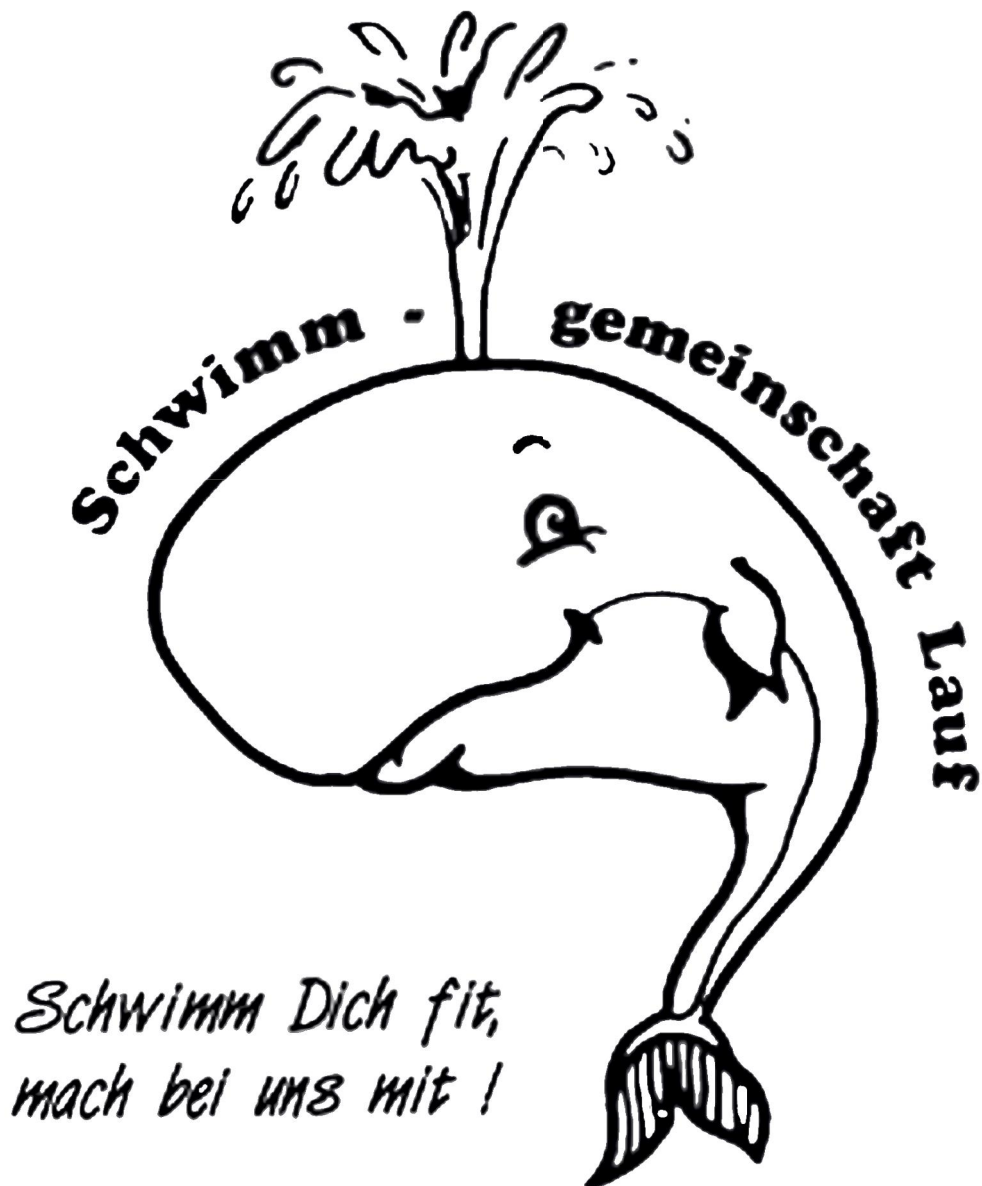




S P E E D 1/2019

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf





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

regional kundennah fair

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



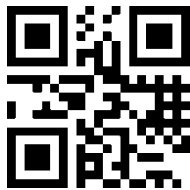
Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SPEED-Leser,

trotz schwieriger Rahmenbedingungen haben wir unsere Jugendarbeit und das Angebot für unsere Aktiven auch 2018 weiter ausgebaut. Zusätzlich wurden insgesamt 52 neue Kinder „ins Wasser gebracht“. Darauf sind wir stolz!

Im aktuellen SPEED finden Sie dazu wieder zahlreiche Berichte und viele Fotos.

Alle Infos gibt es natürlich auch digital auf den verschiedenen Kanälen der SG-LAUF.



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



Viel Spaß beim Schmökern und Entdecken.

Herzlichen Dank an unsere Aktiven für die tollen Leistungen im Wasser. Ein großes Dankeschön an alle Übungsleiter und Trainingshelfer, an alle Kampfrichter, Funktionäre und weitere Helfer die nicht nur den normalen Trainingsbetrieb, sondern auch zahlreiche (neue) Veranstaltungen in gewohnt zuverlässiger Weise organisiert und durchgeführt haben. Wir sind wirklich ein tolles Team!

Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2019.

Ihr Frank Hacker



Unsere Kontaktdaten

- 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

In eigener Sache

„Das hier soll ein Speed-Heft sein?!“

„Häh, das sieht aber komisch aus: nur schwarz/weiß und auch viel dünner... und irgendwie nicht so professionell wie sonst immer.“

Das hat folgenden Grund: Bisher haben Julia und Irmgard mehr oder minder zu zweit einen Großteil der anfallenden Arbeiten rund ums Speed getragen. Nun sind beide gleichzeitig verhindert und um ein Haar hätte es gar kein Speed 1/2019 gegeben. Damit so ein Engpass in Zukunft nicht wieder auftreten kann (Denn so ein Speedheft ist eigentlich schon was Tolles! Darauf wollen wir alle nicht verzichten 😊), suchen wir Schreib- und Layoutbegeisterte, die nach und nach in das Layoutteam hineinwachsen wollen.

Eure Aufgaben wären:

Artikel zu sammeln (ihr müsst nicht selbst schreiben!) und Korrektur zu lesen, Fotos auszusuchen, Tabellen mit Wettkampfzeiten zu erstellen, natürlich das Layout des Speedheftes und die Absprache mit der Druckerei.

Und je mehr Leute mithelfen, umso weniger Arbeit ist es für den Einzelnen.

Es gibt zwei Ausgaben pro Jahr. Die „heiße Phase“ ist jeweils Anfang Dezember und Ende Juni.

