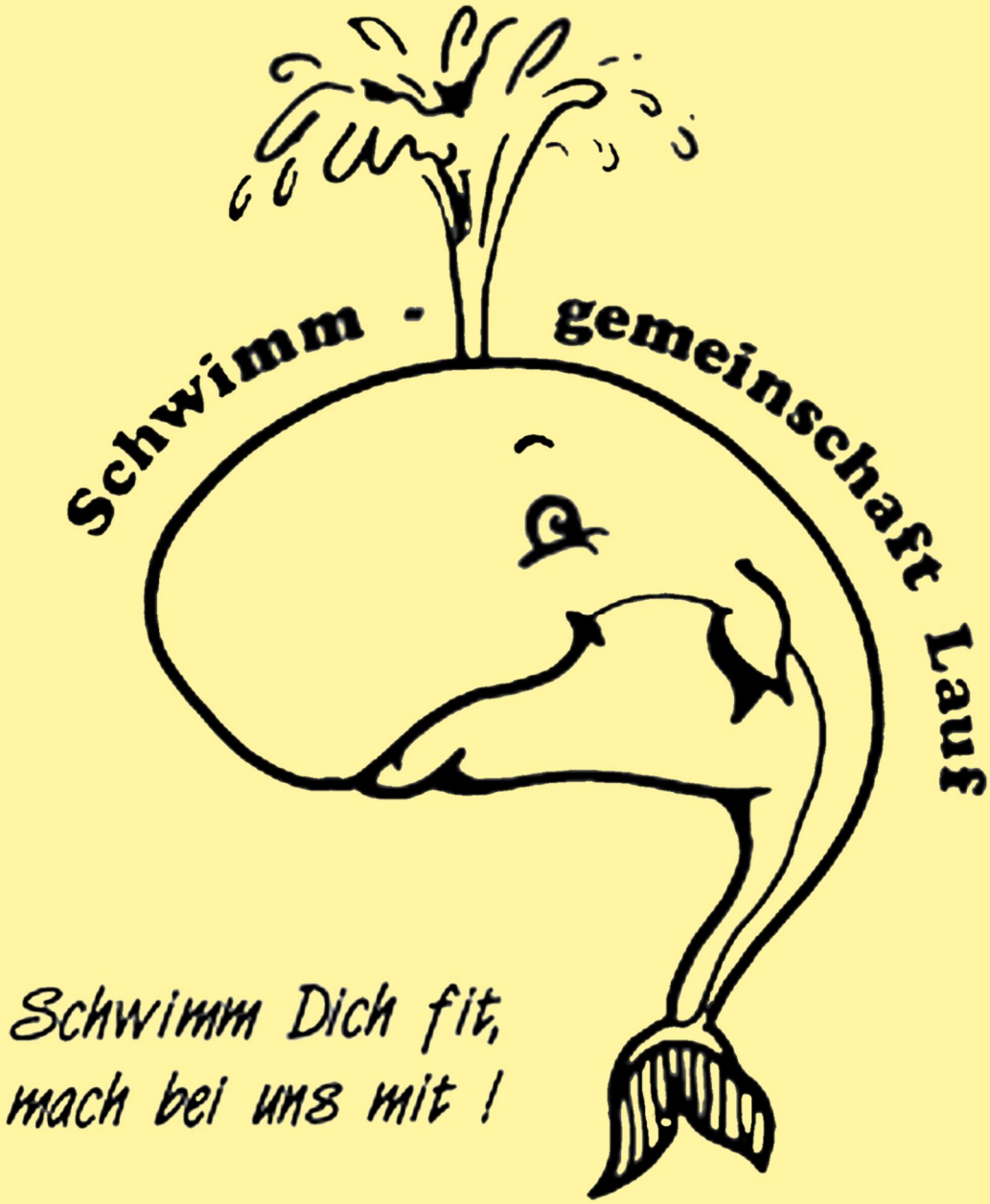


S P E E D 1/2020

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

SG-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,

auch in diesem Schwimmjahr haben wir unsere Jugendarbeit und das Angebot für unsere Aktiven weiter ausgebaut. Dank der konsequenten Umsetzung des Gruppenkonzepts - im zwischenzeitlich vierten Jahr - wurde wieder Platz für neue Kinder in den unteren Gruppen geschaffen. Insgesamt haben wir so 60 neue Schwimmis „ins Wasser gebracht“.

Darauf sind wir stolz!

Zusätzlich bieten wir seit September 2019 fünf jungen Schwimmern die Möglichkeit, erste Erfahrungen auch außerhalb des Schwimmbeckens als Schüler-Trainingshelfer zu sammeln. Drei davon, Anna, Kim und Jacopo, absolvieren dabei ihr Freiwilliges Soziales Schuljahr (FSSJ) bei der SG-LAUF.

Eine weitere Neuerung ist unser Angebot „Sport nach 1“ in Kooperation mit dem Gymnasium und der Realschule Lauf. Einmal pro Woche können somit 20 Jugendliche dienstags eine weitere Wassereinheit bei Alice absolvieren.

Wenn Sie unsere Aktiven live im Wasser erleben wollen, freuen wir uns auf Ihren Besuch bei den Kreismeisterschaften am 18.01.2020 im Laufer Gymnasiumbad. Am 16.05.2020 gibt es dann noch die Premiere des Kreis-Kinderschwimmens in Lauf.

Den Rückblick auf das aktuelle Schwimmjahr mit zahlreichen Berichten und vielen Fotos finden Sie wie immer im SPEED. Alle Infos gibt es natürlich auch digital auf den verschiedenen Kanälen der SG-LAUF. Die meisten News gibt es derzeit unter www.instagram.com/sglauf/. Besuchen Sie unsere Site und abonnieren Sie die SG-LAUF. Viel Spaß beim Schmökern und Entdecken!

Herzlichen Dank an unsere Aktiven für die tollen Leistungen im Wasser, insbesondere auch bei den Bezirksmeisterschaften im Juli in Nürnberg. Ebenso an alle Übungsleiter und Trainingshelfer, an alle Kampfrichter, Funktionäre und weiteren Helfer, die nicht nur den normalen Trainingsbetrieb, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen in gewohnt zuverlässiger Weise organisiert und durchgeführt haben.

Ein großes Dankeschön geht auch an unsere Sponsoren und SPEED-Inserenten. Klasse, welche Resonanz wir auf unseren Mail-Aufruf erhalten haben.

Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2020.

Ihr Frank Hacker

topClean
Gebäudereinigung

Bahnhofstraße 85, **91233 Neunkirchen a.Sand**
Tel.: 09123 164 0 265 / Fax: 09123 164 0 266
E-Mail: **sauber@topcleanreinigung.de**
http://**www.topcleanreinigung.de**

Ihr Partner für Sauberkeit & fachgerechte Reinigung in der Metropolregion Nürnberger Land.

Büroreinigung

Wir sind täglich für Sie da, wenn es um die Sauberkeit Ihrer Büroräume geht. Ob **einmal monatlich, vierzehntäglich, wöchentlich oder täglich** – die Häufigkeit der Reinigung Ihrer Büroräume bestimmen Sie.

Industriereinigung

Schützen Sie mit uns Ihren Betrieb und Ihre Anlagen durch eine **fachgerechte technische Reinigung** vor Wertverfall, Ausfällen und Stillständen. Mit aller gebotenen Sorgfalt und Präzision reinigen wir Ihre Maschinen und Anlagen. Bei der Industriereinigung wird Ihr Produktionsprozess hierbei selbstverständlich nicht behindert. Unsere Reinigungsmitarbeiter arbeiten absolut flexibel, also **auch an Wochenenden oder während der Betriebsferien**.

Glasreinigung

Egal ob Privathaushalt oder gewerbliche Einrichtungen: **Wir schaffen Ihnen eine klare Sicht!** Eine regelmäßige und fachgerechte Glasreinigung erhält den Wert der Verglasung und verhindert Schäden durch Kratzer, Ablagerungen und Eintrübungen. Durch teilweise schwierig zugängliche Verglasungen sind hier Spezialisten gefragt, die die Reinigung sicherstellen, aber auch im wirtschaftlichen Rahmen bleiben.

Jalousienreinigung

Ob Bürogebäude, Schule oder Krankenhaus – Jalousien werden von Schmutz, Staub, Feuchtigkeit und UV-Bestrahlung stark strapaziert und mit der Zeit unansehnlich. Regelmäßige Reinigung und Konservierung sind deshalb zwingend notwendig. Wir reinigen Ihre Jalousien und lassen sie in einem neuen Glanz erstrahlen. Damit keine Schäden entstehen, gehen wir dabei sehr behutsam und fachlich vor!

Nähergehende **Informationen zu unserem Unternehmen, weiteren Leistungen** und unserer Expertise aus **12 Jahren Dienstleistung im Nürnberg Land** finden Sie im Internet unter **www.topCleanreinigung.de**

Kunigunden-Kirchweih 2019

07. und 08. Juli 2019

Auch nächstes Jahr können unsere Schwimmkinder wieder am Umzug bei der SG-LAUF mitlaufen oder sogar mitfahren.

Stadtmeisterschaften 2019

13.07.2019 in Lauf

Kühle Wetterbedingungen erwarteten Bürgermeister Bisping und die Teilnehmer zu den Stadtmeisterschaften 2019 im Schwimmen. Das Stadtoberhaupt ließ es sich nicht nehmen, die jüngsten Schwimmer in das Wasser zu schicken und dazu das Startsignal zu geben. Mit 472 Einzel- und 21 Staffelstarts wiesen die diesjährigen Stadtmeisterschaften eine neue Rekordbeteiligung auf.

Neue Stadtmeister wurden in der Gesamtwertung Pascale Freisleben und Jacopo Stephan.

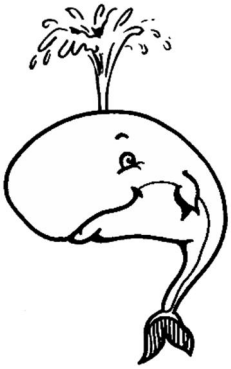
Der Titel des Stadtmeisters wurde über jeweils 100m in den vier Schwimmarten ermittelt. Mit fast einer Minute Vorsprung gewann die deutsche Jahrgangsmeisterin über 5 km Freiwasserschwimmen, Pascale Freisleben (Jahrgang 2001), in der Gesamtzeit von 4:54,25 min. diesen Wettbewerb. Auf allen Teilstrecken war die Abiturientin, als Mitglied der SG Lauf startet sie zur Zeit für den SV Würzburg, mit jeweils großem Abstand die schnellste Schwimmerin. Auf dem 2. Platz landete Denise Hoffmann (2002) in 5:28,75 min., den Bronzerang erkämpfte sich Lena Ringel (2006) in 6:06,41 min.

Bei den Jungen waren die Abstände deutlich knapper. Mit 1,5 Sekunden Vorsprung schaffte es Jacopo Stephan (2005), den Stadtmeistertitel in 5:27,29 min. zu erringen. Knapp abgeschlagen auf dem 2. Rang sicherte sich Mats Wettlaufer in 5:28,75 min. die Silbermedaille. Mats blieb dabei ungeschlagen auf den 100er-Teilstrecken über Schmetterling in 1:19,77 min. und Rücken in 1:24,87 min. Den 3. Rang belegte Moritz Eberwein (2005) in der Gesamtzeit von 5:38,91 min. Schnellster Schwimmer auf der Brust- und Freistilstrecke war wieder einmal Constantin Hennig (2000) in 1:18,35 min. und 1:01,37 min.

Die neuen Stadtmeister im Schwimmen 2019 auf dem Siegertreppchen (von li nach re): Denise Hoffmann, Mats Wettlaufer, Pascale Freisleben, Jacopo Stephan, Moritz Eberwein und Lena Ringel

Bürgermeister Benedikt Bisping gab das Startsignal zu den Stadtmeisterschaften im Schwimmen.

