



S P E E D 1/2018

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.agentur-weitzberg.de



**Wir wünschen Ihnen ein
schönes Weihnachtsfest
und alles Gute im neuen
Jahr.**

regional kundennah fair

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



Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SG-Ler,
sehr geehrte Eltern, Freunde
und Förderer der SG-LAUF,

ein außergewöhnlich erfolgreiches Jahr 2017 geht zu Ende. Dank unseres Masterschwimmers Peter Müller tauchte die SG-LAUF dieses Jahr in den Siegerlisten der Bayerischen Meisterschaften in Eichstätt und Grafenau, der Deutschen Meisterschaft in Magdeburg und sogar bei der Weltmeisterschaft in Budapest auf! Mit viel Fleiß und konsequentem Training hat sich Peter Müller die Spitzenplatzierungen in seiner Altersklasse (AK) 60 erschwommen. Zu diesen herausragenden Ergebnissen gratulieren wir Peter Müller recht herzlich. Wir sind sehr stolz auf dich und deine Leistungen!

Zusammen mit Peter Müller stand auch Nico Hutzler ganz oben auf dem Treppchen. Allerdings auf einer anderen Ebene, den Mittelfränkischen Schwimmmeisterschaften. Es war ein großer Erfolg für insgesamt sieben Sportler der Schwimmgemeinschaft Lauf diese ganz besondere Wettkampfatmosphäre an den Bezirksmeisterschaften im Fürther Freibad zu erleben und Top-Platzierungen zu erringen. Auch hier großen Respekt für die sehr guten Leistungen. Herzlichen Glückwunsch dazu.

Nach vielen Jahren der Trainertätigkeit sagen zwei erfahrene Übungsleiter dem Beckenrand „Adieu“. Helga Herrgottshöfer und Uwe Reiser haben ihre Schwimmgruppen übergeben und nutzen die neu gewonnene Freizeit für private Aktivitäten. Ein ganz, ganz großes Dankeschön an euch beide. Ihr habt viel für die SG-LAUF getan und wir werden ziemlich kämpfen müssen, eure Arbeit für die Kinder und Jugendlichen der Schwimmgemeinschaft auf andere Schultern zu verteilen.

Einen Teil dieses Teams sind unsere neuen Trainingshelfer Annika Goltz und Corbinian Hennig. Herzlich Willkommen und viel Spaß mit euren neuen Aufgaben außerhalb des Schwimmbeckens.

Was wir SG-Ler außerdem noch so alles machen, lesen in diesem SPEED. Ihnen viel Spaß dabei und eine kurzweilige Lektüre. Frohe Weihnachten und viel Glück fürs neue Jahr sowie zahlreiche sportliche Erfolge für unsere Aktiven.

Beste Grüße
Ihr Frank Hacker



Peter Müller und Nico Hutzler

Hacker mit Co-Trainerin
Britta Bülck und der
Sieger-Staffel „Franken-
Power I“ über 4x50mF
bei den STM 2017: Basti,
Isabella, Fredericke und
Jan (von links nach
rechts).

Stadtmeisterschaft

11.07.2017

Bürgermeister Benedikt Bisping und der Vorsitzende der Schwimmgemeinschaft Lauf Frank Hacker begrüßten am Sonntagmorgen die fast 150 Schwimmerinnen und Schwimmer der Stadtmeisterschaften 2017 im Laufer Freibad. Viele Eltern begleiteten ihre jungen Kinder, so dass die Fläche um das Schwimmbecken sehr gut belegt war. Neben den Meisterschaften gab es für die Besucher noch die Möglichkeit, Schwimmleistungen für das Sportabzeichen zu erbringen.

Das Stadtoberhaupt gab dann auch den ersten Startschuss für die Wettkämpfe. Die sehr guten äußeren Bedingungen – warmes Wasser und sommerliche Temperaturen - ließen dann Topleistungen und viele persönliche Bestzeiten zu.

Stadtmeister (Addition der 100m – Strecken in den vier Schwimmarten) wurden unangefochten Moana Mayer in 6:05,09 min. und Sven Jäger in 5:20,67 min. Den zweiten Rang belegten Anna Segerer in 6:28,28 min. und Sebastian Schreiber in 5:47,25 min. Auf dem Bronzerang landeten Annika Pecher in 6:35,45 min. und Maximilian Bökamp in 5:50,99 min.



Einen Höhepunkt bilden jedes Jahr die Familienstaffeln über 3 mal 50m Freistil mit mindestens einem Elternteil. Mit deutlichem Vorsprung gewann Familie Lämmerzahl mit Alice, Anne und Aron in 1:58,64 min. vor Familie Lederer mit Barbara, Svenja und Larissa in 2:06,96 min. Familie Halbe mit Nicole, Tilda und Thomas erkämpften sich in 2:16,04 min. den 3. Platz.



Eine enge Entscheidung und ein hartes Rennen gab es auf der 6 x 50m Freistilstaffel zwischen den Masters- und Youngstersstaffeln. Die Youngsters mit Joshua Porzler, Sven Jäger, Constantin Hennig, Anna Segerer, Sebastian Schreiber und Annika Pecher gaben in 3:17,52 min. den Masters mit Peter Müller, Alice Lämmerzahl, Jörg Leipold, Michael Wünsch, Barbara Lederer und Christina Müller in 3:20,03 min. das Nachsehen. Den 3. Rang erreichten Damis schnelle Fische in 5:38,09 min.

Zum Abschluss durften noch die Nachwuchsschwimmer ihre Staffeln schwimmen. Über 4 x 50m Freistil siegten die Gruppe Franken-Power 1 mit Jan Bouhon, Bastian Elsner, Frederike Bülck und Isabella Crone in 4:24,38 min. vor der Staffel Franken-Power 2 mit Bruno Beuttler, Laetitia Böhmer, Nina Richartz und Lena Urbschat in 4:49,49 min. In 5:29,58 schwammen Heikes Haie mit Maximilian Birle, Lando Spielberger, Luise Treschau und Jonathan Koepnick den 3. Rang heraus.



Stadtmeisterschaft

11.07.2017 (Forts.)



Zum Ausklang der Stadtmeisterschaften organisierte die SG Lauf noch ihr vereinsinternes **Sommerfest mit Zeltlager** auf dem Gelände des Freibades. Auch hier konnten die SG – Mitglieder noch einmal den Bürgermeister mit seiner Gattin begrüßen. Herr Bisping ließ es sich auch nicht nehmen, am Wasserballtraining mitzuspielen. In gemütlicher Runde verbrachten Eltern, Sportler, Funktionäre und Politiker den Abend.

Peter Müller



Die Bilder sprechen für sich - so ein Sommerfest im Freibad ist ein Erlebnis! Und somit auch kein Wunder, dass es sich wachsender Beliebtheit erfreut. Viele helfende Hände beim Zeltaufbau oder Grillen, beim Salat oder Nachtisch oder der Spielangebote tragen sehr zum Gelingen bei.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die hier mit Freude anpacken!



Stadtmeisterschaft/Sommerfest

11.07.2017 (Forts.)

Einige Teilnehmer des Sommerfestes haben eine Trainingseinheit Wasserball mitgemacht. Andere haben sich vom Wettkampf entspannt und allen hat es Spaß gemacht. Einfach eine tolle Truppe bei der SG Lauf!



Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



**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_05x-001.tif

LEO 1525

Date: 6 Sep 2006

Zentrum für Werkstoffanalytik Lauf

ZWL

Weltmeisterschaft Master

16.-20.08.2017 Budapest

Nach München 2000 und Riccione 2013 lagen meine dritten Weltmeisterschaften 2017 günstig in den Ferien, so dass ich ohne Ausnahmegenehmigung durch das Kultusministerium an den Wettkämpfen in Budapest teilnehmen konnte.

Die Vorbereitungen waren wieder recht hart, ca. 12 – 15 km legte ich pro Woche zurück, neben den zwei Einheiten im Hallenbad gab es noch ein Training in der Kunigundenschule, da konnte mich Heike immer ganz gut motivieren, und jeden Sonntagmittag fuhr ich nach Erlangen in die Hannah-Stockbauer-Halle, um eine größere Einheit auf der 50m – Bahn zu absolvieren. Hier sind immer mindestens vier Bahnen zum Trainieren abgetrennt und zu der genannten Zeit geht auch fast niemand schwimmen. Meine Tochter oder meine Frau begleiteten mich oft, sie unterstützten mich damit auf der psychischen Seite. Ein Trainingslager in Bibione/Lignano in den Pfingstferien trug ein Weiteres zu meiner Leistungssteigerung zu. Der Trainingsaufwand zeigte sich auch äußerlich – ich hatte sechs Kilo weniger Fett am Körper! Den drei aufeinander folgenden Einheiten am Sonntag, Montag und Dienstag musste ich oft Tribut zollen, jeweils mittwochs war ich total kaputt!

Die Wettkampfsaison startete ich mit den Bezirksmeisterschaften 2016 im Nürnberger Langwasser Bad. Da musste ich noch deutliche Trainingsdefizite vermerken, über 400m Freistil bin ich buchstäblich abgesoffen, ich überlegte mir während des Rennens, ob ich überhaupt noch eine Salto-wende vor der letzten Bahn schaffe.

