



S P E E D 1/2017

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



Wir wünschen
unseren Kunden
ein frohes Fest
und ein glückliches
neues Jahr.

regional kundennah fair

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





Liebe SG-Ler,
sehr geehrte Eltern, Freunde und Förderer der SG-LAUF,
man soll die Feste feiern, wie sie fallen. Genau das hat „Unsere Helga“ vor einigen Wochen im Kreise ihrer Familie auch gemacht und ihren runden Geburtstag gebührend gefeiert. Natürlich gehörten auch viele SG-Ler zu den Gratulanten. Neben dem zweckdienlichen Geschenk gab es dabei auch schon eine ganze Menge persönlicher Glückwünsche zu überbringen.

Heute gilt es dies zu toppen. Aktive und ehemalige Schwimmer von Helga sowie treue Wegbegleiter nutzen die Gunst der Stunde und gratulieren hier im SPEED nochmals aus ihrer ganz persönlichen Warte: „Happy Birthday, liebe Helga!“

Ebenfalls im November fand unser erstes Trainingscamp in Lauf statt. Lesen Sie Erfahrungsberichte der Schwimmer und überzeugen Sie sich von dem Spaß, den die Kinder und Jugendlichen an diesen vier anstrengenden Trainingstagen hatten.

Und davor? Da drehte sich das Wechsel-Karussell bei der SG-LAUF. Um fast 40 neue Kids aufzunehmen, durften aktive Schwimmer in die nächst höheren Trainingsgruppen aufgestiegen. So hieß es nach bis zu drei Jahren in verschiedenen Gruppen Abschied nehmen: „Es hat viel Spaß gemacht. Alles Gute in euren neuen Gruppen!“, Gleichzeitig freuen wir uns über unsere neuen Mitglieder und heißen sie: „Willkommen in der SG-LAUF.“

Was bei uns sonst noch alles in Bewegung ist, welche sportlichen Erfolge unsere Aktiven erzielten und über zu berichten ist, haben wir für Sie wieder zusammengetragen und mit vielen Bildern dokumentiert. Genießen Sie Ihre Speed-Lektüre.

Zum Abschluss noch mein obligatorischer, aber ebenso herzlicher Dank an die Leitung und Verwaltung der SG, an alle Übungsleiter und Trainingshelfer, an alle Kampfrichter und Organisationsteams, an die Schwimmer-Eltern und natürlich an unsere Aktiven.

Frohe Weihnachten und viel Glück fürs neue Jahr sowie zahlreiche sportliche Erfolge für unsere Aktiven.

Beste Grüße

Ihr Frank Hacker



PS: Unser Geschenk für Helga – eine Schwimmweste! Nein, Helga kann schwimmen, aber als begeisterte Kanufahrerin ist auch für eine erfahrende Schwimmtrainerin im Boot das Tragen einer Weste stets Pflicht.

Stadtmeisterschaft Lauf

09.07.2016

Eine Kombination aus Volksschwimmen, Sportabzeichen und spannenden Wettkämpfen sind jedes bei den Stadtmeisterschaften im Schwimmen zu beobachten. Familien- und Schulstaffeln sorgen dabei für eine gehörige Spannung und Stimmung unter den vielen Zuschauern.

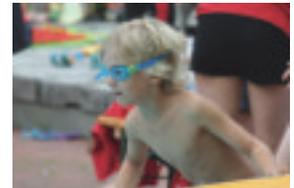
Ilse Prasseck hatte sich mit ihrem Team bestens vorbereitet, so dass viele Sportler während der Wettkämpfe die Schwimmstrecken zu den einzelnen Sportabzeichen bewältigen konnten. Die gelungene Kombination von Breiten- und Wettkampfsport führt so jedes Jahr viele Sportbegeisterte in das Laufer Freibad.

Natürlich gab es auch spannende Wettkämpfe um den Titel der absoluten Stadtmeister. Hier waren viermal 100m in den vier verschiedenen Schwimmarten zurückzulegen, die Addition der geschwommenen Zeiten ergab die Endplatzierung.

Bei den Frauen siegte mit deutlichem Vorsprung die zur Zeit eher im Triathlon beheimatete Sonja Gaag (Jgg. 1991) in 5:34,80 min. Die Silbermedaille erkämpfte sich Moana Mayer (Jgg. 1999) mit der Gesamtzeit von 5:57,80 min. Den Bronzerang belegte Anke Schneider (Jgg. 2002) in 7:48,57min.

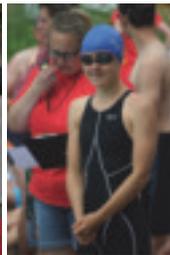
Bei den männlichen Schwimmern ging die Entscheidung etwas knapper aus. Mit fünf Sekunden Vorsprung siegte Michael Schneider (Jgg. 1991) in der Gesamtzeit von 5:22,51 min. Ein ernsthafter Gegner war auf den Einzelstrecken der Vizemeister Joshua Porzler in der Gesamtzeit von 5:27,65 min., auf der Schmetterlingsstrecke war Joshua sogar fast sechs Sekunden als Michael gewesen, diesen Vorsprung verlor er allerdings auf den anderen drei Disziplinen. Platz drei erkämpfte sich Moritz Treschau in der Gesamtzeit von 6:20,88 min.

Ein äußerst knappes Rennen gab es auch bei der Familienstaffel über 3 x 50 m Freistil. Hier konnte sich Familie Mühlmeister (1:52,25 min.) mit einem gelungenen Anschlag am Beckenrand gerade noch vor Familie Jäger (1:52,32 min.) in das Ziel retten. Auf den dritten Platz schwamm Familie Lederer (2:09,45 min.).



Auf der 4 x 50 m – Freistilstaffel landete das Team Franken-Power I mit Liana Ferfers, Franziska Birle, Paul Geißdörfer und Anton Gaidamak in 3:48,04 min. auf dem ersten Platz. Den Silberrang belegte das Team Franken-Power II in 4:21,20 min., die Mannschaft der Bertleinschule holte sich in 4:56,47 min. die Bronzemedaille.

Am Ende der Wettkämpfe mit vielen persönlichen Bestzeiten bildete wie jedes Jahr die 6 x 50 m – Freistilstaffel den Höhepunkt. „Christian’s Knechte“ mit Paul Hollerbach, Joshua Porzler, Sven Jäger, Milena Mühlmeister, Leonie Wagner und Moana Mayer siegten unangefochten in 3:35,41 min. vor den „Unsinkbaren“ in 4:56,39 min. und den „schnellen Delfinen“ in 6:37,57 min.



Probleme mit Ihrem Telefon, Computer, Internet oder Netzwerk ?



Hilfe erhalten Sie unter:
09123 / 182 73 - 0
info@cnt-lauf.de



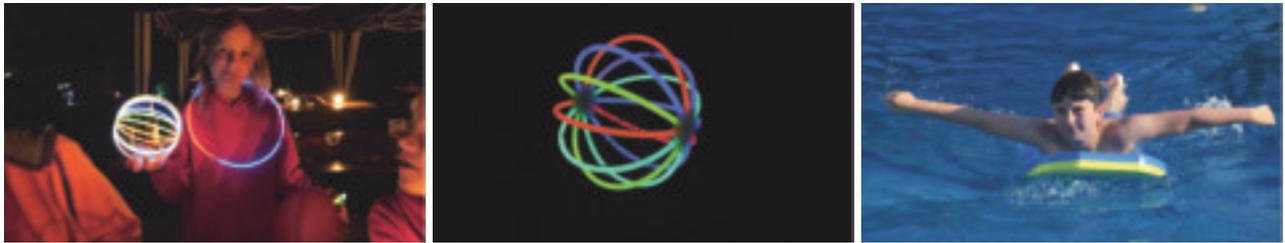
Weitere Infos und Preise im Internet www.CNT-Lauf.de oder auf telefonische Anfrage!

Computer | Netzwerk | Telekommunikation – Lauf
 Inhaber: Wolfgang Strobl

Sommerfest 2016

09.07.2016

REKORD: So viele Teilnehmer am Sommerfest wie noch nie! Über 170 Gäste – sogar mehr als zu unserem Jubiläumsfest 2013!



BUNT BELEUCHTET: Wie schon im letzten Jahr erleuchteten einige hundert Leuchtsticks in den Händen der Kinder das Sommerfest-Geschehen



ERFRISCHEND: Alle Übernächter hatten die einmalige Gelegenheit, direkt aus dem Schlafsack als erstes ins erfrischende Wasser des Laufer Freibads zu tauchen



AUFREGEND: Eine kleine Nachtwanderung in den nahen Wald nur mit Leuchtsticks ausgerüstet war diesmal neu im Programm



NEU: Direkt im Freibad Eis für alle von der Eis lounge, gesponsert von der SG-Lauf



Bezirksmeisterschaft Mittelfranken

9. Juli 2016

In der nagelneuen Top – Schwimmhalle der Stadt Nürnberg fanden die diesjährigen Bezirksmeisterschaften im Schwimmen statt. Das Langwasserbad bot den Aktiven der 14 teilnehmenden Vereine beste Wettkampfmöglichkeiten, so dass die Großveranstaltung mit über 1600 Starts auf den zehn parallelen 50m – Bahnen zügig durchgeführt werden konnte.



Als einziger Teilnehmer der Schwimmgemeinschaft Lauf, die Veranstaltung konkurrierte mit den Stadtmeisterschaften in Lauf, startete Peter Müller auf zwei Strecken. Die Wettkampfteilnahme des Seniors diente als Vorbereitungswettbewerb für seine Starts in der AK 60 im nächsten Jahr. Aufgrund der geringen Anzahl an Altersklassenschwimmern wurde keine Wertung für die Senioren durchgeführt und der fast 60jährige Masterschwimmer musste in der Altersklasse der 20jährigen und älter antreten.

Hier erzielte der Röthenbacher Realschulleiter als beste Platzierung über 400m Freistil einen 2. Rang und konnte in der Zeit von 5:40,46 min. eine Silbermedaille mit nach Hause nehmen. Über 50m Schmetterling sprintete Peter Müller in der Zeit von 0:32,46 min. auf den 5. Platz.



Wir gratulieren!



Mittelfränkische Kurzbahn- und Sprintmeisterschaften

23. Oktober 2016

Wieder einmal als alleiniger Starter der SG Lauf (der Termine konkurrierte mit dem Wettkampf in Wernigerode) nahm Schwimm-Master Peter Müller bei den mittelfränkischen Sprint- und Kurzbahnmeisterschaften teil. Bei dem letzten Wettkampf im Erlanger Frankenbad, das nicht mehr sanierungsfähige Hallenbad wird abgerissen, musste der Laufer Schwimm-senior in der Altersklasse der 20jährigen und älter starten und gegen die Schwimmer der SG Mittelfranken und sechs weiterer Schwimmvereine des Bezirks antreten. Über 100m Freistil belegte er in der Zeit von 1:03,43 min. einen beachtlichen dritten Platz. Über 50m Freistil trat der 59-jährige Schwimmsportler in der offenen Klasse an, mit 0:28,24 min. platzierte er sich als 17.

Bayerncup im Freiwasserschwimmen

2. Durchgang am Wörthsee - 30.07.2016

Normalerweise schwimmen und trainieren wir in einem Schwimmbecken mit festen Bahnen, bei einheitlicher Länge, klarem Wasser, bei dem man den Boden sehen kann, konstanten Temperaturen und das alles meist hintereinander oder an Wettkämpfen nebeneinander, ohne dass man sich gegenseitig in die Quere kommt. Soweit klingt das alles ziemlich selbstverständlich. Doch bei einem Wettkampf im Freiwasserschwimmen, das heißt meist in natürlichen Gewässern, sind all diese Dinge plötzlich nicht mehr so selbstverständlich. An so einem Freiwasserwettkampf haben drei „Masters“-Schwimmer der SG-Lauf Ende Juli teilgenommen. Für zwei von uns war dies die erste Erfahrung im Freiwasserwettkampf. Wie es dazu kam und wie es uns dabei erging, will ich im Folgenden einmal berichten:

An den Stadtmeisterschaften erzählte Sonja, unsere langjährige und immer noch aktive SG-Schwimmerin, die auf Grund des Studiums überwiegend selbstständig in Erlangen trainiert, uns (das sind Michael Schneider und Michael Wunsch) von dem anstehenden Freiwassercup am 30. Juli am Wörthsee bei München. Sonja hatte schon an mehreren Freiwasserwettkämpfen, auch in Zusammenhang mit Triathlons, teilgenommen. Somit hatte sie schon Erfahrung darin. Wir waren neugierig geworden von den Berichten und wollten uns das auch mal anschauen. Ende Juli schien dafür ein guter Zeitpunkt, da mitten im Sommer die Bedingungen wahrscheinlich gut wären für uns Freiwasseranfänger. Ich war noch etwas skeptisch in Bezug auf die Teilnahme, da die Strecken mit 2,5 km, 3,75 km und 5 km doch nicht unerheblich waren. Ich ließ mich aber schließlich doch von einer Teilnahme über die 2,5 km überzeugen.



Somit fuhren wir dann alle zusammen am 30.07. zum Wörthsee bei München. Dort angekommen, war ich erstmal von der Atmosphäre überrascht. Anders als bei „normalen“ Wettkämpfen in der Halle oder Freibad war hier fast schon

ein wenig Campingplatz-Stimmung. Der Wettkampfort war ein Vereinsheim direkt am See, mit großer Wiese, auf der einige Teilnehmer die Nacht zuvor gezeltet hatten. Es gab Essen und Trinken, Bierbänke waren aufgebaut, Musik motivierte die Teilnehmer beim Aufwärmen und die Schwimmer aus ganz Bayern breiteten sich mit Handtüchern auf der Wiese aus. Das Wetter war zudem perfekt: sonnig, kaum Wolken und warm.

Die Starts bei dem Freiwassercup waren nicht wie sonst in kurzen Abständen hintereinander, sondern es gab nur zwei vorher genau festgelegte Startzeit-

punkte: Einmal am Morgen für alle Schwimmer über die 5 km und 3,75 km und einmal am Mittag für die Schwimmer der 2,5 km. Alle Schwimmer starteten dabei jeweils auf einmal direkt aus dem Wasser raus. Auch da es nur zwei festgelegte Starts gab, war die Stimmung wesentlich entspannter, als bei klassischen Wettkämpfen, wo kontinuierlich gestartet wird und man aufpassen muss, seinen Start nicht zu versäumen.