Wer Lust dazu hat, kann sich gerne bei Frank Hacker melden: info@sg-lauf.de

Viele Grüße, Isabel Goltz



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, 11.03.2019
von 17:00 bis 18:30 Uhr
09123 13627

SG-LAUF

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Yara Hörteis	Felicitas Speyerer	Alejandro Horvath
Sarah Meier	Maya Ludewig	Maja Johanna Kallert
Lennart Maronna	Giada Kohler	Luisa Sebald
Aaron Holfelder	Leni Porst	Karolin Weisel
Luis Holfelder	Hannah Schuberth	Leni Hauptstock
Marleen Portain	Nikolas Ruhland	Emily Steinberger
Clara Albrecht	Giovanna d'Ambrosio	Rohan Alexander Caselotti
Luisa Ertel	Paula Fischer	Dylan Drake Caselotti
Jonas Falk	Elias Maußner	Julian Ermer
Ines Adrychowska	Felix Precht	Jaden Wiegatz
Nadine Adrychowska	Leon- Pascal Zielke	Isabella Barkowitsch
Lina Marie Sievert	Helena Daxer	Emma Stiller
Lara Sophie Sievert	Batyah Rachel Isik	Louis Bouhon
Simon Fersch	Lara Link	Konstantin Martin
Leo Rupprecht	Amelie Asimus	Hanna Schuster
Anton Scharwies	Leni Eder	Claudia Kölbl
Hanna Bauer	Antonia Franke	Helena Woy



Teilnehmer des Trainingscamps in den Herbstferien 2018

Impressum

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

Redaktion:

Irmgard Bühler, Isabel Goltz, Julia Oberst, Michael Wunsch und Frank Hacker
Auflage 400 Stück

Stadtmeisterschaft

7. Juli 2018



Bei den Stadtmeisterschaften im Schwimmen kämpften bei Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen 163 Teilnehmer bei 451 Starts um die Meistertitel der Stadt Lauf. Eltern, Zuschauer und Teilnehmer erlebten spannende Einzel- und Staffelwettkämpfe mit achtbaren Resultaten.

In der Wertung für die absoluten Stadtmeister waren bei den Damen Nina Hutzler (Jahrgang 2005) vor Lena Ringel (2006) und Anke Schneider (2002) erfolgreich. Bei den Herren konnte sich Constantin Hennig (2000) vor Florian Goltz (2005) und Kim Roelofs (2005) durchsetzen.



Bei den 200m-Lagen-Wettkämpfen siegten Carlotta Bülck (2007), Alice Lämmerzahl (1975) sowie Michael Wunsch (1990) und sicherten sich jeweils eine Goldmedaille.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung war die 3x50m Freistil-Familienstaffel. Mit einer Zeit von 1:47,10 min konnte sich dabei Familie Scharrer/Hacker gegen die Konkurrenzstaffeln durchsetzen, gefolgt von Familie Lederer auf Platz zwei sowie Familie Pappenberger/Sjöblom, die auf Rang 3 das Podium komplettrierte. Es folgten auf den weiteren Plätzen: Familie Crone/Rodt, Familie Wetzel und Familie Kremer. Auch in dieser Wertung gab es Pokale und Sachpreise für die Aktiven, gesponsert von der Sparkasse.

Auch die 4x50m Freistilstaffel mixed (Jahrgang 2008-2010) um den Wanderpokal der Sparkasse sorgte für reichlich Spannung. Hier setzte sich die Mannschaft „Schnelle Delphine“ (Pauline Eberwein, Jonas Kremer, Ella Roelofs, Marit Schneider) gegen die Mannschaft „Freitags Flipper“ (Tim Maronna, Felix Elm, Oona Wetzel, Jonathan Koepnick) und die Vorjahressieger „Franken-Power 1“ (Frederike Bülck, Isabella Crone, Magdalena Kranich, Lena Urb-schat) durch.



Beim 6x50m Freistil mixed Staffelwettbewerb um den Wanderpokal der Stadt Lauf siegte die Mannschaft „Trainingscamp 1“ (Alice Lämmerzahl, Nico Hutzler, Moritz Eberwein, Maximilian Jäger, Mats Wettlaufer, Florian Goltz). Um lediglich 1,15 Sekunden geschlagen auf Platz 2 das Team „Trainingscamp 2“ (Michael Wunsch, Nina Hutzler, Kim Roelofs, Moritz Liebel, Anna Segerer, Lena Ringel). Auf Platz 3 folgten „Sabrinas Flinke Flundern“ (Konstantin Martin, Kolja Jerominek, Anke Schneider, Maxi Ständecke, Sabrina Decker, Stina Frauenstein). Komplettiert wurde die Wertung um die Mannschaften „Die Unsinkbaren“, „Die Zahnseidentänzer“ und „Heikes+Nicoles Delfine“.

Um auch den jüngsten Schwimmern die Teilnahme an den Stadtmeisterschaften zu ermöglichen, gab es wieder 25-Meter-Strecken. So nahmen bereits Kinder des Jahrgangs 2012 am Wettkampf teil. Jüngster Teilnehmer und jeweils Jahrgangsstadtmeister war hier Justus Babst über 25m Brust in 0:36,95 min und über 25m Freistil in 0:38,53 min.

Frank Hacker



Stadtmeisterschaft (Fortsetzung)



Ehrentafel der Stadtmeister im Schwimmen der Stadt Lauf

Jahr	Frauen	Männer
1973	Christine Hacker (Jahrgang 1958)	Jörg Schmitz (Jahrgang 1957)
1974	Ina Hartwig (1961)	Guido Fischer (1959)
1975	Elke Schmitz (1961)	Christian Gärtner (1963)
1976	Elke Büttner (1964)	Christian Gärtner (1963)
1977	Ina Hartwig (1961)	Christian Gärtner (1963)
1978	Elke Büttner (1964)	Bernd Hoffmann (1965)
1979	Michaela Seel (1966)	Rainer Hacker (1964)
1980	Petra Büttner (1967)	Andreas Reichel (1965)
1981	Gabriele Fischer (1966)	Knut Bär (1964)
1982	Gabriele Fischer (1966)	Bernd Hoffmann (1965)
1983	Verena Hoyer (1970)	Knut Bär (1964)
1984	Verena Hoyer (1970)	Frank Hacker (1967)
1985	Claudia Janko (1960)	Knut Bär (1964)
1986	Barbara Vogel (1970)	Peter Müller (1957)
1987	Nicole Groth (1974)	Peter Müller (1957)
1988	Nicole Groth (1974)	Detlef Topel (1970)
1989	Nicole Groth (1974)	Holger Crone (1970)
1990	Monika Wagner (1975)	Frank Hacker (1967)
1991	Monika Wagner (1975)	Jan Wellmann (1978)
1992	Monika Wagner (1975)	Jan Wellmann (1978)
1993	Nicole Groth (1974)	Vitaly Ivanov (1978)
1994	Monika Wagner (1975)	---
1995	Monika Wagner (1975)	Florian Pappenberger (1975)
1997	Inge Herrgottshöfer (1981)	Peter Müller (1957)
1998	<i>Keine STM; 25 Jahre SG-LAUF:</i>	<i>10. Offenes Kunigundenschwimmen</i>
1999	Susanne Wittmann (1982)	Christopher Krois (1984)
2000	Nina Soraruf (1982)	Christopher Krois (1984)
2001	Julia Oberst (1985)	Andreas Hager (1987)
2002	Julia Oberst (1985)	Christopher Krois (1984)
2003	Jennifer Leicht (1990)	Joachim Sirch (1960)
2004	Jennifer Leicht (1990)	Peter Müller (1957)
2005	Jennifer Leicht (1990)	Christoph Hacker (1990)
2006	Jennifer Leicht (1990)	Vincent Liebig (1994)
2007	Jennifer Leicht (1990)	Vincent Liebig (1994)
2008	Jennifer Leicht (1990)	Markus Schöneich (1989)
2009	Sonja Gaag (1991)	Sven Hofmann (1994)
2010	Sonja Gaag (1991)	Markus Schöneich (1989)
2011	Jana Gösl (1994)	Peter Müller (1957)
2012	Gina Rosenzweig (1991)	Vincent Liebig (1994)
2013	Dominique Freisleben (2000)	Constantin Hennig (2000)
2014	---	Constantin Hennig (2000)
2015	Moana Mayer (1999)	Tom Gehrmann (1997)
2016	Sonja Gaag (1991)	Michael Schneider (1991)
2017	Moana Mayer (1999)	Sven Jäger (2001)
2018	Nina Hutzler (2005)	Constantin Hennig (2000)