Dann ging es schnell bergauf mit meiner Form, nach den heimischen Kreismeisterschaften der Langstrecken wurde ich bei den Mittelfränkischen Sprintmeisterschaften in Erlangen in der AK 20 Dritter über 100m Freistil. Fünf erste Plätze bei den Kreismeisterschaften der kurzen Strecken in Lauf waren ein Zwischenergebnis, die fünf Bayerischen Meistertitel in Eichstätt bei den Hallenlandesmeisterschaften freuten mich schon sehr. Hier erzielte ich unter allen Teilnehmern aller Altersklassen in der Mehrkampfwertung den 2. Rang.



Donauschwimmzentrum Budapest

Bestens vorbereitet ging es zu den „Deutschen“ in Magdeburg. Im Nachhinein gesehen hatte ich hier meinen subjektiv besten Trainingszustand. Mit den drei Medaillen, einmal Silber und zweimal Bronze, kehrte ich zufrieden nach Lauf zurück.

Die Bezirksmeisterschaften in Fürth stellen wieder eine Zwischenstation dar. Auf der ungewohnten 400m – Lagenstrecke war ich in der AK 20 schnellster und alleiniger Starter, viele scheuten die doch recht anstrengende Lagenstrecke.

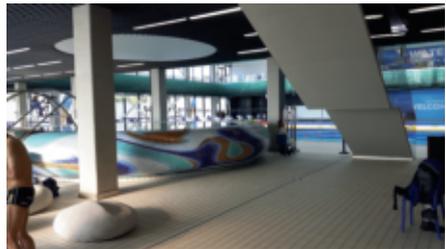
Bei den bayerischen Freiwassermeisterschaften überschätzte ich mich etwas. Ich ging auf sieben Strecken an den Start, von 50, 100, 200, 400 und 800 m Freistil bis zu 50 und 100m Schmetterling. Die 1700m Wettkampfstrecke forderte ihren Tribut: über 50m Freistil musste ich gegen den ehemaligen Nationalmannschaftsschwimmer Matthias Weiss mit sechs hundertstel Sekunden eine Niederlage einstecken. Die anderen Strecken gewann ich relativ überlegen.

Wieder ein Zwischenwettkampf waren die Stadtmeisterschaften. Hier startete ich zum Test über 100m Freistil und 100m Schmetterling.

Dann war es endlich soweit – die WM in Budapest war der Abschluss der Saison. Die Wettkämpfe gingen als eine der bestorganisierten Meisterschaften in die Geschichte des Masterssport ein. Die fast 15 000 Teilnehmer waren auf zwei Bäder verteilt. Die Schwimmarena, hier waren zwei Wochen zuvor die Weltmeisterschaften der Aktiven gewesen, und das Hajos Schwimmzentrum mit jeweils zwei 50m – Schwimmbecken á 10 Bahnen waren tolle Schwimmstadion.



Donauschwimmzentrum Budapest



Whirlpool zum Erholen

Ich hatte mich in der Altersklasse 60 – 64 zum dritten Mal für eine Teilnahme bei Weltmeisterschaften qualifiziert. Leider waren die Trainingsmöglichkeiten in den 14 Tagen vor den Wettkämpfen deutlich eingeschränkt, alle Hallenbäder im Umkreis waren geschlossen und ein Training nur während des öffentlichen Badebetriebs in den Freibädern möglich. Das dort eher kühle Wasser ließ Trainingseinheiten im Sprintbereich eher nicht zu.

So erzielte ich meine beste Leistung auch auf meiner längsten Strecke, den 200m Freistil. Ich konnte mich im Vergleich zu den Deutschen Meisterschaften noch einmal um mehr als drei Sekunden steigern und belegte

Weltmeisterschaft Master

16.-20.08.2017 Budapest (Forts.)



WM-Medaille

in der Zeit von 2:23,23 min. den achten Rang als bester Deutscher und drittschnellster Europäer. Damit gelang mir das erste Mal eine Platzierung unter den Top Ten der Welt.

Über 100m Freistil war ich wiederum der schnellste Deutsche Sportler, meine Zeit von 1:05,40 min. bedeuteten den 12. Platz, hinter drei weiteren Schwimmern aus Europa.

Leider ließen auf den Sprintstrecken meine Zeiten im Vergleich zu den Landes- und Bundesmeisterschaften etwas nach. Über 50m Schmetterling erreichte ich in 0:32,28 min. als bester Schwimmer der BRD den 15. Rang, die 50m Freistil beendete ich in 0:29,53 min. auf dem 27. Platz.

Sehr genaue Schwimmrichter sorgten dafür, dass die letzte Strecke der Weltmeisterschaften zu meinen Ungunsten ausging. Wegen ungleichmäßigem Beinschlag wurde ich über 100m Schmetterling disqualifiziert, meine Zeit von 1:19,11 min. hätte noch einmal einen 15. Platz bedeutet. Schon bei meinen ersten Bayerischen Meisterschaften 1971 wurde ich aus dem gleichen Grund über die gleiche Strecke disqualifiziert.

Mit meiner Platzierung unter den Top Ten der Welt, den vielen Bayerischen Titeln sowie den Silber- und Bronzemedailles bei den Deutschen Meisterschaften geht für mich eine der erfolgreichsten aber auch anstrengendsten Saisons zu Ende.

Peter Müller

Herzlichen Glückwunsch, Peter, zur erfolgreichen WM-Teilnahme und der tollen Saison!



Hajos Schwimmzentrum



Startvorbereitung für 100m Freistil

Vielen Dank



Liebe SG-ler!

Von ganzem Herzen danken wir euch für die lieben Glückwünsche und die wunderbaren Geschenke.

Besonders haben wir uns über euer Spalier mit SG-Schals und das Wasserbomben-Werfen gefreut. Wir hatten dabei riesig Spaß!

Vielen Dank, dass ihr so zahlreich nach Ottensoos gekommen seid und den Kirchenauszug für uns einmalig und unvergesslich gemacht habt.

Herzlichen Dank,

eure Julia und Dominik



Wie drückt man sich ein Jahr ums Schwimmtraining?

Ich hatte nach einer der anstrengenderen Trainingseinheiten mal wieder das Gefühl die folgende Woche aussetzen zu wollen. Aber welche passende Entschuldigung könnte man denn dafür vorbringen, um wirklich nicht kommen zu müssen? Ich entschied mich dann für die nächstbeste Ausrede: Sorry, ich bin ein paar Monate am anderen Ende der Welt. Eine Erkältung oder sowas wäre ja auch etwas weit her geholt oder nicht? Mir fiel dann auch auf, dass ich, um das Ganze glaubhaft aussehen zu lassen wohl tatsächlich nach Australien fliegen müsste. Gut, vielleicht gab es auch noch andere Gründe auf Reisen zu gehen, aber es ist nicht nur fürs Schwimmen, sondern auch für alles andere eine super Ausrede um Verpflichtungen aus dem Weg zu gehen! :D

Blick über Wilson's Prom



Mit einem Leihmotorrad am Strand von Magnetic Island



Die erste Station war dann Melbourne. Hier habe ich eine Zeit lang im Hostel und auch bei Freunden, die ich dort kennen gelernt habe, gewohnt. Zwei Wochen später kam dann noch ein Freund von mir, der sich in Deutschland recht spontan entschieden hatte mich zu begleiten. Der Plan war dann ein Auto zu kaufen und sich die Südküste entlang auf den Weg nach Adelaide zu machen. Soweit lief auch alles gut, wir investierten einen großen Teil unseres Geldes in einen 1989er Pajero. Man muss nicht wissen, was das für ein Wagen ist, aber Offroadschlitten sind nicht besonders zuverlässig! Nachdem wir ein Bett in das Auto gebaut hatten und losgefahren waren, hat es auch nicht lange gedauert bis wir unsere ersten Surfboarder gekauft hatten... typisch Australien eben. Der Roadtrip die Küste entlang war super: Camping, Surfen, Wandern. Allerdings machte der Pajero ca. 70 km vor Adelaide die Biege und im Hostel in Adelaide kamen wir auf dem Abschlepper an. Klar waren wir erstmal etwas angeschlagen, aber schon zwei Wochen später kauften wir mit dem Rest an Geld einen billigen Kombi, in den wir lediglich unsere Matratze und Campingequipment warfen. Wir kamen dann zurück nach Melbourne und arbeiteten dort zwei Monate, um die Reisekasse wieder etwas aufzustocken. Hauptsächlich war es Arbeit auf dem Bau zu unmöglichen Arbeitszeiten.