Zunächst waren am Morgen Sonja und Michi Schneider über die 3,75 km an der Reihe. Als Vorbereitung wurde jeder Schwimmer mit einer gelben, nummerierten Badekappe ausgestattet, damit jeder im See gut zu erkennen war. Die Strecke selbst war ein Dreieckskurs, der einmal rundherum 1,25 km betrug. Demnach musste er für die 3,75 km dreimal umrundet werden. Die Ecken des Dreiecks waren im Wasser mit riesigen aufblasbaren, orangen Bojen markiert. Somit war der Start/Ziel und die beiden Wendeecken der Dreiecksstrecke gut zu erkennen, zumindest von außerhalb.



Nach dem Start der 3,75 km hieß es erstmal warten. Anders als bei Beckenwettkämpfen war Anfeuern auf Grund der Distanzen nicht wirklich möglich. Auch konnte man nach einiger Zeit die Schwimmer weit draußen im See kaum mehr ausmachen und voneinander unterscheiden, was eine Abschätzung der Platzierung schwierig machte. Erst bei den Durchquerungen des Startpunktes war die Verteilung der Schwimmer wieder zu erkennen. Nach drei Umrundungen des Dreiecks kam Sonja nach einer Zeit von 54:01,24 min als Erste über die 3,75 km aus dem Wasser. Kurz darauf folgte ihr Michael Schneider mit einer Zeit von 55:15,87 min und damit zweiter über die 3,75 km überhaupt (erster bei den Männern). Damit konnte sich die SG Lauf direkt zwei erste Plätze und die Tagesbestzeit über die 3,75 km sichern!

Am Mittag erfolgte dann für mich der Startschuss über die 2,5 km: Wir alle gingen ins schultertiefe Wasser und reihten uns entlang einer Leine auf. Mit dem Startkommando ging es los. Der Wörthsee hatte relativ klares Wasser und war mit knapp 24 Grad auch gut temperiert. Trotzdem konnte man im Wasser nicht allzu weit sehen, besonders während des Schwimmens. Der Boden war nicht auszumachen und auch andere Schwimmer konnte man ab einer gewissen Entfernung unter Wasser nicht erkennen. Das machte den Start besonders interessant. Jeder versuchte sich eine Position innerhalb der Kette an Schwimmern im See zu erobern. Auf Grund der Sicht blieben Kontakte mit anderen Schwimmern nicht ganz aus. Aber nach einigen 100 Metern hatten sich alle Schwimmer recht gut sortiert, die Schnellen zogen vorne weg, der Rest verteilte sich in Grüppchen dahinter.



Ziel war nun die erste Boje, also die Markierung der Ecke des Dreieckskurses zu „treffen“. Auf Grund der Entfernung gar nicht so leicht, es gab hier keine abgetrennten Bahnen, sondern jeder musste selber in etwa einen, vor allem einigermaßen geraden Weg zur nächsten Boje finden. Regelmäßiges Aufschauen war also notwendig, um die Boje nicht aus dem Blick zu verlieren, Wasserballkraul war zeitweise angesagt. Wenn möglich, versuchte ich mich auch an anderen Schwimmern zu orientieren und nah an diesen dran zu bleiben, sodass ich im Wasser diese neben oder vor mir ausmachen konnte.

So schwamm ich also immer mal wieder aufschauend von Boje zu Boje. Begleitet wurden die Schwimmer dabei von mehreren Kanus für Notfälle. Nach und nach teilten sich die Schwimmer immer mehr auf, sodass ich dann das letzte Stück für mich alleine geschwommen bin, einige meiner Gruppe waren etwas schneller als ich, andere wiederum konnte ich hinter mir lassen.



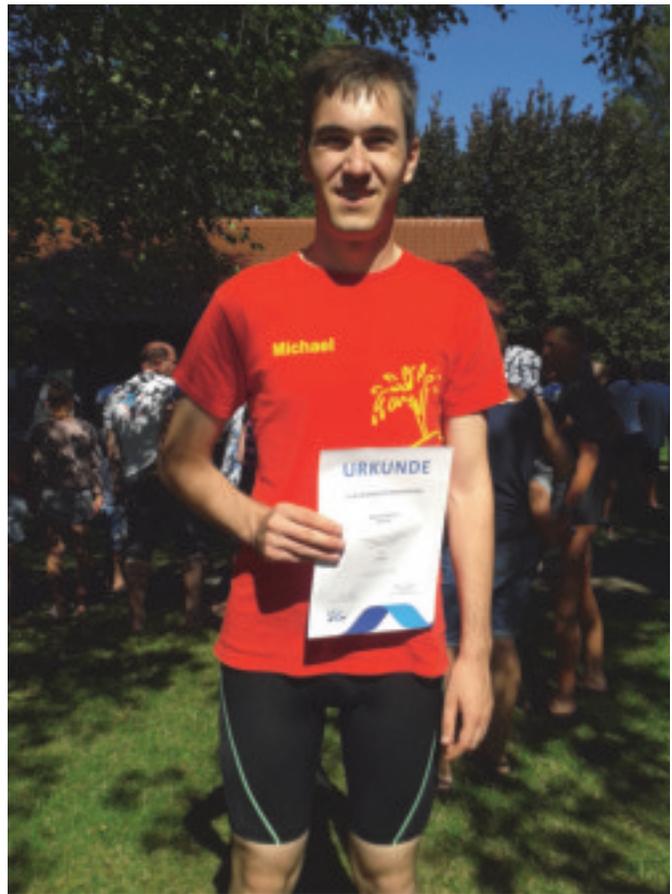
Gerade bei solchen langen Strecken machen sich leichte Unterschiede in der Geschwindigkeit deutlicher bemerkbar. Ungewohnt waren zudem die Temperaturschwankungen im Wasser. Ab und an kam ich durch spürbar kältere Wasserregionen, während andere wieder wärmer waren.

Auf dem letzten Stück zur Zielboje wurde es dann nochmal interessant, da sich ein geankertes Boot etwas in das Sichtfeld der Schwimmer zur Zielboje geschoben hatte. Damit war für mich teils schwer die genaue Richtung auszumachen, in der das Ziel lag. Doch nach und nach konnte ich mich vorarbeiten und erzielte

nach einem letzten Schlusssprint auf die 2,5 km eine Zeit von 48:10,74 und wurde damit zweiter in der Altersklasse 20/25.

Am Ende waren wir alle sehr zufrieden mit unseren Ergebnissen, insbesondere für unsere erste Teilnahme an einem Freiwasserwettkampf. Die tolle Atmosphäre bei super Sommerwetter am wunderschönen Wörthsee tat ihr Übriges.

Ich hoffe, ich konnte damit einen Eindruck vermitteln, wie ein Freiwasserwettkampf abläuft und welche Besonderheiten einen solchen Wettkampf ausmachen. Es war eine tolle Erfahrung und vielleicht können wir ja beim nächsten Freiwassercup 2017 mit ein paar mehr SG-Schwimmern teilnehmen.



Michael Wünsch

An advertisement for 'ReiseCenter Leikauf'. The top part features the company name in a large, bold font. Below it, the text 'LAUF A.D.PEG. | NÜRNBERG | RÖTHENBACH' is displayed. The main image shows a woman in a grey long-sleeved shirt and black leggings running up a large sand dune. She is holding a pair of sandals. The background is a clear blue sky.

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

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

Grüße aus New Berlin, Wisconsin USA

Mein Name ist Paige Pelikan und ich lebe in New Berlin, Wisconsin, USA. Im vergangenen Sommer nahm meine Familie einen Urlaub in Deutschland und der Schweiz, um Verwandte zu besuchen. Mein Großonkel Gunter und Großtante Dagmar leben in Lauf, Deutschland. Ich war aufgeregt zu hören, dass ihre Stadt einen 50 Meter-Trainingsbecken hat! Ich bin für diese Bademöglichkeit sehr dankbar.

Ich schwimme kompetitiv seit ich 7 Jahre alt bin. Ich bin in der 11. Klasse in der High School und schwimme im Mädchen-Schwimmteam New Berlin West Uni-Highschool. Es war sehr wichtig, das Schwimmen im Urlaub fortzusetzen, denn während ich weg war, haben meine Teamkolleginnen der High School bereits mit dem Training begonnen. Mein High-School-Schwimmtrainer, Coach Heft, schrieb mir Pläne, die ich im Laufer Schwimmbad absolviert habe.

Wenn ich nicht für mein High-School-Team schwimme, trainiere und konkurreiere ich mit meinem Club-Team. Mein Club Team ist SWAT (South West Aquatic-Team). Wir trainieren in sechs verschiedenen Pools. Fünf sind 25-Meter-Hallenbäder und nur einer ist ein 50-Meter-Außenpool. Unsere wettbewerbsfähigen 50-Meter-Pools sind etwa eine Stunde von meinem Haus entfernt. Das SWAT gibt es seit etwa 30 Jahren und es zählt etwa 300 Schwimmer in verschiedenen Stufen. Meine Ebene hat 40 Schwimmer. SWAT ist eines der Elite-Teams in den Vereinigten Staaten. Ich hoffe, dass ich im Jahr 2018 in der Hochschule schwimme.

Meine Lieblingsschwimmarten sind Freestyle und Rücken. Ich bin eher ein Abstand- oder Mittelstreckenschwimmer. Mein Lieblings-Event ist die 1 Meile oder 1500 Meter oder 1650 Yard. Ich mag auch im Open-Water-Swim zu konkurrieren. Dies ist ein Wettkampf, der in einem See bei allen Wetterbedingungen stattfindet.

Einige meiner Lieblingswettbewerbe mit meinen Zeiten sind:

Die beste Zeit in METER:
50 Freestyle = 28,63
200 Freestyle = 2:12.40
1500 Freestyle = 18:12.34
100 Rücken = 1:10.80
200 Rücken = 2:28.60

Die beste Zeit in YARDS:
100 Freestyle = 54,46
200 Freestyle = 1:57.70
1650 Freestyle = 18:03,76
100 Rücken = 1:00,78



Einige meiner stolzen persönlichen Erinnerungen sind:

- Empfangen eine 3. Platz Medaille für die 1650 Yard Freestyle bei einer Staatsmeisterschaft
- Empfangen eine 11. Platz Medaille in der 1 Meile open-water schwimmen (Mein Onkel aus Deutschland war zu Besuch und beobachtete mich)
- Ausgezeichnet mit dem 2015-2016 Short Course Widmung Award für mein Club

Ich genieße das Sammeln von Badekappen aus verschiedenen Schwimmorten und Teams. Dank des SG-Lauf Schwimmen-Präsidenten wurde mir eine SG-Lauf-Club Badekappe in die USA geschickt! Ich bin für Ihre schöne Trainingsanlage dankbar und auch für Ihre Freundlichkeit, mit Ihre Club Badekappe zu senden. Ich werde sie tragen jeden Tag beim Training. Ich wünsche allen Ihren Schwimmer gutes schwimmen. Mein Motto ist: „Train to inspire, perform to impress“.

Fühlen Sie sich frei mit mir über Instagram oder Snapchat oder iMessage Kontakt aufzunehmen, ich würde mich freuen, deutsche Schwimmer kennen zu lernen und Freundschaften zu schließen!

Herzliche Grüße,

Paige Pelikan, New Berlin West Uni-Schwimmer und SWAT-Club Schwimmer



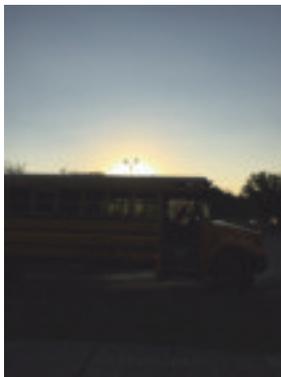
Schwimmen verbindet! Paige sammelt aus jedem Ort auf der Welt, den sie besucht und es dort einen Schwimmverein gibt, Badekappen. Eine tolle Idee, die wir gerne unterstützt haben.

Wer Interesse hat, eine „Brieffreundschaft“ – sagt man das heute im Instargam- und Snapchat-Zeitalter noch? – aufzubauen, meldet sich bitte bei Frank Hacker: info@sg-lauf.de

Mein Jahr in Amerika



Hier sieht man meine Gastgeschwister und mich an einem Ausflug zu einem See



Dies ist einer der typisch amerikanischen Busse, mit so einem bin ich jeden Tag zur Schule gefahren.



Vor allem das erste Heimspiel ist sehr wichtig und deswegen trägt jeder an diesem Tag eine Blume aus Schleifen, je größer, desto besser.

Letztes Jahr war ein sehr aufregendes und gleichzeitig ziemlich ereignisreiches Jahr für mich, denn ich habe das komplette Schuljahr, also 10 Monate, in Amerika verbracht. Gastfamilie, High School... eben alles, was dazu gehört. An meiner Schule wurde für einen solchen Aufenthalt viel Werbung gemacht und dann hatte ich mir gedacht, da melde ich mich mal an. Meine Organisation hatte auch ziemlich bald eine Gastfamilie für mich gefunden. Platziert war ich in Texas. Genauer genommen in Pflugerville, einer Vorstadt von Austin – der Hauptstadt von Texas. Meine Gastfamilie bestand aus den Eltern und zwei Kindern, also meinen Gastgeschwistern, einem Junge mit 5, später 6 Jahren und einem Mädchen mit 12, später 13 Jahren. Die beiden waren also noch zu jung, um mit mir auf die High School zu gehen. Ich ging auf die Hendrickson High School und wurde somit schon bald ein Mitglied der Hendrickson Hawks. Der Hawk, also Falke, ist das Maskottchen meiner Schule und so wird die Gemeinschaft der Schule genannt, zu der sich 3200 Schüler und zusätzlich noch die Lehrer zählen durften. Meine Schule hatte, wie viele Schulen in Amerika, ein breites Sportangebot, unter anderem Schwimmen und Fußball – die zwei Sportarten, für die ich mich letztendlich entschied. Sport wird in Amerika viel mehr unterstützt als das in Deutschland der Fall ist, was auch daran liegt, dass die Schüler die Möglichkeit haben, durch den Sport ein Stipendium für ein späteres Studium zu erhalten. Trainiert wird daher in der Saison jeden Tag, aber außerhalb der Saison minimiert sich die Häufigkeit. Dies bedeutete für mich jeden Tag ziemlich früh aufzustehen, denn Schwimmen begann morgens um 6:30 und dauerte 1,5 Stunden. Die Schule startete um 9 Uhr. Selbst wenn man das hierzulande für ein ziemlich hohes Pensum halten mag, so gibt es doch einige Schüler in den USA, die abends dann noch einmal Training haben – dann aber in ihrem Verein. Beim Schwimmen begegneten mir schon bald Verständnisprobleme, als ich mich über meine unglaublich guten Zeiten freute, bis ich herausfand, dass die Strecken in Amerika bei Wettkämpfen in yards gemessen werden. Ein yard ist aber bloß 0,9 m und auch wenn man das am Anfang nicht glauben mag, diese 10 cm summieren sich mit der Strecke – man schwimmt also statt 25 m nur 22,5 m, was sich

dann natürlich auch an den Zeiten widerspiegelt. Sprachprobleme gab es natürlich vor allem am Anfang etliche, doch mit der Zeit gab sich das. Die Leute erklären einem gerne alle Begriffe, sobald man ihnen erzählt, man komme aus einem anderen Land. Neben dem Sport kann man in der Schule natürlich auch aus vielen anderen Kursen wählen – so hatte ich Astronomie und kreatives Schreiben als Unterrichtsfächer. Allerdings sind die verschiedenen Kurse auch der Grund, wieso ich mich am Anfang schon schwergetan habe, Freunde zu finden. Schließlich sind in jedem Kurs komplett andere Schüler und es kann sogar sein, dass man mit Leuten Unterricht hat, die gar nicht in der eigenen Jahrgangsstufe sind. Trotzdem habe ich dann im Fußball und im Schwimmen Freunde gefunden und außerdem hatte ich meinen Deutsch- und Geschichtskurs mit einem netten Mädchen gemeinsam, die später zu meiner besten Freundin wurde. Und so spielte sich bald ein Alltag ein, der nur durch Feiertage und Ferien unterbrochen wurde.

