start der neuen Schwimm-Saison im September. Bei der ersten Verwaltungssitzung wird das Budget für die Weihnachtsfeier besprochen, die Anzahl der Mitglieder und die Frage nach dem Weihnachtsgeschenk geklärt, welches auch so bald wie möglich bestellt werden muß.
- Es gilt die Übungsleiter einzustimmen, damit möglichst viele Darbietungen von den Schwimmgruppen einstudiert werden. Meistens organisieren wir auch noch eine externe Darbietung von einem unserer Stamm-Vereine.
- Bei unserem Moderator und unserem Tontechniker hole ich ziemlich bald die Zusagen ein.
- Jetzt heißt es „wo gibts Schokoladen-Angebote“, damit die Geschenke-Taschen reichlich aber mit möglichst günstigem Budget befüllt werden.
- Die Geschenke-Taschen und die Tannenzweige bekommen wir bereits seit vielen Jahren aus ganz zuverlässiger Quelle gespendet.
- Wenn es dann schon langsam Dezember geworden ist, werden die Übungsleiter nochmals erinnert, damit auch rechtzeitig die Programme erstellt und kopiert werden können.
- Die Geschenke-Taschen werden gepackt, an die Ausgabezettel und eine Mitgliederliste wird erinnert, die Teelichte-Halter werden geputzt und genügend Teelichter nachgekauft.
- Endlich ist der Tag der Weihnachtsfeier gekommen. Am Nachmittag werden die Tische mit Teelichtern, Tannenzweigen und Programmzetteln bestückt, eine Weihnachts-CD kommt in den CD-Player, der Moderator und der Ton-Techniker werden eingestimmt, die Podeste für die Siegerehrung werden mitgebracht, die eine oder andere Gruppe probt nochmal den Ernstfall. Um 18:00 Uhr stehen die ersten Gäste vor der Tür und um 19:00 Uhr pünktlich beginnt unsere Weihnachtsfeier mit der Begrüßung der Ehrengäste durch den Vorstand. Ein buntes Programm sowie das alljährliche Highlight, die Siegerehrung des Pokal-Weihnachtsschwimmens sowie die Ausgabe der Geschenketaschen, runden diesen Abend ab.
- Wenn dann zum Schluss wieder die Reservierung für das nächste Jahr feststeht, haben wir es wieder mal geschafft - die SG-Weihnachtsfeier.



**Anmeldung für regisrtrierte und lizenzierte Aktive
nur über die Übungsleiter bis 13.01.2012 möglich.
Nachmeldungen können nicht berücksichtigt
werden!**

Bayerischer Schwimmverband
Bezirk Mittelfranken
Schwimmkreis Nord-Ost

Lauf a.d.Pegnitz, 17.10.2011

AUSSCHREIBUNG

der Kreismeisterschaften der Jahrgänge 2002 und älter
am Samstag, 21.01.2012 im Gymnasium-Hallenbad Lauf, Hardtstraße 37
Eingeladen der Schwimmkreis Süd-West Mittelfranken und Nürnberg

Veranstalter: Schwimmkreis Nord-Ost
Ausrichter: Schwimmgemeinschaft-Lauf in Zusammenarbeit mit dem SC Uttenreuth

Einlass: 8.30 Uhr Besprechung: 9.15 Uhr Beginn: 09.30 Uhr

Becken: 5 Bahnen je 25m, ca. 27°C, Handzeitnahme

Ein Meldeergebnis mit einem ca. Zeitplan wird ca. 4 Tage nach Meldeschluss unter www.sg-lauf.de zur Verfügung stehen, jedem Verein steht vor Wettkampfbeginn ein Meldeergebnis in Papierform zur Verfügung.

Die Veranstaltung ist offen für alle Vereine der Schwimmkreise Nord-Ost, Süd-West Mittelfranken und Nürnberg. Sie ist für Senioren der Alterklassen AK 20 bis AK 50 zugelassen.