Fallschirmsprung am Mission Beach



Mitten im Outback beim Uluru

Anfang März ging es dann auf den großen Roadtrip die Ostküste entlang. Es war schon eine sehr coole Erfahrung mehrere Monate im Auto zu leben und auf Truckstops zu schlafen. Ab Sydney musste sich mein Reisepartner leider wegen eines kompliziert gebrochenen Daumens verabschieden. Von da ab reiste ich mit meiner Schwester, die mich zu der Zeit besucht hat und Leuten, die man so unterwegs trifft bis nach Brisbane. Anschließend verbrachte ich 1,5 traumhafte Monate in der kleinen Surferstadt Noosa ein Stück nördlich von Brisbane an der Sunshine Coast bei Rod Hayes, der mir im Gegenzug für meine Hilfe beim Ausbau seines selbstgebauten Hauses Unterkunft und Verpflegung stellte. Als ich mal wieder in der Früh surfen war hatte ich auch noch Glück und bekam von einem Local dort ein gebrauchtes Surfbrett für Fortgeschrittene geschenkt. Währenddessen suchte ich auf Facebook nach Reisepartnern und für den Rest der Ostküste reiste ich mit zwei deutschen Mädels zusammen. Die Highlights auf dem Weg waren definitiv Motorradfahren am Strand von Magnetic Island, Segeln auf den Whitsunday Islands und ein Fallschirmsprung über dem Mission Beach. Auf dieser Strecke lernte ich dann auch ein deutsches Pärchen kennen, mit denen ich im Anschluss die lange Fahrt durchs Outback in Angriff nahm. Innerhalb von zwei Wochen ging es von Cairns bis Darwin und von da aus durch die Mitte am bekannten Uluru/Ayers Rock vorbei zurück nach Adelaide. Von dort aus ging es dann noch für zwei Wochen aufs Surferparadies Bali. Ein supergünstiges Preisniveau und großartige Wellen machten das zu einem würdigen Abschluss der Reise.

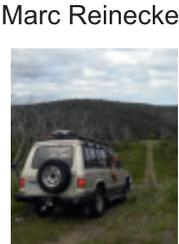
Alles in allem habe ich dann zwar doch mehr als eine Woche Training verpasst, so ziemlich genau ein Jahr, aber dafür geht's jetzt mit ganz neuer Motivation weiter!



Surfen in Uluwatu - Bali



Whitsunday Islands



Pajero

Marc Reinecke

Lavoro e vita in Italia

Leben und Arbeiten in Italien

Hallo zusammen,

nach fünf Monaten in Italien wird es Zeit, dass auch ich mich mal melde. Seit Mai 2017 lebe und arbeite ich in Italien, genauer gesagt, am lago d'Iseo. Die Region liegt in der Lombardei und ist landschaftlich ein echter Hingucker.



Am Iseosee



Palazzo in Sulzano

Ich bin hier von meinen neuen Kollegen sehr nett aufgenommen worden, sie sind wirklich sehr hilfsbereit und unterstützen mich, wo sie nur können. Die größte Herausforderung ist das Erlernen der italienischen Sprache. Das Arbeiten in Italien ist so ganz anders als in Deutschland. Arbeitsbeginn ist hier so gegen acht Uhr und der Tag endet nicht vor 17.30 Uhr bis 18.00 Uhr. Dafür gibt es eine einstündige Mittagspause, in der die Arbeit vollständig ausgeblendet wird und man mit den Kollegen über Belangloses plaudert. In der Firma, in der ich arbeite, gibt es eine tolle Kantine, die die Mittagsversorgung mit leckerem italienischem Essen sichert. Zusätzlich gibt es noch einen kleinen Innenhof, wo man die Seele baumeln lassen kann. Da das Wetter noch immer viel wärmer ist, als ich es bisher für diese Jahreszeit gewohnt bin, nutze ich diese Erholungsmöglichkeit gern. Die Italiener sehen vieles gelassener als wir Deutschen, der volle Einsatz in der Arbeit ist aber trotz aller Liebenswürdigkeit gefordert.



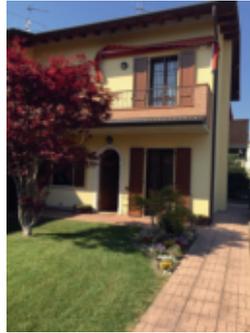
am Markt in Sarnico



Auf dem Höhenweg



Henning in Italien



Auf dem Höhenweg



auf Monte Isola

Der lago d'Iseo liegt zwischen Bergamo und Brescia. Mit dem Flieger ist man in einer Stunde von Nürnberg hier. So ist es kein Problem, dass mich meine Frau an den Wochenenden besucht. Zusammen haben wir hier schon einiges unternommen, z.B. haben wir uns die Altstadt von Bergamo angesehen, waren auf der Monte Isola oder am Gardasee, um nur ein paar Ausflugsziele zu nennen. Die Monte Isola ist eine Insel im lago d'Iseo, fast ohne Autoverkehr. Einige kennen die Insel vielleicht vom letzten Kunstprojekt des Künstlers Christo, der im Juni 2016 leuchtend orange Stege im See verlegte, sodass man zu Fuß die Insel erreichen konnte. Die Masse der interessierten Besucher innerhalb der vier Wochen, in denen das Kunstprojekt lief, brachte die Infrastruktur rund um den See fast zum Erliegen. Auch der Gardasee, der den meisten von euch doch ein Begriff ist, ist mit dem Auto in knapp einer Stunde erreichbar. Da war es dann im Juni eine schöne Gelegenheit, mich dort kurzfristig mit Christian, Heike und Beate zu treffen, die dort einige Tage Urlaub machten.



Lago d'Iseo



Blick aus meinem Lieblingsrestaurant

Ich kann nach etwas über fünf Monaten hier sagen, dass der doch ungewöhnliche Schritt für eine neue Herausforderung bisher gut funktioniert. Ich fühle mich hier sehr wohl. Ich hoffe, dass ich euch ein wenig neugierig gemacht habe und empfehle, bei der nächsten Urlaubsplanung auch einmal andere Regionen in Italien zu erkunden.

Bis bald mal wieder viele Grüße

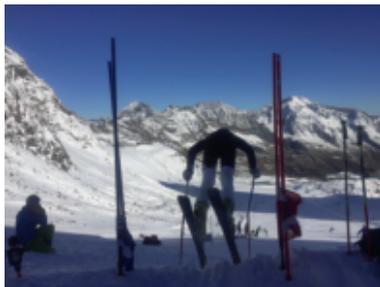
Euer Henning

Schwimmende Skifahrer oder skifahrende Schwimmer

Interview mit Till und Ben Hugenroth

Speed: Winterzeit ist für viele Familien und Mitglieder in der SG-Lauf Skisaison, doch keiner betreibt diesen Sport so intensiv wie ihr, Till und Ben.

Wie kamt ihr dazu, nicht nur in den Weihnachts- und Faschingsferien Skifahren zu gehen, sondern viele Wochenenden auf der Piste zu verbringen?



Till (13 Jahre): Wir waren schon immer viel Skifahren, da meine Eltern sehr gerne den Sport ausüben. Wenn wir Schnee hier in der Region hatten, bin ich schon als kleiner Kerl Rennen gefahren. Bei einem Rennen im Fichtelgebirge wurde mein Vater von einem Mitglied des Skiverbands Frankenjura angesprochen, ob ich nicht Interesse hätte, diesen Sport intensiver zu betreiben.

Ich bin dann mit zum Schnupperrn gefahren und es hat mir riesig viel Spaß gemacht. Damit war klar, dass ich mitmachen möchte. Die Trainer hatten auch keine Bedenken... das war 2012. Dann hat es richtig angefangen.

Ben (11 Jahre): Wie Till schon sagte, sind wir eh immer viel Ski gefahren. Ich bin dann mal bei Till mitgegangen und es hat mir viel Freude bereitet. Die großen Jungs haben sich gleich um mich gekümmert, so dass ich mich als Jüngster immer gut aufgehoben gefühlt habe und für mich klar war, dass ich auch intensiver einsteigen möchte. 2014 bin ich immer wieder mitgefahren und seit 2015 mache ich die ganze Saisonvorbereitung mit jeder Trainingseinheit mit.

Speed: Für welchen Verein startet ihr?

Till: Wir starten beide für den DAV Lauf, trainieren aber beim Skiverband Frankenjura.

Speed: Was findet ihr persönlich das Tollste am Skifahren?

Ben: Ich liebe das Gefühl der Geschwindigkeit. Es ist einfach toll, wenn dir der Wind um die Nase weht.

Till: Für mich gibt es nichts Schöneres morgens als Erster auf der Piste zu sein und bei schönem Wetter meine ersten Schwünge zu fahren. Das ist so ein tolles Gefühl. Das würde ich am liebsten immer haben.



Skilift Belastungstest

Speed: *Oh, ja, das klingt beides herrlich! Skifahren muss aber auch trainiert werden: Wie übt ihr im Sommer und wie sieht dann eure Winter-saison aus?*

Ben: Wir machen das ganze Jahr über Krafttraining. Das erste Augustwochenende ist immer die erste Schneeeinheit für die neue Saison; dann die letzte Ferienwoche und danach eigentlich jedes 2. Wochenende und in den Ferien 4-5 Tage Trainingscamp. Zu der Zeit trainieren wir hauptsächlich auf dem Stubaier Gletscher bis Weihnachten mit dem Skiverband Frankenjura und unsern Trainern.

Till: Die erste Woche im neuen Jahr sind wir dann 4/5 Tage im Ahrntal in Südtirol bevor die Rennsaison losgeht. Die geht bis zu der ersten Osterferienwoche und schließt mit einer Rennserie auf der Gerlosplatte ab.