Meine Gastfamilie war eine ziemlich unternehmungslustige Familie, durch die ich die Möglichkeit hatte, über Neujahr nach Florida zu reisen, um ein paar Tage dort am Strand zu genießen. Zudem reisten wir in den Frühlingsferien nach Mexiko, da meine Gastmutter dort Verwandtschaft hatte. Ich lernte also in diesem Jahr nicht nur die amerikanische Kultur, sondern auch die mexikanische Lebensweise kennen und schätze nun beide sehr. Dies hat mich sicherlich nachhaltig geprägt. Der amerikanische Teamgeist zum Beispiel ist einmalig: die Leute an einer Schule bejubeln ihre Mitschüler, egal bei welcher Sportart. Auch von der Positivität der Amerikaner können wir Deutschen uns eine Scheibe abschneiden. Daneben hat mich die Herzlichkeit der Mexikaner beeindruckt und trotz der Armut in diesem Land hat Großzügigkeit einen beständigen Platz im Leben. Ich habe in diesem Jahr nicht nur die kulturellen Unterschiede kennengelernt, sondern auch Freundschaften geschlossen und mir Weltansichten angehört, die sich doch von unserer Sichtweise gänzlich unterscheiden. Folglich kann ich jedem empfehlen, sich die Welt anzusehen und auch mal über den Tellerrand zu schauen. Es lohnt sich!

Moana Mayer



American Football ist die beliebteste Sportart in Amerika und wird sogar oft groß durch Paraden, Cheerleadern etc. begleitet. Jedes Football - Spiel wird quasi von der ganzen Schule gefeiert und bejubelt.



Diese Aufnahme entstand an einem Schwimmwettkampf. Natürlich startete ich für meine Schule und trage auch eine Badekappe mit dem Schulsymbol



Vor Halloween kann man zu sogenannte Pumpkin Patches gehen und sich seinen Kürbis selbst herausuchen.

Forschungsexpedition auf den Azoren



Koffein, Schlaf, Zeit, Präsentation, Dokumentation, Tiere und vor allem Wasser sind die Wörter, die meine Reise kurz zusammenfassen. Doch bevor es losging, musste einiges erledigt werden, da nicht jeder an einer solchen Forschungsexpedition teilnehmen kann. Zuerst musste ich eine Bewerbung schreiben.

Als die Annahmestätigung kam, musste ich den Rettungsschwimmer Silber absolvieren und die Bestätigung eines Erste-Hilfe-Kurses einreichen. Als nächstes musste ich Drittmittel akquirieren, da eine solche Reise nicht günstig ist. An dieser Stelle möchte ich mich bei der Retterspitz GmbH, dem Reisebüro Kunkel Behringersdorf, der Franconia Apotheke Behringersdorf, unserem Landrat Armin Kroder, TWINN Consulting & Akademie, fitback-massage, dem Förderverein des CJT-Gymnasiums Lauf und bei der Pegnitz-Zeitung für die Ermöglichung eines vorzeitigen Berichts in der lokalen Presse und bei der Schwimmgemeinschaft Lauf für die Finanzierung des Rettungsschwimmerabzeichens bedanken, die mir alle zusammen diese Reise ermöglicht haben.

Am 19.06.2016 habe ich mich dann auf den Weg nach Heidelberg gemacht, wo ich das erste Mal meine 21 Teammitglieder getroffen habe. Nach vielen Vorstellungsrunden, Sicherheitseinweisungen, Fluginformationen und der Vorstellung der Themen durften wir um 2:30 Uhr unsere Isomatten und Schlafsäcke ausrollen, um eine Stunde in der Geschäftsstelle des IJM (Institut für Jugendmanagement) schlafen zu können. Um 3:30 Uhr wurden wir wieder geweckt und dann ging es zum Frankfurter Flughafen. Als wir um 7:00 Uhr in Richtung Lissabon abhoben, haben wir bereits die Aufgabe bekommen, am Flughafen Lissabon unsere Zielsetzungen und Methoden zu verfassen und auszuformulieren.

Unsere Themen lauteten: Mensch & Kultur & Sprache, Infrastruktur & Wirtschaft, Flora & Fauna, Klima & Vulkanismus und Delfine & Wale als unser Hauptthema. Während der fünf Stunden Aufenthalt wurde oft der Wunsch geäußert zu schlafen, aber daraus wurde nichts. Da unsere Betreuer Gero Schäfer (der Gründer des IJM) und Roland Edler (Tierpfleger des Duisburger Zoos) ganz bestimmte Vorstellungen unserer Dokumentationen hatten, war es anfangs nicht einfach, die Dokumentation „richtig“ zu schreiben, aber nach und nach haben wir uns immer mehr verbessert und haben schließlich ein tolles Ergebnis erzielt. Die Dokumentation unserer Forschungen wird auf der Homepage von Master MINT zum Nachlesen veröffentlicht.

Während der gesamten Reise sah unser üblicher Tagesablauf so aus:

7:15 Uhr aufstehen und Rucksack packen

8:00 Uhr Frühstück

8:15 Uhr Abfahrt zum Hafen Lajes

9:00 Uhr Whale Watching Ausfahrt auf den Atlantik

12:00-13:45 Uhr Mittagspause und Zeit für Befragungen und Erforschung der Fauna, Flora, Infrastruktur etc.

14:00 Uhr zweite Whale Watching Ausfahrt auf den Atlantik

17:00 Uhr Rückfahrt in die Jugendherberge in Sao Roque

19:00 Uhr Abendessen

19:30-1:00 Uhr Arbeiten an der Dokumentation und den Präsentationen

Aber nicht jeder Tag lief so ab. An zwei Tagen hat die Gruppe, die keinen Tauchschein nebenbei absolviert hat, eine Inselerkundungstour gemacht. Wir sind also quer über die Insel Pico gefahren und haben uns Naturparks angesehen, das UNESCO Weltkulturerbe oder ein Walfangmuseum. An einem weiteren Tag mussten wir morgens um 5:00 Uhr aufstehen, um den höchsten Berg Portugals zu besteigen: den Vulkan Ponta do Pico. Nach diesem Vulkan ist auch die Insel Pico benannt worden. Der Aufstieg war nicht einfach, da es vier Stunden lang nur bergauf ging. Es gab keine geschotterten oder ausgebauten Wanderwege, sondern wir sind querfeldein über Vulkangestein den



Wandergruppe Pico



Pottwalfluke

Berg hochgeklettert. Oben angekommen, konnten wir einen fantastischen Ausblick auf die Nachbarinseln Faial und Pico genießen. Der Abstieg war dann um einiges schwerer, denn wir mussten immer darauf achten, dass wir nicht abrutschten. Die gesamte Wanderung hat gezeigt, wie wichtig gute Teamarbeit ist, weil man aufeinander angewiesen ist. So haben wir uns gegenseitig geholfen, den Berg wieder heil hinunterzukommen und sind ohne größere Verletzungen wieder in der Jugendherberge angekommen.

Aber die Highlights meiner Reise waren auf jeden Fall die Wale und Delfine. Wir haben Rundkopfdelfine, Streifendelfine, Große Tümmler, Gemeine Delfine, Schnabelwale, Pottwale, Seiwale, zwei Blauwale und vieles mehr gesehen. Im Nachhinein haben wir noch ein unglaubliches Ergebnis erzielt: Bei der Analyse von Bildern der Pottwalfluken (siehe Foto) haben wir herausgefunden, dass es sich bei einem der Tiere um denselben Wal handelt, der von

einer Forschergruppe 2012 gesichtet wurde. Anhand der Narben auf der Fluke konnten wir eine Ähnlichkeit feststellen, die sich dann als richtig erwiesen hat. Außerdem haben wir zwei Blauwale gesehen, eine Mutter mit ihrem Baby, die eigentlich schon hätte weitergereist sein müssen. Es ist nämlich außergewöhnlich, dass Blauwale um diese Zeit noch bei den Azoren sind.



Gemeine Delfine



Blauwal



Rundkopfdelfin

Die Beobachtungen der Tiere und die Messungen der Atemfrequenz, Tonfrequenz, Geschwindigkeit etc. waren sehr interessant und haben viel Spaß gemacht, doch der absolute Höhepunkt war die Möglichkeit mit Delfinen zu schwimmen. Gleich am zweiten Forschungstag durfte jeder Teilnehmer einmal ins Wasser. Ich konnte jedoch beim ersten Versuch noch nichts sehen. Das lag daran, dass ich andauernd aufpassen musste, nicht in die gefährliche, quallenartige Portugiesische Galeere (sh. Foto) hineinzuschwimmen.



Portugiesische Galeere

Da wir viel forschen mussten, konnten wir nicht jeden Tag eine geeignete Delfingruppe suchen, um mit ihr zu schwimmen. Doch am letzten Tag bekam ich doch noch die Chance, mit gemeinen Delfinen und großen Tümmlern zu schwimmen und das war ein einzigartiges Erlebnis.

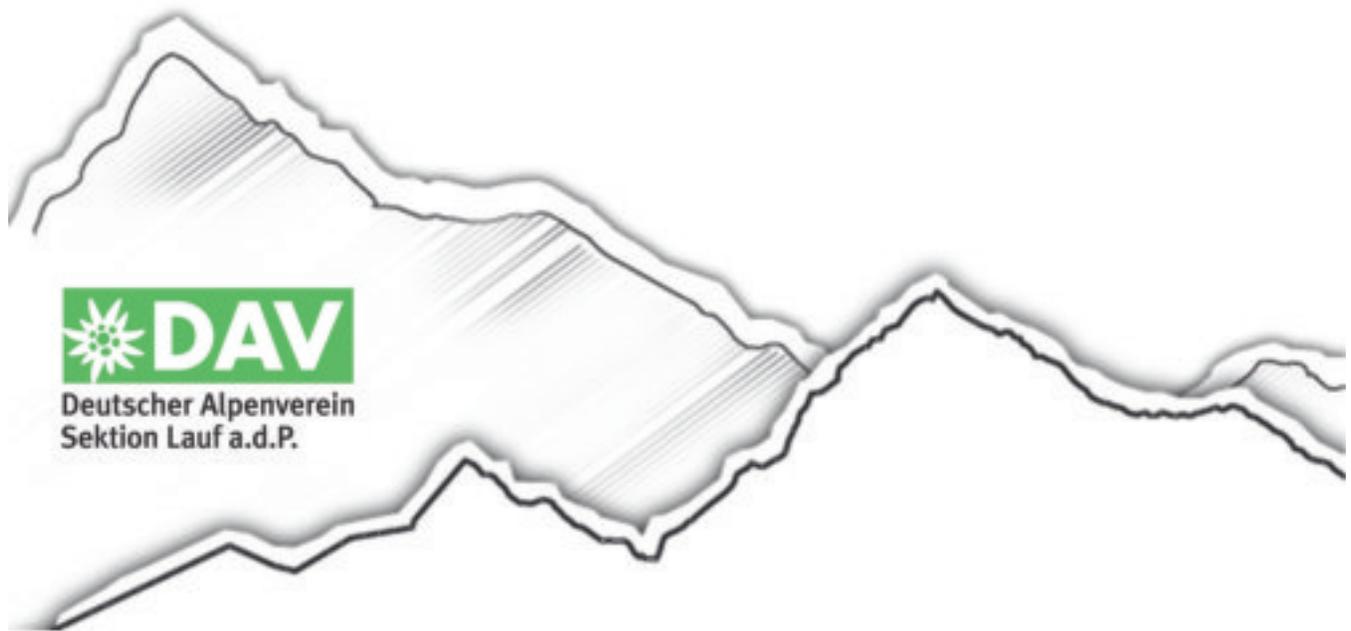
Die gesamte Expedition war eine einmalige Chance, in die Arbeit eines Forschers „reinzuschnuppern“ und der ganze Stress, der Schlafmangel und die viele Arbeit sind längst von tollen Erinnerungen verdrängt.

Sirka Eckhoff

Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de
Videos für Ihre Webseite



Klettern in der Kletterhalle in Lauf

Öffnungszeiten

Di. & Do. 20:00-22:00 Uhr

Sa. 15:00-18:00 Uhr

Kletterwand im CJT Gymnasium Lauf

Hardtstraße 37

91207 Lauf a. d. Pegnitz



Harzer Herbstschwimmen Wernigerode

23. Oktober 2016

Das Team der SG – Nachwuchsschwimmer ging am gleichen Wochenende beim Herbstschwimmen des Harzer Schwimmvereins in Wernigerode an den Start. Auf der 25m-Bahn trafen sich sieben Vereine, die über 100 Aktive gemeldet hatten. Die Schwimmer der SG Lauf traten 42 mal an und erzielten dabei fünf erste Plätze.

Peter Müller



Ein Teilnehmer berichtet:

Schon zum dritten Mal nahm die SG an einem Wettkampf außerhalb Bayerns teil. Dieses Mal ging es zum Herbstschwimmen nach Wernigerode. Am Morgen des 22. Oktobers fuhren dann zwei vollbesetzte Autos hochmotivierter Schwimmer Richtung Leipzig. Nach einer guten halben Stunde hatten wir dann auch schon das erste Highlight erreicht: Eine Vollsperrung der A9 – so etwas erlebt man ja nicht alle Tage, also haben wir das Beste daraus gemacht. Seilspringen mitten zwischen den Autos, um nicht zu erfrieren, ab und zu etwas essen und den Rest der Zeit auf der Standspur, nach einem Weg hinter die Schallschutzmauer suchen.