Links daneben Frank Hacker, Vorsitzender der Schwimmgemeinschaft Lauf



Die 50m-Strecken in den vier Schwimmarten waren für die Jahrgänge 2012 und älter reserviert. Die schnellsten Schwimmerinnen und Schwimmer waren hier:
Schmetterling – Sophie Rothkegel (2005) in 0:46,48 min. und Thomas Kremer (2003) in 0:41,76 min.; **Rücken** – Emelie Krech (2007) in 0:48,55 min. und Michael Wünsch (1990) in 0:39,19 min.; **Brust** – Sophie Rothkegel (2005) in 0:47,94 min. und Michael Wünsch (1990) in 0:38,84 min.; **Freistil** – Maxi Ständecke (2005) in 0:38,26 min. und Moritz Liebel (2005) in 0:32,21 min.

Die jüngsten Kinder (Jahrgang 2014 – 2009) starteten über jeweils 25m. Als schnellste Schwimmerinnen und Schwimmer verließen das Wasser:
Schmetterling – Frederike Bülck (2010) in 0:25,53 min. und Milo Bertsch (2009) in 0:25,42 min.; **Rücken** – Yara Hörteis (2010) und Lea Holfelder (2009) in 0:25,79 min. sowie Simon Werner (2010) in 0:28,21 min.; **Brust** – Yara Hörteis (2010) in 0:29,71 min. und Simon Werner (2010) in 0:26,52 min.; **Freistil** – Frederike Bülck (2010) in 0:21,53 min. und Milo Bertsch (2009) in 0:21,33 min.

Stadtmeisterschaften 2019

Fortsetzung

Die Stadt Lauf, die Stadtwerke und die Sparkasse Nürnberg hatten die Pokale für die Staffelwettbewerbe gesponsort.
In der Familienstaffel über 3x50 m Freistil siegte Familie Lederer in 1:51,72 min. deutlich vor Familie Gaidamak in 2:00,39 min.. Den 3. Platz teilten sich zeitgleich in 2:07,03 min. die Familien Hörteis und Kremer.
Etwas langsamer schwammen die Staffeln über 4x50m Freistil mixed in den Jahrgängen 2012 bis 2008. In 3:23,05 min. siegten hier „Franken Power I“ vor „Babsis schnelle Flossen“ und „Die flinken Delfine“.
Im schnellsten Staffelrennen über 6x50m Freistil der Jahrgänge 2012 und älter gewann knapp mit einer Sekunde Vorsprung das Team „Trainingscamp 3“ in 3:31,11 min. vor den „SG Masters“ und der Staffel „Trainingscamp 1“.

Peter Müller

SG-LAUF
SG-LAUF
Urkunde
Urkunde
Urkunde
2
1
3

SG-LAUF
SG-LAUF
Urkunde
Urkunde
2
1
3

Unsere neuen Vereinsrekorde

Ehrung am 13.07.2019

In der Schwimmsaison 2018/2019 wurden seit längerem gleich mehrere unserer absoluten Vereinsrekorde gebrochen. Die neuen Rekordhalter wurden im Rahmen der Siegerehrung an den Stadtmeisterschaften für ihre Erfolge ausgezeichnet.

200m Lagen männlich

Neuer Vereinsrekord in einer Zeit von **02:37,36** aufgestellt von **Constantin Hennig (2000)** am 08.12.2018 im Rahmen des Pokal-Weihnachtsschwimmen in Lauf.

Bisheriger Rekordhalter: 02:39,58 Dennis Prauße (1976) am 29.01.2011 in Lauf

200m Rücken männlich

Neuer Vereinsrekord in einer Zeit von **02:36,63** aufgestellt von **Florian Goltz (2005)** am 05.05.2019 im Rahmen des Tillystädter Schwimmen in Rain.

Bisheriger Rekordhalter: 02:39,40 Vitalij Kraft (1978) am 01.01.1995 in Lauf

50m Brust weiblich

Neuer Vereinsrekord in einer Zeit von **00:40,23** aufgestellt von **Denise Hoffmann (2002)** am 05.05.2019 im Rahmen des Tillystädter Schwimmen in Rain.

Bisherige Rekordhalterin: 00:40,69 Franziska Mader (1998) am 03.12.2011 in Lauf

50m Rücken männlich

Neuer Vereinsrekord in einer Zeit von **00:31,91** aufgestellt von **Florian Goltz (2005)** am 06.07.2019 im Rahmen der Bezirksmeisterschaften Mittelfranken in Nürnberg.

Bisheriger Rekordhalter: 00:32,32 Markus Schöneich (1989) am 13.03.2010 in Lauf

100m Rücken männlich

Neuer Vereinsrekord in einer Zeit von **01:09,57** aufgestellt von **Florian Goltz (2005)** am 20.07.2019 im Rahmen der Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften in Würzburg.

Bisheriger Rekordhalter: 01:10,89 Markus Schöneich (1989) am 13.03.2010 in Lauf

Michael Wünsch

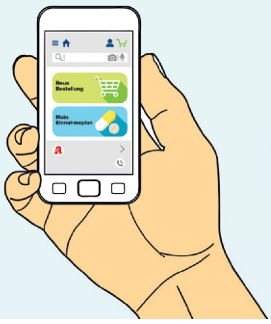
60 JAHRE
seit 1959
Mohren-Apotheke
SÜDSTADT

Mohren-Apotheke
SÜDSTADT

Da fühle ich mich sicher, da werde ich gut beraten – und das bereits seit 1959.

Kennen Sie schon die App „Meine Apotheke"?
Damit können Sie bei uns ganz einfach vorbestellen.

Gleich den **Code scannen**,
die **App herunterladen** und
auf Ihrem Smartphone **installieren**.



Meine Apotheke

TRADITION · VERTRAUEN · SICHERHEIT

Wölckernstraße 1, 90459 Nürnberg, Tel 0911 / 9 44 56 - 0, info@mohren-apotheke-sued.de, www.mohren-apotheke-sued.de

Bayerische Jahrgangs- und Junioren-Meisterschaften 2019

19. bis 21.07.2019, Würzburg

Am Samstag, den 20. Juli, mussten meine Mutter und ich früh aufstehen, da der Wettkampf in Würzburg stattfand. Als wir dort ankamen, wurden wir erst einmal davon überrascht, dass einige Schwimmer in Wohnmobilen vor der Schwimmhalle übernachtet hatten.
Beim Einschwimmen war es ziemlich voll, aber zum Glück konnte ich noch die Rückenstarthilfe ausprobieren. Das ist eine Plastikleiste, die an zwei Bändern ins Wasser gehängt wird und am Startblock befestigt ist.

Vor 100m Rücken war ich sehr aufgeregt. Letztendlich wurde ich mit einer persönlichen Bestzeit (1:09,57 Min.), mit der ich die Pflichtzeit unterbot, Vierter.
Am Sonntag holte mich der Michi ab. Dieses Mal waren wir früher in Würzburg, weshalb ich zum Einschwimmen die Bahn für mich alleine hatte.
An diesem Tag waren die 50m Kraul mein erster Start, bei dem ich mit einer Zeit von 28,14 Sek. 15. von 18 Teilnehmern wurde. Auch hier konnte ich meine persönliche Bestzeit schlagen und somit wieder die Pflichtzeit schaffen. Der zweite Start war 50m Rücken. Hier war ich leider langsamer als bei den Bezirksmeisterschaften (32,19 Sek.). Es reichte aber trotzdem noch für den 4. Platz.

Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meiner Leistung und froh, dass ich es so weit geschafft habe. Das habe ich aber nicht alleine hinbekommen. Ohne meine herausragenden Trainer Michi und Consti hätte ich das nicht geschafft!! Nochmal vielen Dank an Euch zwei!!

Florian Goltz

Nochmal Glückwunsch, Flo, zu deinen herausragenden schwimmerischen Leistungen mit dem bisherigen Höhepunkt der BJM!

Auf Grund seiner herausragenden Leistungen hat sich Florian entschieden, zur Verfolgung seiner weiteren Möglichkeiten im Schwimmen mit der Saison 2019/20 zur SG Mittelfranken nach Nürnberg zu wechseln. Die dortigen wesentlich umfangreicheren Trainingsmöglichkeiten mit bis zu 6-7 Mal Wassertraining bieten die Chance, ihn noch weiter und besser zu fördern.

Wir wünschen dir, Florian, alles Gute und viel Erfolg bei deiner weiteren sportlichen Entwicklung dort!

Michael Wünsch für deine SG-Lauf

Die Finals 2019 in Berlin

Zu meinem Geburtstag habe ich von meinen Eltern eine Eintrittskarte für die Deutsche Schwimmmeisterschaft in Berlin (1. bis 4.August 2019) bekommen. Zuerst hielt sich meine Freude in Grenzen, aber als sich das Event allmählich näherte und mir meine Eltern erzählten, wer alles so gemeldet ist, war die Freude groß. Endlich ging es am Freitagnachmittag los: meine Eltern und ich. Das erste Mal ohne meinen kleinen Bruder…nice!

Am nächsten Morgen haben wir erstmal ausgiebig das Frühstücksbuffet des Hotels genossen. Danach war Sightseeing angesagt. Und dann ging es endlich zur Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark, wo Weltmeister und Olympiasieger im Schwimmen um die deutschen Meistertitel kämpften. In der Schwimmhalle angekommen, steuerten wir direkt unsere Plätze an, wobei meine Mutter sich in dem Block geirrt hatte. Schon kamen die ersten Schwimmer zum Vorschein. Sogar die SG Mittelfranken war mit ein paar Schwimmern vertreten. Von unseren Sitzen hatten wir nämlich den perfekten Blick hinter die Absperrung, wo sich die Schwimmer für ihren Wettkampf bereitmachten. Dies so zu beobachten, war schon beeindruckend. Nach ein paar Starts kamen leider die richtigen Besitzer der Sitzplätze und wir mussten einen Block weiter nach nebenan. Wie peinlich…

Nach einigen Läufen kam er endlich, mein Vorbild Florian Wellbrock. 200m Freistil der Herren, leider wurde er einer der Letzten. Poul Zellmann (SG Essen) holte sich den Deutschen Meistertitel in starken 1:47,55. Zweiter wurde ebenfalls ein WM-Teilnehmer, Jacob Heidtmann (Swim-Team Stadtwerke Elmshorn), in 1:48,45. Und dann war es soweit. Beim längsten Finale des Nachmittags gab es einen eindeutigen Gewinner. Florian Wellbrock (SG Magdeburg) schwamm mit 35-Sekunden Vorsprung souverän zum Meistertitel in 14:57,30. Seine Gegner hatten nicht den Hauch einer Chance.

Damit ging ein wundervoller Wettkampftag für mich als Zuschauer zu Ende. Es war für mich sehr beeindruckend zu sehen, wie so ein professioneller Wettkampftag (A-Läufe, B-Läufe, Starts, Siegerehrungen etc.) aufgebaut ist.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück wieder nach Hause.

Fabian und Stephanie Knorr

Neu am Beckenrand

Trainingshelfer stellen sich vor

Sophie Rothkegel

Schwimmgruppe: Dienstagsgruppe bei Sabi
Zur SG kam ich: vor 4 Jahren
Meine Hobbys außer Schwimmen: Ich lese gerne und bei mir dreht sich viel um die Musik (Singen, Klavier spielen,…)
Bei mir zu Haus sucht man vergeblich: Mein aufgeräumtes Zimmer
Am liebsten schwimme ich: wenn ich gerade viel Stress - z.B. mit der Schule habe. Dann kann man sich mal so richtig schön auspowern. Meine Lieblingslage ist Rücken.
Der beste Song aller Zeiten: „Natural“ oder „Believer“, beide von den Imagine Dragons.
Das kann ich gar nicht oder mag ich gar nicht: Mathe. Eindeutig.
An Weihnachten mag ich besonders: Dass der erste Schnee fällt und dass man bald wieder Skifahren kann. Aber auch wenn einfach alles geschmückt ist und diese bestimmte weihnachtliche Stimmung herrscht.

Lina-Marie Blank

Schwimmgruppe: Donnerstagsgruppe von Britta und Frank
Zur SG kam ich: Ich bin seit ca. 2015 in der SG dabei. Meine Mutter hatte mich angemeldet, da sie Potential in mir gesehen hat.
Meine Hobbys außer Schwimmen: Neben dem Schwimmtraining bin ich im Jugend-Rot-Kreuz tätig.
Bei mir zu Haus sucht man vergeblich: stundenlang nach Haargummis. Man wird sie nie finden, wenn man sie gerade mal braucht.
Am liebsten schwimme ich: Kraul, das kann man gefühlt ewig schwimmen!
Der beste Song aller Zeiten: ist eindeutig “Dead Girl in the Pool” von Girl in Red!
Das kann ich gar nicht oder mag ich gar nicht: Leider kann ich nicht wirklich lange sauer sein und verzeih meistens immer alles nach kurzer Zeit.
An Weihnachten mag ich besonders: dass die Familie zusammenkommt. Ich weiß, es klingt jetzt sehr klischeehaft, aber es ist immer noch das Beste an dem Ganzen.