Sommerfest 2018

7. Juli 2018

Unser SG-Sommerfest war entspannt und schön wie immer. Bei angenehm warmem Wetter wurde im Freibad gegrillt und die mitgebrachten Salate, Desserts und sonstigen Leckereien verspeist. Wer wollte, konnte ein leeres (!) Schwimmerbecken genießen oder wie die Kinder springen, planschen und rutschen. Nach Einbruch der Dunkelheit gab es eine Schwarzlichtwanderung für die Kinder, während die Eltern gemütlich zusammensaßen.

Wie jedes Jahr hatten viele von uns ihr Zelt im Freibad aufgebaut, so dass der „Weg ins Bett“ sehr kurz ausfiel. Morgens krochen dann alle verschlafen zum gemeinsamen Frühstück und Aufräumen aus ihren Schlafsäcken.

Das Sommerfest ist einfach jedes Jahr wieder ein ganz besonderes Highlight im SG-Terminkalender!

Isabel Goltz





1. CabrioSol Cup in Pegnitz

6. Oktober 2018

Nur wenige Wochen nach den Sommerferien bewiesen elf Wettkampfschwimmer der Schwimmgemeinschaft Lauf, dass sie auch nach einer längeren Trainingspause in der Lage sind, sich gegen die regionale Konkurrenz zu behaupten. Drei der SG-Sportler platzierten sich in der Mehrkampfwertung des 1. CabrioSol Cups in Pegnitz unter den besten drei ihres Jahrgangs.



vordere Reihe v.l.n.r.: Florian Goltz, Lena Ringel, Nina Hutzler

hinten v.l.n.r.: Kim Roelofs, Jan Porzler, Anna Segerer, Hendrik Pürner, Nico Hutzler, Moritz Eberwein, Mats Wettlaufer, Paul Geißdörfer

Nach der ferienbedingten Trainingspause startete die SG-Lauf Mitte September wieder mit dem regulären Trainingsbetrieb. Am 6. Oktober stand dann auch schon der erste Wettkampf der neuen Saison bevor. Insgesamt elf Schwimmer der Wettkampfmannschaft im Alter von 12 bis 14 Jahren traten beim 1. CabrioSol Cup der Schwimmgemeinschaft Pegnitz an, welcher dieses Jahr zum ersten Mal stattfand. Der Einladung des Pegnitzer Schwimmvereins waren elf Vereine aus Nordbayern gefolgt, um sich insbesondere über die 50m und 100m Strecken zu messen. Besonders interessant machte diesen Wettkampf die Mehrkampfwertung, für die es 200m Lagen und alle Schwimmstrecken über 50m oder 100m zu schwimmen galt. Fast alle Teilnehmer der SG-Lauf stellten sich dann auch dieser Herausforderung, in der Hoffnung einen der Mehrkampfpokale zu erschwimmen.

Wie zu erwarten, hielt sich die Ausbeute an neuen persönlichen Bestzeiten so kurz nach den Ferien noch im Rahmen. Bei etwa einem Drittel der 62 Starts

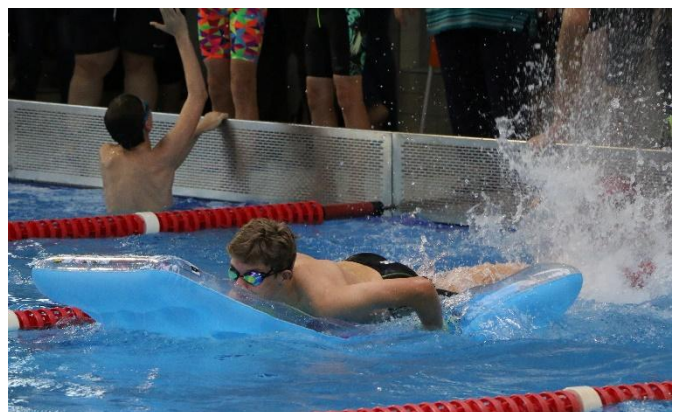
erreichten die SGler Bestzeiten, wobei sich diese Verbesserungen teilweise unter einer Sekunde bewegten. Besonders häufig und deutlich verbessern konnten sich Moritz Eberwein (Jahrgang 2005), Paul Geißdörfer (2006), Hendrik Pürner (2006) und Kim Roelofs (2005). Plätze in den Medaillenrängen sicherten sich Lena Ringel, Nina Hutzler, Anna Segerer und Florian Goltz.

Lena Ringel (2006) lies bei ihren fünf Starts fast die gesamte Konkurrenz hinter sich und erzielte drei 2. Plätze (200m Lagen, 50m Rücken, 50m Freistil) und zwei 1. Plätze (50m Schmetterling, 50m Brust). Florian Goltz (2005) konnte das Quintett nicht ganz komplett machen und erreichte bei vier seiner Starts jeweils einen Podestplatz (2. über 50m Rücken, Freistil und Schmetterling, 3. über 200m Lagen). Zudem konnte er seine tolle 200m-Lagen-Zeit von den Bezirksmeisterschaften im Juli bestätigen. Nina Hutzler (2005) erreichte drei 3. Plätze über 50m Freistil, Schmetterling und Brust, während Anna Segerer (2005) über 50m Rücken einen 3. Platz erzielte.