Als wir dann endlich bei unserer Jugendherberge angekommen waren, war nur kurz Zeit die Zimmer zu beziehen und dann ging es schon weiter zur Stadtführung. Dabei haben wir uns einen kleinen, aber durchaus schönen Teil der Stadt mit ihren vielen Fachwerkbauten angeschaut und sogar die Harzer Schmalspurbahn gesehen. Abends ging es dann noch Piz-zaessen und anschließend wieder zurück zur Jugendherberge. Um 23 Uhr war dann „offiziell Nachtruhe“..., woran sich sicher jeder gehalten hat... Am Sonntag hieß es dann früh aufstehen, sodass wir pünktlich zum Hallenbad aufbrechen konnten.



Der Wettkampf war im Großen und Ganzen sehr gut organisiert; der erste Lauf ging eine Viertelstunde vor dem offiziellen Wettkampfbeginn ins Wasser – wirklich eine Seltenheit. Leider wurde auch sehr gewissenhaft disqualifiziert, was wohl jeden teilnehmenden Verein betroffen haben dürfte.

Erfolgreichster Schwimmer der SG war Florian Goltz (2005), der bei 50 m Schmetterling in 41,40 s und 50 m Rücken in 41,28 s zwei erste Plätze holte. Drei weitere erste Plätze gab es für Jacopo Stephan (2005) bei 50 m Freistil in 36,69 s, Jan Porzler (2005) mit einer Zeit von 1:36,78 min auf 100m Lagen und Sven Jäger (2001) auf 50 m Schmetterling in 32,34 s.

Insgesamt war der Wettkampf für alle neun Schwimmer erfolgreich – es gab fast nur neue persönliche Bestleistungen und viele weitere Medaillenränge.

Sven Jäger

Name	Jahrg.	Brust	Freistil	Rücken	Delfin	Lagen
		50m B	50m F	50m R	50m S	100m L
Anna Segerer	2005	00:44,90	00:40,38	00:45,60	00:42,64	01:36,28
Florian Goltz	2005	00:51,41		00:41,28	00:41,40	
Jacopo Stephan	2005	00:48,19	00:36,69	00:46,56	00:44,20	01:37,31
Jan Porzler	2005	00:51,41	00:37,75	00:48,28	00:44,53	01:36,78
		100m B	100m F	100m R	50m S	200m L
Annika Goltz	2003	01:43,22	01:24,65	01:42,24	00:41,57	
Denise Hoffmann	2002	01:40,74	01:23,60		00:40,06	
Sven Jäger	2001	01:28,57	01:04,82	01:19,90	00:32,34	02:56,17
Joshua Porzler	1999	01:25,81	01:09,48	01:24,23	00:34,15	02:55,57
Moana Mayer	1999		01:11,24		00:35,43	03:05,07

Fürther Kinderschwimmen

12.11.2016

Ein langer und erfolgreicher Tag

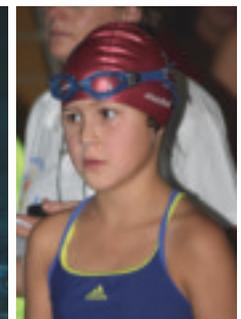
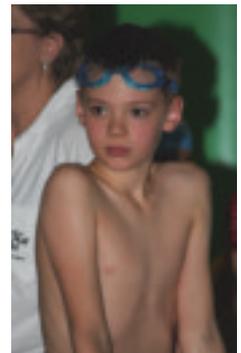
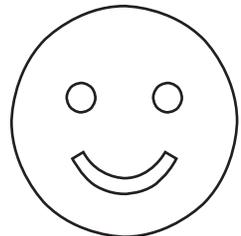
Bei der diesjährigen 40. Auflage gab der Veranstalter einen Melderekord bekannt. Über 1200 Starts ließen schon einen langen Tag erwarten. Unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht...

Im ersten Abschnitt startete für die SG Lauf unsere jüngste Teilnehmerin des Tages, Ella Roelofs. Sie durfte sich gleich über die Bronzemedaille über 25 m Delfinbeine ohne Brett freuen.

Am Mittag ging der Wettkampf mit einer Stunde Verzögerung mit dem 2. Abschnitt weiter. Hier starteten 21 Schwimmer und Schwimmerinnen in den Jahrgängen 2004 bis 2008. Neben zahlreichen persönlichen Bestzeiten gab es am Nachmittag insgesamt 15 Medaillen. Josefa März gewann die einzige Goldmedaille mit einer persönlichen Bestzeit von 00:24,84 min über 25 m Brust.

Die zwei Silbermedaillengewinner waren Gaia und Jacopo Stephan über 25 m Rücken und 200 m Brust. Jacopo ist diese Strecke das erste Mal im Wettkampf geschwommen.

Die zahlreichen Drittplatzierten durften sich ebenfalls über ihre Medaillen freuen: Gaia und Jacopo Stephan, Larissa Lederer, Mats Wettlaufer (alle je 2 Bronzemedailles), Ina Roelofs, Josefa März, Jan Haschke, Jan Regler (alle je 1 Bronzemedaille).



Auch wenn nicht alle auf dem Podest stehen konnten, so durften sich die weiteren Teilnehmer Johannes Arbeiter, Theresa Dirsch, Pauline und Moritz Eberwein, Timon Knopp, Fabian Knorr, Jonas Kremer, Lena Ringel, Ina und Kim Roelofs, Marit Schneider und Jakob Sjöblom über zahlreiche Bestzeiten und neue Wettkampferfahrungen freuen.



Unsere Schwimmer erzielten 60 persönliche Rekorde bei 66 angetretenen Starts - eine erfolgreiche Bilanz eines fast 12-stündigen Wettkampftages, der unseren Schwimmern viel Geduld abgefordert hat. Ihr habt das alle super gemeistert!

Alice Lämmerzahl



Eine Teilnehmerin berichtet:

Das 40. Fürther Kinderschwimmen fand am 12.11.2016 statt. Die Schwimmgemeinschaft Lauf war mit 21 Schwimmerinnen und Schwimmern am Start. In der Schwimmhalle war es sehr voll und warm. Es war ganz schön was los, aber wir ließen uns nicht einschüchtern. Das Wasser war auch warm und die Bahnen kamen mir viel kürzer vor (Ich sage immer noch, dass die Bahnen wirklich kürzer waren!).

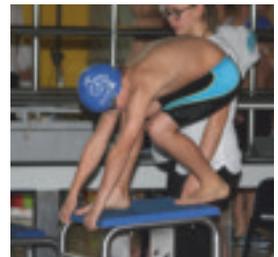
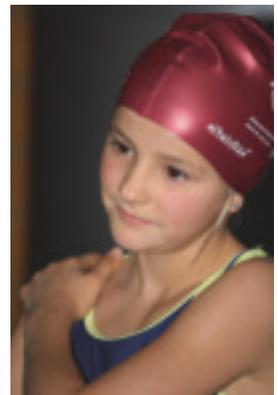
Unsere Betreuer waren Alice, Valeria und Mimi. Babsi war am Nachmittag Kampfrichterin, Alice am Vormittag. Sie war schon ab 8:00 Uhr in der Halle, da musste unsere Kleinste ran. Ab Mittag waren wir Großen dran, also die Kinder ab Jahrgang 2007. Leider dauerte alles an diesem Tag länger, so dass sich der Wettkampf schier endlos in die Länge zog. Trotzdem konnten wir fast alle Bestzeiten schwimmen. Der letzte Schwimmer der SG an diesem Tag war ich. Mein Start war um halb sieben am Abend! Und da war noch lang nicht Schluss. Eine ganz schön ausgedehnte Veranstaltung, vor allem für unsere Betreuer. Vielen Dank für Euren Einsatz. Ich freue mich schon auf die nächsten Wettkämpfe, die dann hoffentlich nicht mehr so lange dauern. ☺

Eure Lena Ringel

Fürther Kinderschwimmen

Ergebnisse

Name	Jahrg	Brust	Freistil	Rücken	Andere	Stecken
		25m B	25m F	25m R	Strecke	Zeit
Ella Roelofs	2009	00:32,44	00:26,78	00:31,10	25m S	00:31,71
Josefa März	2008	00:24,84		00:29,84	50m B	00:55,52
Pauline Eberwein	2008		00:24,47	00:33,00		
Theresa Dirsch	2008	00:29,53		00:36,35		
Gaia Stephan	2007	00:26,41	00:23,34	00:26,44	50m F	00:54,74
Jonas Kremer	2008		00:29,13	00:32,07	50m R	01:20,83
Jan Haschke	2007	00:28,22		00:28,81	50m F	00:47,15
Jan Regler	2007		00:23,07		50m F	00:54,64
Timon Knopp	2007	00:33,22		00:37,37		
		50m B	50m F	50m R		
Marit Schneider	2008	01:05,01	00:57,33	01:05,16		
Ina Roelofs	2007	01:04,54	00:57,81	01:06,71	25m S	00:31,50
Larissa Lederer	2007	01:00,40	00:49,65	00:48,16	100m R	01:47,59
Jakob Sjöblom	2008	01:01,05	00:55,39	00:57,53	25m S	00:30,46
Fabian Knorr	2007	00:54,89	00:54,62	00:56,64	25m S	00:29,81
Johannes Arbeiter	2006		00:58,16			
		Delfin				
		100m B	100m F	50m S		
Lena Ringel	2006	01:59,80	01:43,95	00:58,19	50m R	00:50,41
Jacopo Stephan	2005		01:25,81	00:46,16	200m B	03:38,47
Jan Porzler	2005	01:50,29			200m F	03:11,08
Kim Roelofs	2005		01:42,32	00:55,17	200m B	04:06,63
Mats Wettlaufer	2004		01:31,86	00:45,96	100m R	01:39,91



ROMI  **SPORT**

Alles für den Verein

Inhaber: *Roland Enhuber*

Nuschelbergerhauptstraße 9

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

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

Kreismeisterschaften Lange Strecken

12.11.2016

Am Samstagvormittag, den 12.11.2016, fanden von 8:00 bis ca. 11:00 Uhr die Kreismeisterschaften Lange Strecken hier in Lauf statt. Für die SG Lauf an den Start gingen Annika Goltz, Anton Hollerbach, Florian Goltz, Joshua Porzler, Moana Mayer, Niko Hutzler und Peter Müller. Wir schwammen unter angenehmen Bedingungen. Das Einschwimmen war sehr entspannt, da es nicht viele Starter gab. Deshalb dauerte der Wettkampf auch nicht lange. Aufgrund der geringen Starterzahl gab es auch jede Menge 1. Plätze für die SG ☺ – nämlich gleich 6 Stück - und außerdem noch einen 3. Platz. Insgesamt sind alle persönliche Bestzeit geschwommen und waren am Ende sehr zufrieden.

Annika und Florian Goltz



1500 m - das dauert!



Name	Jahrgang	Strecke	Zeit	Platz
Moana Mayer	1999	800 F	11:42,29	1
Annika Goltz	2003	400 F	06:32,67	3
Peter Müller	1957	400 F	05:10,45	1
Joshua Porzler	1999	400 F	05:46,00	1
Anton Hollerbach	2000	1500 F	26:28,70	1
Florian Goltz	2005	400 F	06:35,57	1
Nico Hutzler	2006	400 F	07:12,26	1



Herzlichen Glückwunsch, liebe Helga!



Liebe Helga,

ich wünsche dir alles Gute zu deinem 70. Geburtstag. Du warst im Kindergarten meine erste Erzieherin und bist somit die Person von der SG, die ich am längsten kenne. Ich finde es unglaublich, wie engagiert und ehrgeizig du bist. Es ist immer sehr lustig mit dir, wenn wir mal zusammen etwas zu tun hatten, wie zum Beispiel an Trainingswochenenden. Mich fasziniert auch, wie fit du noch für die 70 Jahre bist. Das ist aber bestimmt das Resultat von gesunder Ernährung und viel Sport.

Feier schön und bleibe gesund!!!

Joshi



Liebe Helga,

Lange Zeit ist es nun her,
da tat ich mich mit dem Schwimmen sehr schwer.
Doch der liebe Gott erhörte mein Gebet,
und sandte mir Dich, die mir zeigte, wie's geht.

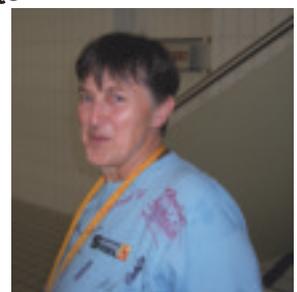
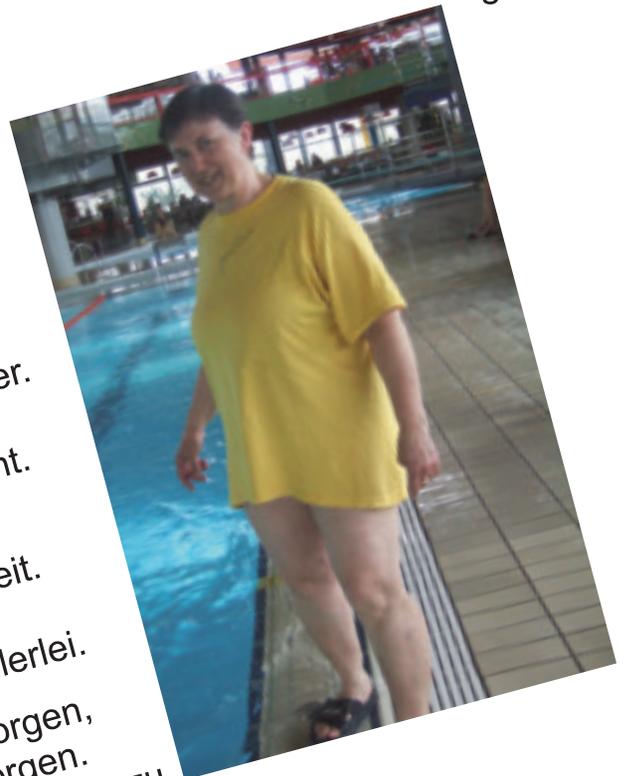
Mit viel Geduld und Herzlichkeit,
machtest Du mich für die Wettkämpfe bereit.
Mit Rat und Tat stehst Du mir bei,
nicht nur beim Schwimmen, sondern bei Allerlei.

Seit 13 Jahren fühl' ich mich bei Dir geborgen,
kann zu Dir kommen mit all' meinen Sorgen.
Das Mittwochstraining gehört zu meinem Leben dazu,
so wie der linke zum rechten Schuh.