FSSJ = das freiwillige soziale Schuljahr

Anna, Jacopo und Kim machen als Trainingshelfer ein FSSJ bei der SG-LAUF. Auf die Idee dazu hat sie die Vorstellung des FSSJ in der Schule gebracht. SPEED hat sie für Euch gefragt:

1. Wieso macht Ihr ein FSSJ?

Anna: „Damit ich das, was ich weiß, auch weitergeben kann, Schwimmern helfe, die Trainer unterstütze und selber eine sinnvolle Tätigkeit mache."

Kim: „Weil es vielen Kindern gefällt, einen Ansprechpartner im gleichen Alter zu haben."

2. Was findet Ihr am FSSJ am besten?

Anna: „Den Schwimmern, die was lernen wollen, was beizubringen und das Training aus einer andern Perspektive kennenzulernen."

Jack: „Wenn die Kinder das, was man sagt, auch immer zumindest probieren umzusetzen und es dann auch gelingt."

3. Habt Ihr selber auch etwas dabei gelernt?

Kim: „Hauptsächlich mit Kindern besser umzugehen …"

Jack: „Dass man viel Verantwortung übernimmt"

4. Nervt auch was?

Anna: „Wenn die Schwimmer nicht das machen bzw. sich nicht bemühen, umzusetzen, was man sagt, kann es nerven."

Kim: „Ja leider, denn gerade Gleichaltrige müssen lernen, unsere neue Rolle im Training zu akzeptieren."

5. Habt Ihr schon was Lustiges erlebt?

Jack: „Vieles und vor allem den Quatsch, den die Kinder machen."

Anna: „Es macht generell viel Spaß, auch mit kleinen Kindern was zu machen, da diese auch viel Quatsch machen."

6. Könnt Ihr das FSSJ empfehlen?

K: „Ja, denn es macht sehr viel Spaß."

J: „Ja auf jeden Fall: es macht wirklich Spaß, auch wenn man es anfangs nicht denkt."

FSSJ – Was ist das?

- ⇨ ab der 8. Klasse ein Schuljahr lang ehrenamtliche Tätigkeit
- ⇨ außerhalb des Unterrichts ehrenamtlich für zwei Stunden in der Woche im sozialen Bereich tätig sein, insgesamt mindestens 80 Stunden
- ⇨ 2003 entstanden in Scheinfeld und in Bad Windsheim entwickelt
- ⇨ der ehrenamtliche Dienst kann bei Bedarf auch blockweise, z.B. am Wochenende, geleistet werden
- ⇨ Teilnehmer erhalten für ihren Einsatz am Schuljahresende ein FSSJ-Zeugnis, das auch z.B. bei Bewerbungen genutzt werden kann

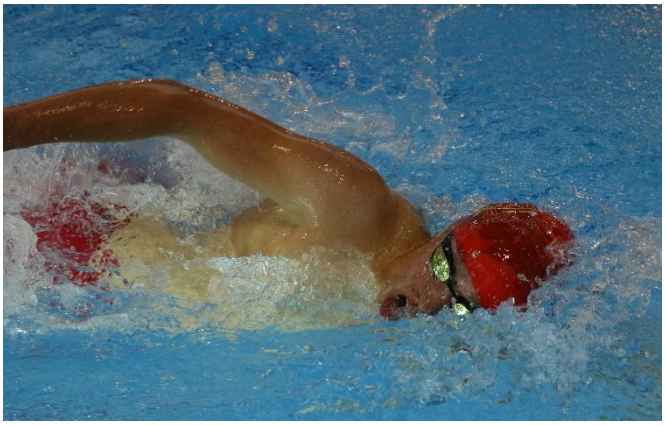
CabrioSol Cup 2019

05.10.2019, Pegnitz

Unsere Wettkampfschwimmer eröffneten die neue Schwimmsaison 2019/20 diesmal mit einem unerwartet erfolgreichen Start beim CabrioSol Cup Anfang Oktober in Pegnitz. Zur zweiten Auflage dieses Wettkampfes reisten wir mit fast 30 Schwimmern unter der Betreuung von Daggi, Joshi, Britta und Michi an. Letztes Jahr waren wir an gleicher Stelle mit gerade einmal 11 SGlern vertreten.

Nach der langen Trainingspause durch die Sommerferien und bis dahin noch wenigen Trainingseinheiten, waren die Erwartungen hinsichtlich neuer persönlicher Bestzeiten unserer Schwimmer eher verhalten. So betonten wir Trainer auch zu Beginn, dass dieser Wettkampf erstmal als Test zum aktuellen Trainingszustand zu sehen ist und große Verbesserungen eher nicht zu erwarten sind. Wie haben wir uns getäuscht!

Voller Motivation und Energie schienen uns die SG Schwimmer der Wettkampfteams 1 & 2 beweisen zu wollen, was in ihnen steckt. Für zusätzlichen Antrieb sorgten die neun weiteren Vereine, welche mit uns über 200 Sportler an den Start schickten. Gegen diese galt es, sich in den 50m oder 100m Strecken aller Lagen und den 200m Lagen zu behaupten, wenn man eine Chance auf den Pokal der Mehrkampfwertung haben wollte.



Schnell wurde klar, dass unsere SGler die Messlatte gleich zu Beginn der Saison hoch ansetzen wollten. Über 80% der bisherigen persönlichen Bestzeiten auf den jeweiligen Strecken wurden teils deutlich verbessert. Noch dazu kamen 27 Platzierungen unter den ersten drei bei insgesamt 140 Starts der SG-Schwimmer. Ein wirklich super Ergebnis! Aber auch viele der jüngeren Schwimmer konnten an diesem Wettkampf ihre ersten offiziellen Bestzeiten erschwimmen, welche jetzt die Grundlage für alle weiteren Wettkämpfe bilden.

Am Ende gelang es sogar vier der SG-Lauf Schwimmer, sich gegen die große Konkurrenz in der Mehrkampfwertung durchzusetzen. Lena wurde 1. in ihrer Altersklasse, gefolgt von Nina auf dem 2. Platz. Auch Anna war hier mit einem 4. Platz nicht weit von einem Podestplatz entfernt. Unsere SG-Mädels ließen damit nur einer Bayreuther Schwimmerin etwas Platz an der Spitze.

Eine Altersklasse darunter schaffte Carlotta den Sprung auf den 3. Platz, ebenso wie Mats in seiner Klasse bei den Jungs.

Abgerundet wurde der lange Wettkampftag dann noch mit der spaßigen Luftmatratzenstaffel. Auch hier waren wir mit gleich 5 Staffelmannschaften zahlreich vertreten.

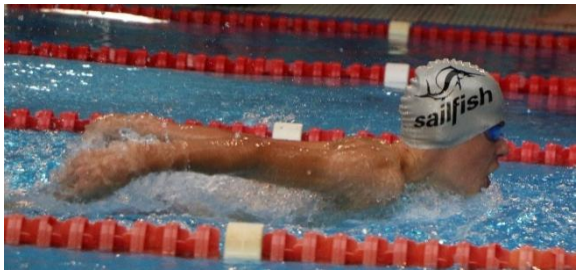
Wir sind auf jeden Fall sehr zufrieden mit den Ergebnissen unserer Schwimmer an diesem ersten Wettkampf nach den großen Ferien und sind äußerst gespannt, wie die Entwicklung von da an weitergeht.

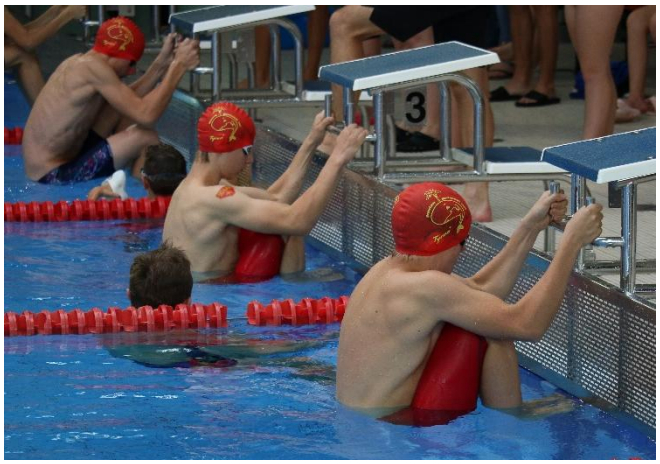
Michael Wünsch

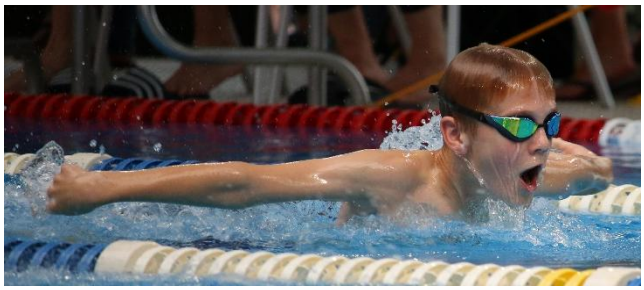
CabrioSol Cup 2019

Fortsetzung

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S	100L 200L
Frederike Bülck	2010	00:56,42	00:48,84	00:57,56		02:01,87				
Isabella Crone	2009			00:51,10		01:55,72	01:44,60			
Josefa März	2008	00:53,06	00:42,08	00:51,48	00:51,04					03:47,97
Hanna Schuster	2008	00:55,79	00:54,54	00:56,36		02:02,57				
Emilie Krech	2007	00:48,74		00:45,50		01:42,89	01:32,58			
Carlotta Bülck	2007	00:45,00			00:38,63		01:14,45	01:25,98		03:09,68
Ina Roelofs	2007	00:53,81	00:39,08	00:48,70			01:37,54			
Gaia Stephan	2007	00:47,44		00:45,49			01:22,14		01:36,71	03:16,86
Anne Lämmerzahl	2006			00:41,12	00:39,48	01:39,71	01:16,01			
Lena Ringel	2006	00:41,31	00:31,85					01:29,70	01:31,97	03:05,56
Nina Rupprecht	2006	00:51,49		00:52,31		01:59,14	01:49,92			
Nina Hutzler	2005		00:32,14		00:36,94	01:37,28		01:32,38		03:14,54
Anna Segerer	2005		00:35,02		00:38,49	01:33,84		01:28,52		03:10,82
Simon Werner	2010	00:55,43	00:47,78							
Milo Bertsch	2009	00:55,16	00:41,53	00:52,98						01:48,34
Felix Elm	2008	00:53,77	00:47,66	00:55,79		01:58,59				
Friedrich Nathues	2007	00:50,42	00:38,60	00:44,73	00:49,00					03:32,35
Tobias Werner	2007	00:48,61	00:40,03			02:03,78	01:40,81			
Johannes Arbeiter	2006		00:44,66	00:51,65			01:36,00			
Paul Geißdörfer	2006	00:45,27		00:38,94			01:15,87		01:33,20	03:12,62
Nico Hutzler	2006	00:40,95			00:35,26		01:10,32	01:19,69		02:58,20
Moritz Maussner	2006			00:45,42	00:43,45	01:47,19	01:26,91			03:31,36
David Crone	2005	00:41,45		00:41,45			01:10,73		01:38,24	03:02,30
Moritz Eberwein	2005	00:42,26			00:34,37		01:10,93	01:23,05		02:54,24
Gabriel Heid	2005			00:43,17	00:42,34	01:31,94	01:13,93			03:11,56
Kim Roelofs	2005			00:41,65	00:40,64	01:45,53	01:15,35			03:19,80
Jacopo Stephan	2005			00:37,49	00:34,08	01:23,34				02:44,58
Mats Wettlaufer	2004	00:40,77			00:34,64		01:09,33	01:20,59		02:51,13