Sie wird nach der gültigen WB des DSV durchgeführt. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis werden zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) angewandt.

Die Meldungen erfolgen auf DSV-Meldeliste (DSV-Formular 102) zusammen mit DSV-Formular 101 oder per Diskette oder E-mail im offiziellen Datenformat des DSV (DSV-Format 5). **Dazu Anmerkung auf S. 2 beachten.** Mit Abgabe der Meldungen bestätigen die Vereine, dass die von ihnen gemeldeten Aktiven ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Attest nachweisen können.

Meldeanschrift: Christian Gärtner, Ringstraße 16, 91207 Lauf a.d.Pegnitz
Tel.: 09123 988 194, E-mail: christian.gaertner@arcor.de

Meldeschluss: Samstag, 14.01.2012, 18.00 Uhr. Gemäß WB erfolgt eine Meldebestätigung.

Meldegeld: € 4,00 pro -Start per Verrechnungsscheck mit den Meldungen oder vor Veranstaltungsbeginn. Für Meldungen, die nicht elektronisch im DSV-Format 5 eingehen, erhöht sich das Meldegeld um € 0,50 je Meldung.

Nachträglich erhöhtes Meldegeld von € 4,00 für jeden Schwimmer, der nicht am Start ist, sowie bei Nichterfüllen der gesetzten Pflichtzeiten, wird nachträglich zugunsten der Kreiskasse erhoben.

Jeder meldende Verein ist verpflichtet Kampfrichter zu stellen:
bis 20 Meldungen zwei, bis 30 Meldungen drei, ab 40 und mehr vier.

Die Wertung erfolgt für die Jahrgänge 2002 – 1995 Jahrgangsweise, Junioren 1994 – 1993 und Masters Altersklassenweise bis AK 50. Urkunden gibt es für jeden Start.

Die Läufe werden unabhängig vom Alter nach Meldezeit gesetzt. Bei geringen Meldungen werden Wettkämpfe zusammengelegt. Es gilt die Einstartregel.

Für Verpflegung sorgt der SC Uttenreuth im Foyer der Schwimmhalle.

Rückfragen: Christian Gärtner, s.o.

Programm und Pflichtzeiten umseitig.

1. Abschnitt

Wettkampf	wl./ml.	Lage	Pflichtzeit:
	01/02	50 Brust	
	03/04	100 Rücken	2:00
	05/06	200 Lagen	3:50
	07/08	50 Schmetter	
	09/10	100 Freistil	2:00

ca. 15 min. Pause

2. Abschnitt

Wettkampf	wl./ml.	Lage	Pflichtzeit:
	11/12	50 Freistil	
	13/14	200 Schmetter	3:50
	15/16	100 Brust	2:10
	17/18	200 Rücken	3:50
	19/20	100 Lagen	2:10
	21/22	4 x 50 Freistilstaffel	Jg. 2002-2000

ca. 45 min. Pause

3. Abschnitt

Wettkampf	wl./ml.	Lage	Pflichtzeit:
	23/24	50 Rücken	
	25/26	100 Schmetter	2:00
	27/28	200 Freistil	3:50
	29/30	200 Brust	2:00
	31/32	4 x 100 Freistilstaffel	Jg. 1999 u. ä.

Jeder Teilnehmer ist max. 6 mal (Jg. 2002 max. 5 mal) startberechtigt.

Anmerkung:

Der meldende Verein bestätigt mit der Abgabe der Meldung, dass alle Schwimmer beim DSV registriert sind und die nach WB S15 Abs. 2 vorgeschriebene Jahreslizenz bezahlt wurde. Die Lizenzgebühr ist für Schwimmer ab dem 8. Lebensjahr erforderlich. Entscheidend ist das Kalenderjahr, in dem der Schwimmer das vorgeschriebene Lebensjahr erreicht. Diese Regelung gilt nur für deutsche Vereine. Weiter muss für Schwimmer aus Vereinen des DSV zusätzlich zum Namen, Vorname und Geburtsdatum die Registrierungsnummer, sowie zum Vereinsnamen auch die Vereinsnummer gemeldet werden.