In der Mehrkampfwertung konnten dann drei Sportler der SG Lauf einen Pokal mit nach Hause bringen. Lena Ringel wurde erste in ihrem Jahrgang 2006 vor Schwimmerinnen aus Bayreuth, Nordoberpfalz und Pegnitz. Nina Hutzler schaffte hinter einer Schwimmerin aus Augsburg den 2. Platz in den Jahrgängen 2004 & 2005, während Florian Goltz ebenfalls den 2. Platz in der Mehrkampfwertung 2004 & 2005 erreichte, hinter einem Schwimmer aus der Nordoberpfalz.

Beendet wurde der lange, anstrengende und perfekt organisierte Wettkampf mit einer spaßigen Luftmatratzenstaffel, bei der auch die Trainer mit eingebunden waren. So starteten dann drei Staffeln der SG-Lauf und versuchten, auf den Luftmatratzen liegend, diese schnellstmöglich durchs Becken zu schwimmen. An der Stelle wurden aber noch einige Trainingspotenziale identifiziert und auch der klare Vorteil des heimischen Pegnitzvereins deutlich, die sich auf diesen Wettbewerb intensiv vorbereitet hatten.

Michael Wunsch



1. CabrioSol Cup in Pegnitz

(Fortsetzung)



Beitragsübersicht der SG-LAUF

und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

Unsere Beiträge:

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

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

Alle Stammvereine sind im Internet vertreten. Hier informieren Sie sich bitte zu den Jahresbeiträgen und können die entsprechenden Aufnahmeanträge herunterladen.

SG-LAUF

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf

www.youtube.com/SGLaufVideos

www.instagram.com/sqlauf/

Unsere Stammvereine

TV 1877 Lauf
www.tv1877.lauf.de

Sportklub Lauf
www.sklauf.de

TSV Lauf
www.tsv.lauf.de

Skiclub Lauf
www.skiclub-lauf.de

Sportklub Heuchling
www.sk-heuchling.de



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 2019 erfolgt.

Trainingscamp Herbstferien 2018

31.10. bis 4.11.2018

In den Herbstferien konnten wir auch dieses Jahr wieder ca. 35 SG-lern einige zusätzliche Trainingseinheiten ermöglichen, um sie für die letzten Wettkämpfe des Jahres fitzumachen.

Start war für die größeren Wettkampfschwimmer am Mittwoch mit gleich zwei Wassereinheiten. Ein intensives Start- und Sprinttraining am Vormittag bot die Grundlage für die Technikanalyse nach dem Mittagessen. Am Nachmittag folgten dann Ausdauererien und Wendentraining. Am Donnerstag war dann für die meisten erstmal Pause vom Trainingscamp. Eine kleinere Gruppe versuchte sich jedoch an diesem Tag einmal mit Wasserball unter der Anleitung von Jörg Eberwein, ehemaliger Wasserballspieler.

Ab Freitag ging es dann auch für die jüngeren Teilnehmer voll los. Nach einer langen, zweistündigen Trainingseinheit mit vielen Starts und Technikübungen ging es zum wohlverdienten Mittagessen. Für etwa die Hälfte der Teilnehmer war aber auch am Nachmittag noch kein Ausruhen angesagt. Denn es ging nun daran, Stabilität und Kraft beim Zirkeltraining zu trainieren. In 10 Stationen, die es jeweils viermal zu durchlaufen galt, stärkten die SG-ler unterschiedliche Muskeln für den Einsatz im Wasser. Hocksprünge, Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups und Ausfallschritte sorgten für so einigen Muskelkater am nächsten Tag.





Ups! War das etwa Rache für den Muskelkater?

Der Samstag war dann nicht weniger ereignisreich. Nach dem Serientraining im Wasser am Vormittag und dem Mittagessen ging es nochmal in die Turnhalle. Als Hauptattraktion war hier ein angeleitetes Klettern an der Kletterwand des DAV geboten. Wer gerade nicht versuchte, die Wand zu erklimmen, oder andere dabei sicherte, tobte sich beim Badminton oder Slacklinen aus. Den Abschluss fand das Trainingscamp in den Herbstferien dann mit der letzten Einheit direkt am Sonntagmorgen.

Wir hoffen, es hat allen Teilnehmern trotz der anstrengenden Einheiten gefallen und die Bemühungen werden in den kommenden Wettkämpfen mit tollen Zeiten belohnt. Ein großes Dankeschön auch allen Trainern und Helfern, die das Trainingscamp ermöglicht haben:

Alice, Babsi, Christian, Daggi, Daniela Wettlaufer, David, Frank Roelofs, Franzi, Heike, Isabel Goltz, Joshua, Jörg Eberwein, Sebastian, Sebastian Scharrer (DAV), Svenja

Michael Wunsch

Trainingscamp Herbstferien 2018

(Fortsetzung: Einige Teilnehmerberichte)

Wasserballschnuppereinheit

Wir, circa 10 Personen, haben uns um 9.45 Uhr vor der CJT-Schwimmhalle getroffen. Als Moritz mit seinem Vater Jörg kam, konnte es losgehen. Jörg war unser Trainer, da er früher selbst Wasserball gespielt hat.

Er machte mit uns nach ein paar Bahnen Einschwimmen die Grundübung, das Wassertreten – auf der Stelle und eine Querbahn. Danach kamen noch andere Übungen, wie zum Beispiel Wasserballkraul. Wir sollten vier Mal eine ganze Bahn mit maximaler Geschwindigkeit schwimmen. Der Unterschied zum Kraul im Schwimmtraining ist, dass wir mit kurzen und nicht mit ausgestreckten Armen ins Wasser tauchen sollten, da so der Ball beim Schwimmen besser geführt werden kann. Auf der einen Seite ist Wasserball zwar eine sehr harte Sportart – da könnten sich manche Fußballer mal eine Scheibe abschneiden – auf der anderen Seite wird aber ein Tackling als Foul gewertet, wenn der attackierte Spieler einfach den Ball fallen lässt. Das finde ich persönlich sehr lustig.

Ich glaube, ich spreche für alle, wenn ich sage, dass die Übung, bei der wir eine Minute Wasserballkraul in höchstem Tempo schwimmen und bei jedem Pfiff von Jörg einen 180-Grad-Richtungswechsel hinlegen sollten, eindeutig am anspruchsvollsten war. Jörg brach die Übung nach 45 Sekunden ab, da wir dann kaum noch die Arme richtig über Wasser bekommen haben. Im Anschluss übten wir noch das Passen und Werfen.

Wir kamen bei einigen der zahlreichen Übungen ziemlich ins Schwitzen und uns ging die Kraft aus, da teilweise einfach andere Muskeln als beim Schwimmen beansprucht werden.