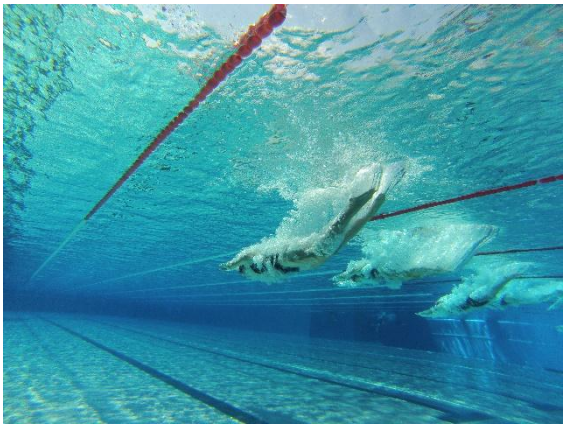






Wir begrüßen unsere neuen SG-LAUF Mitglieder

Aaron Frenzel, Aaron Jaster, Alexa Mattern, Alper Arbak, Amelie Eschrich, Carlotta Horvath, Chiara Kolesinski, Collin Kolesinski, David Dingler, David Stengl, Dean Maaß, Dorothea Zeitler, Elena Berber, Elias Arbeiter, Elisa-Marie Dingler, Emilia Bärreis, Emilia Gareis, Emma Friedrich, Emma-Luise Hust, Enya Hackl, Feodora Kiel, Gabriel Heid, Hagen Gießler, Helena Schlicker, Henry Klinger, Illia Filipenko, Jacob Friedrich, Josephine May, Julian Wurm, Julius Berendi, Justin Schmidt, Katharina Woy, Laetitia Scheffler, Lara Konrad, Laura Hartmann, Leandro Binöder, Leandro Schatz, Lena Fischer, Leon Voitiuk, Leopold Hartmann, Leopold Pawlowsky, Liam Maranhas, Lion Scheffler, Liselotte Bleisteiner, Lotta Seewald, Louisa Jäger, Luisa Bauernfeind, Magdalena Zeitler, Malte Blahut, Maximilian Urbschat, Mia Arlich, Noah Abdel Kader, Noelia Hofner, Nora Schuster, Roman Werger, Ronja Rupprecht, Sebastian Bayerl, Sophia Schraut, Thea Försterling



Wir freuen uns, dass Ihr da seid!

Auch die SPEED-Redaktion freut sich über ein neues Mitglied:

Hajnal Bertsch

Aufgaben bei SPEED: Auswahl von Fotos, Texte/Berichte zusammentragen

Beruf: Dipl. Wirtschaftsingenieurin im technischen Einkauf

Schwimmerkind: Milo

Sonstige Hobbys: Lesen, Fotografieren, Schwimmen, Nordic Walking

Layouter gesucht:

Da es immer mehr Wettkämpfe und somit Berichte im SPEED gibt, wäre es genial, wenn uns jemand unterstützen könnte, für den Layouten ein Kinderspiel ist. Das wäre uns eine große Hilfe.
Bitte einfach melden unter: speed@sg-lauf.de **Danke!**

10 neue Kampfrichter gesucht!

Eine neue Generation von Kampfrichtern wird gesucht. Ihr wisst nicht, wie das geht? Das lernt man schnell, dazu muss man nie selber Schwimmer gewesen sein! Hier die Details:

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse nötig

Was macht ein Kampfrichter: Ihr stoppt die Zeiten oder überprüft den richtigen Anschlag

Wie ist die Ausbildung: sie besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil

Wer darf: Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene

Positive Effekte: Ihr seid live dabei und kennt Euch mit den Regeln aus. Die Trainer werden entlastet und können entspannt Euren Kindern noch wichtige Tipps vorm Start geben.

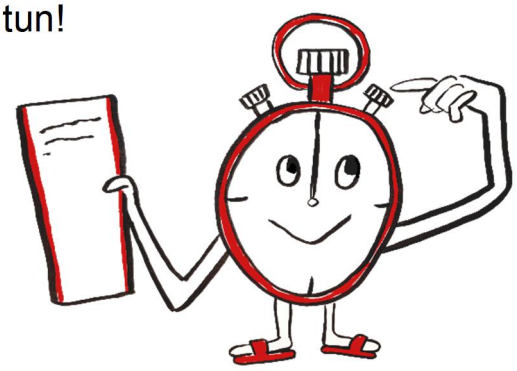
PS: Auch als Elternteil von jüngeren Schwimmern kann man Kampfrichter sein, mal fährt man als Kampfrichter mit, mal als Elternbegleiter.

Hier ein Erfahrungsbericht von Isabel Goltz:
Mich hat vor einigen Jahren Alice angesprochen, ob ich nicht den Kampfrichterschein machen würde. Ich dachte im ersten Moment „Oh, je! Das kann ich doch gar nicht! Ich bin doch selber nie geschwommen!“ Aber die meisten Kampfrichter sind Eltern und viele von ihnen sind nie selbst aktive Schwimmer gewesen. Und ganz ehrlich: Auf eine Stoppuhr drücken kann jeder!

Man nimmt zunächst an einem eintägigen Kampfrichterlehrgang teil, bei dem man alles Wichtige erklärt bekommt. Und auch die anschließende Prüfung ist selbst für „Nicht-Schwimmer“ durchaus machbar. Der Vorteil für Euch ist, dass ihr als Eltern auch viele Regeln kennenlernt, die helfen, manche Entscheidung in einem Wettkampf zu verstehen: z.B. wann und warum Disqualifikationen ausgesprochen oder Zeiten gemittelt werden.

Außerdem macht es mir auch wirklich Spaß, mit den Schwimmern zu Wettkämpfen zu fahren und dort was Sinnvolles zu tun!

Also, wer Neues lernen möchte und als Kampfrichter die SG-LAUF und somit den Verein Eurer Kinder unterstützen möchte, melde sich bitte bei Frank Hacker: info@sg-lauf.de oder direkt beim Trainer Eurer Kinder!



HOTEL GASTHOF ZUR POST

Familie Ulrike & Hans Lehner
D - 91207 Lauf a. d. Pegnitz Friedensplatz Nr. 8
Tel: ++49 9123 959-0 Fax: ++49 9123 959-400
info@hotelzurpost-lauf.de www.hotelzurpost-lauf.de

Genießen Sie die familiäre Atmosphäre unseres Hotel-Gasthofs im unmittelbaren Zentrum von Lauf. Gutbürgerliche Gerichte & Spezialitäten der Region – stets aus frischen Produkten – bieten wir Ihnen in unserem gemütlichen Restaurant an. Nebenräume für Familienfeiern, Firmen- oder Weihnachtsfeiern. Gerne beraten wir Sie ganz unverbindlich.

40 Nichtraucher-Hotelzimmer – Frühstücksbüffet – W-Lan – HD-Flachbild-TV – Sky auf allen Hotelzimmern – reichhaltiges Frühstücksbüffet – Aufzug – Hoteleigener Parkplatz !

Messe-Anbindung 20 Min. über die Autobahn. Auf Wunsch bieten wir günstigen Shuttle-Service.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die SG am Flughafen Nürnberg

Am 26.10.2019 hatten 27 Schwimmerinnen und Schwimmer, drei Betreuer (Daggi, Sebastian und Joshi) plus zwei FSSJler (Anna und Jacopo) großen Spaß bei einer Besucherführung am Flughafen Nürnberg.

Wir wurden vom Tour Guide Manfred auch in Bereiche geführt, die sonst für den normalen Fluggast nicht zugänglich sind, wie zum Beispiel das Flugzeugmodell am Ostende des Flughafens, an dem die Feuerwehr einen Flugzeugbrand simulieren kann. Dies wurde 2018 für sehr viel Geld gekauft. Faszinierend war auch das Vorbeifahren und Reinschauen in die Halle der Feuerwehr, in der hochspezialisierte Fahrzeuge zur Brandbekämpfung an Flugzeugen stehen.

Ein besonderes Erlebnis war das Verlassen des Vorfeldes und das Befahren der Startbahn mit dem Bus – eine wirklich sehr coole Perspektive durch die Frontscheibe.

Überraschend war auch das Tankvolumen der Kerosintanks am anderen Ende des Flughafens. Dort kann Kerosin für 1,5 Wochen gelagert werden. Normalerweise sind die Tanks fast immer randvoll. Das große Volumen dient dafür, Lieferengpässe der Raffinerie in Ingolstadt abfangen zu können.

Mit einem freundlichen Lächeln begrüßten sich die Schwimmer gegenseitig sowie Manfred, als sie die Bundesrepublik Deutschland wieder betreten haben, nachdem die Führung im Niemandsland stattgefunden hat.

Es hat allen sehr gut gefallen und wir freuen uns auf die nächste tolle Aktion von Joshi.

Friedrich Nathues

Vielen Dank auch an Daggi, Anna, Sebastian und Jack, dass es Dank eurer Hilfe super geklappt hat.

Joshi Porzler

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. Im Internet finden Sie die jeweiligen Jahresbeiträgen der Vereine und die entsprechenden Aufnahmeanträge:

TV 1877 Lauf

www.tv1877.lauf.de

TSV Lauf

www.tsv.lauf.de

Sportklub Heuchling

www.sk-heuchling.de

Sportklub Lauf

www.sklauf.de

Skiclub Lauf

www.skiclub-lauf.de

Impressum

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

Redaktion: Hajnal Bertsch, Isabel Goltz, Andrea Eberwein, Daniela Wettlaufer und Michael Wünsch, E-Mail: speed@sg-lauf.de

Auflage: 400 Stück

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

Kooperation mit Laufer Schulen

Wahlfach Schwimmen

Seit diesem Schuljahr dürfen wir uns über eine Kooperation mit den beiden weiterführenden Laufer Schulen, dem Christoph-Jacob-Treu Gymnasium und der Oskar-Sembach-Realschule, freuen. Es handelt sich um ein Wahlfach für die Schüler. Überwiegend Schwimmer der SG Lauf und einige Triathleten haben die Möglichkeit, Dienstag 7./8. Stunde im Gymnasiumbad zu schwimmen.

Neben mir sind Sebastian Schreiber und Corbinian Hennig als Übungsleiter im Einsatz. Wir betreuen dabei derzeit 21 Kinder von der 5. bis zur 10. Klasse.

Die Zusammenarbeit mit den zuständigen Lehrern beider Schulen läuft prima. Dabei wird nicht allein das Wahlfach Inhalt der Kooperation sein, sondern die SG Lauf wird beide Schulen mit ihren Schulmannschaften bei dem jährlich stattfindenden Schulsport-Wettbewerb „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“ tatkräftig unterstützen. Es besteht für alle Schüler aus beiden Schulen die Möglichkeit, von den Trainern für die Schulmannschaften gemeldet zu werden, unabhängig von der Teilnahme am Wahlfach. Die Meldungen dafür erfolgen Anfang nächsten Jahres.

Im letzten Schuljahr war die Jungenmannschaft des CJT (Jahrgänge 2004 bis 2007) sehr erfolgreich und wurde Bezirksmeister aller Schulen von Mittelfranken in der Wettkampfklasse III/1 und durfte somit zum Landesfinale nach Bayreuth fahren.

Ein toller Ansporn für das nächste Jahr. 😊

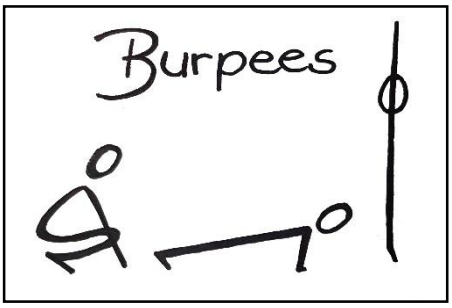
Alice Lämmerzahl

Trainingscamp - Herbstferien

31.10. bis 03.11.2019

Am Donnerstag, den 31. Oktober 2019, trafen wir uns um 9 Uhr bei frostigen Temperaturen vor dem CJT-Hallenbad zum Aufwärmen. Nach dem Aufwärmen gingen wir um circa 9:15 Uhr in das Bad. Dort schwammen wir uns erst ein und fingen dann mit dem eigentlichen Training im Wasser an, neben den üblichen Einheiten verbesserten wir dabei auch unsere Wenden. Am Ende des Wasser-Trainings schwammen jeweils 8 Personen noch eine Freistil-Staffel. Nach dem Duschen und Umziehen dehnten und lockerten wir uns und gingen anschließend zum Mittagessen in das nahegelegene Restaurant Dionysos, wo wir Gyros, Reis und Salat aßen. Dort analysierten wir auch unsere Startsprünge, diese hatte Michi auf Video aufgenommen. Zum Landtraining gingen wir in die Sporthalle der Realschule, um unsere Muskulatur weiter zu stärken. Das als Zirkel aufgebaute Training enthielt unter anderem Liegestütze, Klimmzüge, Burpees, Dips, Kniebeugen, Bocksprünge und Sit-ups. Mit Ende des Landtrainings war der erste Tag des Trainingswochenende auch schon zu Ende.