Wir sind während der Saison fast jedes Wochenende bei Rennen in den Alpen, Voralpen, Oberpfalz, Thüringer Wald oder Fichtelgebirge, hängt davon ab, wie viel Schnee es gibt. Da müssen uns Mama und Papa hinfahren. Nur manchmal kommt ein Trainer mit. Sobald Schnee im Fichtelgebirge ist, trainieren wir Dienstag- und Donnerstagabend am Hempelsberg.

Nach der Schneesaison machen wir dann weiter unser Krafttraining und versuchen Ausdauerseinheiten einzubauen. Freitags machen wir längere Einheiten mit unseren Trainern und fahren außerdem noch in zwei Sommer-Trainingscamps in die Berge.

Speed: *Wie sieht ein Ski-Trainingswochenende denn genau aus?*

Ben: Wir fahren Freitagnachmittag mit dem Verbandsbus und unseren Trainern los. Wenn wir im Hotel/Pension ankommen, werden die Zimmer eingeteilt, Handys eingesammelt, Taschen für den nächsten Tag gepackt und um 21.15 h ist Nachtruhe. Man sollte sich dann besser nicht vom Trainer erwischen lassen, wenn man noch nicht fertig ist.

Till: Am Samstag ist dann um 6.00 h wecken, 6.20 h Frühstück, umziehen, Frühstück und um 7.15 h Abfahrt zum Gletscher. Von 8.30-11.30 h fahren wir teilweise frei, machen Technikübungen oder fahren durch den von unseren Trainern gesteckten Lauf. Man muss sich dann oben immer anmelden und bekommt dann unten immer gleich Rückmeldung, woran man arbeiten muss. Dann ist Mittagspause. Wir essen unsere mitgebrachte Brotzeit. Um 12.15 h geht es weiter. Bis ca. 14.30 h. Dann geht es runter zum Bus. Umziehen, Nachmittagsport, duschen, um 17.00 h Lernzeit. Das heißt, wir machen Hausaufgaben oder lernen. 18.00 h Videoanalyse. 19.00 h Abendessen. Packen, Ski vorbereiten, teilweise wachsen, 21.15 h Bettruhe.

Am Sonntag läuft es wie am Samstag ab, nur dass wir dann um 14.30h zurück zur Pension fahren, uns kurz umziehen und nach Hause fahren, so dass wir gegen 18.30 h wieder in Lauf sind – wenn der Verkehr o.k. ist.

Schwimmende Skifahrer oder skifahrende Schwimmer (Forts.)

Speed: *Wahnsinn, das klingt nach einem sehr intensivem Training. Welche und wie viele Wettkämpfe besucht ihr? Bestimmt ihr dies selbst oder sind diese vorgegeben?*

Ben: Ich kann so viele fahren, wie ich will, da ich noch bei Kinderrennen starte. Letztes Jahr waren es insgesamt 20 Rennen aufgeteilt in Slalom/Riesenslalom und Kidscross mit Schanzen und Steilkurven.

Till: Ich fahre DSV-Schülerpunkterennen. Da darf ich pro Saison nur bei 20 Rennen starten. Da nehmen Schüler aus ganz Deutschland teil.

Speed: *Was ist eure Lieblingsdisziplin und Strecke?*

Till: Ich mag Slalom am liebsten. Das Geräusch der gekippten Stange finde ich super. Das schönste Rennen für mich war der Nachtslalom in Steinach, oder im Sudelfeld der Parallelslalom.

Ben: Ich fahr lieber Riesenslalom. Da kann ich schneller fahren. Das finde ich einfach besser. Mit 15 Jahren dürfen wir dann auch Super-G fahren und Abfahrt ab 17... Vorher darf man das leider nicht. Ein Lieblingsrennen habe ich nicht.



Till beim Deutschen Schüler Cup



Ben beim Int. Kinderrennen in Mittenwald

Speed: *Welches Skigebiet gefällt euch am besten und warum?*

Till: Ich liebe die Dolomiten, die Sellaronda finde ich einfach großartig.

Ben: Das finde ich zu flach, ist aber landschaftlich schön. Ich mag lieber den Stubai Gletscher.

Speed: *Habt ihr einen Insider-Tipp für alle SG-Ier zum Skifahren?*

Till und Ben: Fahrt auf keinen Fall auf den Hintertuxer Gletscher. Da muss man ewig Gondelfahren bis man endlich oben ist. Total langweilig. Auf der Gerlosplatte war es bis jetzt immer super... guter Schnee und schönes Wetter - bis auf einmal ☺.

Speed: Was wollt ihr uns noch mitteilen? Ein kleines Abschluss-Statement...

Till und Ben: Für einige von Euch erscheint dieser Sport sicher total verrückt. Als Flachländer Ski zu fahren..., aber wir können Euch sagen, es macht echt riesig Spaß.

Wir sind eine Gruppe von ca. 25 Kindern zwischen 11 und 17 Jahren. Dadurch, dass wir so viel Zeit miteinander verbringen, ist die Gemeinschaft wirklich super. Über jeden Interessenten würden wir uns natürlich freuen, vor allem Ben, da es keinen in seinem Alter im Skiverband gibt. Wenn ihr mehr wissen wollt, meldet Euch einfach bei uns.



Vielen tausend Dank für das Interview und den Einblick in eure Skiwelt!

Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de
Videos für Ihre Webseite

Ein Blick hinter die Kulissen ... Besuch bei Radio Energy



Am 05. September um 8:30 Uhr trafen sich 13 SGler am Bahnhof in Lauf links. Wir warteten auf die S-Bahn nach Nürnberg. Vom Hauptbahnhof fuhren wir zum Nordostbahnhof und das letzte Stück liefen wir zum Mercado. Auf dem Programm stand nämlich ein Besuch bei Radio Energy Nürnberg als besonderer Auftakt in die Trainingssaison 2017/18. Kurz vor zehn Uhr trafen wir am Empfang ein. Kai, der uns ganz freundlich begrüßte, kam aus dem Studio und nahm uns mit hinein. Wir wurden durch einen kleinen Nebenraum geführt, in dem er uns dann ein paar Sachen über das Radio erzählte. Nun ging es in zwei kleine Studios mit Mikros und Computern. Das erste Studio wird benutzt, um Werbespots zusammenzufügen oder anzupassen. Der zweite Raum dient als Ersatzstudio, falls im Live-Studio die Technik versagt.



Einführung



Ersatzstudio

Im Anschluss ging es an dem Arbeitsplatz vorbei, an dem die Verkehrsmeldungen geschrieben werden. Dabei schaut der jeweilige Mitarbeiter, ob zum Beispiel die Blitzzmeldung überhaupt stimmen kann, denn manchmal werden auch Blitzer an Straßen gemeldet, die nicht einmal existieren.

Nun kam das absolute Highlight: Wir betraten das Sendestudio des Radios. Yase – der ein oder andere kennt sie vielleicht vom Radiohören – begrüßte uns. Nun erklärte sie und Kai, wie die Arbeit in dem Studio abläuft, wann sie etwas sagen kann und vieles mehr. Zudem konnten wir all unsere Fragen stellen. Dann waren wir live dabei, wie sie etwas im Radio sagte. Über einen Kopfhörer konnten wir alle mit verfolgen, wie das nun gesendet wird und sich im Radio anhört, die Verbindung von Musik, ihrem Gesagtem und der weiteren Musik.



Yase live am Mikro

Um kurz vor 11 Uhr verabschiedeten Kai und Yase uns. Zwei Teilnehmerinnen sprachen am Empfang mit einer Personalmitarbeiterin über ein mögliches Praktikum und nahmen die Visitenkarte mit.

Die SG übernahm nicht nur die Fahrtkosten an dem Ausflug, sondern auch die Kosten für eine Kugel Eis für jeden Teilnehmer. Es war für alle sehr interessant und ein sehr gelungener Vormittag,

Joshua Porzler

Vielen Dank Joshi für deinen Bericht und dein Engagement!



Und auch Anna fand, dass es sich lohnt, uns von dem Ausflug zu erzählen, das finden wir klasse und sagen auch herzlichen Dank:

Wir trafen uns um 8:30 Uhr am Bahnhof Lauf links und fuhren mit der S-Bahn nach Nürnberg. Das Studio von Radio Energy befindet sich auf dem Dach des Einkaufszentrums Mercardo. Bei der Führung wurde uns als erstes erklärt, wie Werbung aufgenommen und verarbeitet wird. Im Sende-raum konnten wir dann einer Moderatorin bei einer Durchsage zusehen. Die Verkehrsinformationen erhält sie bereits als vorgefertigter Text. Alle

anderen Informationen, die in der Sendung vorkommen, muss der Radiosprecher selbst formulieren. Außerdem gibt es weitere Studios von Radio Energy auch in anderen Städten.

Anna Segerer



Sprechpult von hinten



Frage an Jugendwart Joshi: Was steht bei dir jetzt so an?

Ich mache nun ein duales Studium Geovisualisierung an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg–Schweinfurt. Bei der Firma Esri bin ich während des Studiums angestellt. Sie sitzt in Kranzberg bei München.

Wie genau läuft ein duales Studium ab?