Nun hatten wir die Grundlagen vom Wasserballspiel zum größten Teil gesehen, sodass Jörg und Michi zwei Mannschaften einteilten. Die letzten 20 Minuten machten wir also ein Spiel, 6 gegen 6. Beim richtigen Wasserball wird 7 gegen 7 gespielt. Es machte, glaube ich, jedem Spaß. Mats sagte zu mir, als Jörg bei der gegnerischen Mannschaft im Tor stand, dass wir bei dem Torwart kein Tor mehr schießen werden. Ich sagte nur: „Mats, Jörg ist auch nur ein Mensch“ und er entgegnete „Ja schon, aber er ist für uns trotzdem gottähnlich“. Mit Jörg im Tor haben wir dann weniger Tore als in der ersten Halbzeit geschossen. Einmal ist es mir aber doch gelungen, den Ball an ihm vorbei ins Netz zu bringen. Nach den 1,5 h Wasserballtraining mit Spiel waren alle ziemlich platt und das, obwohl wir nur ein verkürztes Wasserballspiel spielten. Eigentlich wird vier mal acht Minuten gespielt.

Joshua Porzler



Mir hat das Wasserballtraining sehr gut gefallen, weil ich viele neue Dinge gelernt habe, die ich davor noch nicht wusste (auch nicht aus dem Schwimmtraining). Wasserball ist anstrengender als ich es mir vorgestellt habe. Ein Grund ist, dass man die Beine wie beim Fahrradfahren bewegen muss, um auf der Stelle zu bleiben. Das wird Wassertreten genannt. Mit dem Oberschenkelmuskel wird auch ein ganz anderer Muskel angestrengt als beim Schwimmen. Wenn man beim Wasserball ein Spiel spielt, muss man sich auch sehr schnell bewegen und schnelle Reflexe haben. Was mir sehr viel Spaß gemacht hat, war z.B. die Übung, bei der wir in eine Richtung volles Tempo Wasserballkraul schwimmen mussten, und wenn Jörg gepfiffen hat, mussten wir eine 180-Grad-Drehung machen. Das war auch sehr anstrengend. Das Spiel am Ende hat mir am meisten Spaß gemacht. Ich kann es nur empfehlen, dass ihr es auch mal ausprobieret.

Jan Porzler

Klettern am Samstag

Nach dem Training im Wasser am Vormittag und dem Mittagessen ging es zurück in die Turnhalle des Laufer Gymnasiums. Wir waren 32 SG-Läufer und haben uns in drei Achtergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe durfte jeweils Turnen, auf der Slackline balancieren, Federball spielen und auch Klettern. Unser Kletterexperte war Sebastian vom DAV Lauf. Er zeigte uns den Achterknoten und wie man mit dem Sicherungsgerät umgeht. Nachdem wir uns die Klettergurte angelegt hatten, haben wir das auch geübt. Gleichzeitig haben Mats und Moritz die Top-Rope Seile eingehängt. Dann war alles vorbereitet und es ging los. Wir sind in Dreiergruppen geklettert und allen hat es riesigen Spaß gemacht. Fast alle wollten verschiedene Routen klettern. Svenja, Joshi, Sebastian, Dani Wettlauffer und mein Papa haben gut aufgepasst, dass dabei keine Fehler passieren. Die meisten fanden aber das Abseilen sehr cool.
... ich fand's super!

Eure Pauline Eberwein



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



Trainingscamp Herbstferien 2018

(Fortsetzung: Einige Teilnehmerberichte)



Am Samstag war das Nachmittagsprogramm Klettern. Dazu kam Basti vom DAV. Er hat allen die Grundlagen des Kletterns und Sicherns super einfach erklärt und beigebracht. Geklettert wurde an der Kletterwand in der CJT-Turnhalle. Es gab fünf Kletterruten, eine sogar mit Überhang. Es waren jeweils Dreiergruppen, die sich untereinander gesichert haben. Für diejenigen, die gerade nicht klettern waren, wurden Slackline, Ringe und Federballfelder aufgebaut. Das Sichern und Klettern war für die meisten kein Problem und hat allen sehr viel Spaß gemacht, sodass wir sogar eine Stunde überzogen haben.

M2

(Mats & Moritz)

Island - die Insel aus Feuer und Eis

Unser diesjähriger Pfingsturlaub ging nach Island, denn wir wollten die größten Gletscher, die heißesten Quellen, die schönsten Pferde und die unberührte Natur Islands erleben. Island liegt im Nordatlantik knapp unterhalb des nördlichen Polarkreises. Hier gibt es über 30 aktive Vulkane und den größten Gletscher Europas.

Von Nürnberg reisten wir die 2700 km bis nach Keflavik, Islands internationalem Flughafen. In ganz Island leben ca. 325.000 Einwohner auf einer Fläche, die so groß ist wie Bayern und NRW zusammen (30.000.000 Einwohner). Zwei Drittel der Isländer leben in und um Reykjavik und weitere 18.000 in der zweitgrößten Stadt Akureyri. Es gibt 10 mal mehr Schafe auf Island als Einwohner und auch 78.000 Islandpferde.



Mit unserem Mietwagen machten wir uns auf den Weg ins 100 km entfernte Selfoss im Süden Islands. Dieses Gebiet wird Golden Circle genannt, weil es hier sehr viel zu sehen gibt. Wir besuchten den Gysir Strokkur, viele Wasserfälle und die schwarzen und wilden Strände bei Vik, der südlichsten Siedlung Islands. Unsere ersten Tage bescherten uns echtes Island-Wetter - kalt, nass mit Graupel und Schneetreiben waagrecht. Unsere Wanderung zum Gletscher Sólmeimajökull mussten wir trotz Regenkleidung abbrechen. Die Reise führte uns dann durch den Nationalpark Þingvellir zur Halbinsel Snæfellsnes im Westen. Þingvellir ist seit dem Jahr 930 der Versammlungsort der isländischen Stämme, wo 1944 die Republik Island gegründet wurde. Genau hier driften in der Silfra Spalte die amerikanische und die europäische Kontinentalplatte jedes Jahr um 7mm auseinander, hier wird auch getaucht.

Snæfellsnes ist Island im Kleinformat: Alles, was Island ausmacht, findet man auf dieser Halbinsel vereint. Der Snæfellsjökull ist ein aktiver Vulkan, der allerdings seit 1.800 Jahren nicht mehr ausgebrochen ist. Jeder kennt seinen Gletscher, denn dort befindet sich der Eingang zum Mittelpunkt der Erde - nach dem Roman von Jules Verne.



Beim Ausflug nach Stýkkisholmur konnten wir bereits von Weitem das Freibad mit Rutsche erkennen. Damit war klar, dass wir hier einen Badetag einlegen. Jeder Ort mit mehr als 250 Einwohnern besitzt ein Schwimmbad mit Hot-Pot (38-42°C), denn heißes Wasser gibt es im Überfluss. Hot-Pots sind DER Treffpunkt für Groß und Klein, hier wird über Gott und die Welt gesprochen und man erfährt das Neueste. Das können wir bestätigen, denn in den Hot-Pots hatten auch wir die interessantesten Bekanntschaften und Gespräche.

