

S P E E D 2024-1

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.stwl.lauf.de



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

regional kundennah fair

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



Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe Schwimmfreund*innen,

ein ereignisreiches Jubiläumsjahr neigt sich dem Ende zu. Es kommt die Zeit innezuhalten und zu reflektieren: Welche Vorsätze haben wir zu Beginn des Jahres gefasst und wie erfolgreich konnten wir sie umsetzen?

Wir alle kennen das Dilemma, dass manche Ziele mühelos mit einem Lächeln erreicht werden, während andere mit unermüdlicher Arbeit und viel Energie verbunden sind. Manche Vorsätze scheitern vielleicht auch daran, dass das Leben seine eigenen Pläne hat. Doch genau in diesen Momenten finden wir oft die größten Herausforderungen und Chancen für persönliches Wachstum auch durch Mithilfe der Gemeinschaft.



Für die SG-Lauf und auch für mich persönlich war das vergangene Jahr ein ganz besonderes. Es war geprägt von unserem 50-jährigen Jubiläum. Unsere Vorsätze, dieses Jubiläum gebührend zu feiern, haben wir, meiner Meinung nach, erfolgreich umgesetzt. Vom Kunigundenfestumzug über unser Jubiläumsspeed bis hin zu unserem Jubiläumswettkampf und dem abschließenden Sommerfest – jede Veranstaltung war ein Höhepunkt und hat dazu beigetragen, dieses besondere Jahr in guter Erinnerung zu behalten. Sogar der Wettergott hat uns ein tolles Geschenk gemacht oder was meint ihr?

Ich weiß, ich wiederhole mich, aber ich kann es nicht oft genug sagen: die Erfolge wären nicht möglich gewesen ohne die tatkräftige Unterstützung all unserer Trainer*innen, aller Helfer*innen und Unterstützer*innen. Ein herzliches Dankeschön an jede Einzelne und jeden Einzelnen, dass ihr dazu beigetragen habt, unsere Vorsätze Wirklichkeit werden zu lassen und allen SG-Mitgliedern und Fans ein schönes Jubiläumsjahr zu ermöglichen.

Für das kommende Jahr wünsche ich uns allen die Kraft, mutig unsere Träume zu verfolgen, uns neuen Herausforderungen zu stellen und neue Ziele zu erreichen. Möge jeder von uns auch mehr auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse achten. In diesen festlichen Zeiten der Besinnung und des Miteinanders möchte ich euch von Herzen fröhliche Weihnachten und ein glückliches sowie vor allem gesundes neues Jahr wünschen.

Genießt das Besondere der Weihnachtszeit und lasst uns gemeinsam voller Vorfreude und Optimismus ins neue Jahr starten.

Mit sportlichen Grüßen

Eure Daggi

Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften

Erlangen, 1.-2. Juli 23

Wer es schafft, sich für die Bezirksmeisterschaften zu qualifizieren, gehört bereits zu den schnellsten Schwimmern in Mittelfranken, allein das ist schon eine tolle Leistung. Für die Teilnahme an diesem Wettkampf müssen die ausgegebenen Pflichtzeiten deutlich unterboten werden. Entsprechend ist dieser



Wettkampf auch der jährliche Höhepunkt in unserer Leistungsgruppe und Vorleistungsgruppe. Die Teilnahme ist für alle das große Ziel. Dieses Jahr haben es gleich 13 Mädels und 15 Jungs der SG-Lauf geschafft, die Zeiten zu erreichen und somit an den Bezirksmeisterschaften teilzunehmen. Das waren noch mehr Schwimmer*innen und noch mehr Starts als letztes Jahr. Angespornt durch das hochkarätige Teilnehmerfeld aus allen mittelfränkischen Vereinen und die Motivation der übrigen SG-ler, die unsere Schwimmer*innen am Kuni-fest mit motivierenden Sprüchen unterstützten, konnten wir tolle Ergebnisse erzielen.

Allen voran Nico Hutzler (2006) gelangen gleich 4 Podestplätze, darunter auch der Titel des Jahrgangs-Bezirksmeisters über 200m Rücken. Aber auch Larissa Lederer (2007) darf sich nun Jahrgangs-Bezirksmeisterin über 100m Rücken nennen. Beiden gelang es zudem,

Name	Jg.	100R V	100R Finallauf
Larissa Lederer	2007	01:24,44 V	01:24,28
Nico Hutzler	2006	01:10,76 V	01:11;57

sich für den Finallauf über 100m Rücken zu qualifizieren. Finalläufe sind ein Format, welches es erst bei höher angesetzten Wettkämpfen gibt. Dafür werden

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100F	100B	100R	100S
Anastaliya Wild	2007		00:35,74						
Larissa Lederer	2007	00:42,88					01:24,28		
Ella Roelofs	2009	00:40,95	00:36,34	00:40,95		01:24,11			
Emily Manns	2009	00:45,01					01:42,37		
Lea Holfelder	2009	00:45,05	00:36,86	00:45,31					
Frederike Bülck	2010	00:42,43	00:33,38	00:39,86	00:41,99	01:17,60		01:26,85	
Yara Hörteis	2010	00:50,15							
Emily Zachow	2011	00:45,72	00:36,22	00:45,39	00:45,71	01:26,98	01:45,39	01:39,92	
Felicita Speyerer	2011		00:41,14	00:49,64			01:34,41		
Marie Friebe	2011					01:26,90			
Nora Schuster	2011		00:41,54	00:48,61		01:38,35			
Sarah Meier	2011	00:42,85	00:32,61	00:41,28	00:34,50	01:16,57			01:26,6
Liselotte Bleisteiner	2012		00:42,07						
Mats Wettlaufer	2004				00:32,64				
Gabriel Heid	2005		00:30,68			01:06,91			
Nico Hutzler	2006	00:36,47	00:27,36	00:33,09	00:29,95	01:02,32			
Friedrich Nathues	2007		00:30,53	00:35,22		00:30,53			
Tobias Werner	2007	00:37,55	00:29,74			01:09,49	01:25,09		
Felix Elm	2008	00:40,35	00:32,68	00:39,00			01:32,50		
Milo Bertsch	2009	00:41,52	00:33,25	00:39,34	00:40,40	01:13,06		01:25,93	
Paul Wendt	2010		00:34,35						
Simon Werner	2010		00:35,93			01:23,16			
Ben Hofmann	2011		00:36,59	00:43,68		01:25,87			
Lando Spielberger	2011		00:36,63	00:46,36		01:24,00			
Justus Babst	2012		00:41,79			01:44,39			
Luis Holfelder	2012	00:49,70	00:39,40	00:48,35		01:35,96			
Vincent Kasaku	2012	00:48,22	00:43,82			01:45,21	01:47,70		
Julian Hoffmann	2013		00:46,50						

die insgesamt schnellsten Schwimmer*innen, unabhängig vom Alter, zugelassen. Larissa und Nico durften hier ein weiteres Mal über 100m Rücken antreten und sind damit unter den acht Schnellsten in 100m Rücken überhaupt im ganzen Bezirk. Weitere Podestplazierungen erreichten Frederike Bülck (2010), Vincent Kasaku (2012), Felix Elm (2008) und Mats Wettlaufer (2004).

Eine weitere Besonderheit bei den Bezirksmeisterschaften sind die Finalläufe über 200m Lagen für die Ermittlung der Nachwuchsbezirksmeisterin und des Nachwuchsbezirksmeisters. Hierfür muss man zu den schnellsten Schwimmern in allen 4 Lagen über je 50m gehören. Diese Leistung schafften dieses Jahr gleich drei Schwimmer*innen von uns: Frederike Bülck, Sarah Meier und Milo Bertsch. Auch diese drei SG-ler konnten somit im Finallauf über die anspruchsvollen 200m Lagen starten. Milo wurde dabei insgesamt 5., während Frederike 6. und Sarah 7. wurden. Insgesamt war es nicht nur vom Teilnehmerfeld seitens der SG-Lauf, sondern auch von den Ergebnissen ein sehr erfolgreicher Wettkampf. Fast zwei Drittel aller Starts führten zu neuen Bestzeiten und wir konnten uns 10 Podestplätze im starken Teilnehmerfeld sichern. Ein tolles Ergebnis für die SG-Lauf und unsere Schwimmer*innen zum Ende der Saison.

Name	Jg.	200B	200R	200L
Frederike Bülck	2010	03:16,17		03:06,20
Sarah Meier	2011			03:13,36
Mats Wettlaufer	2004			02:50,35
Nico Hutzler	2006		02:39,46	
Milo Bertsch	2009			03:06,69
Vincent Kasaku	2012	03:52,83		

mern in allen 4 Lagen über je 50m gehören. Diese Leistung schafften dieses Jahr gleich drei Schwimmer*innen von uns: Frederike Bülck, Sarah Meier und Milo Bertsch. Auch diese drei SG-ler konnten somit im Finallauf über die anspruchsvollen 200m Lagen starten. Milo wurde dabei insgesamt 5., während Frederike 6. und Sarah 7. wurden. Insgesamt war es nicht nur vom Teilnehmerfeld seitens der SG-Lauf, sondern auch von den Ergebnissen ein sehr erfolgreicher Wettkampf. Fast zwei Drittel aller Starts führten zu neuen Bestzeiten und wir konnten uns 10 Podestplätze im starken Teilnehmerfeld sichern. Ein tolles Ergebnis für die SG-Lauf und unsere Schwimmer*innen zum Ende der Saison.

Michael Wünsch

Vielen Dank an den betreuenden Trainer Michi und die Kampfrichter*innen Babsi, Hajnal, Licia, Frank und Markus!



Alles für den Verein

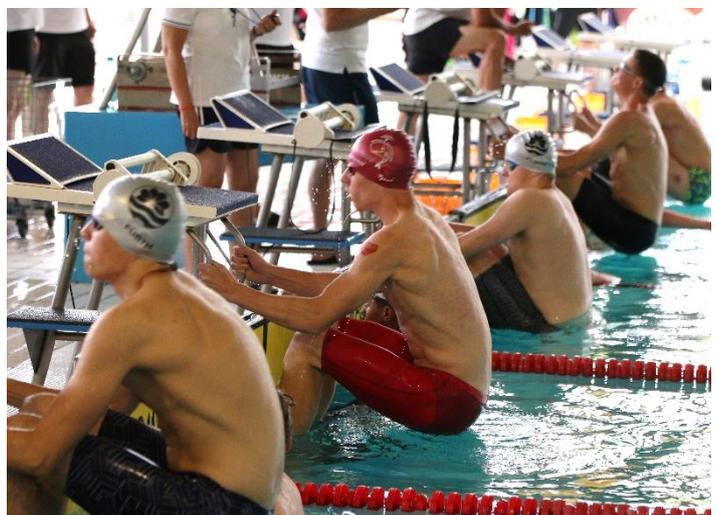
Inhaber: *Roland Enhuber*

Königsberger Straße 53

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

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



Kunigundenfest

Lauf, 2. Juli 23



Liebe Leserinnen und Leser, ich freue mich, von meinem aufregenden Erlebnis beim diesjährigen Kunigundenfestumzug in Lauf berichten zu können. Als stolze Schwimmerin der Laufer Schwimmgemeinschaft nahm ich am traditionellen Umzug teil, der unter dem Motto "Wir reisen durch die Zeit" stand.

Pünktlich startete der Umzug mit einer großen Schar fröhlicher Schwimmer*innen, die mit roten T-Shirts bekleidet und mit Wasser-

pistolen und Bonbons bewaffnet, den Festwagen „50 Jahre

Schwimmgemeinschaft“ begleiteten. Es war wirklich eine tolle Stimmung, als wir uns unseren Weg durch die Straßen von Lauf bahnten; es



war wie ein Abenteuer!

Der Höhepunkt der Kunigundenparade kam, als wir den Marktplatz erreichten, wo sich eine riesige Menschenmenge versammelt hatte, um uns vorbeiziehen zu sehen.