Zum 70. wünsch' ich Dir das Beste der Welt,
und dass Dich Gott noch lange bei uns erhält.
Für immer möcht' ich Dich am Beckenrand stehen sehen,
während ich im Wasser versuche, nicht unterzugehen.

Für mich bist Du die SG,
Dein Abschied täte vielen so weh.
Wenn Du gehst, möcht' auch ich nicht bleiben,
deswegen stoß' ich an auf noch viele weitere schöne Zeiten.

Deine Christina



Liebe Helga,

so lange wie ich in der SG bin, warst du auch immer schon dabei. Ob bei Wettkämpfen oder Trainingswochenenden, du warst mit am Beckenrand und hast höchst engagiert und mit vollem Einsatz uns Schwimmer trainiert. Ich bin zwar nie selbst in deiner Gruppe geschwommen, dafür jedoch meine Schwester. Ganz besonders in Erinnerung habe ich die Trainingslager in Heidenheim, mit dir als Trainerin für die jüngeren Schwimmer. Du hast dich aber immer um uns alle gekümmert und warst auch hier voll dabei, um jedem eine ordentliche Schwimmtechnik beizubringen. Zahllose Kinder haben durch dich schwimmen gelernt und ihre Technik auf Wettkampfniveau gebracht. Vielen Dank deshalb für deinen unermüdlichen, zuverlässigen und hoch engagierten Einsatz für die SG-Lauf und damit für die Kinder und Jugendlichen! Ich wünsche dir alles erdenklich Gute zu deinem runden Geburtstag, Gesundheit und, dass du uns und der SG noch lange treu bleibst!

Dein Michael



Liebe Helga,

alle Liebe und Gute zu deinem runden Geburtstag! Seit 30 Jahren bist du mir und allen in der SG-LAUF als „Mrs. Zuverlässig“ bekannt. Nach deinem Einstieg als Schwimmer-Mama warst du sehr schnell auch am Beckenrand im Einsatz. Nicht nur für deine eigenen Kinder Ruth, Inge und Bernd, sondern für alle Kids als Kampfrichterin und Trainingshelferin. Schließlich hast du deinen Übungsleiterschein gemacht und bist seitdem mittwochs in der Bertleinschule eine Institution. Ich glaube, Anfang der 2000er Jahre hattest du locker 60 (!) Kinder am Mittwoch in drei Gruppen im Wasser. Helga, du bist die Trainerin der SG-LAUF! Aber das genügte dir noch nicht ;-)) Schnell hast du auch organisatorische Aufgaben übernommen. So bist du nicht nur deinen Schwimm-Kids ans Herz gewachsen („Unsere Helga“), sondern auch in der Verwaltung unserer Schwimgemeinschaft eine feste – und siehe oben – zuverlässige Konstante. Liebe Helga, dafür ein herzliches Dankeschön.

Beste Grüße, dein Frank

Liebe Helga,

ich wünsche Dir zu dem 7. Runden Geburtstag das Allerbeste, Gesundheit, viel Glück, Zufriedenheit, die Zeit das alles zu genießen und uns weiterhin mit Rat & Tat, bei unserem und vor allem Deinem Element dem Wasser, zur Seite stehst.

Liebe Grüße an Dich und Deine ganze Familie, allen voran Manni in Gedenken, Ruth, Inge und Bernd, die Ihr so viele Jahre für unsere SG-Lauf AM, IM und AUF dem Wasser aktiv ward.

Viele liebe Grüße,
Dein Christian



Liebe Helga,

auch ich möchte die Gelegenheit an dieser Stelle nutzen und Dir aus tiefstem Herzen zu Deinem runden Geburtstag gratulieren. Für all deine Vorhaben in den kommenden Jahren wünsche ich Dir nur das Beste – stetige Gesundheit, Lebensfreude pur, Glück, Liebe, Zuversicht sowie die Erfüllung Deiner Wünsche.

An dieser Stelle sage ich Dir von ganzem Herzen Dankeschön für die letzten fünf Jahre. Ja, es sind erst fünf Jahre. Auch wenn es mir schon wie eine Ewigkeit vorkommt, mit Dir Mittwoch für Mittwoch am Beckenrand zu stehen und „unseren“ Kindern die vier Schwimmstunden in möglichst korrekter Ausführung beizubringen.

Vor etwas mehr als fünf Jahren kam ich mit meinen zwei Kindern das erste Mal an einem Mittwoch zum Training – nach über einem halben Jahr Wartezeit. Aron war damals sieben Jahre und Anne war erst fünf. Schwimmen konnten Sie beide und ich hoffte, dass Du sie in Deiner Gruppe aufnehmen würdest. Zum Glück durften beide wiederkommen. Woche für Woche wartete ich vor der Halle bis die Kinder wieder rauskamen. Immer öfter musstest Du deine Gruppen allein managen. Es reizte mich immer mehr, dich am Beckenrand zu unterstützen und nach ein paar Trainingsstunden nahmst Du mein Angebot an, Dich als Helfer zu unterstützen ...

... Seit diesem Zeitpunkt sind wir ein Trainerteam. Helga, ich danke Dir, dass ich die Möglichkeit dafür bekam. Du hast mir die Tür zur SG Lauf geöffnet und durch Dich habe ich das Gefühl bekommen, als wäre ich schon eine Ewigkeit dabei. Dafür danke ich Dir von Herzen.

Ich wünsche uns noch viele gemeinsame Trainingsstunden. Bleib wie Du bist, vor allem gesund und fit für Deine Enkel und Deine Schwimmkinder.

Deine Alice

Liebe Helga,

meinen ersten Start über 200 m Lagen im Laufer Freibad bei 14 Grad und Regen hätte ich ohne dich als optimistische und pragmatische Zeitnehmerin nicht überstanden. Unter dem zum Regenschirm umfunktionierten Sonnenschirm hast du mich ermutigt und mich motiviert. Bei meinen Brust-Schmetterlingsbeinen auf der ersten Bahn hast du ein Auge zugeedrückt und mich nur für den nächsten Wettkampf ermahnt. Zähne zusammenbeißen und durch, danach Stolz und Freude empfinden – das hast du mir damals gezeigt! Ich danke dir!



Du bereicherst unsere SG-Arbeit nicht nur durch deinen unermüdlichen Einsatz am Beckenrand, sondern besonders durch deine persönliche Fürsorge und Herzlichkeit. Immer siehst du auch den Menschen und ergänzt unsere Arbeitssitzungen nach Tagesordnungen mit persönlichen Noten, Fotos und Berichten. Es tut mir gut, dich dabei zu haben.

Zu deinem Geburtstag wünsche ich dir alles erdenklich Gute: Sonne im Herzen, Momente des Glücks, viel Kraft und Freude für deine zahllosen Freizeitaktivitäten, Gesundheit, Liebe und Zuneigung von Familie, Freunden und Weggefährten. Wir als SG-ler sind dankbar, dich in unseren Reihen zu haben!

Auf dich!
Deine Julia



HERZLICHEN
GLÜCKWÜNSCH

Liebe Helga,
wir wünschen dir alles Gute zum Geburtstag!

Wir denken immer noch mit einem Schmunzeln an unsere ewige Schwimmzeit bei dir zurück: an zahlreiche Faschingsschwimmen mit so viele Schokoküssen, Weihnachtsschwimmen, Plätzchenstunden, Wanderungen und natürlich Schwimmtrainings;)

Vielen Dank Helga, dass du uns so lange trainiert hast!

Deine ehemaligen Schwimmkinder,
Milena, Sarah, Moana und Leonie



Liebe Helga,

70! Unglaublich !!!! Ich wünsche dir alles, alles Liebe, Glück und Gesundheit!

Ich bin ja nie in einer deiner Gruppen geschwommen, kann aber trotzdem einige lustige Erlebnisse mit dir verbinden.

Eines davon war ein Ski-Wochenende vor mittlerweile bestimmt mehr als 15 Jahren. Wir fuhren, mit dir und Inge am Steuer im kleinen Stadtbus für ein Wochenende zum Skifahren und hatten schon auf der Hinfahrt bei größtem Schneetreiben und Kettenpflicht eine riesige Gaudi.

Du hattest die ganze Meute sowohl auf als auch abseits der Piste voll im Griff und auf meine zögerliche Frage, wie das mit dem Bremsen nochmal funktioniert, kam von dir nur ein liebevoll-resolutes "Das machst du schon!" und ein kleiner Schupps, der mich in Bewegung setzte. Wundersamerweise hat dann auch alles funktioniert :)

Helga, deine sowohl resolute als auch liebevolle Art schätze ich sehr an dir. Ich bin mir sicher, so mancher Schwimmer hat so schon Strecken und Lagen bewältigt, von denen er/sie gar nicht dachte, dass man sie bewältigen kann. Einfach weil du deine Kinder super motivieren kannst an und über ihre Grenzen zu gehen.

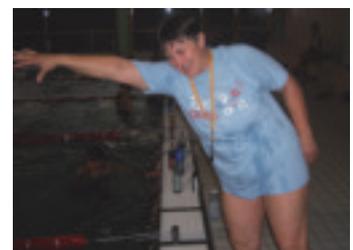
Sei gedrückt! Deine Nina



HAPPY Birthday liebe Helga,

mit deinen Kindern Bernd, Ruth und Inge bin ich zusammen viele Bahnen geschwommen. Einige Jahre später sind wir Beide zusammen als Trainerinnen z.B. nach Heidenheim an der Brenz ins Trainingslager gefahren und Du hast mir von Deiner Jugend erzählt. Ich bewundere Dich dafür, wie viele Schwimmkinder Du unter der Woche über viele Jahre hinweg trainiert hast. Viele Jahre kenne und schätze ich Dich schon und jetzt darf ich Dir zu deinen siebzig Lebensjahren von ganzen Herzen gratulieren und Dir alles, alles Gute wünschen.

Viel Gesundheit, Sonne und Spaß für deine weiteren Jahre und eine herzliche Umarmung.
Deine Babsi



Liebe Helga,

auch ich möchte Dir zu deinem 70. Geburtstag herzlich gratulieren. Wenn mich jemand fragt, mit was ich „Schwimmen“ und der SG-Lauf verbinde, dann kommt sofort nur eine Antwort in Frage: Helga. Des Öfteren denke ich an die alten Zeiten zurück, als ich noch in der Bertleinschule am gigantischen Beckenrand stand und das mit dem Startsprung einfach nicht so klappen wollte, wie es eigentlich sollte. Immer wieder hast du mich damals motiviert, es weiter zu versuchen.

Voller Engagement und Kampfgeist warst du mit auf den Wettkämpfen. Es gab Zeiten, da bist du sogar nach dem Wettkampf mit weniger nach Hause gegangen, als du hingekommen bist, obwohl du die Taschen voller Urkunden und Medaillen hattest ... irgendjemand fand deine Winterschuhe anscheinend ganz super. Liebevoll hast du dich mir im Jahr 1995 angenommen, als es um den ersten Start im ozeangleichen Freibad – Lauf um die erste Bruststrecke ging... und ich einfach nicht in dieses *rschkalte Wasser wollte.

Mit deiner geistreichen und ausdauernden Art hast du nicht nur mir das Schwimmen beigebracht und Begeisterung geschafft, sondern noch vielen weiteren Schwimmerinnen und Schwimmern.

H Hochmotiviert
E Engagiert
L Liebevoll
G Geistreich
A Ausdauernd

Liebe Helga, so wie ich dich kenne, weißt du schon längst, wer dir diese Glückwünsche übermittelt. Mit jedem Schwimmer verbindest du etwas anderes, so wie auch jeder Schwimmer mit dir.

Grüße aus Stuttgart,
dein Markus

Herzlichen Glückwunsch, liebe Helga,

ich wünsche dir von Herzen alles Gute und viel Gesundheit, verbunden auch mit herzlichen Geburtstagsgrüßen von Stefanie. Wie ich dich kennenlernte, siehst du hier. Vielen Dank für deine Unterstützung und dein Engagement

Deine Irmgard



Das Gruppenkonzept der SG Lauf

Als Schwimmgemeinschaft Lauf haben wir uns zum Ziel gesetzt, Kindern und Jugendlichen den Spaß am Schwimmsport zu vermitteln, indem wir ihnen die notwendigen Schwimmkenntnisse in allen Lagen beibringen und ihre Ausdauer trainieren. Wir sind kein Leistungsschwimmverein, jedoch möchten wir trotzdem, dass sich unsere Schwimmer auf einigen auswärtigen Wettkämpfen mit Schwimmern anderer Vereine messen können.

Von den ersten Trainingsstunden im Anfängerbereich bis zu einem Schwimmer, der alle Lagen beherrscht und zweimal pro Woche im CJT Gymnasium in unserer Leistungsgruppe trainiert, vergehen so einige Jahre.

Um diesen Weg eines Schwimmkindes durch die Entwicklungsstufen bei uns besser zu verdeutlichen und auch unsere Kapazitäten in den Gruppen besser auszunutzen, haben wir über die Sommerferien unser Gruppenkonzept überarbeitet.

Wie kam es dazu?

Ende Juli haben sich einige Trainer zusammen mit unserem Technischen Leiter Christian Gärtner zusammengesetzt. Ziel war es, unsere bestehenden Kapazitäten in den Gruppen besser auszunutzen, um freie Plätze zu finden, die wir an die zahlreichen interessierten neuen Schwimmer vergeben können. Zu dem Zweck haben wir beschlossen, über die Sommerferien unsere bestehenden Trainingsgruppen einmal in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern genauer zu analysieren. Auf Grund der umfassenden Rückmeldungen von den Übungsleitern unserer 14 Gruppen habe ich unser Gruppenkonzept überarbeitet und an die aktuelle Situation angepasst. Dies bedeutete nicht nur die grundsätzlichen Details der Gruppen, sondern auch das Leistungsniveau der Schwimmer, die Zielsetzungen der Trainer und mögliche freie Plätze zu erfassen.

Durch die Angaben der Übungsleiter zu den Kenntnissen ihrer Gruppen haben wir gemeinsam fünf Leistungsstufen für unsere Trainingsgruppen innerhalb der SG-Lauf festgelegt. Jede Trainingsgruppe wird einer Stufe zugeordnet. Eine Stufe beschreibt, welche Anforderungen erfüllt werden sollen, um in der Gruppe zu schwimmen und welche Ziele beim Training in dieser Stufe gesetzt sind. Nach dem Erreichen der Ziele der jeweiligen Stufe wechseln die Schwimmer in eine Gruppe der nächsten Stufe, um sich schwimmtechnisch weiterzuentwickeln. Dieses Vorgehen ist ähnlich wie in anderen Sportarten, wo es auch nach Leistung und Alter verschiedene Gruppenstufen gibt. Hat ein Sportler einen gewissen Leistungsstand oder Alter erreicht, wechselt er in die passende nächste Gruppe.