Der Student hat einen Arbeitsvertrag mit einem Unternehmen, in dem er die Semesterferien, abzüglich des vertraglich geregelten Urlaubs, verbringt. Während der Semester ist er aber ausschließlich an der Hochschule. Die Bezahlung folgt gewöhnlich über das komplette Jahr, obwohl der Student, wenn man es hochrechnet, nur 3 bis 3,5 Monate im Jahr im Unternehmen ist. Der Vorteil ist, dass die Tätigkeiten im Unternehmen an den Studieninhalten ausgerichtet sind, außerdem muss man sich nicht in jeden Ferien um eine Arbeitsstelle kümmern.

Es gibt aber zwei unterschiedliche Bezeichnungen für ein duales Studium. Ein duales Studium mit vertiefter Praxis läuft so ab, wie ich es beschrieben habe. Ein Verbundstudium hingegen schließt der duale Student zusätzlich mit einem IHK-Abschluss ab. Das Bachelor-Studium dauert dann 4,5 Jahre statt 3,5. Ich habe mich für Ersteres entschieden, weil das einem „normalem“ Studium näher kommt und ich dann schon nach 3,5 Jahren meinen Bachelor habe. Außerdem gab es meinen Studiengang nur als Studium mit vertiefter Praxis. Soweit ein paar allgemeine Informationen...



Was aber genau verbirgt sich hinter dem Studium Geovisualisierung?

Ganz viele, die mich gefragt haben, stellten sich z. B. Kartenzeichnen darunter vor. Diese muss ich aber alle enttäuschen, denn dafür gibt es speziell den Studiengang Kartographie.



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

- Projektentwicklung vor Ort bei voller Integration in die Entwicklungs- und Managementabläufe

■ www.td-orbit.de

Kartographie habe ich zwar auch, aber nur als kleiner Anteil in den ersten zwei Semestern, sozusagen nur die Grundlagen. Studieninhalte sind bei mir unter anderem Vermessung, Grundlagen von Geoinformationssystemen, Photographie, 3D- und 4D-Darstellungen von diversen Geobjekten, Informatik und noch einiges andere.

Ihr seht, es ist sehr vielfältig und was ich bisher alles so gemacht habe, ist echt spannend und interessant.

Vor dem Studium habe ich in Kranzberg schon ein sechswöchiges Vorpraktikum absolviert, in welchem ich schon zahlreiche Einsatzbereiche von Geoinformationssystemen kennen lernen konnte. Außerdem durfte ich selbst ausprobieren, wie man verschiedene Geodaten in einer Karte visualisieren kann.

Wenn ihr weitere Details wissen wollt, könnt ihr mich gerne fragen. Das Studium ist ja, davon gehe ich mal aus, eher unbekannt und etwas abweichend von den anderen Studiengängen wie Maschinenbau, Elektrotechnik, Wirtschaft, Informatik oder Sozialpädagogik.

Joshua Porzler



Trainingscamp 2017

02.-05.11.2017

Nach dem Erfolg des ersten Trainingscamps in den Herbstferien letztes Jahr, veranstalteten wir auch dieses Jahr wieder an vier Tagen vom 02. bis 05. November eine Reihe unterschiedlicher Trainingseinheiten in Lauf.

Insgesamt 40 Teilnehmer trainierten so fleißig an 4 Wassereinheiten, 1 Landeinheit & 1 Badminton-Schnuppereinheit ihr sportliches Können nicht nur im Wasser. Am Donnerstag starteten zunächst die etwas älteren Schwimmer, die auch schon zweimal die Woche trainierten. Vormittags ging es ins Wasser und nach dem Mittagessen wurde dann die Technik anhand von Videoaufnahmen analysiert. Am Nachmittag war ein Zirkeltraining in der Turnhalle geplant. Der Freitag begann ebenfalls mit einer Wassereinheit, diesmal für alle Teilnehmer, während am Nachmittag die Badminton Schnuppereinheit mit Trainern des TSV Lauf folgte. Etwa die Hälfte der Teilnehmer übernachteten dann noch von Freitag auf Samstag im Spiegelsaal. Der Samstag und Sonntag schlossen dann das Trainingscamp mit zwei weiteren Wassereinheiten für alle Teilnehmer ab. Um all dies zu ermöglichen waren an den vier Tagen insgesamt 8 Übungsleiter und Betreuer für die SGler im Einsatz: Alice, Isabel, Dagmar, Sven, Heike, Babsi, Tom, Michael



Im folgenden einige Rückmeldungen und Berichte von Teilnehmern wie sie das Trainingscamp erlebt haben.

Max erzählt vom Donnerstag:

Am Donnerstag mussten wir früh aufstehen, um gleich nach dem Aufwärmen im Schwimmbad zu trainieren. Danach gab es Nudeln. Lecker! Am Nachmittag dann noch Trockentraining. Dort haben wir etwas Basketball gespielt, aber hauptsächlich Krafttraining gemacht. Es war anstrengend, hat aber Spaß gemacht. Am besten fand ich das Training in der Halle, weil wir trainiert und Spiele gemacht haben.



Trainingscamp 2017

02.-05.11.2017 (Forts.)

Larissa erzählt vom Freitag:

Freitag war sehr schön. Ich bin auf Bahn 3 geschwommen. Wir haben Starts und Rollwenden geübt. Und wir sind sehr, sehr viel Brust und Kraul geschwommen. Als es Mittag war, sind wir zum TV1877 fürs Mittagessen gelaufen. Dort gab es Gyros mit Reis, dazu Salat und Zaziki. Das Gyros war lecker, der Reis schmeckte mir nicht so ;-). Nach dem Mittagessen sind wir wieder zurück zum Gymnasium in die Turnhalle gegangen. Dort haben wir für zwei Stunden Badminton gespielt. Wir haben 6 Netze aufgebaut und die Badmintontrainer haben uns gezeigt, wie man den Schläger richtig hält und wie man einen Aufschlag macht – nämlich von unten. Jeder hat mit einem Partner zusammengespielt und die Aufschläge geübt. Es hat mir gut gefallen. Nachdem die zwei Stunden vorbei waren, wurden wir abgeholt und sind nach Hause – zum AUSRUHEN.

Um 19 Uhr haben wir uns erneut beim TV1877 getroffen. Dort sind wir alle hoch in den ersten Stock zum Spiegelsaal. Hier haben wir unser Schlaflager aufgebaut und dann das Spiel „Wer bin ich“ gespielt. Der linke Nachbar hat die Person ausgesucht. Ich war „HANS“. Anschließend gab es Kino: Zur Wahl standen Harry Potter 1, 2 oder 3 und andere – und es wurde „Die Kammer des Schreckens“ gewählt. Leider konnten wir den Film nicht bis zum Ende anschauen, da er doch für manche zu gruslig war – dann mussten wir ins Bett. Morgens um 7 Uhr wurden wir von Michi aufgeweckt, weil es zum Frühstück Milch und Cornflakes gab.

Das Beste am Freitag war das Schwimmen Eure Larissa





Trainingscamp 2017

02.-05.11.2017 (Forts.)

Nina erzählt vom Sonntag:

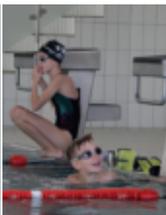
Am Sonntag trafen wir uns um 7:15 Uhr am Hallenbad des CJT-Gymnasiums um ein letztes Mal zu trainieren. Nach dem Einschwimmen übte meine Gruppe zuerst Brustschwimmen und dann den Rückenstart. Anschließend schwammen wir noch eine Staffel. Nach dem Umziehen gab es für alle noch eine Breze, einen Kakao und eine Tafel Schokolade.

Die Teilnahme hat sich auf jeden Fall gelohnt, wir haben viel gelernt und hatten eine Menge Spaß!



Anastasiya über das Trainingscamp:

Hallo mein Name ist Anastasiya ich war heuer das erste Mal beim Trainingscamp dabei. Ich habe viel gelernt, z.B. kraule besser, Rücken schneller, Brust ordentlicher. Die Übernachtung war cool. Wir hatten sehr viel Spaß. Wir haben sehr viel geübt und viele gute spiele gemacht. Ich werde nächstes Jahr bestimmt wieder dabei sein.



Einige Stimmen von während dem Trainingscamp:

Paul: „Ich fand es witzig und lehrreich. Konnte danach besser Rückenschwimmen und die Staffeln fand ich auch super, vor allem die mit dem Ball.“



Ben: „Fand das Trainingscamp ganz gut. Was ich gelernt habe: dass man schlecht mit abgewinkelten Bein Kraul schwimmen kann.“

Hendrik: „War ganz gut. Delfinarne habe ich besser gelernt. Das Aufwärmtraining könnte man ruhiger gestalten. Das war schon sehr stressig.“



Trainingscamp 2017

02.-05.11.2017 (Forts.)