Zu ihrer Überraschung (und zu unserer Belustigung!) machten wir sie mit unseren Wasserpistolen



nass, was alle zum Lachen brachte. Wir setzten unseren Weg fort, bis wir schließlich erschöpft, aber zufrieden nach diesem aufregenden Erlebnis am



Kunigundenberg ankamen.

Das Kuni-gundenfest in Lauf wird für mich immer in Erinnerung bleiben. Die Verbindung von Sport

und Gemeinschaft hat diesen Umzug zu etwas Besonderem gemacht und ich bin dankbar, Teil einer so großartigen Schwimmgemeinschaft zu sein, die es schon seit 50 Jahren gibt.

Bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heißt: "Wer geht mit zum Umzug und ist wieder dabei?!"
Eure Yara Hörteis



Vielen Dank an die Betreuer*innen Babsi, Britta, Claudia, Franz, Mats, Svenja und die begleitenden Eltern!

Vielen Dank für den Stellplatz an Familie Bülck und für die Vorbereitungen des Wagens und Umzugs an Britta, Daniela und Svenja!



Stadtmeisterschaften und Jubiläumswettkampf

Freibad Lauf, 8. Juli 23



Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums fand dieses Jahr neben den alljährlichen Stadtmeisterschaften auch ein Einladungsschwimmfest statt. Bürgermeister

Thomas Lang eröffnete als

Schirmherr die Veranstaltung und wünschte den Sportler*innen aus Lauf (SG-Lauf und Wasserwacht), Uttenreuth, Forchheim und Fürth neue Bestzeiten und Rekorde.



Die Veranstaltung begann bei sommerlichen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein mit den Kindermeisterschaften. Die Kleineren schwammen jeweils 25m in den vier



Schwimmarten sowie 50m Freistil. Im Nachwuchsbereich der Jahrgänge 2008 bis 2011 sowie in der Altersklasse 2007 und älter gingen 160 Teilnehmer*innen mit 683 Einzel- und 16 Staffelmeldungen an den Start. Während die SG-Lauf im Nachwuchsbereich noch die Vereinswertung gewinnen konnte, hatte bei den älteren Jugendlichen die SG Fürth mit großem Abstand die Nase vorne.





Für die Wertung zu den Stadtmeisterschaften mussten die vier Schwimmarten über 50m oder 100m absolviert werden. Die geschwommenen Zeiten wurden in Punkte umgerechnet und zeigten folgendes Ergebnis: 1. Platz und der Stadtmeistertitel für Frederike Bülck und Nico Hutzler, 2. Platz für Lara Sophie Sievert und Mats Wettlaufer sowie 3. Platz für Emilie Krech und Moritz Maussner. Herzlichen Glückwunsch zu den Podestplätzen!



Als Überraschung boten die NorisNixen vom SB Bayern 07 dem Publikum nach den Wettkämpfen einen beeindruckenden Einblick in das Synchronschwimmen. Elegant, kraftvoll und mit viel Ästhetik präsentierten die Schwimmerinnen





in bunt glitzernden Badeanzügen Choreografien zur Musik, die für die Akteurinnen auch über

Unterwasserlautsprecher zu hören war. Fasziniert von der Vorführung der NorrisNixen ließen sich einige mutige SG-ler zum Mitmachen animieren und sprangen auf Einladung der Kunstschwimmerinnen ebenfalls ins Wasser.

Noch eine Besonderheit gab es bei diesem Jubiläumswettkampf: eine Jubiläumsausgabe unseres SPEED-Hefts. Pünktlich war das Heft fertig und fand wie immer schnell neugierige Leser*innen. Am Beckenrand schmökerten viele begeistert in der druckfrischen und dieses Mal sogar großformatigen Ausgabe.

Zum Abschluss posierten die Schwimmer*innen und Trainer*innen für das gemeinsame Jubiläums-Gruppenfoto am Sprungturm.



Schön, dass wir so eine tolle Gemeinschaft sind!

Vielen Dank an alle, die sich im Vorfeld, am Tag des Wettkampfes und danach für die Organisation und Durchführung des Wettkampfes engagiert haben.
Peter Müller und Isabel Mattern

Ergebnisse Jubiläumswettkampf

Vorname Name	Jg.	25B	25F	25R	25S	50F
Barbara Lederer	1970					00:36,45
Britta Bülck	1976					00:38,59
Lena Hörl	2000					00:37,44
Shannone Noubibou Noubibou	2011					00:56,31
Giulia Curcuruto	2012	00:31,95	00:22,96	00:27,54		
Julia Lipski	2012	00:31,72		00:31,80		
Julika Friedland	2012	00:32,95	00:30,54	00:34,05		
Isabella Steger	2013	00:37,56	00:37,39	00:36,95		
Leonie Stotko	2013	00:47,48	00:43,16	00:41,53		
Miona Milosevic	2013	00:39,78	00:33,29	00:32,63		
Elisabeth Dirsch	2014	00:36,51	00:40,39	00:33,13		
Lena Heinz	2014			00:35,08		
Felia Mattern	2014	00:31,30	00:27,98	00:31,64	00:37,22	
Frieda Junghans	2014	00:39,64	00:40,88	00:41,62		
Frieda Pompl	2014	00:46,60	00:41,28	00:36,52		
Nora Böhm	2014	00:37,35	00:37,76	00:33,38	00:36,82	
Sara Ferschl	2014	00:37,45	00:37,13	00:32,61		
Sophie Eschrich	2014	00:32,36	00:27,51	00:32,63		
Antonia Beranek	2015	00:43,33		00:33,80		
Mia-Kiana Lausch	2015	00:49,24	00:52,96	00:58,10		
Ida Locke	2016	00:47,73	00:51,02			
Lia Wagenknecht	2016	00:46,96	00:41,36			
Frank Hacker	1967					00:41,67
Frank Schmidt	1986					00:30,29
Stefan Hörl	1967					00:42,64
Yusif Agamali	2010					01:05,54
Leo Rupprecht	2011					00:53,17
Sebastian Bayerl	2011					00:54,08
Arved Wagner	2015	00:36,82	00:35,50	00:35,86		01:12,30
Ben Knippelberg	2013	00:37,44	00:32,05			
Daniel Splitter	2004					00:33,12
Illia Filipenko	2009					00:53,07
Dominik Gross	2015	00:32,60	00:34,82	00:33,47		
Fabian Knorr	2007					00:30,89
Ferdinand Ptacek	2015	00:32,13				
Florian Bayerl	2013	00:33,89	00:32,03	00:29,01		
Leo Rupprecht	2011					00:53,17
Sebastian Bayerl	2011					00:54,08
Julius Meister	2012	00:32,15	00:37,08			
Joel Wieland	2012	00:26,70	00:23,53	00:28,97		
Maxim Maul	2012	00:28,38	00:26,11	00:33,68		01:05,54
Mehdi Agamali	2012		00:26,52	00:29,86		
Tim Groß	2012	00:26,42	00:22,94			
Henry Sandrock	2013	00:31,13	00:26,36	00:39,42		
Jannis Rubin	2013		00:33,98			
Leandro Schatz	2013	00:31,99	00:28,32	00:39,07		



Vorname Name	Jg.	25B	25F	25R	25S	50F
Liam Maranhas	2013	00:31,07	00:28,33	00:29,98		
Sarim Farooque	2013		00:32,64	00:46,31		
Julian Dechant	2014	00:31,17	00:28,16	00:28,60		01:03,68
Julian Manns	2014	00:27,42	00:26,35	00:29,01		
Lukas Hanke	2014	00:36,54	00:41,34	00:40,93		
Maximilian Brennecke	2014	00:36,60	00:35,54			
Sidney Richter	2014	00:43,98		00:37,63		
Konstantin Hopf	2015	00:37,36				
Leonard Hopf	2015	00:39,28				
Jacob Alexander Friedemann	2015	00:35,67	00:29,01	00:26,69		
Vicco Dechêne	2015	01:00,33	00:49,87			
Phillip Knorr	2016	00:36,45		00:36,10		
Valentin Kasaku	2016	00:35,11	00:30,51	00:33,26		
Jakob Jungbauer	2017	00:46,16				
Samuel Sauer	2017	00:40,98				



Vorname Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100	100	100
Lara Sophie Sievert	2004	00:45,83	00:32,51	00:39,85	00:39,01			
Nina Rupprecht	2006	00:48,20	00:39,21	00:47,04	00:43,54	01:47,11/B		
Anastaliya Wild	2007	00:50,23	00:38,16	00:45,76	00:42,14	01:27,77/F		
Emilie Krech	2007	00:46,02	00:36,23	00:44,39	00:42,62	01:41,82/B		
Gaia Stephan	2007		00:33,36		00:37,20			
Ina Roelofs	2007	00:53,02	00:38,16	00:47,30	00:51,29	01:24,20/F		
Larissa Lederer	2007			00:37,49		01:14,45/F	01:24,96/R	01:32,42/S
Magdalena Zeitler	2007			00:43,33	00:43,36	01:43,95/B	01:23,76/F	
Hanna Schuster	2008	00:50,76	00:41,59	00:46,91	00:46,16			
Isra Kurumahmutoglu	2008	00:54,02	00:39,54	00:51,16	00:40,95	01:58,07/B	01:36,52/F	
Ella Roelofs	2009	00:48,90	00:36,36	00:41,09	00:45,42	01:24,44/F		
Emilia Eder	2009		00:45,70	01:00,19	00:59,30	01:47,14/F		
Emily Manns	2009	00:46,16	00:38,16	00:49,03	00:48,95	01:37,25/B	01:25,26/F	
Lenya Frey	2009	00:48,53	00:42,54	00:50,03	00:57,70			
Lara Sophie Link	2009		00:42,51			01:43,51/B		
Lea Holfelder	2009	00:46,04	00:36,67	00:45,35		01:40,15/B	01:26,23/F	
Carla Witzigmann	2010	00:48,36	00:45,93	00:51,75	00:54,08	01:43,98/B		
Elisa-Marie Dingler	2010			00:47,48	00:50,07			
Frederike Bülck	2010	00:40,73	00:32,90		00:41,12	01:30,46/B	01:14,64/F	01:26,86/R
Katharina Julia Woy	2010		00:40,59	00:57,54	00:57,42	01:52,29/B		
Katja Langhans	2010	00:56,13	00:50,04	00:50,89		01:55,86/F		
Laetizia Scheffler	2010	00:56,95	00:55,04	01:07,10		02:13,88/B		
Yara Hörteis	2010	00:49,42	00:37,74	00:44,57	00:53,38			
Amelie Beyer	2011	00:53,91	00:45,76	00:53,82		01:55,92/B		
Clara Albrecht	2011		00:46,51	00:51,30				
Dorothea Zeitler	2011	00:50,40	00:40,60	00:50,83	00:48,25	01:41,23/F		
Emily Zachow	2011	00:47,76	00:37,63	00:43,98	00:44,27	01:43,66/S		
Felicitas Speyerer	2011	00:50,86	00:40,86	00:46,48	00:49,95	01:37,05/F		
Fiona Manns	2011	00:50,18	00:44,29			01:54,17/B	01:44,90/F	
Giada Kohler	2011	00:50,25	00:52,38			01:54,76/B		