Wie schauen die fünf Leistungsstufen aus?

Stufe 1: Basisgruppe

Ein Schwimmer startet hier nach dem Seepferdchen und grundlegenden Brustkenntnissen. In dieser Stufe lernt der Schwimmer in Grundzügen Rücken- und Kraulbewegungen und verbessert seine Brusttechnik.

Stufe 2: Juniorengruppe

Hier startet ein Schwimmer mit Brust und noch geringen Rücken- und Kraulkenntnissen. Er verbessert auf dieser Stufe sein Rücken und Kraul und probiert sich in ersten Delfinwellenbewegungen. Außerdem werden erste einfache Wenden und Abstöße geübt.

Stufe 3: Fördergruppe

Der Schwimmer steigt hier mit Kenntnissen in Brust, Rücken und Kraul ein. Er lernt auf dieser Stufe Delfin, verbessert Wenden und Startsprung und eine erste Ausdauerschulung beginnt. Spätestens ab dieser Stufe werden auch zusätzliche externe Wettkämpfe, geeignet für Kinder, besucht.

Stufe 4: Aufstiegsgruppe

Für das Training in dieser Gruppenstufe sollte der Schwimmer alle vier Lagen mit Starts und Wenden beherrschen. In Gruppen dieser Stufe werden Technikfehler verbessert und insbesondere die Ausdauer und Schnelligkeit trainiert. Schwimmen auf dieser Stufe wird angeboten, noch ein zweites Mal pro Woche zu trainieren. Es werden auch mehrere externe Wettkämpfe besucht.

Stufe 5: Leistungsgruppe

Schwimmer auf dieser Stufe können alle Lagen mit Starts und Wenden bei guter Technik. Auf dieser Stufe wird zweimal die Woche im CJT Hallenbad trainiert und mehrere externe Wettkämpfe im Bezirk und darüber hinaus besucht. Für diese Stufe muss der Schwimmer außerdem in der Lage sein pro Einheit ca. 3 km zu schwimmen.

Stufe M: Masters

Die Masters, also Schwimmer ab 18-20 Jahren, trainieren zweimal pro Woche auf einer separaten Bahn mit der Leistungsgruppe. Das Masterstraining ist nur für aktive, engagierte Übungsleiter und Funktionäre der SG Lauf vorgesehen!



Fotos vom Pokal-Weihnachtsschwimmen 2016

Welcher Stufe ist meine Trainingsgruppe zugeordnet?

Hier eine Übersicht aller Gruppen und der jeweiligen Leistungsstufe. Selbstverständlich ist es unmöglich in jeder Gruppe eine absolut homogene Zusammensetzung an Schwimmern gleicher Stufen zu erreichen. Deshalb dienen die Stufen als Anhaltspunkte. Welche Trainingsgruppe welcher Stufe zugeordnet ist, kannst du auch auf der Website bei der jeweiligen Gruppe einsehen.

Stufe 1 - Basisgruppe

- Heike & Nicole

Stufe 2 - Juniorengruppen

- Helga & Alice & David 1
- Babsi & Simone
- Valeria & Sven

Stufe 3 - Fördergruppen

- Frank & Britta
- Dagmar & Milena
- Helga & Alice & David 2
- Sabrina & Julian

Stufe 4 - Aufstiegsgruppen

- Jörg & Sven
- Uwe & Wiebke
- Vorgruppe Alice & Sirka
(nur als Zweittraining)
- Helga & Alice & David 3

Stufe 5 - Leistungsgruppen

- Christian & Henning & Tom
- Masters



Was bedeutet das jetzt für mich als Schwimmer?

Zunächst einmal verändert sich für dich als Schwimmer nicht viel. Grundsätzlich dient das Gruppenkonzept erstmal dazu, den Trainern, Eltern und dir als Schwimmer besser aufzuzeigen, welche Gruppen es gibt, auf welcher Leistungsstufe sich die Gruppen befinden und in welche Gruppen du als nächstes aufsteigen kannst.

Erreicht ein Schwimmer die Zielsetzung einer Gruppenstufe, dann wird er in eine der Gruppen auf der nächsten Stufe wechseln. Dies geschieht in Absprache mit dem Schwimmer, seinen Übungsleitern und Eltern. Der aktuelle Übungsleiter wird dem Schwimmer mögliche Gruppen der nächsten Stufe anbieten, in denen es freie Plätze gibt. Der Wechsel erfolgt dann in der Regel immer nach den Sommerferien. Im Schnitt gehen wir davon aus, dass ein Schwimmer ca. alle zwei Jahre in eine neue Gruppe wechselt. Im Detail ist das natürlich sehr vom jeweiligen Schwimmer abhängig. Klar ist aber, dass

kein Schwimmer auf Dauer in der gleichen Gruppe schwimmen kann. Das ist einerseits für die Weiterentwicklung nicht förderlich, andererseits fehlen uns so vor allem auch in den Gruppen der unteren Stufen Plätze für neue Schwimmer, wenn teilnehmende Schwimmer nicht nach oben nachrücken.

Erste Verschiebungen auf Basis dieses Gruppenkonzepts sind bereits für eine größere Zahl an Schwimmern direkt nach den Sommerferien in Kraft getreten. Somit konnten wir zahlreiche neue Plätze schaffen. In Zukunft sollen solche Verschiebungen schon vor den Sommerferien mit den Schwimmern abgestimmt werden, damit wir nach den Sommerferien direkt in den Gruppen mit dem Training starten können, dann auch jeweils gleich mit eventuellen neuen Schwimmern.

Wie geht's jetzt weiter?

Die Überarbeitung des Gruppenkonzeptes und die damit verbundene transparente Übersicht der Leistungsstufen und Gruppeneinteilung ist quasi die Bestandsaufnahme unserer aktuellen Situation. Darauf aufbauend haben wir versucht, unsere Kapazitäten möglichst gut auszunutzen.

Im weiteren Verlauf werden wir das Gruppenkonzept stetig verbessern und anpassen. Wenn es neue Gruppen gibt, soweit wir ehrenamtliche Übungsleiter dafür haben, sollen diese sich in das Stufenkonzept einreihen, je nachdem, wo es am meisten Bedarf gibt.

Eine Übersicht aller Trainingsgruppen mit allen wichtigen, aktuellen Informationen wie Trainer, Tag, Zeit, Halle und jetzt auch der jeweiligen Leistungsstufe findest du auf unserer Website unter www.sg-lauf.de/trainingsgruppen

Details zum Gruppenkonzept mit Erklärungen der einzelnen Stufen findest du unter dem Menüpunkt „Trainingsbetrieb“.

Neue Schwimmer und Vorschwimmen 2016

Aufbauend auf dem neuen Gruppenkonzept haben wir für diese Saison erstmals wieder ein Vorschwimmen zur Sichtung der neuen, interessierten Schwimmkinder organisiert. Durch den vorher durchgeführten Wechsel von bestehenden Schwimmern innerhalb der Gruppen konnten wir insbesondere in den unteren Stufen zahlreiche freie Plätze schaffen. Schwimmer, die schon fortgeschrittener waren, sind also in eine Gruppe der nächsten Stufe gewechselt.

Alle Kinder, die gerne bei uns schwimmen wollten, konnten über die Sommerferien eine Anfrage über die Website stellen und dabei einige Angaben zu ihren Schwimmkenntnissen machen. Entsprechend den freien Plätzen in den einzelnen Gruppen haben wir einen Großteil der interessierten Kinder zu einem Vorschwimmen eingeladen. Dies diente dazu, eine einheitliche Sichtung der Schwimmfähigkeiten der Kinder durch unsere Trainer vorzunehmen. Somit konnten wir von jedem Kind schon einen ersten Eindruck gewinnen und die Kinder besser einer Gruppe, passend zu ihrer Leistungsstufe, zuweisen.

Das Vorschwimmen wurde in drei Gruppen zu je einer halben Stunde durchgeführt. Jede Gruppe bestand aus etwa zehn Kindern einer ähnlichen Altersstufe. Einige unserer Übungsleiter probierten mit den Kindern ein paar Trainingsübungen aus und gaben ihre Einschätzung zum jeweiligen Können ab.

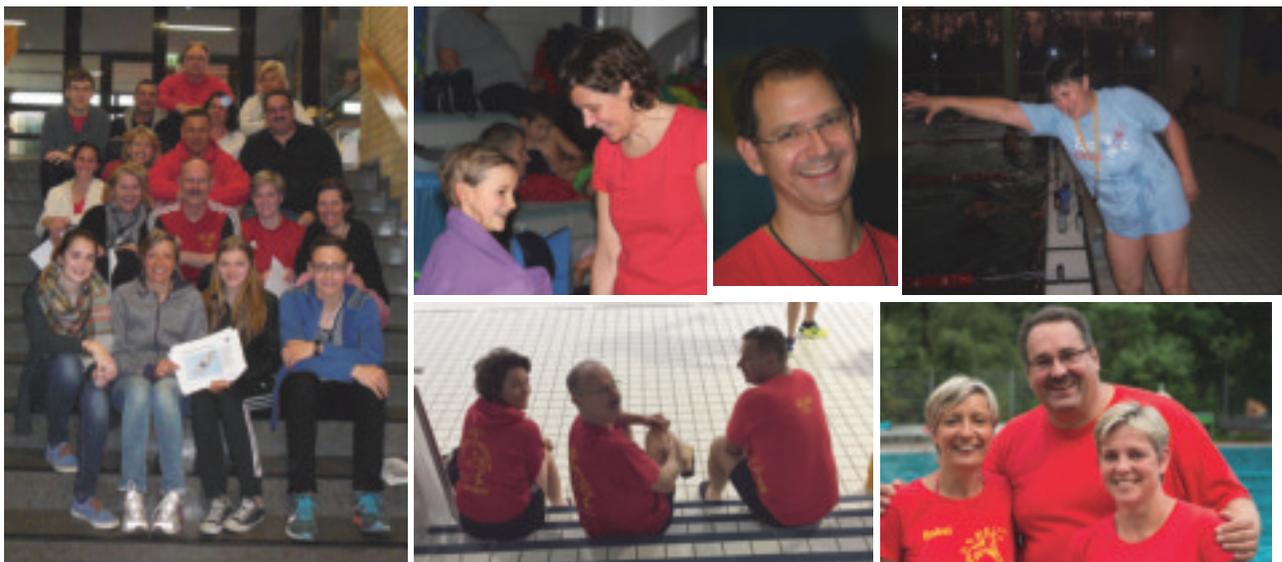
Am Ende konnten wir auf diese Weise knapp 30 neue Schwimmer bei uns aufnehmen und direkt in die passenden Gruppen vermitteln, die für die neuen Schwimmer geeignet waren. Die neuen Schwimmer starteten ab Oktober in ihren Gruppen. Durch die vorherige Sichtung beim Vorschwimmen konnten die neuen Schwimmer wesentlich besser in unsere Gruppen integriert werden, da wir so von Anfang an die Einteilung anhand des Kenntnisstandes vornehmen konnten.

Alles in allem half uns das neue Gruppenkonzept in unseren bestehenden Gruppen durch einige Wechsel von Schwimmern in die nächsten Gruppenstufen, fast 30 neue Plätze für die neuen Kinder zu schaffen. Auch in Zukunft sollen Schwimmer, die das jeweilige Ziel der Gruppenstufe erreicht haben, in die nächst höheren Gruppen wechseln. Nur so ist es uns möglich, in den unteren Stufen auch weiterhin nach und nach neue Schwimmer aufzunehmen.

Die nächste Möglichkeit für neue interessierte Schwimmer, bei uns eine Anfrage zu stellen, wird bereits im Juni 2017 sein. Wie auch bei den Gruppenwechseln so möchten wir auch die neuen Schwimmer schon vor den Sommerferien in die Gruppen einteilen, um so direkt nach den Sommerferien mit dem Training starten zu können. Neue Schwimmer können folglich im Laufe des Juni 2017 über die Website eine Anfrage stellen. Entsprechend unserer freien Plätze werden wir eine Auswahl der Interessenten zu einem Sichtungsschwimmen einladen. Für weitere Informationen dazu bitte die Website ab Juni 2017 im Auge behalten.

Bei Fragen und Anmerkungen zum Gruppenkonzept, Trainingsbetrieb etc. könnt ihr gerne an trainingsbetrieb@sg-lauf.de schreiben.

Michael Wunsch



Trainingscamp Herbstferien 2016

02.-05.11.2016

Dieses Jahr haben wir statt unseres traditionellen Trainingswochenendes einmal etwas Neues ausprobiert: Vom 02. bis 05. November veranstalteten wir in den Herbstferien ein Trainingscamp in Lauf, an dem unsere Schwimmer ab Jahrgang 2007 in insgesamt fünf Einheiten trainieren konnten.

Um möglichst vielen Schwimmern unterschiedlicher Leistungsstufen eine Teilnahme zu ermöglichen, gab es zwei Varianten der Teilnahme am Trainingscamp:

Schwimmer, die schon zweimal pro Woche trainieren, konnten alle fünf Trainingsabschnitte besuchen. Nur an den Einheiten am Freitag und Samstag nahmen Schwimmer teil, die bisher nur einmal pro Woche auf den kurzen Bahnen der Bertlein- oder Kundigundenschule trainierten.

Neben den Trainingseinheiten war aber auch noch weiteres Programm geboten: zwei gemeinsame Mittagessen, Video-Technikanalyse, Basketball-Schnupperstunde, Spiele, Filmabend und Übernachtung. All das wurde durch unser fleißiges Team an ehrenamtlichen Übungsleitern und Helfern ermöglicht. Somit haben schlussendlich 42 Aktive der SG-Lauf am Trainingscamp teilgenommen und dabei folgendes Programm absolviert:

Mittwoch 02.11.

- Training im CJT Hallenbad
Fokus auf Starts und Schnelligkeit

Donnerstag 03.11.

- Training im CJT Hallenbad
Fokus auf Schnelligkeitsausdauer
- Mittagessen & Technikanalyse
- Training mit 30 Minuten
Dauerschwimm-Test

Freitag 04.11.

- Training im CJT Hallenbad
Fokus auf Technikverbesserung
- Mittagessen
- Nachmittagsprogramm Basketball
in der CJT Turnhalle
- Abends Spiele und Filmabend
im Spiegelsaal mit anschließender
Übernachtung

Samstag 05.11.