Weiter geht es über ungezählte Kilometer auf Schotterpiste ins 350 km entfernte Akureyri im Norden Islands. Vorbei am Godafoss (Götter-Wasserfall) fuhren wir zum Mývatn (Mückensee) mit seiner reichhaltigen Vogelwelt. Dort existiert ein Thermalgebiet, in dem es neben geothermalen Kraftwerken auch ein phantastisches Naturbad gibt.

Sehr beeindruckt waren wir auch von den Walen, die wir im Fjord Akureyri, dem Eyjafördur, beobachten konnten. Unser Abendessen bestand aus selbstgeangeltem Kabeljau – sehr lecker! Über die Seehundstation auf der Halbinsel Hammvastangi ging es dann zurück nach Reykjavik. An unserem letzten Tag bummelten wir durch die Stadt und schauten uns neben dem Konzerthaus Harpa und dem Sólfar (dem Sonnenschiff) auch die Hallgrímskirkja mit der Statue von Leifur Eiríkssons an, der im Jahr 1000 Amerika entdeckt hatte.

Es war toll! Wir haben noch lange nicht alles gesehen und werden sicher noch einmal nach Island fliegen.

Pauline, Moritz, Andrea und Jörg Eberwein



Starke Mannschaft beim Erlanger Nikolausschwimmen

18.11.2018

Am 18.11.2018 fand in der Hannah-Stockbauer-Halle das 27. Erlanger Nikolausschwimmen statt. Stark war die Zahl der Teilnehmer (46) und stark waren auch die zahlreichen Erfolge und Bestzeiten.

Am Morgen starteten ab 9 Uhr die Jüngsten. Von der SG waren drei Mädchen und vier Jungs dabei. Für einige von ihnen war es der erste Wettkampf außerhalb von Lauf. Die Aufregung war bei allen dementsprechend groß.

Die Wettkämpfe am Vormittag wurden parallel in zwei Schwimmbecken ausgetragen - im Sportbecken auf vier abgetrennten 25m-Bahnen sowie im Lehrschwimmbecken. Unsere SG Schwimmer waren allesamt im Sportbecken im Einsatz. Erfreulicherweise konnten Hannah Schuster (2008) und Simon Werner (2010) mit jeweils drei Podestplätzen, mit drei kleinen silbernen und drei kleinen bronzenen Pokalen nach Hause fahren.

Der Veranstalter hat den Zeitplan für den Vormittag aufgrund der zahlreichen Meldungen und der teils negativen Erfahrungen bei der Durchführung in den vergangenen Jahren um eine Stunde nach hinten verlegt. Da jedoch ausreichend Kampfrichter anwesend waren, konnte der Wettkampf sehr zügig durchgeführt werden. Demzufolge waren die Wettkämpfe bereits um 11.45 Uhr absolviert – nur 15 min nach dem ursprünglichen Zeitplan.

Name	Jahrgang	25F	25F Beine	25 B	25B Beine	25R
Anna Maria Arbeiter	2011	30,76		32,54	41,67	
Lina Haas	2009	34,53	54,44	28,92	34,00	
Hanna Schuster	2008	28,82		27,95		27,93
Lando Spielberger	2011	36,87		35,75	42,34	
Simon Werner	2010	22,15		25,60		31,50
Milo Bertsch	2009	23,64		28,36		28,59
Levi Stengl	2009	34,04		39,17	43,64	



Ab 13:30 Uhr kamen die „Großen“. Für die SG Lauf starteten über 40 Teilnehmer. Die erste große Herausforderung des Nachmittags war die Beschaffung von Sitzplätzen für alle SG-ler und deren Betreuer und Eltern am Beckenrand im gemeinsamen Sitzbereich. Immerhin waren wir von der SG die zahlenmäßig zweitstärkste Mannschaft im Teilnehmerfeld hinter den Gastgebern aus Erlangen.

Bei über 200 Starts erzielten unsere Schwimmerinnen und Schwimmer 69 mal die Plätze 1, 2 oder 3. Das bedeutet, dass fast jeder Dritte Start am Ende auf das Podest führte. Die erfolgreichsten SG-ler waren Anna Segerer (2005), Denise Hoffmann (2002), Mats Wettlaufer (2004), Florian Goltz (2005), Jacopo Stephan (2005) und Lena Ringel (2006), die allesamt mehrfach Platz 1 erreichten. Einmal ganz oben standen auch noch Larissa Lederer (2007) und Paul Geißdörfer (2006). Weitere Podestplatzierungen belegten folgende Schwimmerinnen und Schwimmer: Anne Lämmerzahl (2006), Carlotta Bülck (2007), Ella Roelofs (2009), Fabian Knorr (2007), Fredericke Bülck (2010), Friedrich Nathues (2007), Josefa März (2008), Kim Roelofs (2005), Lorenz Lehnert (2003), Mats Wettlaufer (2004), Moritz Eberwein (2005) und Nastassja Gaidamak (2003).



Erlanger Nikolausschwimmen

(Fortsetzung)



Erfreulich waren weiterhin die zahlreichen persönlichen Bestzeiten. Fast die Hälfte aller Starts führten zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Besonders hervorzuheben sind an dieser Stelle die beiden Vereinsrekorde. Florian Goltz ist die 100m Rücken auf der langen Bahn so schnell wie noch kein Schwimmer der SG Lauf geschwommen (1:16,02 min). Und noch keine SG-Schwimmerin war auf der langen Bahn über die 50m Brust schneller als Denise Hoffmann (00:40,82 min). Herzlichen Glückwunsch zu den beiden Vereinsrekorden.

Der Wettkampf am Nachmittag dauerte etwa 5 Stunden. Mit doppeltem Zeitgericht konnte der Wettkampf zügig absolviert werden. Um 19 Uhr verließen die letzten Podestplatzierten die Halle und fuhren müde und auch meist ein bisschen stolz über die eigenen Leistungen nach Hause.

Herzlichen Glückwunsch an alle Schwimmerinnen und Schwimmer der SG zu den neuen Bestzeiten, tollen Platzierungen und zahlreichen Podestplätzen. Das lässt uns für die nächsten auswertigen Wettkämpfe im Jahr 2019 auf tolle Ergebnisse hoffen. Ich freue mich drauf.

Ein Dankeschön auch an die mitgereisten Kampfrichter Corbinian, Svenja, Sirka und Frank für Euren Einsatz am Nachmittag.