Vorname Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100	100	100
Josephine May	2011	00:55,54	00:47,92			02:08,19/B		
Kim-Lina Fischer	2011	00:58,91	00:50,87					
Lara Konrad	2011	00:56,36	00:55,46	01:11,04		02:03,10/B		
Luisa Ertel	2011	01:02,54	00:44,22	00:54,66	01:04,90	01:50,64/F		
Marie Friebe	2011	00:50,22	00:37,04			01:24,20/F		
Nora Schuster	2011	00:53,58	00:41,59	00:49,03	00:49,95	01:55,41/B	01:50,90/R	
Paula Antonia Dechène	2011	00:53,70	00:48,97	01:04,76		02:01,02/B		
Alexa Mattern	2012		00:52,78			01:59,80/F	02:24,09/R	
Amelie Escherich	2012	00:56,70	00:47,10			02:01,57/B	01:55,08/F	
Carlotta Horváth	2012		00:45,48	00:50,57				
Charlotte Bouhon	2012	00:53,13	00:48,94			02:01,32/B		
Elena Berber	2012	01:04,29	00:59,62			02:27,13/B		
Elisabeth Fischer	2012	01:06,79	01:06,18	01:19,74				
Eva Lang	2012		00:56,07					
Helena Woy	2012	00:51,04	00:53,36			01:58,80/F		
Lena Fischer	2012		00:56,88			02:19,35/B		
Liselotte Bleisteiner	2012		00:42,62	00:54,29		02:02,00/B	01:48,10/F	
Nele Heinrich	2012		00:46,92	01:00,70		01:56,75/F	02:21,64/R	
Luisa Bauernfeind	2012	02:04,39	00:47,47	01:00,48		02:04,39/B		
Noelia Hofner	2012	01:02,62	00:48,82	00:52,28			02:02,57/R	
Hanna Jungbauer	2013	01:02,45	00:50,04	00:56,70		01:53,42/F		
Hannah Maschler	2013	01:01,95	00:51,44	01:01,25		01:53,42/F		
Isabella Ziegler-Schärdel	2013		00:55,60	01:03,48				
Lisa Meier	2013	01:01,82	00:47,98	00:58,82	01:07,11			
Madeleine Beyer	2013	00:58,02	00:55,76			02:02,50/B		
Mila Frey	2013	00:57,08	00:49,61	01:07,34		02:08,48/B		
Anastasia Seugling	2014	01:07,32	01:00,51			02:27,96/B		
Hannah Egger	2014	00:58,04	00:45,63	00:58,70		01:50,11/F		
Ida Wendt	2014	01:01,54	00:46,75	01:09,10	01:11,04	02:13,51/B		
Mats Wettlaufer	2004	00:40,98	00:30,04	00:35,07	00:31,86	01:06,62/F	01:16,64/S	
Moritz Maussner	2006	00:40,95	00:30,04		00:31,45	01:07,16/F	01:19,79/R	01:13,31/S
Nico Hutzler	2006	00:36,42	00:27,73	00:32,23	00:29,56	01:13,38/R		
Friedrich Nathues	2007	00:39,58	00:30,25	00:34,99	00:34,23	01:08,80/F	01:18,48/R	
Jan Regler	2007	00:46,48	00:31,41	00:38,80	00:37,54	01:14,98/F	01:32,82/R	
Niklas Frauenstein	2007	00:44,48	00:31,54	00:40,61	00:37,22	01:12,64/F		
Tobias Werner	2007		00:29,74	00:44,26	00:36,67	01:24,19/B		
David Dingler	2008	00:42,29	00:32,53			01:12,36/F		
Denis Voitiuk	2008		00:32,17	00:38,85	00:38,02	01:12,10/F		
Felix Elm	2008			00:39,78	00:36,42	01:33,89/B		
Hannes Meyer	2008	00:58,20	00:42,29	00:57,39		01:41,82/F		
Leon Joel Doll	2008		00:34,86			01:44,32/B	01:21,76/F	
Louy Girard	2009	00:50,48	00:34,45	00:47,54	00:45,48	01:25,56/F		
Malte Blahut	2009	00:59,15	00:55,58	00:59,67				
Milo Bertsch	2009	00:43,80	00:33,41	00:39,05		01:13,93/F	01:26,51/R	01:36,80/S
Paul Scharrer	2009	00:45,73	00:36,28	00:45,30	00:40,95	01:38,45/B		
Alejandro André Horváth	2010		00:39,54	00:48,07		01:55,82/B		
Jonas Schönauer	2010	00:52,10	00:38,73	00:54,26		01:30,98/F		
Paul Wendt	2010			00:46,04	00:45,13	01:46,71/B	01:25,92/F	



Meisterbetrieb **topClean** Gebäudereinigung

Sind Sie auf der Suche nach einer erfahrenen Reinigungsfirma im Nürnberger Land, die schnell und zuverlässig arbeitet und dabei Ihre Interessen immer im Blick hat?

Dann helfen wir Ihnen gerne weiter: Wir übernehmen für Sie die gewünschte Gebäudereinigung im Landkreis Nürnberger Land und alle Aufgaben, die dafür sorgen sollen, dass Sie sich in Ihren Geschäftsräumen richtig wohlfühlen. Um unsere Qualitätsansprüche auf höchstem Niveau halten zu können, garantieren wir Ihnen folgende **topClean**-Grundsätze:

Vertrauen

Die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen. Das Erfolgsrezept hierfür sind Authentizität, Glaubwürdigkeit und Kommunikation. Sie als Kunde werden erfahren, dass wir transparent agieren und keine Informationen zurückhalten. Denn die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen.

Nachhaltigkeit

Hygiene und Sauberkeit kann mit dem Einsatz von Reinigungsmitteln erzeugt werden, die auf das wachsende ökologische Bewusstsein aufgebaut sind und die Umwelt nicht unnötig belasten. Ein reduzierter Einsatz von Reinigungs- und Pflegemitteln schont außerdem Ihren Geldbeutel.

Flexibilität

Flexibilität ist Anpassungsfähigkeit. Unser Unternehmen ist flexibel und steht Wandel aufgeschlossen gegenüber. Wir stellen uns schnell und problemlos auf wechselnde Anforderungen und Gegebenheiten ein und sind für Veränderungen bereit.

Effizienz

Gerade in einer zunehmend komplexeren Arbeitswelt steigt der Wunsch nach immer besseren Arbeitsprozessen. Wir erkennen den dazu notwendigen Veränderungsbedarf und passen unsere Abläufe zeitgerecht und mit Ihren Bedürfnissen im Blick an.

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>

Vorname Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100	100	100
Simon Werner	2010	00:47,32	00:36,10	00:44,42	00:48,39	01:21,45/F		
Vince Hofner	2010		00:38,57	00:46,54	00:57,82	01:32,92/F		
Anton Julius Scharwies	2011		00:46,35					
Ben Hofmann	2011	00:49,98	00:35,96	00:44,26	00:46,60	01:48,76/B	01:26,47/F	
David Stengl	2011		00:52,86	01:12,39		02:02,89/F		
Jaden Ringel	2011		00:39,67	00:48,36	00:51,31	01:34,67/F	01:52,48/R	
Jan Voitiuk	2011	00:53,98	00:40,36	00:52,62	00:52,06	01:33,74/F		
Jonas Falk	2011	00:54,98	00:42,83	00:54,98	00:57,20	02:01,67/B		
Lando Spielberger	2011					01:49,09/B	01:27,80/F	
Leandro Binöder	2011	01:07,29	00:43,57	00:51,23	01:00,80	01:43,91/F		
Maximilian Weissgerber	2011	00:57,29	00:44,60	00:54,66		01:46,67/F		
Sebastian Spitz	2011		00:52,46	01:06,66		02:03,29/F		
Arend Hardt	2012	01:03,54	00:53,17	00:58,57				
Ben Siebenkees	2012	00:56,70	00:43,84	00:54,50	01:01,41	02:05,51/B	01:53,26/R	
Hagen Gießler	2012	01:08,98	01:04,20	01:15,02				
Johannes Ruppert	2012	01:03,36						
Justus Babst	2012	00:54,23	00:41,17	00:56,27	01:07,45	01:07,45/F		
Lion Scheffler	2012		00:47,33	01:06,75				
Luis Holfelder	2012		00:40,62	00:48,36		01:39,30/F	01:51,25/R	
Max Scharrer	2012		00:53,73	01:06,36				
Vincent Kasaku	2012	00:48,04	00:42,88	00:53,23	00:59,34	01:44,43/B	01:42,36/F	
Julian Hoffmann	2013	00:57,90	00:49,32	00:59,33		02:04,07/B	01:51,05/F	
Leon Voitiuk	2013		00:48,10	00:57,82		01:55,80/F		
Linus Kohl	2013	01:00,57	00:52,13	00:56,69		02:02,99/B		

Vorname Name	Jg.	200	200
Lara Sophie Sievert	2004	02:59,03/F	
Anastaliya Wild	2007	03:16,92/F	
Magdalena Zeitler	2007	03:27,61/L	
Hanna Schuster	2008	03:44,42/B	
Lenya Frey	2009	03:37,10/F	
Elisa-Marie Dingler	2010	03:39,33/L	
Yara Hörteis	2010	03:01,52/F	
Moritz Maussner	2006	02:56,37/L	
Tobias Werner	2007	03:16,07/S	
David Dingler	2008	02:41,23/F	
Felix Elm	2008	03:38,53/S	
Leon Joel Doll	2008	03:59,65/S	
Lando Spielberger	2011	03:02,23/F	03:30,36/L



Fantastische Feierstimmung beim Jubiläums-Sommerfest

Freibad Lauf, 8. Juli 23

50 Jahre SG-Lauf – wenn das kein Grund zum Feiern ist! Deswegen legte sich das Organisationsteam mächtig ins Zeug und stellte ein besonderes Sommerfest auf die Beine, das um die 200 Gäste anlockte. Während sich das Buffet mit Köstlichkeiten füllte, bauten die fast 60 Camper*innen bei herrlichem Wetter voller Vorfreude auf die Nacht im Freibad ihre Zelte



auf.

Daggi, kaufmännische Leiterin der SG-Lauf und Michi, technischer Leiter, eröffneten das Jubiläumsfest und bedankten sich bei allen Helfer*innen für die ganze Unterstützung und v.a. bei Jörg Eberwein, der für die Organisation verantwortlich war. Auch der Erste Bürgermeister Thomas Lang sowie Landrat Armin Kroder mischten sich unter die Besucher und richteten wertschätzende Grußworte an die SG-ler*innen und ihre Familien. Viele Ehrengäste wie ehemalige Trainer*innen, Vertreter*innen der fünf Stammvereine der SG-Lauf und auch Sponsor*innen feierten gemeinsam mit uns.



Bei den von den Mitgliedern mitgebrachten zahlreichen Vorspeisen, Salaten und Desserts stand manch einer am Buffet vor der Qual der Wahl. Am Grill gab es dieses Mal neben leckeren Bratwurstbrötchen auch Schaschlik und verschiedene Braten mit Beilage.

Der anlässlich des Jubiläums bestellte Eiswagen war eine gelungene Überraschung und begeisterte viele kleine und große Gäste.



Als weiteres Highlight sorgte DJ Corbinian Hennig, unterstützt von Anne und Mats, mit Partymusik und bunten Lichtern für eine ausgelassene Stimmung an Land und im Wasser. Während die Besucher an den Biertischen plauderten, rutschten und tobten Schwimmbegeisterte bis zum

Sonnenuntergang im Freibad. Als ehemaliger Sportlehrer zog auch Bürgermeister Thomas Lang seine Badehose an, um sich im Becken gemeinsam mit seiner Tochter nach einem langen Arbeitstag zu erfrischen.

Nach einem erfolgreichen Wettkampf- und Festtag freuten sich viele auf ihren warmen Schlafsack im Zelt. Am nächsten Morgen stiegen einige noch vor dem Frühstück ins Wasser. Frisch gestärkt machten sich die



Anwesenden bei strahlendem Sonnenschein schließlich an den Abbau der Zelte, Bänke und Tische.

Mit Dankbarkeit und Stolz blicken wir auf unser Jubiläums-Sommerfest zurück. Gemeinsam hatten wir jede Menge Spaß, haben miteinander gelacht, uns ausgetauscht und schöne Erinnerungen geschaffen. Ein herzliches Dankeschön gebührt allen, die im Vorfeld hinter den Kulissen sowie vor Ort tatkräftig angepackt und durch ihr Engagement zum Gelingen des Jubiläums-Sommerfests beigetragen haben.