- Frühstück für alle Übernächter
- Training im CJT Hallenbad
Fokus auf Koordination und
Variationen



Im Folgenden berichten nun drei Teilnehmer, wie sie das Trainingscamp erlebt haben:

Mittwoch & Donnerstag – von Moritz und Mats

Am Mittwoch haben wir eigentlich nicht viel gemacht. Wir sind ein paar Strecken geschwommen, hauptsächlich haben wir aber Technik geübt. Michi hat uns dabei gefilmt. Wir dachten zuerst, dass es für den alljährlichen Film sei, aber dann kapierten wir, dass es für die Technikanalyse am nächsten Tag war. Am Donnerstag war die erste Trainingseinheit eigentlich nicht so wichtig, aber nach dem Essen kam der „Höhepunkt“ des Tages. Die Technikanalyse mit Michis Video! Dabei haben wir anhand von Beispielen aus den Aufnahmen erklärt bekommen, was wir besser machen können. Danach sollten wir die gelernte Technik anwenden. Weiß nicht, ob wir das geschafft haben. ☺



Bewertung:

Insgesamt waren die ersten beiden Tage des Trainingscamps bereits sehr anstrengend, aber auch richtig informativ. Wir sind nicht nur viele Kilometer geschwommen, sondern haben auch einiges über unsere Fehler und die Dinge, die wir gut gemacht haben, gelernt. Vielleicht lag es daran, dass wir auf den äußeren beiden Bahnen geschwommen sind und wir daher öfter gefilmt wurden.

PS: Außerdem hatte das Trainingscamp noch eine andere positive Nebenwirkung. Wir haben nämlich bewiesen, dass das Schwimmen die Gehirnzellen verstärkt, denn wir haben während des Schwimmens ein neues Wort erfunden: MICHI

Michi ist ein neutrales Wort, also nicht negativ, aber auch nicht immer positiv. Man kann es einsetzen, wenn man jemanden mag, aber er gerade voll nervt. Zum Beispiel, wenn Michi extra Trainingseinheiten verteilt. ☺

Moritz Eberwein und Mats Wettlaufer



Freitag & Samstag – von Corbinian

Am Freitag trafen wir uns um 9.00 Uhr vor dem Laufer Hallenbad am Gymnasium. Wir machten ein paar Übungen zum Aufwärmen. Danach gingen wir uns umziehen und dann auch schon ins Wasser. In dieser Trainingseinheit ging es hauptsächlich um die Technik. Wir versuchten unsere Technik, aufgrund der Videoanalyse vom Vortag, zu verbessern. Danach gingen wir gemeinsam zum Essen ins Restaurant DIONYSOS im Sportpark Haberloh. Es gab Gyros, Reis und Tzatziki. Wir hatten alle mächtig Hunger.



Nach dem Essen liefen wir wieder ins Gymnasium und warteten auf den Basketballtrainer, der sich leider etwas verspätete. Das war allerdings nicht so schlimm, da wir uns schon mal warm machten. Die Übungen fand ich gar nicht so leicht, haben aber trotzdem viel Spaß gemacht. Mir hat das Basketballtraining sehr gut gefallen, da wir viele Übungen mit dem Ball gemacht haben. Danach wurden wir von unseren Eltern abgeholt. Für alle, die nicht übernachtet haben, ging es erst am nächsten Morgen weiter.



Ich jedenfalls freute mich bereits auf den Abend, an dem wir uns im Spiegelsaal im Haberloh zum Übernachten trafen. Alle hatten ihre Isomatten oder Luftmatratzen und Schlafsäcke mitgebracht. Und als Erstes suchte sich jeder einen Schlafplatz aus. Dann spielten wir in der Turnhalle ein paar lustige Spiele, damit wir uns noch etwas auspowern konnten, bevor wir mit dem Film starteten. Als dann alle Kinder wieder zurück im Spiegelsaal waren, hatten Michael und ich den Beamer bereits aufgebaut und angeschlossen und waren somit startklar für den Film. Wir schauten uns die Neuverfilmung des Jungle Book an. Michi hatte Popcorn und Chips besorgt, das war echt cool, wir fühlten uns wie im Kino. Danach hieß es, schnell fertig machen fürs Schlafen, denn es war doch ziemlich spät geworden.

Ob dann auch alle gleich eingeschlafen sind, das weiß ich nicht mehr so genau ☺. Am nächsten Morgen gab es dann jedenfalls um 8 Uhr Frühstück mit Cornflakes und Müsli. Dann packten wir schnell unsere Sachen zusammen und räumten auf, denn um 9 Uhr sollten wir wieder an der Schwimmhalle sein. Immerhin wurden unsere Übernachtungssachen in Eltern-Taxis geladen und wir mussten sie nicht tragen. Dann hatten wir das letzte Training. Zum Abschluss sind wir auch noch ein paar Staffeln geschwommen, das ist immer toll. Jeder durfte sich dann noch eine Tafel Schokolade mitnehmen und dann war es auch schon vorbei, unser Trainingscamp in den Herbstferien. Mir hat es jedenfalls wieder sehr gut gefallen und viel Spaß gemacht.

Corbinian Hennig

Vielen Dank Moritz, Mats und Corbinian für eure Eindrücke vom Trainingscamp!!!





Wir waren dabei:

Franziska Birle (2007), Carlotta Bülck (2007), Liana Ferfers-Abrines (2007), Emilie Krech (2007), Larissa Lederer (2007), Ina Roelofs (2007), Gaia Stephan (2007), Anne Lämmerzahl (2006), Sophia Maranhas (2006), Lena Ringel (2006), Nina Rupprecht (2006), Emilia Wetzel (2006), Nina Hutzler (2005), Anna Segerer (2005), Sarina Eckhoff (2004), Sophie Grabe (2004), Daphne Toliopoulou (2004), Annika Goltz (2003), Denise Hoffmann (2002), Sirka Eckhoff (2000), Svenja Lederer (2000), Moana Mayer (1999)

Jan Haschke (2007), Fabian Knorr (2007), Tobias Werner (2007), Nico Hutzler (2006), Moritz Maussner (2006), Hendrik Pürner (2006), Moritz Eberwein (2005), Lukas Engelhard (2005), Florian Goltz (2005), Moritz Liebel (2005), Jan Porzler (2005), Jonas Reichel (2005), Kim Roelofs (2005), Jacopo Stephan (2005), Aron Lämmerzahl (2004), Mats Wettlaufer (2004), Corbinian Hennig (2003), Niklas Maranhas (2002), Constantin Hennig (2000), Joshua Porzler (1999)



**Vielen Dank an Michael und das Trainer- und Betreuerenteam!
Es ist einfach grandios, wie hier viele Hände wunderbar zusammenarbeiten, um 42 Kindern und Jugendlichen ein Trainingscamp über vier Tage zu bieten. SUPER!**

Ausbildung zum Trainerassistenten

In diesem Jahr traten vier SGler (Britta, Sirka, Svenja und Constantin) die Ausbildung zum Trainerassistenten an. Die Ausbildungsabschnitte waren auf zwei komplette Wochenenden (von 8.00 bis 20.00 Uhr) verteilt. So erhielten wir schon in den ersten Stunden unserer Ausbildung wichtige Informationen zur Wassergewöhnung und den Grundfertigkeiten im Wasser: Tauchen und Atmen, Schweben und Auftreiben, Springen und Gleiten sowie Antreiben und Fortbewegen. Weiterführend beinhaltete das straffe Programm das Erlernen der vier Grundschwimmtechniken und der Wenden, den richtigen Einsatz von Hilfsmitteln und besonders wichtig: den zielführenden Aufbau einer Unterrichtsstunde. Jede in Theorie erlernte Fähigkeit wurde sowohl morgens als auch abends in einer Praxiseinheit im Wasser umgesetzt. Aufgrund des umfangreichen Programmes blieben vor allem kurze, witzige und bis dahin für uns unbekannte Übungen im Gedächtnis. Außerdem erhielt jeder Teilnehmer ein Handbuch, in dem alle angesprochenen Themen äußerst ausführlich erklärt werden.

Zum Abschluss der Ausbildung musste jeder Teilnehmer eine Prüfung ablegen. Diese beinhaltete das Erstellen einer Lehrprobe. Bei dieser wurde eine zu Hause erarbeitete halbstündige Lehrstunde sowie das Halten eines 15-minütigen Ausschnittes dieser Lehrstunde bewertet. Obwohl wir uns alle darauf eingestellt hatten, unsere Lehrprobe vor Kindern halten zu dürfen, mussten wir Teilnehmer die Kinder dann selber spielen.

Die gute Nachricht zum Schluss: Alle bestanden!

Constantin Hennig

Da kann man nur allen gratulieren! Den Teilnehmern des Lehrganges, dass Ihnen eine solche Möglichkeit geboten wird und zum erfolgreichen Abschluss und der Schwimmgemeinschaft Lauf zu solch engagierten Jugendlichen!

wunsch --- Glückwunsch --- Glückwunsch --- Glückwunsch --- Glückwunsch -





**Dr. med.
Radegunde Göske**

Fachärztin für Innere Medizin

Tel.: +49 (0)9123 5554
info@praxisgoeske.de

Praxis
Dr. Radegunde Göske
Plärrer 1
D-91207 Lauf a. d. Pegnitz

hausärztliche Tätigkeiten
Reisemedizinische Beratung
WHO Gelbfieber-Impfstelle

www.praxisgoeske.de

Neugierig?

www.schadensanalytik.eu / www.werkstoffanalytik.de



100µm

Mag = 85 X
WD = 25 mm

EHT = 10.00 kV
Signal A = SE2

Aperture Size = 10.00 µm
File Name = Zecke_85e-081.tif

LEO 1525 Date :6 Sep 2006
Zentrum für Werkstoffanalytik Lauf

ZWL

25. Nikolausschwimmen Erlangen

27.11.2016

Einen Mammutwettkampf musste die Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle in Erlangen über sich ergehen lassen. Über 10 Stunden dauerte das 25. Nikolausschwimmen der Erlanger Schwimmvereine. 13 Vereine aus Mittelfranken und der Oberpfalz schickten fast 500 Kinder und Jugendlichen über 1900mal an den Start. Der kindgerechte Teil mit den 25m-Strecken fand am Vormittag statt, so dass die ganz jungen Schwimmsportler auch eher nach Hause gehen konnten.

Die Schwimmgemeinschaft Lauf hatte 34 Jungen und Mädchen gemeldet, die dann 123mal in das Wasser sprangen, um ihre Strecken möglichst schnell zurückzulegen. Die SG – Schwimmer schafften es, sich bei über einem Drittel der Starts auf den Medaillenrängen zu platzieren. 116 persönliche Bestzeiten und zwei neue Vereinsrekorde zeugten von der intensiven Trainingsvorbereitung des Laufer Schwimmvereins.

Die beiden Vereinsrekorde erzielten Larissa Lederer und Katharina Werben, beide Jahrgang 2007. Larissa stellte über 25m Schmetterling eine neue Bestmarke auf, Katharina gelang dies über 25m Freistil.

Die meisten Goldpokale, statt Medaillen gab es kleine Pokale, erkämpften sich Katharina Werben (2007) und Niklas Maranhas (2002). Sie schafften es, gleich viermal alle ihre Gegner zu bezwingen.

Katharina, die erst seit kurzem am Training der SG Lauf teilnimmt, siegte über jeweils 25m in den vier Schwimmmarten Freistil, Schmetterling, Brust und Rücken. Niklas kämpfte seine Konkurrenten über jeweils 50m nieder, in den Schwimmmarten Freistil, Brust, Rücken und Schmetterling war er der Schnellste in seinem Jahrgang.

Weitere sechs Schwimmer der SG Lauf konnten das Wasser als Sieger verlassen: Anne Lämmerzahl (2006) über 50m Schmetterling, Carlotta Bülck (2007) über 50m Freistil und Rücken; Felix Enhuber (2001) über 50m Brust, Jakob Sjöblom (2008) über 25m Rücken und Schmetterling, Nico Hutzler (2006) über 100m Brust und Sven Jäger (2001) über 100m Freistil und 50m Schmetterling.

Den Erfolg der SG Lauf mit vielen weiteren Platzierungen auf den Medaillenrängen vervollständigten Anna Segerer (2005), Ella Roelofs (2009), Friedrich Nathus (2007), Jacopo Stephan (2005), Jan Porzler (2005), Josefa März (2008), Larissa Lederer (2007), Lasse Hein (2007), Lena Ringel (2006), Moritz Liebel (2005), Nina Hutzler (2005) und Pauline Eberwein (2008).

Ergebnisse über 25m- und 50m-Strecken

Name	Jahrg	Brust	Freistil	Rücken	Delfin
		25 B/50 B	25 F/50 F	25 R/50 R	25 S/50 S
Ella Roelofs	2009	00:35,51	00:25,24	00:30,84	00:31,16
Magdalena Kranich	2009	00:34,13		00:35,31	
Malin Wachter	2009	00:30,46	00:25,92	00:32,92	00:32,66
Josefa März	2008	00:26,36	00:23,02		
Josefa März	2008	00:58,42			
Pauline Eberwein	2008		00:24,89	00:29,46	00:35,03
Katharina Werben	2007	00:26,43	00:19,53	00:25,74	00:33,44
Carlotta Bülck	2007	00:55,10	00:41,29	00:48,09	01:03,72
Franziska Birle	2007	00:59,71	01:00,19	01:04,06	01:05,53
Ina Roelofs	2007	01:05,87	00:55,02	01:10,00	
Larissa Lederer	2007		00:51,42	00:48,80	00:24,93
Anne Lämmerzahl	2006	00:52,27	00:42,51	00:49,53	00:52,00
Lena Ringel	2006	00:54,19	00:41,20	00:53,65	00:56,94
Sophia Maranhas	2006	01:07,26	01:07,73	01:20,24	
Anna Segerer	2005	00:48,02	00:38,06	00:45,66	00:44,10
Nina Hutzler	2005			00:51,22	
Jakob Sjöblom	2008	01:03,48	00:55,73	00:25,96	00:32,03
Jonas Kremer	2008		00:27,51	00:36,49	
Fabian Knorr	2007	01:00,81	00:52,88	01:02,85	
Friedrich Nathus	2007	00:27,24		00:27,93	
Lasse Hein	2007	00:56,56	00:44,37	00:56,05	
Johannes Arbeiter	2006	01:02,20	00:57,61		
Nico Hutzler	2006			00:47,46	
Jacopo Stephan	2005	00:50,03		00:46,68	00:48,92
Jan Porzler	2005	00:54,76	00:38,45	00:49,51	00:44,66
Jeremia Wexler	2005	01:00,08	00:50,57		
Kim Roelofs	2005	00:54,67	00:43,51	00:53,44	00:58,19
Moritz Eberwein	2005		00:43,69	00:49,76	00:55,27
Moritz Liebel	2005	00:54,48	00:39,74	00:47,93	00:50,53
Aron Lämmerzahl	2004	00:52,16	00:37,54	00:49,51	00:54,03
Mats Wettlaufer	2004	00:52,33	00:39,18	00:49,97	00:49,84
Niklas Maranhas	2002	00:43,33	00:32,17	00:46,95	00:42,91
Felix Enhuber	2001	00:39,45	00:33,66		
Sven Jäger	2001	00:40,82		00:37,91	00:31,79



Vier erste Plätze und ein neuer Vereinsrekord sind die Ausbeute für das Nachwuchstalent Katharina Werben (Jahrgang 2007) bei 25. Nikolausschwimmen in Erlangen. Rechts daneben Patrick Sjöblom, der im Jahrgang 2008 zwei Goldpokale gewinnen konnte.