Emilia: „Ich fand es cool. Habe aber keine Ahnung mehr, was ich gelernt habe.“



Ina: „Habe nur Wiederholung gelernt, fand es aber gut.“

Franzi: „Ich fand es gut, aber weiß nicht mehr, was ich gelernt habe.“



Emilie: „Ich fand es gut, auch wenn ich dann krank geworden bin. Gelernt habe ich, dass der zweite Kick stärker sein soll.“

Josefa: „Ich fand es sehr anstrengend. Ich fand es komisch, dass man mit geschlossenen Knien bei den Brustbeinen gar nicht vorankommt.“



Trainingscamp 2017 - wir waren dabei:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| Johannes Arbeiter (2006) | Maximilian Jäger (2004) | Hendrik Pürner (2006) |
| Franziska Birle (2007) | Timon Knopp (2007) | Jan Regler (2007) |
| Moritz Eberwein (2005) | Fabian Knorr (2007) | Lena Ringel (2006) |
| Pauline Eberwein (2008) | Emilie Krech (2007) | Kim Roelofs (2005) |
| Lukas Engelhard (2005) | Anne Lämmerzahl (2006) | Ina Roelofs (2007) |
| Niklas Frauenstein (2007) | Aron Lämmerzahl (2004) | Ella Roelofs (2008) |
| Paul Geißdörfer (2006) | Larissa Lederer (2007) | Nina Rupprecht (2006) |
| Annika Goltz (2003) | Anne Mages (2008) | Anna Segerer (2005) |
| Florian Goltz (2005) | Josefa März (2008) | Julius Strabel (2006) |
| Constantin Hennig (2000) | Moritz Maussner (2006) | Luise Treschau (2008) |
| Ronja Hentsch (2004) | Annika Pecher (2003) | Tobias Werner (2007) |
| Ben Hugenroth (2006) | Joshua Porzler (1999) | Emilia Wetzel (2006) |
| Sven Jäger (2001) | Jan Porzler (2004) | Oona Wetzel (2008) |
| | | Anastasiya Wild (2007) |

Herzlichen Dank allen, die es möglich gemacht haben!



TANZ
RAUM
*Alles, nur
kein Standard*

Röthenbacher Str. 11 | 91207 Lauf | 09123-82666 | www.tanztraum.dance

Gruppenkonzept & über 50 neue Schwimmer bei der SG Lauf

Letztes Jahr haben wir im Speed an dieser Stelle über unser neues Gruppenkonzept mit seinen 5 Leistungsstufen und dem ersten Sichtungsschwimmen berichtet. Seitdem hat sich noch einiges getan.

Das Gruppenkonzept ist grundsätzlich gleichgeblieben, wurde jedoch stetig angepasst und verbessert. Unsere Gruppen teilen sich weiterhin in 5 Stufen ein. Was genau die Anforderungen und Ziele der einzelnen Leistungsstufen sind, könnt ihr jederzeit auf der Website unter dem Menüpunkt **Training** nachlesen. Die Zuordnung der Gruppen zu den 5 Leistungsstufen findet ihr ebenfalls auf der Website unter **Training > Trainingsgruppen**. Je nach Bedarf an Plätzen, kann sich Zuordnung mit der Zeit ändern.

Zusätzlich unterscheiden wir bei unseren Gruppen ab Stufe 3 nun noch in Wettkampf-orientierte und Breitensport-orientierte Gruppen. Auch diese Zuordnung findet ihr auf der Website bei den Trainingsgruppen vermerkt. Diese Unterscheidung ist nicht strikt, sondern soll die grundsätzliche Ausrichtung der jeweiligen Gruppen zeigen. Gruppen mit Wettkampforientierung fokussieren ihr Training mehr auf die Wettkampfvorbereitung (Ausdauer, Schnelligkeit, Regeln) und die Trainer motivieren zur Teilnahme an mehreren externen Wettkämpfen. In Gruppen mit Breitensportorientierung geht es mehr um das regelmäßige Schwimmtraining als um die Wettkampfvorbereitung. Eine Wettkampfteilnahme ist aber natürlich trotzdem möglich, wenn gewollt. Eine Teilnahme an unseren eigenen Wettkämpfen den Stadtmeisterschaften und dem Pokal-Weihnachtsschwimmen erwarten wir von Schwimmern aller Gruppen. Unabhängig von der Ausrichtung der Gruppe werden in allen Gruppen die gleichen Schwimmlagen und Inhalte vermittelt und auch der Anspruch an die Schwimmtechnik ist gleich.

Erreicht ein Schwimmer die Ziele einer Leistungsstufe, wechselt er meist zum Schuljahresbeginn oder auch zum Halbjahr in eine Gruppe der nächsten Stufe. Damit stellen wir sicher, dass ihr als Schwimmer euch stetig weiterentwickeln könnt und wir zudem immer wieder Platz schaffen können für neue Schwimmer, die von unteren Stufen nachkommen oder auch ganz frisch bei uns anfangen wollen.

Genau dieses Konzept hat es uns zu Beginn dieses Schuljahres ermöglicht, so viele Schwimmer wie seit 2013 nicht mehr, in die SG Lauf aufzunehmen. Seit Juni ist es wieder möglich, dass interessierte neue Schwimmer uns ihre Angaben übermitteln können. Auf Grund der Anfragen haben wir dann eine ganze Reihe an Schwimmern für ein Sichtungsschwimmen eingeladen. Die hohe Zahl an Anfragen hat dazu geführt, dass wir das Sichtungsschwimmen auf zwei Termine aufgeteilt haben. Am Ende haben wir nun über 50 neue Schwimmer in die Gruppen der SG Lauf aufgenommen. Dank des konsequenten Weitergebens von Schwimmern in

die nächsten Gruppen und das Gründen einer neuen Schwimmgruppe, konnten wir einem sehr großen Teil der interessierten Kinder einen Platz bei uns anbieten und so unseren Schwimbernachwuchs sichern. Die meisten der neuen Schwimmer sind zwischen 6-9 Jahre alt.

Wir freuen uns sehr über die vielen neuen Gesichter bei uns in der Schwimgemeinschaft und hoffen euch schon bald noch öfter bei unseren Veranstaltungen und Wettkämpfen zu sehen!



Für alle interessierten Kinder und Jugendliche, die bei uns schwimmen wollen:

Das Formular für Anfragen neuer Schwimmer ist auch weiterhin verfügbar. Anfragen können also jederzeit übermittelt werden. Sobald sich freie Plätze in passenden Gruppen ergeben, melden wir uns. Am ehesten wird dies aber erst zum Halbjahr oder dann zum neuen Schuljahr der Fall sein.

www.sg-lauf.de/neue-schwimmer

Michael Wunsch

La Casita
wohnen & schenken

überraschende Wohnaccessoires | kreative Geschenkideen | ausgefallener Schmuck
Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 Uhr - 18.30 Uhr | Sa. 9.00 Uhr - 14.00 Uhr
la casita | hersbrucker straße 3 | 91207 lauf | tel/fax 09123.96 58 48
www.lacasita-lauf.de

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Anna-Maria Arbeiter
Justus Babst
Alessia Bärreis
Milo Bertsch
Jan Bouhon
Sofia Daxer
Katja Eder
Bastian Elsner
Jonas Fiedler
Lenya Frey
Marie Friebe
Paul Gladitsch
Lina Haas
Jenny Hagenkötter
Marie Haschke
Ronja Hentsch
Marie Herzog

Sophie Hiller
Ben Hoffmann
Lea Holfelder
Nico Holling
Nils Holling
Loreta Ibra
Kolja Jerominek
Antonia Klör
Carlotta Knabe
Isra Kurumahmutoglu
Livia Lauer
Florian Mühling
Leandra Munkert
Adrian O'Connor
Charlotte Panhans
Louis Noel Peschek

Theo Philippi
Emma Poehlmann
Leon Joel Reichert
Melissa Rothmeier
Paul Scharrer
Leni Schloesser
Maxi Josephina Ständecke
Anton Stein
Fabian Tarvid
Denis Voitiuk
Jan Voitiuk
Jonas Weidner
Michelle-Marie Wiegel
Charlotte Wiesner
Anastasiya Wild
Emily Zachow



So weit, so tief, so nass...
Lern Schwimmen! Wir wissen wie:

**Anfängerschwimmkurs der
Schwimmgemeinschaft Lauf**

für Kinder von 5 bis ca. 6 ½ Jahren

Telefonische Anmeldung am
Montag, 05.03.2018
von 17:00 bis 18:30 Uhr
09123 13627



Impressum

SG-Lauf, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548
E-Mail info@sg-lauf.de
Redaktion Irmgard Bühler, Julia Oberst, Michael Wunsch und Frank Hacker
Auflage 400 Stück

Beitragsübersicht der SG-LAUF

und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

Aktive Schwimmer 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer ab 3. Mitglied	Frei
Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

Zusätzlich zur Mitgliedschaft der SG-LAUF ist die Mitgliedschaft in einem der fünf Stammvereine (die SG ist die jeweilige Abteilung Schwimmen) erforderlich.

Alle Stammvereine (TSV Lauf, TV 1877 Lauf, Skiclub Lauf, Sportklub Heuchling und Sportklub Lauf) sind im Internet vertreten. Hier informieren Sie sich bitte zu den Jahresbeiträgen und können die entsprechenden Aufnahmeanträge herunterladen.

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 2018 erfolgt.