Isabel Mattern



Markenvielfalt die begeistert

Zu erfrischend
guten Preisen!

ratiopharm



A Sandoz Brand

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

VICHY
LABORATOIRES

klinisch
pH wert
5,5
geprüft
sebamed®

frei
öl®

wayhomestudio on freepik

Die easy Apotheke bietet eine Vielfalt an Arzneimitteln und apothekenüblichen Produkten mit höchster Verfügbarkeit. Egal, ob Sie mit Rezept vom Arzt oder einfach zum Einkaufen in unseren großen Selbstbedienungsbereich kommen, wir sind gerne für Sie da und beraten Sie jederzeit kompetent und ausführlich!

easyApotheke Geisseestraße
Konstanzenstr. 92, 90439 Nürnberg
Tel. 0911 / 2398400
www.geisseestrasse.easyapotheken.de



easyApotheke
Geisseestraße

Achtung! Sommerfest 2024 in Gefahr!

Wenn es keiner vorbereitet, kann es nicht stattfinden

Ja, es ist leider so, wenn uns die Unterstützung von Ehrenamtlichen fehlt, müssen wir unser Angebot notgedrungen einschränken. Deswegen brauchen wir zum Beispiel auch dringend eine/n Co-Organisator*in für das Sommerfest.

Wir mussten auch schon Wettkämpfe absagen, weil wir nicht genügend Kampfrichter*innen und Betreuer*innen bereitstellen konnten. Das ist sehr traurig. Wir möchten unseren Kindern mehr bieten als einen Schwimmkurs.



Nur, wer kümmert sich darum? Dazu brauchen wir genügend ehrenamtliche Helfer*innen. Sonst geht es nicht. Denn viele Dinge sind rund um den Schwimmbetrieb zu organisieren. Doch wenn die Aufgaben immer auf die gleichen Personen fallen, dann ist es zu viel für die/den Einzelne/n. Ältere Generationen von Eltern hören auf und neue Helfer*innen kommen nicht genügend nach. Das ist unser Problem. Deswegen brauchen wir

dringend Nachwuchs. Dafür brauchen wir unter anderem Hilfe:

- Trainingshelfer*innen (damit wir mehr Wasserzeiten anbieten können)
- Kampfrichter*innen (Ausbildungskosten bezahlt die SG-Lauf)
- Organisationstalente (Sommerfest, Weihnachtsfeier, Verwaltung, uvm.)
- fleißige Hände fürs Sommerfest, die Weihnachtsfeier und eigene Wettkämpfe
- Redaktionsmitglieder für unser SPEED-Heft (Fehlerlesen, Fotos auswählen, Artikel einsammeln)
- Kuchen Spenden und Kuchenverkäufer*innen

Dabei braucht man keine speziellen Vorkenntnisse, Anfänger*innen und Profis – beide sind gern willkommen. Sag uns einfach, was du kannst oder gern machen würdest. Dann können wir gemeinsam schauen, wie du dich am besten einbringen kannst. Es macht Spaß in unserer Gemeinschaft, das wirst du schnell merken.

Wir wünschen unseren Kindern von Herzen eine wunderbare Zeit in der SG-Lauf. Doch allein schaffen wir es nicht. Sprich Trainer*innen oder Kampfrichter*innen an und unterstütze uns.

Nur so können wir auch 2024 ein schönes Sommerfest organisieren und manches mehr!

Schwimmabzeichentag mit der Wasserwacht Lauf

Freibad Lauf, 13. August 23

Zusammen mit der Wasserwacht Ortsgruppe Lauf richtete die SG-Lauf am zweiten Sonntag in den Sommerferien von 11 bis 16 Uhr den „Tag des Schwimmabzeichens“ im Freibad aus. Unkompliziert konnte jeder, der seine Schwimmfähigkeit bewiesen und das erforderliche Theoriewissen parat hatte, ein Schwimmabzeichen erwerben.

„Ziel war es, Kindern und auch Eltern die Möglichkeit zu geben, einfach ihr Schwimmabzeichen zu absolvieren. Außerdem wollten sich die Wasserwacht und die SG-Lauf als die beiden Laufer Schwimmvereine gemeinsam präsentieren“, erläuterte Daggi.



Der Schwimmabzeichentag machte darauf aufmerksam, dass es im Freibad mehr zu entdecken gibt als das Nichtschwimmerbecken und dass Schwimmen überlebenswichtig ist. Neben dem regulären Badebetrieb konnten sich große und kleine Schwimmbadgäste der Herausforderung stellen und bei der Wasserwacht Lauf sowie der SG-Lauf Prüfungen für den deutschen Schwimmpass in Bronze, Silber oder Gold ablegen.



An der Theorie-Station fragten die SG-lerinnen Dagmar Hugenroth und Daniela Wettlaufer bei Kindern und Erwachsenen Baderegeln ab. Dabei wurden anschauliche und einprägsame Beispiele zur Selbstrettung bei Krämpfen sowie Hilfe bei Bade-, Eis- oder Bootsunfällen durchgesprochen und bei Bedarf auch mal durchgespielt. Am Schwimmerbecken standen neben Wasserwachtlern auch Friedrich Nathues und Svenja Lederer von der SG-Lauf mit Klemmbrettern und Stoppuhren bereit, um den jeweiligen Praxis teil abzunehmen.

Während manche Besucher*innen an diesem trüben Sonntag extra wegen der Abzeichenaktion das Freibad aufsuchten, animierte der „Tag des Schwimmabzeichens“ auch Kurzentschlossene. Die 11-jährige Florentine von der Wasserwacht Lauf war mit dem festen Vorsatz gekommen, das Goldabzeichen zu erwerben. Spontan spornte sie die 9-jährige Felia von der SG-Lauf an. „Am Anfang war ich noch ein bisschen aufgeregt, aber als Felia auch mitmachen wollte, war ich total motiviert und habe mich sehr gefreut“, erzählte Florentine. Unterstützung bekamen sie dabei von Alexa, die selbst schon das Abzeichen in Gold hat. Als Freundin von Florentine und Schwester von Felia stellte sie

sich bereitwillig als Abschleppopfer zur Verfügung. Anschließend zog sie mit den beiden für die Disziplin Ausdauerschwimmen 30 min lang Bahnen im Schwimmerbecken. „Mir hat es Spaß gemacht, Florentine und Felia zu unterstützen“, meinte Alexa, als Florentine und Felia schließlich ihre Abzeichen etwas erschöpft, aber auch stolz in den Händen hielten.



Am Ende des Tages freuten sich die Wasserwacht Lauf und die SG-Lauf über die Schwimmbadabzeichen, die trotz des kühlen Wetters und Ferienzeit erschwommen wurden. „Wir wollen den Schwimmbadabzeichentag mit der Wasserwacht auf jeden Fall wieder anbieten. Das nächste Mal werden wir es noch früher kommunizieren, um die Aktion noch weiter zu streuen. Sie ist eine gute Sache und motiviert vor allem Kinder, sich zu messen“, resümierte Daggi Hugenroth am Ende des Tages.

Isabel Mattern

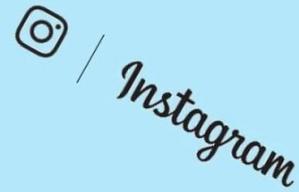
**Nächster Termin für das
Schwimmbadabzeichen für die
ganze Familie: voraussichtlich
August 2024**



Was tun bei einem Krampf im Wasser?

1. Ruhe bewahren. Ein Krampf allein hat noch niemanden zum Ertrinken gebracht, falsches Verhalten aber schon!
2. Schwimmlage ändern, um den verkrampften Muskel zu entlasten.
3. Krampf lösen durch abwechselndes Dehnen und Anspannen
 - > Wadenkrampf: in Rückenlage die Fußspitze des betroffenen Beins anfassen und sie zum Körper ziehen. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.
 - > Oberschenkelkrampf: in Rückenlage den Unterschenkel am Fußgelenk anfassen und ihn gegen den Oberschenkel drücken.
 - > Fingerkrampf: Die Finger sollten abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt werden.
4. Raus aus dem Wasser!

Hättest du es gewusst? Probiere es mal im Wasser aus!



Ihr Schwimmsport-Spezialist für Wettkampf, Training + Hobby

www.swimwear4u.de



**FUNKITA®
FUNKY TRUNKS®**



Anprobe und Abholung in Rückersdorf nach Vereinbarung möglich!

Swimwear4u UG (Inh. Deborah Schmitz-Karl)

 swimwear4u@t-online.de

 0175/5917548

Swimwear4u Bayern:

Bergwiesenweg 6
90607 Rückersdorf

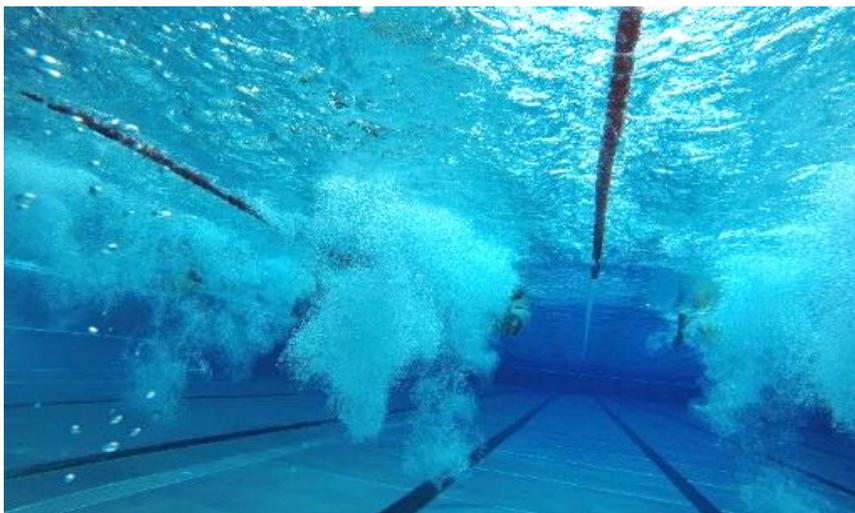
Swimwear4u NRW:

Oberstraße 115
45134 Essen

Training auch in den Sommerferien 2023

Freibad Lauf, August 23

Auch in diesem Jahr konnten die Schwimmer*innen der Leistungsgruppe und der Vorleistungsgruppe dank der Unterstützung der Stadt Lauf auch während



der Sommerferien wieder eine eigene Bahn im Freibad nutzen. Von Alice, Daggi und Michi wurden am Donnerstagabend ein regelmäßiges Training angeboten. Wer Zeit hatte, traf sich zusätzlich auch noch privat mit anderen Vereinsmitgliedern an anderen Tagen, um weiter zu trainieren – egal bei welchem Wetter. So konnten alle Teilnehmer*innen gut vorbereiten in die neue Saison starten.

Daniela Wettlaufer

CabrioSol Cup 2023

Pegnitz, 7. Oktober 23

Auftakt in die neue Wettkampfsaison: Nach sechs Wochen Sommerferien und ein paar wenigen Wochen Training fuhren 29 Schwimmer*innen der SG-Lauf zum 4. CabrioSol Cup. Nachdem das Einschwimmen pünktlich um 8 Uhr startete, konnte der Wettkampf um 9 Uhr beginnen.

Bei über 160 gemeldeten Starts gelangen unseren Schwimmer*innen über 90 Bestzeiten. Auch 39 Podestplätze wurden errungen. In der Mehrkampfwertung, welche aus allen Schwimm-lagen sowie den 100m Lagen bestand, waren sogar zwei Schwimmer*innen so schnell, dass sie es in der Gesamtmehrkampfwertung in ihren Altersklassen auf den 1. und 3. Platz geschafft haben. Herzlichen Glückwunsch an Sarah Meier (2011) und Nico Hutzler (2006) für das sehr gute Ergebnis bei starker Konkurrenz.



welche aus allen Schwimm-lagen sowie den 100m Lagen bestand, waren sogar zwei Schwimmer*innen so schnell, dass sie es in der Gesamtmehrkampfwertung in ihren Altersklassen auf den 1. und 3. Platz geschafft haben. Herzlichen Glückwunsch an Sarah Meier (2011) und Nico Hutzler (2006) für das sehr gute Ergebnis bei starker Konkurrenz.

(2006) für das sehr gute Ergebnis bei starker Konkurrenz.