Nikolausschwimmen (Forts.)

Ergebnisse 100m-Strecken

Name	Jahrg	Stil	100m
Josefa März	2008	B	02:14,15
Ina Roelofs	2007	B	02:20,72
Larissa Lederer	2007	R	01:46,26
Anne Lämmerzahl	2006	F	01:36,91
Lena Ringel	2006	F	01:40,42
Anna Segerer	2005	F	01:27,83
Anna Segerer	2005	B	01:43,36
Nina Hutzler	2005	F	01:36,81
Nina Hutzler	2005	B	01:42,21
Nico Hutzler	2006	F	01:32,14
Nico Hutzler	2006	B	01:49,04
Jacopo Stephan	2005	B	01:44,36
Jan Porzler	2005	F	01:28,23
Aron Lämmerzahl	2004	F	01:30,92
Mats Wettlaufer	2004	F	01:30,11
Niklas Maranhas	2002	F	01:16,05
Felix Enhuber	2001	F	01:18,17
Sven Jäger	2001	F	01:06,14



Zaubernde Hände

 **PHILIPP SCHWARZ**

...unvergessliche magische Momente.

www.zaubernde-haende.de

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Johannes Arbeiter
Bruno Beuttler
Lina-Marie Blank
Laetitia Boehmer
Isabella Crone
Pauline Eberwein
Benno Haubner
Vince Hofner
Leni Hupp
Johannes Keck
Jonathan Koepnick
Magdalena Kranich
Paul Langheinrich
David Leipold

Hannes Meyer
Friedrich Nathues
Maximilian Resch
Nina Richartz
Frank Roelofs
Ben Schumann
Victoria Seltner
Vincent Steigberger
Levi Stengl
Theresa Thueringer
Lena Urbschat
Paul Wendt
Katarina Werben
Simon Werner

Wir danken an dieser Stelle allen Mitgliedern für die Unterstützung durch ihren Beitrag und teilen mit, dass der Einzug der Beiträge im neuen Kalenderjahr in der 14. KW Anfang April erfolgt.



Wir gratulieren unserer Schwimmerin Daphne Toliopoulou zur Auszeichnung mit dem Superpreis für ihre Experimentierfreude

TD-ORBIT GmbH

Ihr Partner in

- Konstruktion
- Entwicklung
- Prozessberatung

Übernahme von kompletten Gewerken in der Konstruktion, Hard- und Softwareentwicklung

Prototyping und Fertigung aus einer Hand

Projekt- und Qualitätsmanagement – in Unterstützung, Beratung und Verantwortung

■ Projektabwicklung vor Ort bei voller Integration in die Entwicklungs- und Managementabläufe

■ www.td-orbit.de

Impressum

SG-Lauf, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548

E-Mail info@sg-lauf.de

Redaktion Irmgard Bühler, Julia Oberst und Frank Hacker

Auflage 400 Stück

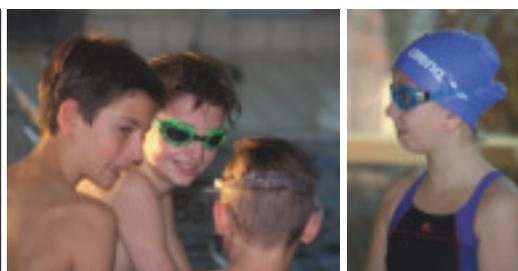
31. Pokal-Weihnachtsschwimmen

03.12.2016

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern - es war ein toller Wettkampf!

Wie so oft, hier im Speed nur die Ergebnisse und Eindrücke in Bildern

Große Pokalwertung männlich			
Platz	Schwimmer (Jg.)	Zeit	Jg.-Bonus Gesamt
1.	Florian Goltz (2005)	631	1025 1656
2.	Nico Hutzler (2006)	441	1159 1600
3.	Jacopo Stephan (2005)	552	1025 1577
4.	Jan Porzler (2005)	511	1025 1536
5.	Moritz Liebel (2005)	413	1025 1438
6.	Kim Roelofs (2005)	373	1025 1398
7.	Paul Geißdörfer (2006)	227	1159 1386
8.	Jäger Maximilian (2004)	505	850 1355
9.	Moritz Eberwein (2005)	318	1025 1343
10.	Mats Wettlaufer (2004)	467	850 1317
11.	Julius Strabel (2006)	155	1159 1314
11.	Niklas Maranhas (2002)	749	565 1314
12.	Aron Lämmerzahl (2004)	398	850 1248
13.	Lukas Doser (2005)	200	1025 1225
14.	Lorenz Lehnert (2003)	293	730 1023
15.	Axel Doser (2002)	252	565 817

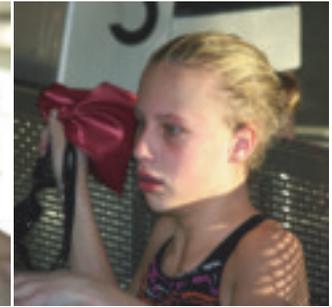


Große Pokalwertung weiblich			
Platz	Schwimmerin (Jg.)	Zeit	Jg.-Bonus Gesamt
12.	Marie Mitterer (2004)	417	850 1267
11.	Dorothea Ullherr (2002)	724	565 1289
10.	Sophie Rotkehl (2005)	349	1025 1374
9.	Elisabeth Hoppe (2004)	530	850 1380
8.	Sophia Maranhas (2006)	179	1159 1388
7.	Annika Pecher (2003)	693	730 1423
6.	Kimberly Braun (2003)	776	730 1506
5.	Sarina Eckhoff (2004)	710	850 1560
5.	Emilia Städler (2005)	535	1025 1560
4.	Anne Lämmerzahl (2006)	542	1159 1701
3.	Lena Ringel (2006)	607	1159 1766
2.	Nina Hutzler (2005)	783	1025 1808
1.	Anna Segerer (2005)	917	1025 1942



Kleine Pokalwertung männlich

Platz	Schwimmer (Jg.)	Zeit	Jg.-Bonus	Gesamt
1.	Lasse Hein (2007)	681	1274	1955
2.	Jakob Sjöblom (2008)	400	1384	1784
3.	Fabian Knorr (2007)	483	1274	1757
4.	Jan Haschke (2007)	474	1274	1748
5.	Tobias Werner (2007)	352	1274	1626



Kleine Pokalwertung weiblich

Platz	Schwimmerin (Jg.)	Zeit	Jg.-Bonus	Gesamt
1.	Carlotta Bülck (2007)	713	1.274	1.987
2.	Larissa Lederer (2007)	644	1.274	1.918
3.	Katarina Werben (2007)	599	1.274	1.873
4.	Josefa März (2008)	469	1.384	1.853
5.	Malin Wachter (2009)	313	1.503	1.816
6.	Ina Roelofs (2007)	501	1.274	1.775
7.	Emelie Krech (2007)	499	1.274	1.773
8.	Ella Roelofs (2009)	262	1.503	1.765
9.	Franziska Birle (2007)	422	1.274	1.696
10.	Marit Schneider (2008)	294	1.384	1.678
11.	Anastasia Toliopoulos (2007)	323	1.274	1.597



Vereinsmeister männlich

Platz	Schwimmer (Jg.)	Gesamtzeit
1.	Constantin Hennig (2000)	04:48,78
2.	Sven Jäger (2001)	05:08,73
3.	Joshua Porzler (1999)	05:13,66
4.	Paul Hollerbach (1997)	05:32,45
5.	Felix Enhuber (2001)	06:04,50
6.	Anton Hollerbach (2000)	06:06,06
7.	Moritz Hoppe (2001)	06:21,25
8.	Felix Beck (2001)	06:33,77



Vereinsmeister weiblich

Platz	Schwimmerin (Jg.)	Gesamtzeit
1.	Leonie Wagner (1998)	06:26,21
2.	Sarah Stiegler (1999)	06:29,97
3.	Milena Mühlmeister (1999)	06:35,52
4.	Tara Porzler (2002)	06:45,21
5.	Sirka Eckhoff (2000)	06:53,69
6.	Anke Schneider (2002)	07:15,57



SG-LAUF Jahresplanung 2017

(Änderungen ggf. unter www.sg-lauf.de)

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mo	09.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	04.02.	08:30	Kreismeisterschaften in Lauf	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	06.02.	17:00-18:30	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
	27.02.-03.03.		Winterferien	
Sa	11.03.		14. Forchheimer Sprintermeeting	Forchheim
WE	18.-19.03. 25.-26.03.	09:00-19:00	Trainerassistenten Ausbildung 2017-1	
Di	21.03.	19:00	1. Übungsleiter-/Verwaltungssitzung 2017	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
Di	21.03.	20:00	Mitgliederversammlung SG-LAUF	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
WE	31.03.-02.04.		Bayerische Meisterschaften m. Mehrkampf	Würzburg
	09.-15.04.		Schwimmen & Skifahren	Spital Pyhrn
	10.-22.04.		Osterferien	
Sa			21. Sprintertag	Halberstadt
WE	13.-14.05.		Erlanger Sparkassen-Cup 2016	Erlangen
	06.-18.06.		Pfingstferien	
			SG-LAUF ÜL-Ausflug	Bamberg
Sa	17.06.		Bayerische Meisterschaften Freiwasser /1. Bayern Cup	
Mi	21.06.	19:00	2. Verwaltungssitzung 2017	Lauf, TV 1877, Haberloh
WE	23.-25.06.		Altstadtfest Lauf	Lauf
WE	24.-25.06.		16. Internationales Pulverseeschwimmen	Nürnberg, Freib. Bayer 07
WE	01.-02.07.		Mfr Bezirksmeisterschaften	Fürth
So/Mo	02.-03.07.	13:00	210. Kunigundenfest	Lauf
Sa	08.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa	08.07.	08:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
Sa	08.07.	20:00	Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Freibad
	29.07.-11.09.		Sommerferien	

Stand: 12.11.2016/fh

Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker
Telefon 6548, E-Mail info@sg-lauf.de

Finanzen und Mitgliederverwaltung:
Franz Goebel Telefon 13627
91207 Lauf, Salzburger Straße 28

Technische Leitung: Christian Gärtner
Telefon und Telefax 988194

Schriftführerin: Julia Oberst
Telefon 09131 9263787



Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Claudia Brenken	83434	Alice Lämmerzahl	09126 298498
Irmgard Bühler	09126 290846	Barbara Lederer	09153 7647
Britta Bülck	964114	Svenja Lederer	09153 7647
Sabrina Decker	999489	Wiebke Lehnert	9892554
Nicole Dietrich	0172 8375270	David Leipold	0151 61473759
Sirka Eckhoff	0911 9455881	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Christian Gärtner	988194	Milena Mühlmeister	09153 924426
Henning Gehmann	9808788	Peter Müller	81104
Tom Gehmann	9808788	Julia Oberst	09131 9263787
Claudia Goebel (Anfängerschwimmen)	13627	Heike Otte	984897
Franz Goebel	13627	Simone Pappenberger	7016126
Isabel Goltz	9628029	Julian Peschel	0911 4720350
Frank Hacker	6548	Carsten Porzler	09153 924020
Beate Hennig	965531	Joshua Porzler	09153 924020
Constantin Hennig	965531	Uwe Reiser	09126 288042
Helga Herrgottshöfer	13452	Valeria Taberacci	9622931
Dagmar Hugenroth	961942	Katja Wetzel	964274
Sven Jäger	0911 65082800	Michael Wunsch	admin@sg-lauf.de

Weitere Infos auch unter:



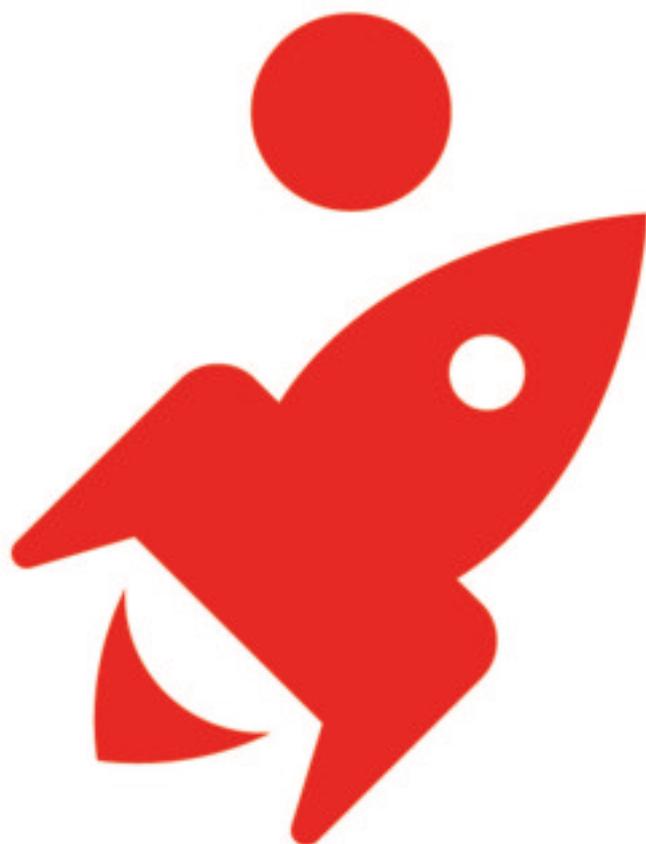
www.sg-lauf.de



www.youtube.com/SGLaufVideos



www.facebook.com/SGLauf



sparkasse-nuernberg.de/ausbildung

Starten ist einfach.

Du hast Mittlere Reife oder Abitur und Interesse an Finanzen?
Wir bieten Dir eine TOP-Ausbildung – jetzt bewerben!

NEU: Ausbildung Kombination
Bankkauffrau/-mann und
Bachelor-Studiengang
Medieninformatik



Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Nürnberg