End & Blank
Bestattungen

Röthenbacher Straße 5
91207 Lauf

info@eub-bestattungen.de
www.eub-bestattungen.de

„Was danach kommt,
wissen wir auch nicht,
aber alles irdische
Regeln wir für Sie.“

Anja Blank

Sie finden uns gleich
beim Laufer Friedhof

Tag & Nacht erreichbar
0 91 23/ 98 92 290

Nikolausschwimmen Erlangen

19.11.2017

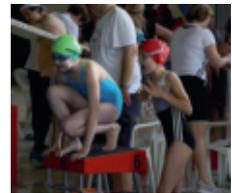
Sonntagmorgen, halb zwölf in Erlangen: Eine Gruppe von 30 Schwimmerinnen und Schwimmern der SG-Lauf treffen sich in der großen, gut gefüllten Hannah Stockbauer Halle zum Nikolausschwimmen der SSG 81 Erlangen. Nicht mehr lang, dann ist der erste, kindgerechte Abschnitt des Wettkampfes vorbei und die SGler können sich für ihren 2. Abschnitt einschwimmen. Die 50m Bahn ist für unsere Schwimmer ungewohnt, das Einschwimmen deshalb umso wichtiger.

Bevor der Wettkampf in den 2. Abschnitt startet, schaut noch der „Nikolaus“ vorbei und verteilt eine kleine Stärkung an alle Schwimmer. Dann geht es los: Gleich zu Beginn steht eine 8x50m mixed Staffel für uns auf dem Programm. Die SGler starten mit einer Mannschaft in der Altersklasse 2006-2009. Außer uns sind in dabei nur Staffeln aus Erlangen am Start, doch das bringt unsere 4 Mädels und 4 Jungs nicht aus der Ruhe. Nach guter Vorarbeit, arbeiten sich unsere Schwimmer den 3. Platz für die Staffel heraus. Ein guter Einstieg in den Wettkampf! Und es ging mindestens genauso gut weiter an diesem Nachmittag.



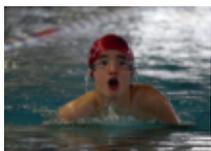
Nach diesem Motivationsschub zu Beginn folgte direkt die schnellste Lage im Wettkampf. Auf den 50m und 100m Freistil Strecken holten die SG Schwimmer gleich 12 Mal Medaillen nach Lauf, darunter 2x Gold, 6x Silber und 4x Bronze. Nicht minder erfolgreich folgten die

Bruststrecken. Von 28 Starts schafften unsere SGler 11 Podestplätze für sich zu sichern (1 erster, 5 zweite und 5 dritte Plätze). Auch die Ergebnisse der Rückenstrecken überzeugten mit 9 Medaillenplätzen (2x Gold, 4x Silber, 3x Bronze). Zum Ende des Wettkampfes folgte dann noch die anstrengendste Lage, Schmetterling. Verständlich, dass dann keiner unserer Schwimmer mehr 100m davon auf sich nehmen wollte. So blieb es bei 16 Starts auf die 50m, wovon wir, angesichts des langen Wettkampftages, immer noch ansehnliche 6 Podestplätze für uns gewinnen konnten (2x erster Platz, 3x zweiter Platz, 1x dritter Platz).



Alles in allem schafften unsere SGler an diesem Sonntag in Erlangen bei 120 Starts beachtliche 39 Platzierungen unter den ersten Dreien zu erreichen. Doch noch viel wichtiger sind die persönlichen Erfolge der teilnehmenden Schwimmer. Denn auf nahezu allen Strecken konnten die persönlichen Bestzeiten verbessert werden. Das Training zeigte also in Erlangen seine Wirkung. Umso mehr gespannt sind wir schon auf die Ergebnisse vom Pokal-Weihnachtsschwimmen (nachzulesen in diesem Heft) und ob sich die Schwimmer so kurze Zeit später nochmal steigern konnten.

Michael Wunsch



Nikolausschwimmen Erlangen

19.11.2017 (Forts.)

Nachfolgend einige Stimmen von den Schwimmern zum Erlangen Nikolausschwimmen 2017:

Ina: „Schwimmen ist toll. Der Lärm ist Mist!“



Carlotta: „Ich finde schön, dass so viele von der SG da sind. Es macht einfach Spaß. Die Halle ist schön.“

Kim: „Das es so lange dauert ist Mist. Der Startton ist doof, aber sonst war es ganz toll.“

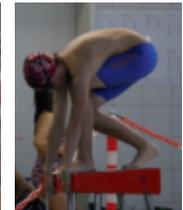
Frederike: „Ich finde toll, dass man hier losen kann.“



Denise: „Die vielen Bahnen sind super!“

Jakob: „Es gefällt mir gut. Die Halle ist sehr leer. Es ist sehr angenehm. Die Wettkämpfe laufen gut. Die Halle ist sauber.“

Anna: „Keine Ahnung. Schön, dass die Halle so hoch ist.“



Valeria: „Schön, dass so viele von der SG da sind. Alle sind motiviert.“

Mimi: „Meine Brust ist vor Stolz erhoben, dass unsere Staffel 3. geworden ist.“

Hendrik: „Die Pausen sind nicht so toll.“

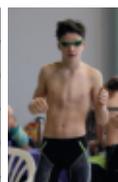
Paul: „Es ist sehr gut, aber insgesamt zu lang.“



Ergebnisse 50m-Strecken

Name	Jahrg	50 F	50 B	50 R	50 S
Jonathan Koepnick	2009	01:01,76	00:59,94	01:14,80	
Jonas Kremer	2008	00:58,48		01:02,57	
Jakob Sjöblom	2008	00:48,46	00:57,03		
Friedrich Nathus	2007	00:46,84	00:58,33	00:55,88	
Jan Regler	2007	00:49,19		00:58,08	
Paul Geißdörfer	2006	00:43,45	00:55,09	00:52,57	00:53,40
Hendrik Pürner	2006	00:41,54	01:00,73	00:57,06	01:01,77
Moritz Eberwein	2005	00:38,09	00:52,46	00:44,87	00:46,70
Florian Goltz	2005	00:31,76	00:47,29	00:37,16	00:39,82
Kim Roelofs	2005	00:40,06	00:56,96	00:54,18	00:55,33
Jacopo Stephan	2005	00:32,60	00:45,27	00:42,36	00:41,73
Mats Wettlaufer	2004	00:34,77	00:47,71	00:44,13	00:43,14
Thomas Kremer	2003				00:46,04
Lorenz Lehnert	2003	00:37,23	00:50,64	00:53,78	00:54,73

Name	Jahrg	50 F	50 B	50 R	50 S
Ella Roelofs	2009	00:50,51	01:13,20	01:00,86	
Pauline Eberwein	2008	00:43,18	01:04,32	00:53,91	
Josefa März	2008	00:44,70	00:54,39	01:02,13	01:05,80
Franziska Birle	2007	00:48,51		01:03,80	01:02,57
Carlotta Bülck	2007	00:41,83	00:55,54	00:51,43	00:55,85
Larissa Lederer	2007		00:55,75	00:46,87	
Ina Roelofs	2007	00:48,83		01:06,13	01:11,03
Gaia Stephan	2007	00:47,11	01:02,43	00:59,32	
Katarina Werben	2007	00:44,29	00:57,41		
Anasatasiya Wild	2007	01:02,59	01:08,18	01:08,70	
Lena Ringel	2006	00:37,27	00:49,78	00:45,01	00:44,21
Anna Segerer	2005	00:35,20		00:42,74	00:43,49
Denise Hoffmann	2002	00:36,42	00:42,60	00:46,12	00:39,44



Nikolausschwimmen Erlangen (Forts.)

Ergebnisse 100m-Strecken

Name	Jahrg	Strecke	Zeit
Jakob Sjöblom	2008	100m B	01:59,99
Thomas Kremer	2003	100m B	01:44,23
Jan Regler	2007	100m F	01:55,58
Moritz Eberwein	2005	100m F	01:25,05
Florian Goltz	2005	100m F	01:12,62
Kim Roelofs	2005	100m F	01:34,89
Jacopo Stephan	2005	100m F	01:15,86
Mats Wettlaufer	2004	100m F	01:20,23
Thomas Kremer	2003	100m F	01:32,54
Lorenz Lehnert	2003	100m F	01:33,29
Thomas Kremer	2003	100m R	02:02,86



Unsere Staffelteilnehmer



Unsere Mannschaft

Name	Jahrg	Strecke	Zeit
Ella Roelofs	2009	100m B	02:36,17
Franziska Birle	2007	100m B	02:09,38
Ina Roelofs	2007	100m B	02:11,51
Anna Segerer	2005	100m B	01:43,69
Denise Hoffmann	2002	100m B	01:37,54
Carlotta Bülck	2007	100m F	01:35,04
Larissa Lederer	2007	100m F	01:35,10
Lena Ringel	2006	100m F	01:27,50
Anna Segerer	2005	100m F	01:23,68
Larissa Lederer	2007	100m R	01:43,04





Deutscher Alpenverein
Sektion Lauf a.d.P.

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



Pokal-Weihnachtsschwimmen

09.12.2017

Und - THE WINNER IS ... - ganz klar, alle haben gewonnen!
 Das Speed-Team gratuliert allen Teilnehmern des Pokal-Weihnachtsschwimmens 2017 zu den phantastischen Ergebnissen.
 Ihr seid eine Super-Truppe!