Am Ende des Wettkampftages kamen die Staffeln. Wir nahmen dieses Mal bei den „normalen“ Staffeln nicht teil. Denn in Pegnitz ist die Luft-



matratzen-Staffel das Highlight, die wir nur vom CabrioSol Cup kennen. Dabei müssen 4 x 25m auf (!) der Luftmatratze liegend möglichst schnell überwunden



und dann die Matratze an den Nächsten weitergereicht werden. Bei den spaßigen Staffeln geht es natürlich auch um die Zeit. Da alle in einer gemeinsamen Wertung starten, können nur die absolut drei schnellsten Teams eine Belohnung bekommen. Auch wenn wir die Staffel leider nicht im Training

üben, erreichte eine unserer Staffeln am Ende den starken dritten Platz. Großartig!

Vielen Dank an unsere Betreuer*innen Alice und Michi sowie die Kampfrichter*innen Annett, Hajnal, Licia und Frank.
Ina Roelofs



Vorname Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S	100L
Ina Roelofs	2007		00:35,25	00:45,26			01:20,26			01:38,27
Magdalena Zeitler	2007			00:43,17	00:39,92	01:40,43	01:21,83			01:28,04
Emily Manns	2009			00:45,91	00:50,24	01:37,98	01:25,18			01:35,11
Emily Zachow	2011	00:45,83		00:43,39	00:42,47		01:23,96			
Luisa Ertel	2011	00:58,77	00:44,3	00:52,82	00:52,76					
Marie Friebe	2011	00:49,82	00:39,07	00:46,46	00:46,43					01:37,60
Sarah Meier	2011	00:41,29	00:31,43	00:38,66	00:33,85					01:20,99
Luisa Bauernfeind	2012	00:54,40	00:44,26	00:50,37	00:52,29					
Hanna Jungbauer	2013		00:49,60							
Lisa Meier	2013	00:59,38	00:48,83	00:57,57						
Hannah Egger	2014	00:51,47	00:46,04	00:56,62		01:53,11				01:55,02
Mats Wettlaufer	2004		00:30,14		00:31,63		01:04,88		01:13,53	
Nico Hutzler	2006	00:35,52	00:26,80	00:31,01	00:29,67	01:17,62	01:01,42	01:08,38		01:06,61
Jan Bouhon	2007	00:37,98	00:31,60	00:39,61	00:36,73					01:25,27
Jan Regler	2007	00:44,30	00:30,46	00:40,77	00:35,99					01:22,41
Tobias Werner	2007	00:37,02	00:29,55		00:35,72	01:22,03	01:06,65			
Felix Elm	2008		00:32,54	00:37,23	00:34,85	01:27,03				01:20,69
Jonas Kremer	2008	00:39,19	00:33,95	00:37,23	00:36,49					01:20,85
Milo Bertsch	2009	00:41,56			00:38,75		01:13,07	01:25,53		01:24,80
Paul Scharrer	2009	00:42,78	00:35,42	00:41,37	00:39,41					01:25,34
Aaron Holfelder	2010			00:41,78	00:40,70		01:19,10			01:26,40
Simon Werner	2010	00:45,50	00:35,28	00:46,10	00:44,03					
Ben Hofmann	2011	00:49,73	00:36,88	00:46,07	00:44,6					01:36,06
Lando Spielberger	2011				00:45,94					01:25,35
Jaden Ringel	2011		00:37,85	00:31,60	00:47,06		01:32,81			01:51,64
Justus Babst	2012	00:55,50	00:39,68	00:55,55	00:49,69					01:42,75
Vincent Kasaku	2012	00:48,22	00:39,92	00:49,94	00:53,65					01:44,22
Julian Hoffmann	2013	00:54,25	00:44,21	00:55,78						
Valentin Kasaku	2016	25KB:	00:38,23	25B:	00:31,44					



Vorname Name	Spitzenplatzierung
Sarah Meier	1. Wertungssieger CabrioSol Cup
Nico Hutzler	3. Wertungssieger CabrioSol Cup
Unsere Luftmatratzenstaffel	3. Platz für das Team mit Milo Bertsch, Sarah Meier, Paul Scharrer, Emily Zachow!



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:



Zamira Alijaj, Kian Bärthlein, Tamay Cepni, Alya Demirel, Lasse Duffeck, Linus Duffeck, Daniela Egger, Lena Ellner, Miral El Madi, Sabine Ertel, Fritz Eschrich, Barbara Falk, Stefan Falk, Noah Salomon Frey, Philipp Hackl, Carla Haderlein, Daniel Heinz, Jakob Jungbauer, Alexandra Kasaku, Ilja Kasaku, Sara Kircher, Henry Klärner, Letizia Klaussner, Noah Knippelberg, Helena Langheinrich, Elias Lauerer, Jonas Leimer, Vanessa Lidtke, Eva Lindwurm, Leonhard Ludewig, Felix Mairose, Sophie Mairose, Stanislav Matskiv, Mattheo May, Constantin Rauh, Kaavya Poddar, Jonas Pörner, Daniel Potthof, Moritz Pristownik, William Röher, Konstantin Sander Roth, Samuel Sauer, Tanja Scharrer, Mia Schilling, Emma Schlagbaum, Leo Schuhmann, Elias Sic, Julius Stapff, Nefélo Steinbauer, Erik Straub, Tessa Verhoeven, Max Wagenknecht, Juliane Wendt, Sven Wendt und Kiron Wüst

Herzlich willkommen! Schön, dass ihr da seid!

Ohne Wettkampforientierung – was heißt das?

Am Beispiel der Mittwochsgruppe 3

Die SG-Lauf hat sich als Schwimmverein für Kinder und Jugendliche zum Ziel gesetzt, den Spaß am Schwimmsport zu vermitteln. Dafür haben wir zahlreiche Gruppen im Grundlagenbereich. Hier lernen Kinder nach dem Seepferdchen alle weiteren Schwimmlagen und mehr. Der Großteil der weiterführenden Trainingsgruppen ist wettkampforientiert. Ziel ist es dort, an verschiedenen, vor allem regionalen, Wettkämpfen teilzunehmen. Andere Gruppen trainieren aber ohne Wettkampforientierung.



Aber was bedeutet das? Das hört sich nach entspanntem „Paddeln“ an, oder? Davon kann aber bei der Gruppe 3 von Alice und David nicht die Rede sein. An entspanntes „Vor-sich-hin-Paddeln“ denkt hier keiner. Jeden Mittwochabend wird nach festen Trainingsplänen trainiert, um Ausdauer, Geschwindigkeit und Technik ständig weiter zu verbessern. Dabei wird das Training ab-



wechslungsreich mit allen vier Schwimmlagen gestaltet. Da der Schwerpunkt der Gruppe aber nicht auf Wettkämpfen liegt, werden im Gegensatz zu den Wettkampfgruppen allerdings weniger Wenden und Starts geübt. Die Jungs der Gruppe freuen sich besonders, wenn mal wieder

Staffelschwimmen am Ende der Stunde dran ist. Die Mädels sind da nicht so begeistert, lassen sich von den Jungs und den beiden Trainer*innen aber immer wieder überreden. Einige der Schwimmer*innen nehmen auch regelmäßig an Wettkämpfen teil. Ein paar der Gruppe haben seit diesem Jahr ein zweites Mal in der Woche die Möglichkeit, im Wasser zu trainieren: am Montag bei Corbinian. Das nutzen zwar nicht alle in der Gruppe, doch es ist eine sehr gute Möglichkeit für zusätzliche Wasserzeit für alle Schwimmer*innen.

Eine Schwimmerin der Gruppe 3 ist nun noch auf eine andere Art in der Schwimmhalle unterwegs. Aber das berichtet sie am besten selber. Wir freuen uns auf jeden Fall sehr über das zusätzliche Engagement bei uns!

Alice Lämmerzahl

Bericht von Sophia: Ich schwimme schon seit mehreren Jahren in der Gruppe von Alice und David in der Bertleinschule. Das Training ist immer sehr abwechslungsreich, bei dem wirklich jede Lage ausgiebig geübt wird. Meine schwimmerische Leistung hat sich auf jeden Fall gesteigert, seitdem ich in dieser Gruppe bin. Zu Beginn des Trainings werden erstmal ein paar Bahnen eingeschwommen, das sind immer zwischen 8 und 12. Danach ist es sehr unterschiedlich. Oft schwimmen wir eine Lagenpyramide, die mit technischen Übungen verbunden wird. Da die Leistung nicht an erster Stelle steht, wird die Technik umso ernster genommen. Außerdem üben wir auch öfter unsere Ausdauer, indem wir z.B. eine Bahn tauchen und danach Sprint zurückschwimmen müssen. Und das natürlich nicht nur einmal 😊. Vor dem Pokalschwimmen oder der Stadtmeisterschaft werden dann nochmal stärker Sprints geübt, vor allem für die, die am Wettkampf teilnehmen wollen.

Was mir auch sehr an dieser Gruppe gefällt, ist, dass es keinen Druck hinsichtlich externer Wettkämpfe gibt. Alice und David fragen immer nach, wer an den Wettkämpfen teilnehmen möchte und überreden auch niemanden, der nicht will, was ich auch sehr wichtig finde.

Seit ein paar Wochen bin ich auch Kampfrichterin. Ich bin darauf eher zufällig gestoßen, als ich gehört habe, dass die SG -Lauf neue Kampfrichter braucht. Kampfrichter sind bei Wettkämpfen natürlich das A und O, denn ohne sie würden überhaupt keine Wettkämpfe stattfinden können. Da ich schon sehr lange in der SG-Lauf bin und auch nur noch an wenigen Wettkämpfen



teilnehme, wollte ich noch irgendetwas für den Verein tun. Mein

erster Einsatz war das Nikolausschwimmen in Erlangen. Ich hatte am Anfang auch echt Angst, dass ich irgendwas falsch mache, aber Daggi und Joshi haben mir alles davor nochmal gezeigt und erklärt. Es war ein wirklich schöner Tag und ich freue mich schon auf meinen nächsten Einsatz beim Pokalschwimmen!

PS: Kampfrichter*in ist ein sehr wichtiger Job, den wirklich jeder machen kann – egal ob Schwimmer- oder Nichtschwimmer*in. .
Sophia Maranhas



Anmerkung der Redaktion: Als Kampfrichter*in muss man nicht selbst eine aktive Schwimmlaufbahn hinter sich haben. Auch Nichtschwimmer*innen können das. Alles, was man dazu wissen muss, lernt man in der Ausbildung für Kampfrichter*innen. Die Kosten dafür übernimmt die SG-Lauf.

Trainingscamp in den Herbstferien 2023

Lauf, 2. - 4. November 23

In den Herbstferien konnten wir auch dieses Jahr wieder unseren Schwimmer*innen einige zusätzliche Trainingseinheiten anbieten. Rund 40 Schwimmer aus verschiedenen Gruppen nutzten diese Möglichkeit und trainierten intensiv im CJT-Hallenbad in drei Wassereinheiten Starts, Wenden und ihre Aus-



dauer. Nach einem stärkenden Mittagessen absolvierten wir zusätzlich Landtrainingseinheiten im Spiegelsaal und im Scala Fitnesscenter. Vor allem die Kraffteinheiten im Scala forderten die Teilnehmer*innen sehr intensiv und sorgten so für den ein oder anderen Muskelkater. Michi Wünsch



Vielen Dank an alle Trainer*innen sowie allen Trainingshelfer*innen, die diese Extraeinheiten in den Ferien ermöglichten: Alice, Daggi, Larissa, Sara, Vale, Consti, Kim, Mats und Michi!



SG-Lauf Sportbekleidung

mit deinem Namen drauf

Unter www.SG-Lauf.de/sportbekleidung findet ihr unseren Webshop. Dort könnt ihr unsere SG-Lauf-Sportsachen bestellen. Es gibt viele Modelle. Geliefert bekommt ihr sie dann zum Training.

Wem die Sportsachen zu klein geworden sind, stellt sie online in unseren Second Hand Basar www.SG-Lauf.de/second-hand-basar. Das ist gut für die Umwelt und für den Geldbeutel.