SG-LAUF Jahresplanung 2012

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mo	09.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	21.01.		Kreismeisterschaften in Lauf	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	06.02.	17:00-19:00	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
	20.-24.02.		Faschingsferien	
Sa	17.03.		9. Frühjahrs Sprint Meeting Forchheim	Forchheim
	01.-07.04.		Schwimmen und Skifahren	Spital
	02.-13.04.		Osterferien	
Sa	28.04.		20. Forchheimer Kinderschwimmen	Kirchehrenbach
		20:00	Übungsleiter-/Verwaltungssitzung	Lauf
		20:00	Mitgliederversammlung SG-LAUF	Lauf
	19.-20.05.		Bayerische Meisterschaften Master	Bamberg
WE			SG-Freizeit	
	29.05.-08.06.		Pfingstferien	
WE			Trainingswochenende	Lauf
WE	22.6.-24.6.		Altstadtfest Lauf	Lauf
So Mo	01.-02.07.		205. Kunigundenfest Teilnahme mit Festwagen So/Mo	Lauf
Fr/ Sa	06./07.07. 13./14.07.	17:00	Sommerfest SG-Lauf Bitte Termin im Internet nachlesen!	Lauf www.sg-lauf.de
Sa	07.07. 14.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf Bitte Termin im Internet nachlesen!	Lauf, Freibad www.sg-lauf.de
Sa	07.07. 14.07.	08:00	Sportabzeichen Bitte Termin im Internet nachlesen!	Lauf, Freibad www.sg-lauf.de
WE	07.-08.07.		Mittelfränk. Bezirksmeisterschaften	Nürnberg

Stand: 11.12.2011

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Amelie Becker
Mia Drechsler
Alexander Feldmann
Josephine Frisch
Henning Gehrman
Tom Gehrman
Trisha Gere

Anahi Gonze
Moritz Hoppe
Anne Lämmerzahl
Aron Lämmerzahl
Larissa Lederer
Felix Mader
Sophie Rothkegel

Stefan Schauer
Nils Schmidt
Anna Segerer
Alexandra Sieber
Dorothea Ullherr
Paula Ullherr
Nicolas Unger

Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker

Telefon 6548, Telefax 998845

E-Mail: sg-lauf@web.de

Finanzen und Mitgliederverwaltung: Barbara Lederer

Telefon 09153 7647

91220 Schnaittach, Am Schlossberg 10

Technische Leitung: Christian Gärtner

Telefon und Telefax 988194

Schriftführerin: Julia Oberst

Telefon 2587

Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Stephanie Bajus	09131 9267514	Barbara Lederer	09153 7647
Yvonne Berg	981235	Wiebke Lehnert	9892554
Gabi Beringer	2095295	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Claudia Brenken	83434	Peter Müller	81104
Irmgard Bühler	09126 290846	Julia Oberst	2587
Stefanie Bühler	09126 290846	Heike Otte	984897
Sabrina Decker	999489	Julian Peschel	0911 4720350
Alexandra Engel	7019492	Uwe Reiser	09126 288042
Andrea Felsberger	84665	Stefan Schauer	989139
Christian Gärtner	988194	Markus Schöneich	09153 8100
Henning Gehrman	9808788	Johanna Siebenkees	986346
Claudia Goebel	13627	Werner Sommer	74365
(Anfängerschwimmen)		Karola Stiegler	75208
Jana Gösl	83284	Karin Ulherr	09151 609356
Frank Hacker	6548	Birgit Wagner	3200
Helga Herrgottshöfer	13452	Kerstin Wunsch	0911 5700172
Nina Hueber	8096928	Michael Wunsch	0911 5700172
Herbert Kästel	986520		

Weitere Infos auch unter:

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf



Wieder die Nummer 1!

Gut für Sie –
gut für die Region.

 Sparkasse
Nürnberg