Alice Lämmerzahl

Name	Jahr- gang	50F	100F	50B	100B	50R	100R	50S	100S
Frederike Bülck	2010	00:54,51	02:04,37	01:01,95		01:11,76			
Magdalena Kranich	2009	00:51,90		01:00,07		00:59,17			
Ella Roelofs	2009	00:44,50		01:00,75		00:54,58		01:06,52	
Josefa März	2008	00:43,76	01:45,00		02:00,28	00:54,60		00:58,93	
Hanna Schuster	2008	01:00,39							
Oona Wetzel	2008	00:47,91		01:04,91		00:58,91			
Carlotta Bülck	2007		01:25,24		01:43,60		01:39,26	00:48,13	
Larissa Lederer	2007		01:28,00	00:51,18		00:41,71	01:32,64		
Ina Roelofs	2007	00:46,20		00:57,70	02:09,20	00:58,91		01:06,64	
Gaia Stephan	2007	00:38,04	01:27,89		02:04,02	00:51,26		00:44,88	
Karolin Weisel	2007	00:46,13	01:55,19	00:58,84	02:05,85				
Anastasiya Wild	2007	00:45,31		00:56,64		00:56,07			
Anne Lämmerzahl	2006	00:36,78	01:25,75	00:48,45		00:43,93		00:40,25	
Lena Ringel	2006	00:34,53	01:19,25	00:44,81		00:42,59		00:39,70	
Nina Rupprecht	2006	00:49,16		00:56,71		00:59,58		01:00,86	
Anna Segerer	2005	00:36,36		00:46,47		00:45,25	01:38,05	00:41,48	
Nastassja Gaidamak	2003	00:37,74	01:25,20	00:48,93		00:45,94		00:46,31	
Denise Hoffmann	2002		01:14,35	00:40,82	01:34,91		01:40,17		01:24,65
Simon Werner	2010			00:59,36					
Milo Bertsch	2009	00:58,74							
Louis Bouhon	2008	01:02,50	02:22,12	01:05,03	02:22,10	01:42,55			
Felix Elm	2008	00:51,36		00:55,75		01:01,35			
Jonas Kremer	2008	00:43,24		00:57,31		01:01,67			
Tim Maronna	2008	00:47,39		01:07,39		01:11,48			
Leon Joel Reichert	2008	01:00,93	02:13,93	01:02,95	02:14,02	01:24,03			
Simon Rupprecht	2008	00:53,35		01:09,48		01:08,63			
Jan Bouhon	2007	00:45,59	01:49,65	00:55,32	01:58,18	01:02,03			
Niklas Frauenstein	2007	00:50,37	01:54,65			01:03,64			
Anton Gaidamak	2007	00:41,75		00:53,15		00:52,31			
Fabian Knorr	2007	00:39,04	01:34,09	00:49,72		00:51,26		00:52,83	
Friedrich Nathues	2007	00:41,40		00:53,64	01:57,17	00:50,57		00:58,13	
Jan Regler	2007	00:43,20	01:43,17	01:08,80		00:56,56			
Tobias Werner	2007	00:43,93		00:52,80	01:57,17	01:00,80			
Paul Geißdörfer	2006	00:34,87	01:25,33		01:47,96	00:41,92		00:46,29	
David Crone	2005	00:34,45	01:18,85			00:44,66		00:46,53	
Moritz Eberwein	2005	00:34,95	01:17,84	00:47,84		00:41,11		00:41,47	
Florian Goltz	2005	00:29,03	01:07,27	00:42,35		00:34,81	01:16,02	00:35,73	
Jan Porzler	2005	00:34,96	01:20,90	00:52,89		00:45,92		00:40,54	
Kim Roelofs	2005		01:23,45		01:46,57		01:42,00		01:55,36
Jacopo Stephan	2005	00:30,09	01:10,23	00:41,13	01:30,95	00:43,08		00:38,73	
Mats Wettlaufer	2004	00:33,16	01:17,84	00:44,07	01:36,17	00:40,72		00:38,24	
Lorenz Lehnert	2003	00:35,27	01:26,32	00:47,32	01:40,18			00:47,89	



Erlanger Nikolausschwimmen

(Fortsetzung)





33. Pokal-Weihnachtsschwimmen

8.12.2018

Zum Abschluss des langen Schwimmjahres ging am 8. Dezember 2018 das zwischenzeitlich 33. Pokal-Weihnachtsschwimmen im Laufer Gymnasiumbad über die Startblöcke.

Um den kleinen Pokal zu erschwimmen, mussten die Kinder 4x25m absolvieren (Delfin-Beine, Rücken, Brust und Freistil). Die älteren Schwimmerinnen und Schwimmer kämpften um den großen Pokal, wobei 4x50m in die Wertung eingingen. Die „Großen“ kämpften schließlich um Vereinsmeisterschaft und mussten dazu 4x100m absolvieren.

Nach vielen Jahren wurde 2018 beim Pokal-Weihnachtsschwimmen wieder Lagen als Schwimmstrecke angeboten. Und das gleich auf insgesamt drei Strecken: 50m, 100m und 200m.

Auch in diesem Jahr waren die Glücksläufe wieder ein Highlight. Die Gewinner dieser Glücksläufe durften sich direkt nach dem Start eine kleine Belohnung - gestiftet von der Sparkasse Nürnberg und der SG-LAUF - für ihre tolle Leistung abholen.

Obwohl die Mädchen und Jungen in gemeinsamen Läufen auf Basis der gemeldeten Zeiten gestartet sind, erfolgte die Wertung selbstverständlich nach Mädchen und Jungen getrennt sowie nach Jahrgang. Bei den Pokal-Wertungen kamen noch die Bonuspunkte dazu, um die Altersunterschiede der Aktiven innerhalb der Wertung auszugleichen.

Damit das Pokal-Weihnachtsschwimmen seinen Namen auch verdient und die Schwimmerinnen und Schwimmer der Plätze 1-3 Pokale in den Händen halten konnten, geht ein großes Dankeschön an unseren Sponsor der Pokale, die End & Blank Bestattungen GmbH, Röthenbacher Straße 5, Lauf.

Für die Aktiven außerhalb der Pokalwertungen gab es für jeden Start eine Urkunde. Alle Kinder, die 25m geschwommen sind, erhielten wieder eine Medaille.

Alle 146 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, unter ihnen viele, die ihr Wettkampfdebüt gaben, und auch die Eltern und Kampfrichter am Beckenrand gaben ihr Bestes und schwammen und feuerten an, was das Zeug hielt. Zur Stärkung konnten sich alle an einem sehr leckeren Buffet mit Kaffee & Kuchen, Wienerle, Salaten, Fruchtspießen und Getränken stärken. Der Erlös kommt unserer Jugendarbeit zu Gute.

Auf der Homepage der SG-Lauf: www.sg-lauf.de gibt es auch wieder eine Vielzahl toller Bilder, die einen sehr guten Einblick in die Wettkampfatmosphäre geben. Hier findet ihr auch die ausführlichen Ergebnislisten aller 553 Starts.