Moritz Maussner



Trainingscamp - Herbstferien

Fortsetzung

Am Freitag sind wir zum Training im Langwasserbad gewesen, da das CJT-Bad geschlossen war. Getroffen haben wir uns um 11:15 Uhr und haben uns dann anschließend aufgewärmt. Währenddessen war es saukalt, weil es draußen stattfand. Das Bad hat sich sehr gut angeboten, da eine 50m Bahn und Startblöcke mit „Sprunghilfe“ vorhanden sind. Im Training hatten wir 3 Bahnen zur Verfügung. Als Trainer waren Michi, Valeria, Alice und Joshi dabei. Zuerst haben wir uns eingeschwommen, was für manchen vielleicht etwas ungewohnt war wegen der längeren Bahn. Danach haben wir Starts und die jeweilige Tauchphase der verschiedenen Lagen geübt. Das war ziemlich entspannt und hat mir um einiges weitergeholfen. Da bald der DMSJ (Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen) ansteht, haben wir noch einen speziellen Staffelstart gelernt, welcher am Anfang für mich nicht besonders einfach war. Diesen „neuen“ Startsprung haben wir dann direkt in einer Staffel angewendet. Am Ende mussten wir noch insgesamt 800m Sprint schwimmen, diese waren aufgeteilt in 4x100m und 8x50m. Danach kam nur noch das Ausschwimmen und Dehnen. Um 14:00 Uhr sind wir dann aus dem Wasser raus. Insgesamt war es ein sehr schönes Training und es hat viel Spaß auf den langen Bahnen gemacht.

Lena Ringel

Judo für Schwimmer

Nach einem anstrengenden Training am Samstagvormittag und einem Mittagessen im Restaurant Dionysos warteten einige Trainer des Judo Club Lauf 1973 in der Kunigundenturnhalle auf uns, um uns als Höhepunkt des Tages etwas über Judo beizubringen. Zu Beginn lernten wir, wie wir uns richtig begrüßen. Und - wie soll‘s auch anders sein - dann haben wir uns aufgewärmt (Jaa, auch beim Judo muss man das). Zunächst zeigten die Trainer ein paar

spektakuläre Griffe und Landungen, die oft von einem lauten Patscher begleitet wurden, was vielen Teilnehmern einen kleinen Schrecken einjagte. Dann ging es auch für uns los. Eins der wichtigsten Sachen, so wurde uns berichtet, sei das richtige Fallen, um unverletzt nach Hause gehen zu können. Wichtig dabei: Körper anspannen, mit einmal aufkommen und auf gar keinen Fall abfangen. Wir sollten uns „ganz einfach“ auf die Seite fallen lassen, für mich war das kein Problem, mir machte es sogar Spaß, jedoch viele waren schon hierbei skeptisch. Es wurde noch viel besser: wir durften uns auf den Rücken fallen lassen und später auch von unsrem Teampartner umschubsen lassen. Das Üben des Fallens auf den Bauch und des Abrollens waren leider aus gesundheitlichen Gründen nicht für uns eingeplant. Darauf wurde uns der erste richtig Griff im Judo gezeigt, eine Hand aufs Schulterblatt des „Gegners“ und die andere Hand hielt den Oberarm fest. Nun lies der Angreifer mit einer schwungvollen Bewegung - den Oberarm immer noch haltend - den Partner zu Boden gehen, der sich wie gelernt mit angespannten Körper aufkommen ließ. Viele waren sich unsicher, aber es haben alle mit Bravour gemeistert, auch wenn viele den Teil mit dem Oberarm noch besser beachten sollten, weil es sonst richtig Rums

macht. Bei der nächsten Übung waren wir auf den Knien und ließen den Teampartner mit dem Rücken auf die Matte aufkommen. Zwischendurch zeigten die Judo Trainer auch ein paar Griffe, bei denen die Kinder die Luft anhielten und erleichtert wieder einatmeten, als es hieß „das müsst ihr aber jetzt nicht machen“. Um aber eine Chance gegen einen anderen zu haben, fehlte uns noch die Technik, eine Person am Boden „relativ unbeweglich“ festzuhalten. Hierzu legte man sich mit dem Oberkörper auf den Teampartner drauf, klemmte einen Arm des Kameraden zwischen dem eigenem Arm ein und zog mit der anderen Hand die andere Schulter des Partner nach oben. Dieser hatte dann kaum noch eine Chance freizukommen, es sei denn, man kennt weitere Tricks oder man besitzt genügend Kraft. Dies durften wir auch wieder einige Minuten ausprobieren. Zum Schluss gab es einen kleinen Kampf auf den Knien. Wir mussten versuchen, ohne aufzustehen den Partner in die Position zu bringen, in der er sich nicht mehr freikämpfen konnte. Dies war auch leider schon das

Trainingscamp - Herbstferien

Fortsetzung

Ende der Übungsstunde. Uns hat es echt viel Spaß gemacht, einen Einblick in den Sport Judo zu bekommen. Überaschenderweise tat mir nichts weh vom Fallen, ich hatte nur den üblichen Muskelkater vom Zirkeltraining.

Kim Roelofs

Wir waren beim Trainingslager dabei:

Johannes Arbeiter	Lenya Frey	Anne Lämmerzahl	Sophie Rothkegel
Alessia Bärreis	Paul Geißdörfer	Larissa Lederer	Nina Rupprecht
Milo Bertsch	Laura Hartmann	Emily Manns	Anna Segerer
Isabella Crone	Aaron Holfelder	Moritz Maussner	Gaia Stephan
Elisa-Marie Dingler	Nico Hutzler	Friedrich Nathues	Jacopo Stephan
David Dingler	Nina Hutzler	Hendrik Pürner	Julius Strabel
Moritz Eberwein	Carlotta Knabe	Jan Regler	Simon Werner
Leni Eder	Fabian Knorr	Lena Ringel	Tobias Werner
Felix Elm	Magdalena Kranich	Ella Roelofs	
Niklas Frauenstein	Sophie Krech	Kim Roelofs	
Stina Frauenstein	Emilie Krech	Ina Roelofs	

Deine Meinung über das Trainingscamp:
Was fandest Du 👍 und das war eher 👎
Was hast Du Neues gelernt? 🏊 :

Das Trainingscamp war anstrengend aber toll, super!

👍 :Übung der Starts, der Tag im Langwasserbad, Essen
👎 : Laufen (das mag ich generell nicht so)
🏊 : Staffelstart

Das Trainingscamp war sehr schön!

👍 : die Staffel, Startsprung, Delfin
👎 : Muskelkater : 🏊 Kraulschlag

Das Trainingscamp war anstrengend.

👍 : dass wir Schmetterling geübt haben
👎 : viel Rückenschwimmen
🏊 : Rückenschwimmen

Die Trainer sind nett.

: dass wir viel Kraul geschwommen sind

: zu viel Rückenschwimmen

: Rückenschwimmen

Das Trainingscamp war super gut, es hat Spaß gemacht!

: die Staffel, Langwasserbad : Muskelkater

: Delfin, Startsprung, Staffelstart

Das Trainingscamp war toll, ich hätte es gerne öfter!

: alles, die Trainer sind nett

: das Essen am ersten Tag

: Delfintechnik, Staffelstart

Das Trainingscamp war super gut!

: die Staffel : der Muskelkater

: Delfintechnik, Startsprung

Das Trainingscamp war sehr super toll, Note 1

: ich fand es toll, dass wir mit Flossen geschwommen sind

: alles toll

: Delfinschwimmen

Das Trainingscamp hat Spaß gemacht, war anstrengend.

: Langwasserbad, vor allem die Startblöcke

: das Trainingslager war zu kurz

: Staffelstart, Kraulwende

Das Trainingscamp war gut und hat Spaß gemacht.

: Langwasserbad, dass wir Rollwenden und Starts geübt haben

: der Muskelkater

: Staffelstart, Delfintechnik

28. Erlanger Nikolausschwimmen

17.11.2019

Am 17. November fand in der Hannah-Stockbauer-Halle das 28. Nikolausschwimmen statt. Die SG-LAUF war mit 44 Schwimmern am Start, die insgesamt 180 Einzel-Wettkämpfe und eine Staffel bestritten. Dabei konnte 80 Mal die persönliche Bestzeit unterboten werden und es gab 38 Medaillen für die Laufer Schwimmer. Herzlichen Glückwunsch!

Name	Jg.	2 Bahnen B ca. 33m	2 Bahnen R ca. 33m	1 Bahn F ca. 17m
Luisa Ertel	2011	00:57,23	00:44,93	00:17,48

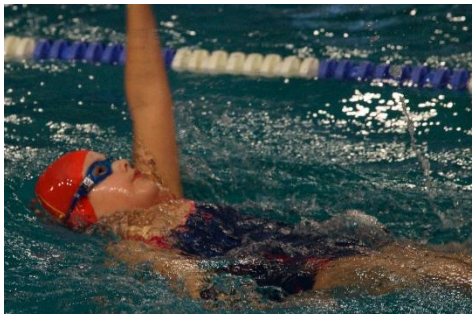
Name	Jg.	25B	25B Beine	25F	25F Beine	25R	25R Beine	50F
Elias Arbeiter	2013	00:43,43	00:47,17	00:50,08	01:08,98			
Justus Babst	2012	00:32,23	00:32,00	00:31,23	00:47,23			
Jonas Falk	2011	00:41,51		00:39,24		00:36,74		
Lando Spielberger	2011	00:33,25		00:28,76		00:32,83		01:02,40
Jan Voitiuk	2011	00:41,64		00:32,95		00:35,75		
Jaden Wiegratz	2011			00:25,26	00:29,83	00:31,37	00:36,32	

Name	Jg.	25S	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R
Anna Maria Arbeiter	2011		01:09,20	01:02,49	01:04,17				
Emily Zachow	2011		01:04,65	00:58,66	01:04,94				
Alessia Bärreis	2010		01:08,03	01:07,53	01:12,07				
Frederike Bülck	2010	00:25,66	00:55,55	00:44,65	01:06,27		01:56,91		
Lea Holfelder	2010	00:23,99	00:55,74	00:49,06	00:56,59				
Sophie Krech	2010		01:02,81	00:55,59	01:08,93				
Isabella Crone	2009		00:54,97	00:41,23	00:51,84	00:53,79		01:32,20	
Lenya Frey	2009		01:02,25	00:51,64	01:08,29				
Magdalena Kranich	2009	00:25,16	00:59,40	00:45,69	00:58,48		02:03,52		
Emily Manns	2009		00:53,53	00:56,27	01:06,65			02:13,36	
Ella Roelofs	2009		00:55,68	00:43,80	00:50,56	00:59,09			01:50,71
Isra Kurumahmutoglu	2008		01:06,73	00:52,57	01:13,10		02:26,36		
Josefa März	2008		00:53,16	00:43,02	00:56,18	00:58,17			01:59,15
Hanna Schuster	2008	00:28,75	00:53,83	00:54,34	01:00,42				
Oona Wetzel	2008			00:46,94	00:58,21	01:01,73		01:50,60	
Emilie Krech	2007		00:49,31		00:47,53		01:44,32	01:25,15	
Larissa Lederer	2007		00:47,58	00:34,70	00:41,35	00:45,10			01:31,29
Ina Roelofs	2007					00:57,78	02:04,27	01:35,58	01:54,79
Anastasiya Wild	2007			00:43,33	00:57,81		02:02,31	01:47,13	
Emilia Wetzel	2006		00:58,04			00:52,60		01:36,92	01:57,57
Vince Hofner	2010			00:53,05	00:58,90				
Paul Wendt	2010		00:56,49	00:46,70	01:04,79				
Simon Werner	2010		00:54,56		01:03,58		02:08,11	01:48,86	
Milo Bertsch	2009	00:22,51	00:58,50	00:42,38	00:53,65			01:37,13	
Leon Joel Doll	2008		01:00,92	00:58,73	01:09,30				
Jonas Kremer	2008		00:48,06	00:39,78	00:53,98	00:54,35	01:47,25		
Denis Voitiuk	2008			00:50,57	01:09,40			01:57,55	
Jan Bouhon	2007		00:52,40	00:38,20	00:54,45	00:58,87		01:36,25	
Niklas Frauenstein	2007		00:59,53	00:47,06	00:59,68			01:46,56	
Fabian Knorr	2007		00:48,72	00:36,45		00:46,80	01:43,73	01:20,77	
Tobias Werner	2007		00:49,08	00:40,77	00:59,63		01:50,59		
Johannes Arbeiter	2006			00:40,72	00:51,17	00:50,31		01:35,60	
Moritz Maussner	2006			00:34,76		00:42,09	01:41,49	01:22,05	01:35,61
Jan Regler	2007			00:43,47	00:55,48			01:38,42	01:54,34
Julius Strabel	2006			00:38,21		00:47,56		01:32,77	
Kim Roelofs	2005			00:34,75			01:47,29	01:18,45	01:36,21
								100S	01:36,01

28. Erlanger Nikolausschwimmen

Fortsetzung

Außerdem belegte die 8x50m Freistil-Staffel mit Moritz Maussner, Emilia Wetzel, Ina Roelofs, Emilie Krech, Johannes Arbeiter, Larissa Lederer, Fabian Knorr und Kim Roelofs in einer Zeit von 04:58,81 Min. den dritten Platz.