22. Heunisch-Wanderpokal

Bad Windsheim, 18. November 23

Dieses Jahr nahm die SG-Lauf erstmals am 22. Heunisch Pokal in Bad Windsheim teil. Bei der Premiere an einem Samstag waren nur die Leistungsschwimmer*innen der SG-Lauf am Start, insgesamt 16 Teilnehmer*innen sprangen in das Wettkampfbecken. In einem Feld von 90 Schwimmer*innen aus 6 verschiedenen Vereinen, die insgesamt 424 Starts absolvierten, konnte die SG-Lauf 14 erste Plätze, 5 zweite Plätze, 7 dritte Plätze und stolze 34 persönliche Bestzeiten verbuchen. Besonders erfreulich war, dass sich fast alle mindestens einmal einen Platz auf dem Podium sichern konnten. Dadurch belegte das gesamte Team der SG-Lauf den 3. Platz in der Vereinswertung und gewann 50 Euro, die in ein Lebkuchenessen nach dem Training investiert werden sollen.

Daggi

Vorname Name	Jg.	50F	100B	100F	100R	100L	200B	200F
Anne Lämmerzahl	2006	00:32,47	01:31,16	01:13,65		01:25,69		
Ina Roelofs	2007	00:34,50		01:19,85		01:39,37		02:56,41
Magdalena Zeitler	2007	00:34,99			01:28,90	01:31,66		03:03,60
Hanna Schuster	2008	00:40,10	01:47,44			01:38,28	03:44,07	
Ella Roelofs	2009	00:34,99		01:19,74		01:27,72		02:58,25
Emily Manns	2009	00:37,60	01:35,17			01:33,79		03:11,78
Lea Holfelder	2009		01:40,87			01:31,89	03:32,62	
Lenya Frey	2009	00:38,35	01:41,94			01:39,84		03:22,66
Emily Zachow	2011	00:37,04	01:42,28			01:33,78		03:14,16
Sarah Meier	2011	00:31,38		01:11,77		01:20,50		02:44,87
Tobias Werner	2007	00:29,41	01:21,78			01:19,85	03:05,19	
Felix Elm	2008	00:31,83	01:28,94	01:15,37		01:22,34	03:20,33	
Paul Scharrer	2009	00:33,91	01:37,03	01:20,03		01:27,10		02:52,29
Simon Werner	2010	00:33,37	01:36,66			01:31,74	03:34,09	
Lando Spielberger	2011	00:36,59	01:47,50			01:34,03	03:45,11	02:55,00



Hier ein Bericht von zwei Teilnehmerinnen: Der Wettkampf hat etwas später begonnen als normalerweise, was sehr angenehm war. Es gab eine besondere

Mehrkampfwertung, für die man 50m Freistil, 100m Lagen, 100m und 200m Meter seiner Wahl schwimmen musste. Begonnen hat alles mit 50m Freistil. Anschließend haben sich einige an die 200m Freistil gewagt und diese mit Er-



folg gemeistert. Noch vor der Pause kam es zu den 100m Brust. Beim Duschen wurde laut geschimpft, da wir immer abwechselnd warm und kalt duschen mussten, weil es kein extra Becken zum Ausschwimmen gab und der Druck des Wassers sehr stark war. In der Mittagspause haben alle zusammen UNO gespielt, wobei Felix immer vergessen hat, UNO zu sagen und damit den Sieg dreimal verspielte. Somit konnte schlussendlich Tobias gewinnen. Gleich nach der Pause ging es mit 200m Brust und 100m Lagen weiter. Danach waren alle sehr glücklich, dass sie den Wettkampf bewältigt hatten. Lea & Hanna

Ein Dankeschön geht an Daggi und Michi sowie an die Kampfrichter*innen Annett, Licia, Joshua und Markus!



Wasser mal anders erleben

SG-ler Friedrich Nathues segelt mit Klassenzimmer um die Welt

Am 8. Oktober verließ der Dreimasttoppssegelschoner „Thor Heyerdahl“ bei schönstem Wetter seinen Heimathafen Kiel. Für sechseinhalb Monate ist das Segelschiff nun auch das Zuhause für ein Mitglied unserer Leistungsgruppe: Friedrich Nathues. Letztes Schuljahr war er noch Trainingshelfer bei der SG-Lauf, jetzt ist er zusammen mit 33 anderen Schülern und einer 15-köpfigen Crew aus Lehrern und Segelstamm mit dem Projekt „Klassenzimmer unter Segeln“ (KUS) unterwegs. Von Kiel aus geht die Reise durch den Nordostseekanal, den Ärmelkanal und die Biskaya zu den Kanaren. Nach einer Atlantiküberquerung werden die Kleinen Antillen, Panama und Kuba besucht, bevor nach einer zweiten Atlantiküberquerung mit Zwischenstopp auf den Azoren die „Thor“ voraussichtlich am 20. April 2024 wieder in ihrem Heimathafen Kiel einläuft.



kanal, den Ärmelkanal und die Biskaya zu den Kanaren. Nach einer Atlantiküberquerung werden die Kleinen Antillen, Panama und Kuba besucht, bevor nach einer zweiten Atlantiküberquerung mit Zwischenstopp auf den Azoren die „Thor“ voraussichtlich am 20. April 2024 wieder in ihrem Heimathafen Kiel einläuft.

Doch von Anfang an erzählt: eigentlich begann die Reise schon viel früher. Durch einen Zeitungsartikel auf die „Thor Heyerdahl“ aufmerksam geworden, meldeten sich Friedrich und sein Bruder Johannes 2020 zur Summerschool Science an, einem Ferienprogramm auf der „Thor“ auf der Ostsee. Über eine Mitreisende erfuhr Friedrich vom KUS-Projekt und dem Bewerbungsverfahren dafür. Als sie im Jahr darauf die Zusage für KUS erhielt, verfolgte er ihre Reise und allmählich entwickelte sich der Wunsch, bei diesem außergewöhnlichen Projekt ebenfalls dabei zu sein. Nach einer weiteren Summerschool 2022



stand dann der Entschluss endgültig fest. Nach einer schriftlichen Bewerbung im Winter erhielt Friedrich im Frühjahr die Einladung zum Probetörn an der Schlei. Das war die letzte Hürde, bevor Anfang Juni die Zusage im Briefkasten lag.

Nun ging es richtig los: Impfungen, z.B. gegen Gelbfieber und Tollwut standen an und mussten zeitlich aufeinander abgestimmt werden. Ausrüstung wie Mosquito-Netz, Ölzeug, Gummistiefel oder Wasserfilter wurden gebraucht. Während sich Friedrichs Freunde bei schönem Wetter im Schwimmbad trafen, saß er zuhause an einer wissenschaftlichen Ausarbeitung über Malaria, las die Deutschlektüre, die auf dem Schiff behandelt wird,

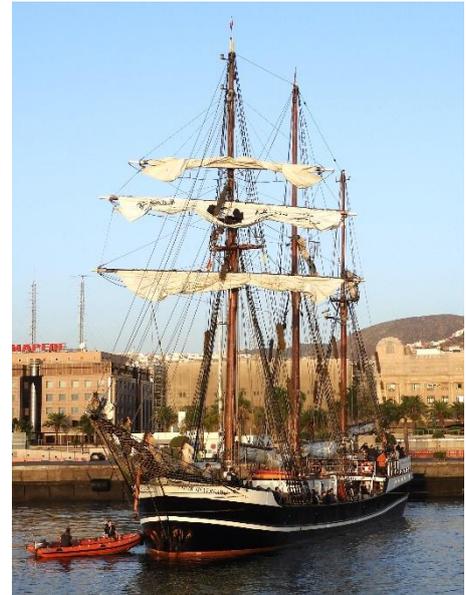
organisierte Spenden für den Aufenthalt auf Kuba oder erarbeitete sich das Taschengeld für die Reise. Hin und wieder kam für ihn die Frage auf: „Ist es das wirklich wert?“

Am 4. Oktober bestieg Friedrich mit einem 100l-Seesack, einem 65l-Trekkingrucksack, einem Tagesrucksack, Unmengen an Kisten mit Spenden und einem Fahrrad den Bus nach Kiel. Die Wertzeit, in der das Schiff verproviantiert und gepackt wurde, begann. Vier Tage später konnte die „Thor“ begleitet von den Augen von Familien und Freunden in See stechen.

Die erste Etappe Kiel-Teneriffa

Nachdem das Schiff den Nordostseekanal passiert hatte, wurde es das erste Mal stürmisch. Bei Windstärke 6 erwischte alle die Seekrankheit, drei Viertel der Besatzung hing über der Reeling und fütterte die Fische. Nach 24 Stunden war das Schlimmste überstanden und die „Thor“ nahm Kurs auf den Schutzhafen in Borkum, um dort die nächsten Starkwinde abzuwarten. Der ungeplante Stopp wurde zur Erkundung der Insel und zu verschiedenen Übungen an Bord genutzt.

Als nächster Hafen war Falmouth geplant, aber da ein Sturmtief das vorhergehende ablöste, wurde erneut umgeplant und Dover und anschließend Brixham angelaufen. Da sich inzwischen weitere Sturmtiefs ankündigten, wurde beschlossen, Falmouth auszulassen und direkt nach Süden Richtung Biskaya zu segeln.



Obwohl zu diesem Zeitpunkt schon klar war, dass auf der Route ein Sturm



durchfahren werden musste, konnte sich wahrscheinlich keiner der Jugendlichen wirklich vorstellen, was auf sie zukam. Die Kammern wurden seefest gemacht, an Deck Laufleinen aufgebaut und die Leichenfänger kontrolliert. Ab dem Abend des 24. Oktober galt Gurtpflicht an Deck und in der Nacht ging es dann richtig los. Mit Böen bis zu 10 Bft und acht Meter hohen Wellen wurde selbst das Geradeauslaufen zu einer echten Herausforderung.

Die Winde sorgten dafür, dass ein weiteres Mal der geplante Hafen (Gijón) nicht angelaufen werden konnte. Dafür lernte Friedrich dieses Mal Santander an Spaniens Nordküste kennen. Zum ersten Mal seit Beginn der Reise bekamen die Jugendlichen ihre Handys, um mit ihren Familien zu telefonieren. Trotz des ruppigen Wetters war der Tenor der Gespräche überall gleich:



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!

ReiseCenter **Leikauf**

LAUF A.D.PEG. | NÜRNBERG | RÖTHENBACH



LAUF
 Bahnhofstraße 1
 Telefon 09123-3031

NÜRNBERG
 Mercado-Center
 Telefon 0911-5194040

RÖTHENBACH
 Rückersdorfer Str. 18
 Telefon 0911-9957770



„Unglaublich! So viele Eindrücke! Eine tolle Gemeinschaft!“. Friedrich berichtete, dass er auf dieser Etappe die Wache von fünf bis acht Uhr in der Früh und am Abend hatte. So sah er jeden Tag Sonnenauf- und -untergang, immer wieder anders und einfach faszinierend!

Nun tastete sich die „Thor“ entlang der Küste über Celeiro

nach A Coruña vor, wo es erneut eine Zwangspause aufgrund des schlechten Wetters gab. Selbst im Hafen war die Wasserbewegung so stark, dass mehrere Leinen rissen und die Wachen ordentlich zu tun hatten, das Schiff sicher an der Pier zu halten. Um die Zeit zu nutzen, gab es eine Stadtralley durch A Coruña und einen Ausflug nach Santiago de Compostela.

Inzwischen waren fünf Wochen vergangen, in denen es meist geregnet oder gestürmt hatte. Die „Thor“ umschiffte das Kap Finisterre und machte sich weiter nach Süden Richtung Teneriffa auf. Und am 9. November war es endlich so weit: der Wind kam aus der richtigen Richtung, die Sonne schien und Punkt 12 Uhr mittags wurde die Maschine gestoppt und die Thor segelte das erste Mal auf dieser Reise unter Vollzeug! Für alle an Bord ein unglaublicher Moment.