Kleine Pokalwertung - männlich

	Vorname	Nachname	Jg	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Johannes	Keck	2009	305	1384	1689
2.	Benno	Haubner	2008	368	1274	1642
3.	Simon	Rupprecht	2008	252	1274	1526



Kleine Pokalwertung - weiblich

	Vorname	Nachname	Jg	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Pauline	Eberwein	2008	625	1274	1899
2.	Josefa	März	2008	613	1274	1887
3.	Ella	Roelofs	2009	481	1384	1865
4.	Isabella	Crone	2009	447	1384	1831
5.	Frederike	Bülck	2010	256	1503	1759
6.	Magdalena	Kranich	2009	370	1384	1754
7.	Nina	Richartz	2009	298	1384	1682
8.	Lena	Urbschat	2008	295	1274	1569





Vereinsmeister - männlich

Platz	Name	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Constantin Hennig	01:14,40	01:12,54	01:17,83	01:01,61	04:46,38
2.	Sven Jäger	01:13,67	01:22,00	01:29,53	01:06,02	05:11,22
3.	Paul Hollerbach	01:24,11	01:23,50	01:32,85	01:08,39	05:28,85
4.	Anton Hollerbach	01:29,25	01:27,84	01:38,79	01:15,02	05:50,90
5.	Niklas Maranhas	01:50,07	01:49,42	01:39,57	01:15,96	06:35,02
6.	Thomas Kremer	01:44,55	01:54,25	01:42,14	01:38,52	06:59,46



Vereinsmeister - weiblich

Platz	Name	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Moana Mayer	01:25,43	01:28,32	01:41,71	01:11,12	05:46,58
2.	Lisa Braun	01:33,72	01:32,07	01:37,02	01:17,45	06:00,26
3.	Annika Goltz	01:32,96	01:35,20	01:36,90	01:23,44	06:08,50
4.	Denise Hoffmann	01:32,59	01:39,69	01:35,38	01:21,04	06:08,70
5.	Sarah Stiegler	01:43,01	01:41,92	01:39,77	01:21,91	06:26,61
6.	Dorothea Ullherr	01:46,52	01:38,34	01:43,20	01:25,63	06:33,69
7.	Sirka Eckhoff	01:45,70	01:46,46	01:45,18	01:21,51	06:38,85
8.	Milena Mühlmeister	01:46,91	01:38,41	01:49,30	01:26,86	06:41,48
9.	Sarina Eckhoff	01:40,94	01:46,73	01:53,11	01:27,33	06:48,11



Pokal-Weihnachtsschwimmen

09.12.2017 (Forts.)



Große Pokalwertung - weiblich

	Vorname	Nachname	Jg	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Lena	Ringel	2006	923	1025	1948
2.	Nina	Hutzler	2005	1021	850	1871
3.	Anna	Segerer	2005	1019	850	1869
4.	Larissa	Lederer	2007	591	1159	1750
5.	Anne	Lämmerzahl	2006	723	1025	1748
6.	Carlotta	Bülck	2007	542	1159	1701
7.	Emelie	Krech	2007	495	1159	1654
8.	Gaia	Stephan	2007	433	1159	1592
9.	Marit	Schneider	2008	314	1274	1588
10.	Liana	Ferfers	2007	422	1159	1581
11.	Franziska	Birle	2007	407	1159	1566
12.	Ina	Roelofs	2007	389	1159	1548
13.	Emilia	Wetzel	2006	479	1025	1504
14.	Tabea	Schaller	2006	450	1025	1475
15.	Nadine	Hoffmann	2005	557	850	1407
15.	Anastasiya	Wild	2007	248	1159	1407
17.	Laetitia	Böhmer	2007	234	1159	1393
18.	Leni	Hupp	2005	525	850	1375
19.	Nina	Rupprecht	2006	326	1025	1351
20.	Alexandra	Sieber	2005	500	850	1350
21.	Lina-Marie	Blank	2005	485	850	1335
22.	Sophie	Rothkehl	2005	436	850	1286
23.	Sophia	Maranhas	2006	228	1025	1253
24.	Stina	Frauenstein	2004	302	730	1032



Große Pokalwertung - männlich

	Vorname	Nachname	Jg	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Florian	Goltz	2005	935	850	1785
2.	Jacopo	Stephan	2005	805	850	1655
3.	Nico	Hutzler	2006	601	1025	1626
4.	Jan	Porzler	2005	617	850	1467
5.	Fabian	Knorr	2007	274	1159	1433
6.	Paul	Geißdörfer	2006	381	1025	1406
7.	Maximilian	Jäger	2004	671	730	1401
8.	Niklas	Frauenstein	2007	205	1159	1364
9.	Bastian	Elsner	2007	194	1159	1353
10.	Moritz	Eberwein	2005	495	850	1345
11.	Hendrik	Pürner	2006	295	1025	1320
12.	Mats	Wettlaufer	2004	569	730	1299
13.	Moritz	Liebel	2005	435	850	1285
13.	Benedikt	Gwosz	2005	435	850	1285
15.	Johannes	Arbeiter	2006	247	1025	1272
15.	Julius	Strabel	2006	247	1025	1272
17.	Kim	Roelofs	2005	418	850	1268
18.	David	Crone	2005	417	850	1267
19.	Lukas	Doser	2005	271	850	1121
20.	Lukas	Engelhard	2005	205	850	1055
21.	Lorenz	Lehnert	2003	460	565	1025
22.	Kolja	Jerominek	2003	379	565	944



Pokal-Weihnachtsschwimmen

09.12.2017 (Forts.)



498 Starts, 153 angemeldete Teilnehmer, 72 Pokalwertungen, 12 Staffeln



Wie entschuldige ich mich vom Training?

Du bist krank oder es gibt einen anderen wichtigen Grund und du kannst leider nicht zum Training kommen?

Dann gib bitte deinem Trainer Bescheid und entschuldige dich vom Training. Du möchtest ja auch informiert werden, falls dein Trainer mal nicht kann.

Wie kannst du dich entschuldigen?

Die beste Anlaufstelle mit allem was du brauchst ist **unsere Website**.
Logge dich ein und los geht's:

Möglichkeit 1: per Privater Nachricht (PN)

Möglichkeit 2: per E-Mail

Möglichkeit 3: per Telefon oder Handy

Wo finde ich die Kontaktmöglichkeiten meines Trainers?

Entweder auf deiner Gruppenseite über das Menü „Gruppen“ und über Training > Trainingsgruppen

ODER

In der Übersicht aller Trainer unter Training > Trainer und Funktionäre

Teile so deinem Trainer per PN, Mail, Telefon, Mobil, Whatsapp etc. mit, dass du nicht kommen kannst. Frag am besten einmal deinen Trainer welche Möglichkeit ihr/ihm am liebsten ist.

Übrigens findest du auch am **Ende dieses Speed Heftes** eine Liste mit Telefonnummern der Trainer. Auch diese kannst du zum Entschuldigen verwenden.

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

SG-LAUF Jahresplanung & Schwimmtermine 2018

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

Datum	Zeit	Veranstaltung
08.01.		Trainingsbeginn
20.01.	08:30	Kreismeisterschaften in Lauf
12.-16.02.		Winterferien
05.03.	17:00 -18:30	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre
??		15. Forchheimer Sprintermeeting
18.03.		12. Wasserflöhe Treffen in Schwabach
18.03.		22. Wasserratten-Treffen in Schwabach
24.-30.03.		Trainingslager Bad Tölz
26.03.-07.04.		Osterferien
22.05.-02.06.		Pfingstferien
16.06.		14. Goldsprinterpokal
22.-24.06.		Altstadtfest Lauf
30.06.-01.07.		Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften
01.07.	13:00	211. Künigundenfest (Festzug am So+Mo!)
07.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf im Freibad
07.07.	08:00	Sportabzeichen
07.07.	20:00	Sommerfest SG-Lauf im Freibad Lauf
30.07.-10.09.		Sommerferien



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

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

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	Sven Jäger	0911 65082800
Irmgard Bühler	09126 290846	Alice Lämmerzahl	09126 298498
Britta Bülck	964114	Barbara Lederer	09153 7647
Sabrina Decker	999489	Svenja Lederer	09153 7647
Nicole Dietrich	0172 8375270	Wiebke Lehnert	9892554
Sirka Eckhoff	0911 9455881	David Leipold	0151 61473759
Christian Gärtner	988194	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Tom Gehrmann	9808788	Milena Mühlmeister	09153 924426
Claudia Goebel	13627	Peter Müller	81104
(Anfängerschwimmen)		Julia Oberst	09131 9263787
Franz Goebel	13627	Heike Otte	984897
Annika Goltz	9628029	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	Valeria Taberacci	9622931
Corbinian Hennig	965531	Katja Wetzel	964274
Helga Herrgottshöfer	13452	Michael Wunsch	admin@sg-lauf.de
Dagmar Hugenroth	961942		



Weitere Infos auch unter:

www.youtube.com/SGLaufVideos
www.sg-lauf.de www.facebook.com/SGLauf
www.instagram.com/sglauf/





Heimatliebe ist einfach.



sparkasse-nuernberg.de

Wenn's um den Landkreis
Nürnberger Land geht, sind
wir mit dem Herzen dabei.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Nürnberg