Und hier die Erlebnisberichte einiger Schwimmer:

Oona Wetzel, 11 Jahre:
„Zum Glück musste ich nicht so früh aufstehen, da meine Starts erst gegen Mittag anfingen. In diesem Jahr gab es auch wieder das Glücksradspiel, das vielen Kindern Freude bereitet hat. Zum ersten Mal bin ich 50m Delfin geschwommen. Es war ziemlich anstrengend, aber es hat sich gelohnt. In den Pausen habe ich mit meinen Freunden viel Spaß gehabt und dadurch verging die Zeit wie im Flug. Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!“

Emilia Wetzel, 13 Jahre:
„Die Musik im Hintergrund hat mir zusätzlich Motivation gegeben. Immer, wenn ich gerade nicht geschwommen bin, habe ich mit Ina „Mensch-ärgere-dich-nicht“ gespielt. Es gab dort auch einen „Shop“, in dem man verschiedene Sachen wie Rucksäcke oder Badeanzüge kaufen konnte.“

Josefa März, 11 Jahre:
„Ich fand es cool, dass man in den Pausen was basteln konnte.“

Ina Roelofs, 12 Jahre: „Es war einfach toll!“

S V A Bayern

Gebäudereinigung & Industriereinigung
Glas -und Fensterreinigung

Ihr zuverlässiger Partner in der Reinigung

Telefon: 017 698 488 852
E-Mail: sva-bayern@mail.de
Internet: sva-bayern.com

Wir reinigen mit der Liebe!

End & Blank
Bestattungen

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

Röthenbacher Straße 5, 91207 Lauf

Ich berate und begleite Sie, persönlich und individuell, nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Ihre Anja Blank

In der Nähe des Laufer Friedhofes

Tag & Nacht erreichbar
0 91 23/ 98 92 290

Wir trauern um unser Gründungs- und Ehrenmitglied

Heinrich Glenk

der unsere SG-Lauf viele Jahre als prägendes Mitglied der Verwaltung und als aktiver Übungsleiter des Anfängerschwimmens mit großem Engagement unterstützt hat.

In großer Dankbarkeit und stillem Gedenken bleiben wir ihm verbunden.

SG-LAUF **Schwimmgemeinschaft Lauf**

„Die Arbeit mit Kindern lag mir schon immer am Herzen, …“, so beschrieb Heinrich sich selbst.

Ende September diesen Jahres verstarb unser langjähriges Ehrenmitglied Heinrich Glenk.

Er war Gründungsmitglied und erster Schriftführer der SG-Lauf und engagierte sich so fast 50 Jahre für die SG. Die Ausarbeitung unserer heute noch gültigen Satzung trägt seine Handschrift.

Gemeinsam mit seiner Gattin organisierte er jahrzehntelang das Anfängerschwimmen – weit über 1000 Kinder konnten durch ihn das Schwimmen erlernen. Bei den heimischen Wettkämpfen hörten wir seine Stimme als Sprecher (früher noch mit Walki-Talki).

Als Nikolaus trat er beim Weihnachtsschwimmen auf und bei der Weihnachtsfeier war er unser Moderator. Flötenstücke, die er mit Schwimmkindern einübte, waren ein fester Bestandteil des Programms.

Heinrich, du wirst in unserer Erinnerung und in unserem Herzen in der SG-Lauf weiterleben!

Barbara Lederer

DMSJ 2019 Bezirksfinale Mittelfranken

23.und 24.11.2019, Nürnberg

Am Wochenende vom 22. bis zum 23.11.2019 traf sich die SG-LAUF an beiden Tagen im Langwasserbad in Nürnberg für die DMSJ. Viele Mannschaften aus verschieden Vereinen waren dabei, unter anderem die SG-LAUF mit 2 Staffelteams aus 2 verschiedenen Wettkampfgruppen. Es geht bei diesem Wettkampf um Staffeln, die in jeder Lage mit je 4 Personen geschwommen werden. Am Samstag begann alles entspannt gegen ein Uhr nachmittags mit dem Einschwimmen. Daggi, Alice und Michi waren als Trainer dabei und haben uns gleich zu Beginn einen Kilometer einschwimmen lassen. Müde und ohne allzu große Motivation ging es dann auch schon los mit der ersten 4x100m Staffel Kraul. Die Schwimmer der Staffeln waren nicht immer dieselben, damit jeder mindestens einmal beweisen kann, was er so drauf hat. Erfolgreich mit jeder Menge Bestzeiten waren dabei: Moritz Eberwein, Mats Wettlaufer, Jacopo Stephan, Gabriel Heid, David Crone, Paul Geißdörfer, Moritz Maussner, Nico Hutzler, Nina Hutzler, Carlotta Bülck, Anna Segerer, Lena Ringel, Gaia Stephan und Anne Lämmerzahl. Ein Staffelteam bestand aus Jahrgang 2006 und 2007 während die andere Mannschaft mit 2005er und 2004er Schwimmern besetzt wurde. Weiter ging es mit den 4x100m Brust und abschließend gleich darauf noch die 4x100m Rücken. Es starteten immer jeweils beide Mannschaften der SG. Nach der Wiederholung der 4x100m Staffel bei Rücken, um eine Disqualifikation zu vermeiden, fuhr die SG dann als letzter Verein nach Hause. Ein erfolgreicher Start war gelungen und weiter ging es dann auch schon am Sonntag um 8 Uhr morgens. Es begann mal wieder wie üblich mit einem entspannten Einschwimmen von 1,3 Kilometern und ging direkt weiter mit der anstrengendsten Staffel und zwar 4x100m Delfin. Trotz der großen Müdigkeit waren die Schwimmer auch bei Delfin erfolgreich und es folgte auch schon der letzte Wettkampf aus 4x100m Lagen. Zuletzt noch ein schönes Gruppenfoto und der zweite Tag der DMSJ war auch schon um 13 Uhr vorbei. Insgesamt wurden so gut wie nur persönliche Bestzeiten geschwommen und es war mal eine schöne, abwechslungsreiche Art eines Wettkampfes als Team gegen die anderen Vereine.

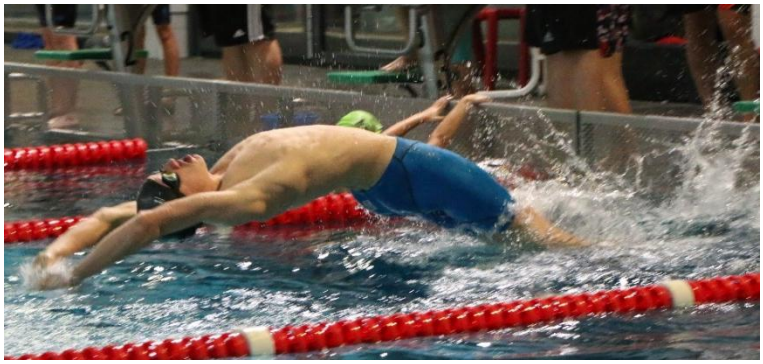
Jacopo Stephan

- DMSJ bedeutet „Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend“.
- Es werden nur Staffeln geschwommen:
  4x100F, 4x100B, 4x100R, 4x100S und eine 4x100m Lagenstaffel
- Die 5 Staffelzeiten werden zur Gesamtzeit aufsummiert.
- Es gibt rein weibliche, rein männliche und mixed Mannschaften.
- Nach einer Disqualifikation kann eine Mannschaft insgesamt 1x „nachschwimmen“.

DMSJ Bezirksfinale Mittelfranken 2019 – Platzierungen für die SG-LAUF

	Jugend C (2006-2007)	Jugend B (2004-2005)
Mixed Wertung	1. Platz: SG-LAUF 27:58,36	1. Platz: SG-LAUF 26:34,25
	2. Platz: SG Fürth 28:55,12	2. Platz: SC Uttenreuth 28:36,88

Ergebnisübersicht		
Strecke	**Zeit**	**Schwimmer**
Mannschaft Jugend C (2006-2007)		
4x100 F	04:42,50	Carlotta Bülck/Lena Ringel/Paul Geißdörfer/Nico Hutzler
4x100 B	06:14,62	Anne Lämmerzahl/Moritz Maussner/Lena Ringel/Nico Hutzler
4x100 R	05:38,28	Carlotta Bülck/Paul Geißdörfer/Lena Ringel/Nico Hutzler
4x100 S	05:47,66	Lena Ringel/Anne Lämmerzahl/Paul Geißdörfer/Gaia Stephan
4x100 L	05:35,30	Nico Hutzler/Anne Lämmerzahl/Paul Geißdörfer/Carlotta Bülck
	27:58,36	**GESAMTZEIT**
Mannschaft Jugend B (2004-2005)		
4x100 F	04:33,25	Mats Wettlaufer/David Crone/Nina Hutzler/Jacopo Stephan
4x100 B	05:48,75	Gabriel Heid/Mats Wettlaufer/Anna Segerer/Jacopo Stephan
4x100 R	05:34,69	Moritz Eberwein/Anna Segerer/Jacopo Stephan/Mats Wettlaufer
4x100 S	05:24,59	Jacopo Stephan/Anna Segerer/Moritz Eberwein/Mats Wettlaufer
4x100 L	05:12,97	Moritz Eberwein/Jacopo Stephan/Mats Wettlaufer/Nina Hutzler
	26:34,25	**GESAMTZEIT**



25. Internationales Schwimmen um den Röthelheim-Cup

07. und 08.12.2019, Erlangen

Am 07. und 08. Dezember fand der Internationale Röthelheim-Cup 2019 in Erlangen statt. Die SG-LAUF hat daran mit 17 Schwimmerinnen und Schwimmern teilgenommen.

Es war für die meisten eine ganz neue Erfahrung, da teilweise sieben, acht oder neun Mal in den zwei Tagen gestartet wurde.

Laura und Paul begannen den Wettkampf für die SG mit der 200m Schmetterling-Strecke. Laura benötigte 3:41,34 Minuten und erreichte den dritten Platz im Jahrgang 2007. Paul erreichte Platz 1 im Jahrgang 2006 mit einer Zeit von 3:32,06. Mats schlug bei 200m Freistil mit einer beachtlichen Zeit von 2:32,50 Minuten an.

Erfolgreichste Schwimmerinnen und Schwimmer waren Paul (1xGold, 3xSilber), Carlotta (1xBronze), Laura (1xBronze), Nico (1xGold, 5xBronze), Nina (1xSilber), Fabian (1xSilber), Friedrich (1xBronze), Lena (1xBronze), Anna (1xSilber) und Mats (1xSilber, 1xBronze).