Vier Tage später erreichte KUS mit Santa Cruz de Teneriffe die Kanaren im Morgenrot. Neben einem Besuch des Thor Heyerdahl-Museums und einem Treffen mit der Witwe Thor Heyerdahls und eines Begleiters seiner Tigris-Mission stand eine Wanderung auf den Teide auf dem Programm. Außerdem wurden noch Vorbereitungen für die Atlantiküberquerung getroffen: Proviant eingekauft, Segel angeschlagen, Reparaturen ausgeführt. Nach einer knappen Woche gab es kurz die Gelegenheit, mit Familie und Freunden zu telefonieren, bevor es nun bis Mitte Dezember heißt: „Kein Land in Sicht“.



Vielleicht ist Friedrich, wenn ihr das hier lest, gerade auf Dominica, dem nächsten Ziel seiner Reise angekommen. Vielleicht braucht die „Thor“ aber auch noch ein paar Tage. Wer neugierig geworden ist und es ein bisschen genauer wissen möchte, kann sich unter www.kus-projekt.de die Blogs der Schüler und Besatzung ansehen oder ihnen auf Instagram @klassenzimmeruntersegeln folgen.

Christine Nathues

31. Erlanger Nikolausschwimmen 2023

Erlangen, 19. November 23

Insgesamt 41. Nachwuchsschwimmer*innen der SG-Lauf starteten beim 31. Erlanger Nikolausschwimmen in der Hannah-Stockbauer-Halle im Röthelheimbad und brachten viele Medaillen nach Hause.



Am erfolgreichsten waren Vincent Kasaku (2012) mit fünf Starts, zwei Siegen und drei 2. Plätzen, sowie Emma Friedrich (2012) und Fabian Fratila (2013) mit vier Starts mit drei bzw. zwei Siegen. Julian Manns (2014), Paul Sauer (2015) und Valentin Kasaku (2016) schwammen sich dreimal auf das Siegereck. Gratulation auch an diejenigen, die sich ein- oder zweimal erfolgreich unter den ersten Drei platzieren konnten und an alle neuen Bestzeiten im Wettkampf! Besonders herausragend waren auch die Leistungen unserer Schwimmerinnen bei den 50m Brust und unserer Schwimmer bei den 50m Freistil im Jahrgang 2012. In beiden Wettbewerben sicherte sich die SG-Lauf alle drei ersten Plätze!



Mit insgesamt 389 Teilnehmer*innen mit 1.616 Starts war es wieder ein herausfordernder und langer Wettbewerb, den die SG-Lauf mit Bravour meisterte.





Im ersten Abschnitt schwammen die Jüngerer in allen Schwimmlagen auf der halben Bahn über 25m um die Wette. Mit von der Partie in der vollen und sehr warmen Halle war auch die frisch gebackene FSSJ-Ierin Sara Kirchner, die erstmals als Betreuerin an einem Wettkampf teilnahm. Ihre Aufgabe war unter anderem, die Kinder im Startbereich auf die richtigen Bahnen zu verteilen. „Ich fand es spannend und aufregend. Ich hatte Respekt,

denn ich wollte keinem aus Versehen was Falsches sagen. Aber es ist alles glatt gegangen“, freute sich Sara nach ihrer erfolgreich bestandenen Premiere.

Die Wettkämpfe der Älteren begannen schließlich mit einer Stunde Zeitverzögerung gegen 14 Uhr. Als langjährige und routinierte Leistungsschwimmerin half unsere FSSJ-Ierin Ina Roelofs einigen Kinder zunächst beim Notieren ihrer Starts auf dem Arm und verzierte außerdem mit Kuli manches Schulterblatt mit guten Wünschen und Smileys. Sie



zeigte den Mädchen und Jungen Aufwärmübungen wie Hampelmann, Hampelfrau, Strecksprung, Armeckreisen und Beineschwenken. Auf den ausgedruckten Listen hatte sie bereits die Namen der SG-Ier*innen mit Textmarker hervorgehoben. „Als Betreuerin bei einem Wettkampf dabei zu sein, ist schon was ganz anderes, als selbst zu schwimmen“, fand Ina, die plötzlich viele Starts im Blick haben musste und auch durch die Halle lief, um Kinder zu suchen und rechtzeitig einzusammeln. Sie beruhigte auch nervöse Schwimmer*innen und motivierte alle vor ihren Starts. „Am häufigsten wurden mir zwei Fragen gestellt: „Bei welchem Lauf sind wir?“ und „Wie viel Zeit habe ich noch?“, erzählte Ina mit einem Schmunzeln.

Für Vorweihnachtsstimmung in der Halle sorgten nicht nur der Nikolaus auf der Anzeigetafel, sondern auch Weihnachtshits die immer wieder



Vorname Name	Jg.	25B	25F	25R	25S	25X	25X
Emma Friedrich	2012	00:24,24	00:20,56			00:28,10KB	00:31,49BB
Hanna Jungbauer	2013					00:32,12DB	
Hannah Maschler	2013				00:23,90		
Madeleine Beyer	2013	00:25,98	00:21,20	00:28,85			
Vanessa Lidtke	2013		00:24,78	00:27,87			
Anastasia Seugling	2014	00:29,53	00:22,45	00:27,73			
Fabian Fratilia	2013	00:28,64	00:21,10	00:26,16		00:36,34BB	
Liam Maranhas	2013	00:28,10	00:23,07				
Julian Manns	2014	00:27,35	00:23,77	00:27,92			
Dominik Gross	2015	00:31,02	00:37,23	00:30,95			
Paul Sauer	2015	00:30,73	00:24,47	00:29,80			
Valentin Kasaku	2016	00:31,98	00:27,83	00:31,88			



Vorname Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F
Carla Witzigmann	2010	00:45,36		00:54,66			01:35,62
Elisa-Marie Dingler	2010	00:52,54	00:39,61	00:51,85	00:47,80		
Katharina Julia Woy	2010	00:52,07		01:05,23			01:33,57
Amelie Beyer	2011	00:51,69	00:44,22	00:53,70		02:00,64	
Clara Albrecht	2011		00:40,05				
Felicitas Speyerer	2011	00:51,76	00:40,69	00:50,10	00:50,13		01:37,15
Fiona Manns	2011	00:48,02	00:40,61	00:59,28	00:57,77	01:50,48	
Lara Konrad	2011	00:59,34	00:54,91	01:08,37		02:14,14	
Nora Schuster	2011	00:52,76	00:40,21	00:49,38	00:48,75	01:54,69	
Paula Antonia Dechène	2011	00:51,34	00:43,33			02:00,72	
Alexa Mattern	2012	00:52,29	00:50,00				01:58,24
Amelie Escherich	2012	00:53,54	00:43,89	00:59,66		01:57,17	
Carlotta Horváth	2012	00:59,16	00:38,50	00:48,57			
Helena Woy	2012	00:49,61	00:44,21	00:57,62		01:49,05	
Liselotte Bleisteiner	2012	00:51,89	00:40,76	00:49,99		01:54,90	01:33,85
Hanna Jungbauer	2013	01:03,50	00:48,31	01:00,80			01:51,58
Hannah Maschler	2013	00:57,34	00:48,01	00:57,92			
Lisa Meier	2013	00:57,83	00:45,70	00:57,81			
Mila Frey	2013	00:53,16	00:44,63	01:02,10		01:57,82	
Jonas Schönauer	2010	00:51,03	00:36,47				
Paul Wendt	2010		00:32,51	00:45,13	00:40,78		
Jaden Ringel	2011		00:38,94	00:48,96	00:52,13		01:32,35
Jonas Falk	2011	00:53,58	00:40,97	00:51,62	00:50,94		
Ben Siebenkees	2012		00:41,04	00:50,51			01:40,54
Janek Miethe	2012	00:52,68	00:37,66				01:30,50
Justus Babst	2012	00:51,73	00:41,30		00:48,03	01:54,89	01:37,59
Luis Holfelder	2012	00:52,43	00:39,47	00:48,27		01:53,43	01:34,50
Vincent Kasaku	2012	00:46,66	00:39,06	00:47,16	00:45,60	01:41,78	
Julian Wunder	2013	00:59,85	00:42,02	00:56,17			01:40,97



zwischen-
durch über
die Laut-
sprecher zu
hören wa-
ren. Sogar
ein kostü-
mierter Ni-
kolaus er-
schien kurz
mit einer
Tüte voller
Schokolade

in der heißen Halle, um den Kindern den Wettkampf zu versüßen. Wer keine Schokosoße wollte, musste die ergatterten Leckereien schnell essen.

Danke an die Betreuerinnen Daggi, Ina, Isabel, Sara und Svenja sowie an die Kampfrichter*innen Annett, Nicole, Silvia, Sophia, Joshua und Sven!

Daggi Hugenroth und Isabel Mattern



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
UND HANDTHERAPIE | **A. BABST**

Friedhofstraße 1
90552 Röthenbach a. d. Pegnitz

Tel 0911 / 54 03 999
Mail praxis@ergotherapie-babst.de
Web www.ergotherapie-babst.de

DMSJ Bezirksfinale Mittelfranken

Mannschaftswettkampf in Katzwang, 25. November 23

Der Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend (DMSJ) findet jährlich für die A- bis E-Jugend statt (2006-2015). Die Mannschaften können rein weiblich, männlich oder gemischt sein, wobei hier pro Wettkampf beide Geschlechter mindestens einmal vertreten sein müssen. Außerdem gilt: wird eine Mannschaft in einer Disziplin auf Grund eines Regelverstößes disqualifiziert oder gibt auf, so kann diese Strecke zum Ende des Wettkampfabschnittes wiederholt werden. Erfolgt allerdings eine weitere Disqualifikation oder eine Aufgabe, scheidet die Mannschaft aus.

Die Mannschaften treten in den folgenden Disziplinen an:
4 x 100 Meter Freistil
4 x 100 Meter Brust
4 x 100 Meter Rücken
4 x 100 Meter Schmetterling (Jugend D: 4x50m)
4 x 100 Meter Lagen (jede Lage wird 100m geschwommen)
Ausnahme: Jugend E schwimmt alles nur 4x50m



Die SG-Lauf war dieses Jahr mit so vielen Mannschaften wie noch nie beim Bezirksfinale des DMSJ dabei. Wir gingen mit zwei Mixed-Mannschaften in Jugend A und D, sowie je einer weiblichen und einer männlichen Mannschaft in der Jugend B und C an den Start.

Besonderheiten für die Trainer*innen: Im Vergleich zu Einzelwettkämpfen erfordert der DMSJ eine umfassendere Planung und Koordination, da mehrere Fak-



toren berücksichtigt werden müssen, um erfolgreich zu sein.

1. Verfügbarkeit der Schwimmer*innen: Im Vorfeld muss geklärt werden, wer zur Verfügung steht, um zu entscheiden, wie viele Mannschaften antreten können. Wir müssen abwägen, wie wir die Schwimmer*innen am besten und wie häufig einsetzen. Dies kann



bedeuten, dass wir eine schnelle Schwimmerin oder einen Schwimmer am Anfang oder am Ende der Staffel platzieren, abhängig von den Stärken des Teams und der Konkurrenz. Dies ist vor allem für den Lagenwettkampf wichtig.

Für diese erste Zusammensetzung haben wir zu zweit bereits mehrere Stunden gebraucht. Dabei mussten wir schauen, welche Staffeln mit Ersatzschwimmer*innen erfolgreich geschwommen werden können. Haben wir z.B. genug Schwimmer*innen in der Altersstufe und dem Geschlecht, die 100m Delfin schwimmen können, ohne disqualifiziert zu werden, und die nicht hinterherschwimmen? Oder würde die Anzahl der verfügbaren passenden Schwimmer*innen nur für eine Mixed-Mannschaft reichen?