Frank Hacker

Kleine Pokalwertung



KLEINE Pokalwertung - weiblich					
Platz	Name	Jg.	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Isabella Crone	2009	514	1274	1788
2.	Ella Roelofs	2009	479	1274	1753
3.	Frederike Bülck	2010	360	1384	1744
4.	Emily Zachow	2011	204	1503	1707
5.	Magdalena Kranich	2009	405	1274	1679
6.	Noemi Voigt	2010	245	1384	1629
7.	Carlotta Knabe	2010	232	1384	1616
8.	Sophie Krech	2010	199	1384	1583
9.	Alessia Bärreis	2010	164	1384	1548
10.	Marie Herzog	2010	151	1384	1535
11.	Emilia Eder	2009	147	1274	1421
12.	Emma Pöhlmann	2009	106	1274	1380

KLEINE Pokalwertung - männlich					
Platz	Name	Jg.	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Simon Werner	2010	392	1384	1776
2.	Vincent Steigberger	2009	409	1274	1683
3.	Paul Wendt	2010	287	1384	1671
4.	Milo Bertsch	2009	383	1274	1657
5.	Vince Hofner	2010	266	1384	1650
6.	Levi Stengl	2009	170	1274	1444



Pokalweihnachtsschwimmen

Große Pokalwertung



GROßE Pokalwertung - weiblich					
Platz	Name	Jg.	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Lena Ringel	2006	1099	850	1949
2.	Nina Hutzler	2005	1141	730	1871
3.	Carlotta Bülck	2007	801	1025	1826
4.	Lederer Larissa	2007	786	1025	1811
5.	Gaia Stephan	2007	776	1025	1801
6.	Anne Lämmerzahl	2006	876	850	1726
7.	Josefa März	2008	434	1159	1593
8.	Marit Schneider	2008	337	1159	1496
9.	Ina Roelofs	2007	444	1025	1469
10.	Franziska Birle	2007	420	1025	1445
11.	Lara Sophie Sievert	2004	879	565	1444
12.	Karolin Weisel	2007	392	1025	1417
13.	Lina Blank	2005	665	730	1395
14.	Emilia Wetzels	2006	542	850	1392
15.	Anastasiya Wild	2007	356	1025	1381
	Lia Leontjev	2007	356	1025	1381
17.	Maxi Ständecke	2005	629	730	1359
18.	Iljana Leontjev	2007	272	1025	1297
19.	Nina Rupprecht	2006	432	850	1282
20.	Sophia Maranhas	2006	318	850	1168
21.	Stina Frauenstein	2004	470	565	1035





GROßE Pokalwertung - männlich					
Platz	Name	Jg.	Punkte	Bonus	Gesamt
1.	Nico Hutzler	2006	817	850	1667
2.	Fabian Knorr	2007	422	1025	1447
3.	Paul Geißdörfer	2006	584	850	1434
4.	Moritz Eberwein	2005	693	730	1423
5.	Friedrich Nathues	2007	389	1025	1414
6.	David Crone	2005	632	730	1362
7.	Tobias Werner	2007	301	1025	1326
8.	Simon Rupprecht	2008	141	1159	1300
9.	Jan Haschke	2007	274	1025	1299
10.	Moritz Maussner	2006	441	850	1291
11.	Jan Bouhon	2007	248	1025	1273
12.	Niklas Frauenstein	2007	216	1025	1241
13.	Julius Strabel	2006	349	850	1199
14.	Anton Gaidamak	2006	320	850	1170
15.	Johannes Arbeiter	2006	276	850	1126
16.	Lukas Engelhard	2005	212	730	942



Pokalweihnachtsschwimmen

Vereinsmeisterwertung

Platz	Name	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamt
1.	Denise Hoffmann	2002	01:20,58	01:34,64	01:32,00	01:13,82	05:41,04
2.	Sarina Eckhoff	2004	01:42,48	01:37,65	01:55,84	01:24,65	06:40,62
3.	Sirka Eckhoff	2000	06:45,60	01:41,52	01:48,29	01:23,25	06:45,60
4.	Anke Schneider	2002	01:47,21	01:51,86	01:44,56	01:33,70	06:57,33



Platz	Name	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamt
1.	Florian Goltz	2005	01:17,67	01:11,80	01:29,48	01:02,74	05:01,69
2.	Sven Jäger	2001	01:13,86	01:19,94	01:22,17	01:06,02	05:01,99
3.	Jacopo Stephan	2005	01:20,75	01:26,46	01:24,45	01:07,54	05:19,20
4.	Mats Wettlaufer	2004	01:28,07	01:27,54	01:30,76	01:14,58	05:40,95
5.	Anton Hollerbach	2000	01:28,55	01:29,64	01:37,24	01:15,86	05:51,29
6.	Konstantin Martin	1998	01:41,22	01:38,06	01:34,35	01:15,31	06:08,94
7.	Moritz Liebel	2005	01:43,48	01:39,08	01:43,89	01:21,25	06:27,70
8.	Kim Roelofs	2005	01:46,94	01:39,70	01:42,85	01:20,18	06:29,67
9.	Thomas Kremer	2003	01:44,36	01:54,07	01:37,78	01:28,20	06:44,41
10.	Lorenz Lehnert	2003	01:57,27	01:49,67	01:40,79	01:29,57	06:57,30



Termine 2019
(Änderungen ggf. unter www.sg-lauf.de)

Wann?	Was?
07.01.	Trainingsbeginn aller Gruppen
19.01.	Kreismeisterschaften in Lauf
26.01.	25. Auerbacher Kinderschwimmfest
04.-08.03.	Winterferien
11.03.	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre Claudia Goebel, Telefon 13627, 17:00 bis 18:30 Uhr
01.-02.03.	21. Hofer Frühjahrsschwimmen 2019
23.03.	16. Forchheimer Sprintermeeting 13. Wasserflöhe/23. Wasserratten Treffen in Schwabach
13.-19.04	Trainingscamp in Bad Tölz
15.-27.04.	Osterferien
11.05.	5. Schwandorfer Pokalschwimmfest
19.05.	2. Katzwang Cup 15. Goldsprinterpokal in Schwabach
06.-07.07.	Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften
13.07.	Stadtmeisterschaften Lauf / Sommerfest



Ergänzen Sie unser Team!

Zur Unterstützung unseres Teams sind wir auf viele Helfer angewiesen.
Wollen auch Sie die Jugendarbeit der SG-LAUF unterstützen?
Wir freuen uns auf Sie – melden Sie sich bitte einfach bei info@sg-lauf.de



Zahlen ist einfach.



Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt App* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.

* Für Android™ und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar.
Android ist eine Marke von Google LLC

sparkasse-nuernberg.de



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Nürnberg**