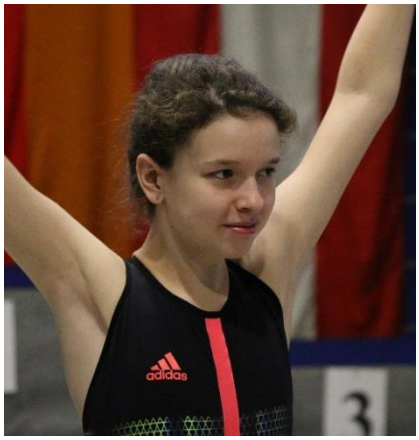
Absolutes Highlight am 2. Tag war das Verfolgungsrennen der Frauen und Männer. Die jeweils schnellsten Frauen und Männer der vier 100m Strecken waren gesetzt. Hinzugelost wurden jeweils vier Schwimmerinnen und Schwimmer, die die jeweilige 100m Strecke ebenfalls geschwommen waren. Es wurde mit dem jeweiligen Zeitunterschied gestartet, sodass alle Schwimmerinnen und Schwimmer theoretisch zur gleichen Zeit angekommen wären. Das ist aber nur die Theorie. Erfreulich für uns war, dass im Frauen Verfolgungsrennen Larissa für uns als Kraulschwimmerin ausgelost wurde und uns mit einem vierten Platz super vertreten hat.

Joshua Porzler

Röthelheim-Cup

Fortsetzung

Name	Jg.	50B 50F	50R 50S	100B	100F	100R	100S	200F	200B 200R 200S	200L
Carlotta Bülck	2007	00:32,37	00:39,33	01:38,36	01:14,38	01:23,88	01:35,52			03:07,73
Laura Hartmann	2007	00:43,81	00:44,19	01:35,39	01:26,35	01:31,26	01:36,64		03:22,10 03:41,34	03:11,94
Larissa Lederer	2007		00:41,05	01:41,08	01:20,63	01:29,24			03:13,56	03:13,34
Ina Roelofs	2007		00:54,65	02:00,21	01:24,81					
Anne Lämmerzahl	2006		00:42,44 00:38,88	01:38,21	01:17,88					
Lena Ringel	2006			01:38,75	01:15,58	01:31,35	01:28,80	02:55,65	03:20,81	03:10,96
Nina Hutzler	2005	00:32,56	00:41,42	01:39,89	01:15,89	01:32,86	01:31,05			
Anna Segerer	2005	00:43,63 00:34,85	00:42,22 00:39,84	01:38,29					03:36,91 03:13,72	03:10,44
Fabian Knorr	2007		00:49,81	01:41,04	01:27,97	01:38,02		03:00,79	03:41,77	03:25,59
Friedrich Nathues	2007	00:48,44 00:38,30	00:42,42 00:44,62	01:43,93	01:26,47	01:35,04			03:18,84	
Paul Geißdörfer	2006	00:42,58			01:13,92	01:30,31	01:29,85		03:32,06	03:06,34
Nico Hutzler	2006	00:40,33 00:30,96	00:38,13 00:37,52	01:33,54	01:11,88	01:23,50	01:31,95		02:58,62	
Moritz Maussner	2006			01:36,38	01:19,15	01:34,07	01:44,19	03:01,15		03:14,89
Moritz Eberwein	2005			01:32,11	01:10,87	01:21,80	01:32,54	02:35,56		02:51,71
Moritz Liebel	2005			01:37,04	01:10,44	01:30,66	01:31,90	02:36,73		
Kim Roelofs	2005			01:44,84	01:18,62	01:34,91	01:32,80	02:57,69		03:18,17
Mats Wettlaufer	2004				01:06,50	01:21,61	01:18,35	02:32,50		02:56,46

Nathuer,Friedrich
SG Lauf
Ottobrun
OMEGA
OMEGA


Gruß aus München

Oder: Wo steckt eigentlich Julia Oberst?

Liebe SG-ler!

Ich grüße euch ganz herzlich aus München! Seit Oktober 2018 bin ich beruflich in der bayerischen Landeshauptstadt tätig und lebe das erste Mal in einer wirklichen Großstadt. Ich genieße die Biergärten, das vielfältige kulturelle Angebot und unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, zum Weggehen und für Freizeitaktivitäten. Das Beste an München sind meiner Meinung nach die Nähe zu den wunderbaren Voralpenseen wie dem Starnberger See und dem Ammersee sowie die kurze Distanz zu den Bergen. Im Sommer und Herbst eröffnet dies ganz neue Möglichkeiten zum Wandern, im Winter ist man viel schneller auf der Piste, fantastisch! Außerdem gibt es in der Nähe meiner Wohnung im Norden Münchens einen italienischen Großhandel mit italienischer Bar. Wenn man die Halle betritt, dann fühlt es sich immer an wie ein kleiner Urlaub in Italien. Der Cappuccino schmeckt wunderbar, es wird italienisch diskutiert und geflucht und die Nudeln sind ein Traum. So macht München Spaß, auch wenn oftmals zu viele gestresste Menschen durch die Stadt hetzen, die U-Bahn zusammenbricht oder die Warteschlangen, z.B. beim Bäcker, viel zu lang sind.

Bevor ich nach München kam, habe ich an der Universität Bamberg in Geschichte promoviert. Das Thema meiner Doktorarbeit lautet „Das sozialistische Milieu in Bamberg während der Weimarer Republik“. Ihr denkt nun vermutlich: wie abstrakt! Aber bislang haben noch kaum Personen über Bamberg während der 1920er Jahre geforscht und daher war es wahnsinnig spannend, in den Archiven nach Quellen und Akten zu suchen und diese auszuwerten. Geschichte ist an der Uni ganz anders als der Unterricht in der Schule mit Fakten und Zahlen. In der Forschung geht es darum, das Leben, die Beweggründe und Zusammenhänge früherer Jahre durch Quellen herauszufinden und mithilfe der Literatur zu interpretieren. Oft ist der Arbeitstag im Archiv wie ein Tag voller Wundertüten. Zuerst schaut man in ein Findbuch für Akten, dann bestellt man sich aus dem Magazin interessant klingende Archivalien. Nie weiß man, was jetzt genau kommt: eine Akte mit nur zwei Seiten oder ein ganzes Bündel mit einem richtigen Turm an

Schriftstücken?! Wurde alles handschriftlich verfasst oder schon mit der Schreibmaschine? In einer schönen alten Schrift oder mit einer „Sauklaue“? Einfacher und berechenbarer ist die Auswertung der früheren Tageszeitungen, diese kann man zumindest immer ohne Probleme lesen! Ein schönes Beispiel möchte ich euch kurz erzählen. Ich habe unter anderem zum Arbeiter-Wassersportverein „Neptun“ in Bamberg geforscht. In den Zwanzigerjahren wurde Sport und auch Schwimmen nämlich immer beliebter. In Bamberg gab es aber noch kaum Einrichtungen dafür, es existierte kein richtiges Freibad und kein Hallenbad, sondern nur eine offizielle Flussbadestelle. An heißen Tagen ging man also einfach an schönen Stellen in die Regnitz. Allerdings galt die Badebekleidung als „unschicklich“. Daher setzte die Stadt Bamberg in den Sommermonaten Polizeistreifen ein, die jeden Tag ab einer Wassertemperatur von 16 Grad an den Flussarmen der Regnitz entlang patrouillierten und Personen vom Baden an falschen Stellen abhalten mussten. Es kam also immer wieder zu Polizeieinsätzen gegen Badende! Der Wassersportverein „Neptun“ löste das Problem, indem er 1926 eine eigene „Wassersportanlage“ an der Regnitz errichtete. Hier konnte nun frei und ohne Einschränkungen gebadet, geplanscht und geschwommen werden. Sogar eine Paddelbootabteilung gehörte zum Verein. Die Arbeiterbewegung in Bamberg war sehr stolz darauf, dass man dieses Vereinsbad mit eigenen Geldern und eigener Arbeitskraft erbaut hatte. Noch heute wird das Bad vom Wassersportverein „Neptun“ betrieben.

Da mir die Arbeit mit den Archivalien und in den Archiven während meiner Doktorarbeit sehr viel Freude bereitet hat, habe ich mich letztes Jahr für die Bayerische Archivschule in München beworben und hatte das Glück, dort für den Ausbildungskurs ab Oktober 2018 genommen worden zu sein. Insgesamt gab es nur acht Plätze für ganz Bayern. So bin ich nun Referendarin für das staatliche Archivwesen. Die Bayerische Archivschule befindet sich im Hauptstaatsarchiv in der Nähe des Odeonsplatzes in München, also sehr zentral direkt am Englischen Garten gelegen. Die Ausbildung dauert zwei Jahre und wechselt immer zwischen Theorie- und Praxisblöcken ab. Im Prinzip ist vieles wie in der Schule: Wir

haben jede Woche einen Stundenplan, bekommen Hausaufgaben und müssen Referate halten.

So sehr mich die Archivarbeit begeistert und erfüllt, brauche ich dennoch immer einen Ausgleich: das Schwimmen! München bietet unglaublich viele Bäder. In den Wintermonaten habe ich die verschiedenen Hallenbäder von der Olympiahalle bis zum Müllerschen Volksbad getestet und im Sommer bin ich in insgesamt vier verschiedenen Freibädern geschwommen. Allerdings macht es viel mehr Spaß in der Gruppe zu schwimmen als alleine zu trainieren. Daher schwimme ich nun bei den Masters des Schwimmclubs „Wasserfreunde“ in München, die einige von euch schon aus Bad Tölz kennen. Vieles ist anders als in Lauf. Zum Training fahre ich mit der U-Bahn. Außerdem ist das Training für die Masters erst ab 20:30 Uhr und wir schwimmen bis circa 22 Uhr, denn davor sind alle Bahnen durch andere Gruppen belegt. Das Einschwimmen ist völlig frei und nur mit einer zeitlichen Vorgabe von circa 10 Minuten versehen und die anschließenden Trainingsstrecken sind meist sehr große Blöcke von 600-1.200 Metern. Meine neue Lieblingsdisziplin nennt sich „long & strong“: Wir schwimmen dann mit Paddels und Pullkick lange und kraftvolle Armzüge in Kraul.

Ab März werde ich zwei Stationen meines Praktikumsabschnitts an der Archivschule in Nürnberg machen dürfen. Schon jetzt freue ich mich sehr auf ein Wiedersehen in Lauf und ein paar gemeinsame Trainingseinheiten mit euch!

Ich wünsche euch allen schöne Weihnachtsferien,

eure Julia

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

Pokalweihnachtsschwimmen 2019

14.12.2019, Lauf

Kleine Pokalwertung

KLEINE Pokalwertung weiblich					
Platz	**Name**	**Jg.**	**Punkte**	**Bonus**	**Gesamt**
1.	**Frederike Bülck**	**2010**	723	1274	**1997**
2.	**Emily Zachow**	**2011**	355	1384	**1739**
3.	**Emily Steigberger**	**2012**	215	1503	**1718**
4.	**Noemi Voigt**	**2010**	422	1274	**1696**
5.	**Sophie Krech**	**2010**	414	1274	**1688**
6.	**Emma Friedrich**	**2012**	178	1503	**1681**
7.	**Alessia Bärreis**	**2010**	296	1274	**1570**

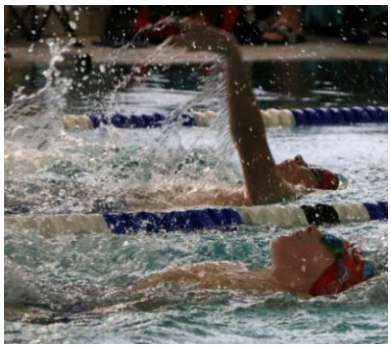
KLEINE Pokalwertung männlich					
Platz	**Name**	**Jg.**	**Punkte**	**Bonus**	**Gesamt**
1.	**Simon Werner**	**2010**	501	1274	**1775**
2.	**Justus Babst**	**2012**	156	1503	**1659**
3.	**Aaron Holfelder**	**2010**	366	1274	**1640**
3.	**Paul Wendt**	**2010**	366	1274	**1640**
5.	**Lando Spielberger**	**2011**	197	1384	**1581**
6.	**Jaden Wiegratz**	**2011**	192	1384	**1576**
7.	**Vince Hofner**	**2010**	284	1274	**1558**
8.	**Lennart Maronna**	**2011**	141	1384	**1525**
9.	**Dylan Caselotti**	**2011**	135	1384	**1519**
10.	**Rohan Caselotti**	**2011**	75	1384	**1459**

Pokalweihnachtsschwimmen 2019

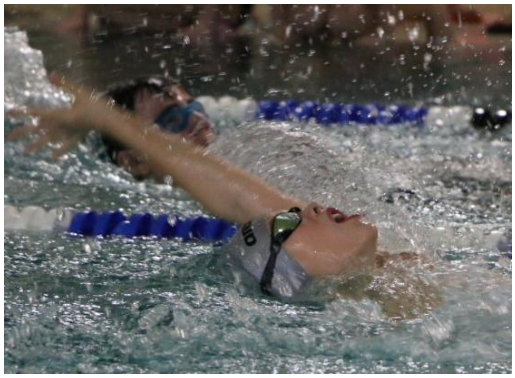
Große Pokalwertung weiblich

GROßE Pokalwertung weiblich					
Platz	**Name**	**Jg.**	**Punkte**	**Bonus**	**Gesamt**
1.	**Carlotta Bülck**	**2007**	1274	850	**2124**
2.	**Gaia Stephan**	**2007**	1136	850	**1986**
3.	**Laura Hartmann**	**2007**	1044	850	**1894**
4.	**Isabella Crone**	**2009**	631	1159	**1790**
5.	**Ella Roelofs**	**2009**	514	1159	**1673**
6.	**Marit Schneider**	**2008**	593	1025	**1618**
7.	**Magdalena Kranich**	**2009**	416	1159	**1575**
8.	**Josefa März**	**2008**	518	1025	**1543**
9.	**Lea Holfelder**	**2009**	379	1159	**1538**
10.	**Ina Roelofs**	**2007**	670	850	**1520**
11.	**Lena Urbschat**	**2008**	471	1025	**1496**
12.	**Emily Manns**	**2009**	335	1159	**1494**
13.	**Oona Wetzel**	**2008**	446	1025	**1471**
14.	**Lenya Frey**	**2009**	297	1159	**1456**
15.	**Batyah Rachel Isik**	**2008**	351	1025	**1376**
16.	**Anne Mages**	**2008**	346	1025	**1371**
17.	**Anastasiya Wild**	**2007**	484	850	**1334**
18.	**Emilia Wetzel**	**2006**	555	730	**1285**
19.	**Nina Rupprecht**	**2006**	489	730	**1219**
20.	**Sophia Maranhas**	**2006**	385	730	**1115**

Große Pokalwertung männlich



GROßE Pokalwertung männlich					
Platz	**Name**	**Jg.**	**Punkte**	**Bonus**	**Gesamt**
1.	**Milo Bertsch**	**2009**	373	1159	**1532**
2.	**Jonas Kremer**	**2008**	447	1025	**1472**
3.	**Fabian Knorr**	**2007**	602	850	**1452**
4.	**Vincent Steigberger**	**2009**	240	1159	**1399**
5.	**Friedrich Nathues**	**2007**	529	850	**1379**
6.	**Felix Elm**	**2008**	340	1025	**1365**
7.	**Jan Porzler**	**2005**	794	565	**1359**
8.	**Jan Bouhon**	**2007**	443	850	**1293**
9.	**Hendrik Pürner**	**2006**	553	730	**1283**
10.	**Tobias Werner**	**2007**	409	850	**1259**
11.	**Leon Joel Doll**	**2008**	180	1025	**1205**
12.	**Denis Voitiuk**	**2008**	170	1025	**1195**
13.	**Jan Regler**	**2007**	329	850	**1179**
14.	**Benedikt Gwosdz**	**2005**	588	565	**1153**
15.	**Johannes Arbeiter**	**2006**	416	730	**1146**
16.	**Niklas Frauenstein**	**2007**	282	850	**1132**



Pokalweihnachtsschwimmen 2019

Vereinsmeisterwertung weiblich

Platz	Name	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamt
1.	Nina Hutzler	2005	01:24,67	01:26,70	01:35,07	01:12,07	**05:38,51**
2.	Athena Tharenos	2001	01:29,86	01:26,92	01:31,74	01:11,83	**05:40,35**
3.	Lena Ringel	2006	01:26,59	01:30,70	01:39,23	01:13,17	**05:49,69**
4.	Anne Lämmerzahl	2006	01:27,70	01:28,54	01:38,10	01:16,92	**05:51,26**
5.	Anna Segerer	2005	01:28,61	01:26,42	01:36,32	01:20,42	**05:51,77**

Pokalweihnachtsschwimmen 2019

Vereinsmeisterwertung männlich

Platz	Name	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamt
1.	Jacopo Stephan	2005	01:14,40	01:19,30	01:20,19	01:04,67	**04:58,56**
2.	Mats Wettlaufer	2004	01:15,67	01:19,80	01:27,82	01:06,10	**05:09,39**
3.	Moritz Eberwein	2005	01:16,67	01:18,32	01:27,17	01:08,95	**05:11,11**
4.	Nico Hutzler	2006	01:26,27	01:19,23	01:32,98	01:12,98	**05:31,46**
5.	Gabriel Heid	2005	01:29,54	01:23,70	01:30,76	01:11,80	**05:35,80**
6.	David Crone	2005	01:29,02	01:28,44	01:42,26	01:09,95	**05:49,68**
7.	Kim Roelofs	2005	01:33,04	01:27,52	01:41,23	01:17,02	**05:58,81**
8.	Moritz Maussner	2006	01:43,10	01:35,02	01:35,80	01:21,49	**06:15,41**

Weihnachtsgeschenk 2019

Dieses Jahr gibt es ein Kartenspiel der Leistungsgruppe (Montag und Donnerstag im CJT). Die Idee hierfür kam mir in den Sommerferien. Ich stellte mir die Frage, ob man nicht einmal wieder ein richtig cooles Geschenk machen könnte, das vielleicht das Teamgefüge und den Zusammenhalt auf Wettkämpfen stärkt. Die Idee eines Spiels klang super, da man währenddessen miteinander reden kann und mal nicht am Handy ist. Außerdem habe ich so etwas bisher bei keinem anderen Verein gesehen. Somit: Das perfekte Geschenk!

Nun einfach eine kurze Beschreibung des Spiels:

Variante 1:
Es gibt 32 Spielkarten mit Schwimmern der Leistungsgruppe. Diese 32 Karten werden an die Spieler verteilt. Jeder Spieler nimmt seine Karten übereinander, sodass diese nacheinander gespielt werden. Dann beginnt ein Spieler und sagt, welche Kategorie verglichen werden soll. Es wird zum Beispiel die Kategorie „Wettkampfteilnahmen“ genommen. Die Runde gewinnt derjenige, der die Karte mit dem Schwimmer hat, der die meisten Wettkämpfe besucht hat. Der Sieger erhält alle Karten, die in dieser Runde gespielt wurden. Diese werden dann abgelegt, sodass die Karten dem Rundengewinner zugeordnet werden können. Der Gewinner gibt die Kategorie der nächsten Runde vor.
Es werden wieder alle Werte der gewählten Kategorie verglichen. Ist auf mehreren Karten dieser Wert gleich, wird bei diesen zwei Karten eine andere, beliebige Kategorie verglichen: das sogenannte Stechen. Diese Kategorie gibt der jüngste Spieler, bei dem der Wert gleich ist, vor.
Der Gewinner des Stechens erhält alle gespielten Karten dieser Runde.
Wenn am Ende keine Karten mehr auf der Hand sind, wird gezählt, wer die meisten Karten vor sich liegen hat. Der Spieler mit den meisten Karten ist der Sieger.

Variante 2:
Es wird genauso gespielt wie bei Variante 1, allerdings werden die Karten nicht rausgelegt, sondern einfach hinter die anderen Karten gesteckt, sodass diese nach einigen Runden erneut gespielt werden. Der Spieler, der keine Karten mehr auf der Hand hat, scheidet aus. Sieger ist der Spieler, der am Ende alle Karten auf der Hand hat.

Viel Spaß beim Spielen!

Insbesondere bedanke ich mich bei Anna, Kim und Michi für die große Hilfe bei der Datenerfassung, für Eure Ideen und die Endkontrolle. Ohne Euch wäre das nicht möglich gewesen. Dankeschön!

Joshua Porzler

STEUERKANZLEI VOIGT

FRANK VOIGT UND ACHIM VOIGT GBR

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Steuererklärungen und Steuerberatung
- Buchhaltung und Jahresabschluss
- Lohnbuchhaltung
- Existenzgründerberatung
- Unternehmens- und Wirtschaftsberatung

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

auch einen **Steuerfachangestellten (m/w/d)**

in Voll- oder Teilzeit
zur selbständigen Erledigung der Lohn- und Finanzbuchhaltung
und Erstellung von Steuererklärungen und Abschlüssen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Achim Voigt.

Altwasser 8 ▪ 90607 Rückersdorf
Telefon: +49 911 57547-0 ▪ Telefax: +49 911 57547-20
info@steuerkanzlei-voigt.de ▪ www.steuerkanzleivoigt.de

Termine 2020

Aktuelle Termine und Änderungen unter www.sg-lauf.de
Teilnahmen der Wettkampfteams ebenfalls unter den Terminen auf der Website

Wann?	Was?
07.01.	Trainingsbeginn
18.01.	Kreismeisterschaften in Lauf, CJT-Hallenbad
08.-09.02.	International Swim Cup – Ingolstadt
24.-28.02.	Winterferien
02.03.	Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurs für Kinder von 5 – 6 ½ Jahren Claudia Goebel, Tel. 09123 13627, 17:00 bis 18:30 Uhr
18.03.	1. Verwaltungssitzung 2020
18.03.	Mitgliederversammlung der SG-LAUF
???	17. Forchheimer Sprintermeeting
???	14. Wasserflöhe-/ 24. Wasserratten-Treffen, Schwabach
04.-10.04.	Trainingscamp Ostern 2020
06.-18.04.	Osterferien
16.05.	Kreiskinderschwimmen, Lauf, CJT-Hallenbad
16.05.	15. Internationalen Eichstätter Jahrgangs- und Mastersschwimmen
23.05.	6. Schwandorfer Pokalschwimmfest
???	Goldsprinterpokal, Schwabach
02.-13.06.	Pfingstferien
04.-05.07.	Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften, Fürth
03.-07.07.	213. Kunigundenfest Lauf
11.07.	Stadtmeisterschaften, Laufer Freibad Übungsleitersitzung Sommerfest SG-LAUF, Freibad
17.-19.07.	Bayerische Jahrgangsmeisterschaften, Regensburg

Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker, info@sg-lauf.de

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

Technische Leitung: Christian Gärtner

Schriftführerin: Julia Oberst

Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Anfängerschwimmen	13627	Svenja Lederer	09153 7647
Britta Bülck	964114	David Leipold	0151 61473759
Sabrina Decker	999489	Diana Ludewig	LudewigDiana@gmail.com
Sirka Eckhoff	0911 9455881	Franziska Mader	998729
Christian Gärtner	988194	Peter Müller	81104
Tom Gehrmann	9808788	Julia Oberst	09131 9263787
Claudia Goebel	13627	Heike Otte	984897
Franz Goebel	13627	Simone Pappenberger	7016126
Annika Goltz	9628029	Julian Peschel	0911 4720350
Frank Hacker	6548	Joshua Porzler	09153 924020
Beate Hennig	965531	Claudia Richthammer	83434
Constantin Hennig	965531	Sebastian Schreiber	0157 36219272
Corbinian Hennig	965531	Valeria Tabaracci	9622931
Dagmar Hugenroth	961942	Katja Wetzel	964274
Alice Lämmerzahl	09126 298498	Michael Wünsch	admin@sg-lauf.de
Barbara Lederer	09153 7647	Speed-Redaktion	speed@sg-lauf.de

Orgatalent gesucht für Sommerfest & Weihnachtsfeier …
Hast Du Interesse, dann melde Dich bei Babsi oder info@sg-lauf.de.

Weitere Infos auch unter:

www.youtube.com/SGLaufVideos
www.instagram.com/sglauf/

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf

Über Geld sprechen ist einfach.

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

sparkasse-nuernberg.de

Sparkasse Nürnberg