2. Auf gute Wechsel kommt es an: Ein reibungsloser Wechsel zwischen den Schwimmer*innen ist entscheidend für den Erfolg der Staffel. Der Staffelstart ist anders als der normale Start, da sich der Schwimmer bewegen darf und nur noch eine Zehe am Startblock haben muss, bevor der andere Schwimmer anschlägt. In der Leistungsgruppe haben wir zwei Trainingseinheiten dafür genommen.

3. Was passiert im Notfall? -> Backup-

Pläne: Da im Staffelwettkampf mehrere Schwimmer*innen beteiligt sind, ist es wichtig, Backup-Pläne für verschiedene Szenarien zu haben. Der Wettkampf verlangt viel Flexibilität von allen Teilnehmer*innen und Trainer*innen. Leider kamen sie auch dieses Jahr zum Einsatz. Am Freitag vor dem Wettkampf wird kontrolliert, wer nun



wirklich startet. Einige der vorher eingeteilten Schwimmer*innen sind z.B. krank geworden oder hatten sich verletzt. Oder das Team war zu groß und einige Schwimmer*innen würden deshalb nur für einen einzigen Start kommen. Stehen dann die endgültigen Teilnehmer*innen fest, werden die Startkarten für den Wettkampf vorbereitet. Die Schwimmer*innen, die nicht starten, werden informiert. Allein diese Aktualisierung der Pläne dauerte wieder 2-3 Stunden für 2-3 Trainer*innen.



4. Umorganisieren am Wettkampfmorgen: Es sind weitere Krankmeldungen reingekommen oder Kinder haben festgestellt, dass der Wettkampf über den ganzen Tag geht und sie nachmittags nicht mehr schwimmen können. Für einen Teamwettkampf ist das sehr schwierig. Wieder müssen die Teams umgestellt und die Startkarten geändert werden. Dafür brauchten wir wieder eine ganze Stunde, eh die neue Teamaufstellung feststand. Diese Aktion war besonders schwierig, da auch Kinder starten, deren Stärken und Schwächen nicht jede/r Trainer*in kennt. So könnte es passieren, dass man ein Kind als neuen Starter für Brust einteilt, dabei „hat es eine Schere“. Hier geht es dann nicht mehr um die schnellsten Mannschaften, sondern oftmals nur noch darum, die Staffeln überhaupt startfähig zusammenzustellen.



5. Wettkampfbetreuung: Beim Wettkampf geht es dann Schlag auf Schlag. Eine Staffel nach der anderen wird aufgerufen. Man muss die Kinder zusammensuchen und schauen, dass sie pünktlich am Start sind, die Startkarte dabei haben, in der richtigen Reihenfolge starten und sie außerdem motivieren, ihnen die Angst vor den teilweise ungewohnt langen Strecken nehmen und ihnen das Teamgefühl geben.



Auch wenn dieser Wettkampf immer viel Arbeit, Enttäuschungen und Unverständnis bei einigen Eltern und Schwimmer*innen mit sich bringt, ist es dennoch eine tolle Erfahrung für die Schwimmer*innen, sich in einer Individualsportart als Team durchzukämpfen. Sie lernen Kinder im gleichen Alter aus anderen Gruppen der SG-Lauf kennen und lernen auch, mit höherem Druck umzugehen.



Was ist das Besondere für die Teilnehmer*innen?

1. Teamarbeit: Im Gegensatz zu Einzelwettkämpfen, bei denen der Fokus auf der individuellen Leistung liegt, schwimmen die Schwimmer*innen gemeinsam gegen die anderen. Oftmals sind sie in Teams, von denen sie einige Schwimmer*innen gar nicht kennen, da sie in einer anderen Trainingsgruppe trainieren. Die Schwimmer*innen können durch den Teamgeist und die Unterstützung ihrer Teamkollegen zusätzlich motiviert werden. Die Erfahrung, Teil eines Teams zu sein, erhöht meistens die Leistung und den



Zusammenhalt. Oftmals schwimmt der Großteil der Schwimmer*innen sogar Bestzeiten.

Das Teamerlebnis war auch für Lenya Frey etwas Besonders: „Mir hat der Wettkampf sehr gut gefallen, weil wir dort, anders als bei gewöhnlichen Wettkämpfen, wo jeder für sich kämpft und wir teilweise sogar Konkurrenten sind, als Staffel gestartet sind und wir so Schwimmen mal als Mannschaftssport erleben durften. Aber irgendwie war dadurch auch der Druck viel größer, ja nichts falsch zu machen, weil anderenfalls die ganze Staffel disqualifiziert worden wäre. Außerdem ist es nicht zu empfehlen, als Letzte starten zu müssen, falls die Staffel insgesamt, verglichen mit den anderen im gleichen Lauf, nicht so schnell ist (hüstel)...sonst hat man das ganze Becken für sich allein. Insgesamt war's aber cool!“



2. Druck und Verantwortung: Jede Schwimmerin und jeder Schwimmer trägt die Verantwortung für einen Abschnitt des Rennens. Der Druck, nicht nur für sich selbst, sondern auch für das Team zu schwimmen, kann eine zusätzliche mentale Belastung darstellen. Die Kinder müssen lernen, mit diesem Druck umzugehen und ihre Leistung in einem Teamkontext zu optimieren. Diesen Herausforderungen haben sich die SG-ler gerne gestellt: „Es war ein toller Wettkampf, der echt Spaß gemacht hat“, fand Aaron Holfelder.

3. Üben der Wechseltechniken: Die Wechsel zwischen den Schwimmer*innen sind kritisch, da Zeitverluste hier den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen können. Die Schwimmer*innen müssen sich konzentrieren, um den Staffelstab effizient übergeben zu können.

4. Erfahrung des Teamerfolgs: Der Erfolg oder Misserfolg hängt nicht nur von der individuellen Leistung ab, sondern auch vom gesamten Team. Ein erfolgreicher Staffelwettkampf kann eine Mannschaft noch enger zusammenbringen. Auch Ben Hoffmann hat das gemeinsame Teamerlebnis gefallen: „Ich fand den Staffelwettkampf echt cool, da man endlich mal mit seinen Freunden Wettkämpfe schwimmen konnte. Denn zusammen macht es mehr Spaß als immer nur gegeneinander.“

5. Flexibilität und Anpassung: Schwimmer bekommen erst kurz vor dem Start des Wettkampfes gesagt, ob, was und mit wem sie in einer Mannschaft schwimmen. Dies erfordert viel Flexibilität und die Fähigkeit, auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren. „Ich fand, der Staffelwettkampf war eine schöne Erfahrung und hat mir echt Spaß gemacht. Aber es war etwas

unübersichtlich. Am Anfang wusste ich nicht wirklich, wann wir schwimmen müssen“, bestätigte Milo Bertsch.

Emily Manns stimmt den anderen zu, dass das gemeinschaftliche Erlebnis „Schwimmen als Teamsport“ den Reiz des Mannschaftswettkampfs ausmacht: „Ich fand, es war eine tolle Erfahrung, dass man mal alles 100m schwimmt und dass man nicht wie sonst für sich allein geschwommen ist, sondern als Team.“

Daggi Hugenroth

Name	Jg	Strecke	Zeit	Platz	Schwimmer*innen
Jugend D 2012/2013 mixed	D	4x100 F	06:00,09	3	Luis Holfelder/Liselotte Bleisteiner/Vincent Kasaku/Janek Miethe
	D	4x100 B	07:15,78	3	Luis Holfelder/Julian Hofmann/Liselotte Bleisteiner/Vincent Kasaku
	D	4x100 R	07:39,03	3	Luisa Bauernfeind/Julian Hofmann/Janek Miethe/Vincent Kasaku
	D	4x50S	03:28,34	3	Luisa Bauernfeind/Noelia Hofner/Luis Kohl/Vincent Kasaku
	D	4x100 L	07:53,89	4	Luisa Bauernfeind/Luis Kohl/Vincent Kasaku/Janek Miethe
Jugend C 2010/2011 weibl.	C	4x100 F	05:21,69	3	Sarah Meier/Marie Friebe/Emily Zachow/Friederike Bülck
	C	4x100 B	06:16,33	3	Sarah Meier/Marie Friebe/Yara Hörteis/Friederike Bülck
	C	4x100 R	06:30,68	3	Emily Zachow/Nora Schuster/Yara Hörteis/Friederike Bülck
	C	4x100 S	06:42,56	2	Emily Zachow/Nora Schuster/Yara Hörteis/Sarah Meier
	C	4x100 L	05:45,82	3	Emily Zachow/Friederike Bülck/Sarah Meier/Yara Hörteis
Jugend C 2010/2011 männl.	C	4x100 F	05:22,06	5	Lando Spielbreger/Ben Hoffmann/Paul Wendt/Aaron Holfelder
	C	4x100 B	07:14,53	5	Ben Hoffmann/Jonas Falk/Lando Spielbreger/Paul Wendt
	C	4x100 S	dis		Paul Wendt/Jonas Falk/Jaden Ringel/Aaron Holfelder
	C	4x100 R	06:34,41	4	Lando Spielbreger/Jaden Ringel/Aaron Holfelder/Ben Hoffmann
	C	4x100 L	06:29,16	5	Lando Spielbreger/Paul Wendt/Aaron Holfelder/Jaden Ringel
Jugend B 2008/2009 weibl.	B	4x100 F	05:41,03	5	Ella Roelofs/Emily Manns/Lea Holfelder/Lenya Frey
	B	4x100 R	06:51,10	5	Ella Roelofs/Isra Kuromahmutoglu/Lea Holfelder/Lenya Frey
	B	4x100 S	07:29,86	5	Isra Kuromahmutoglu/Ella Roelofs/Lenya Frey/Emily Manns
	B	4x100 L	06:52,50	5	Lenya Frey/Emily Manns/Ella Roelofs/Isra Kuromahmutoglu
Jugend B 2008/2009 männl.	B	4x100 F	04:50,07	2	Milo Bertsch/Paul Scharrer/Felix Elm/Denis Voitiuk
	B	4x100 B	06:57,75	5	Felix Elm/Milo Bertsch/Paul Scharrer/Jonas Kremer
	B	4x100 R	05:45,38	2	Jonas Kremer/Paul Scharrer/Denis Voitiuk/Felix Elm
	B	4x100 S	05:58,60	2	Milo Bertsch/Jonas Kremer/Denis Voitiuk/Felix Elm
	B	4x100 L	05:34,68	2	Milo Bertsch/Felix Elm/Jonas Kremer/Denis Voitiuk
Jugend A 2006/2007 mixed	A	4x100 F	04:39,00	1	Tobias Werner/Gaia Stephan/Larissa Lederer/Moritz Maussner
	A	4x100 B	05:55,97	1	Tobias Werner/Larissa Lederer/Anne Lämmerzahl/Jan Bouhon
	A	4x100 R	05:36,59	1	Larissa Lederer/Anne Lämmerzahl/Jan Bouhon/Moritz Maussner
	A	4x100 S	05:34,43	1	Larissa Lederer/Tobias Werner/Gaia Stephan/Moritz Maussner
	A	4x100 L	05:10,19	1	Larissa Lederer/Tobias Werner/Moritz Maussner/Jan Bouhon

Danke an die Betreuerinnen Daggi und Britta sowie an die Kampfrichter*innen Irmgard, Licia, Silvia, Frank, Joshua und Markus!

Elf neue Vereinsrekorde 2023

So viele wie noch nie

In diesem Jahr wurden insgesamt elf neue Vereinsrekorde aufgestellt. In zwei Fällen wurden dabei die eigenen Rekorde aus dem Vorjahr erneut unterboten. Sarah hat ihren eigenen Rekord innerhalb von zwei Monaten selbst nochmal verbessert. Alle elf Rekorde stammen von insgesamt 5 Schwimmer*innen: Carlotta, Hannah E., Sarah, Jack und Nico. Der 100L Rekord bei den Männern wurde von Jack am Anfang des Jahres aufgestellt und dann jetzt im Oktober bereits wieder durch Nico gebrochen.

Vereinsrekorde 2023

Carlotta Bülck 100R

alt: 01:19,82 am 9. Juli 2005 in Fürth von Nergis Kuru (1992)

neu: 01:14,45 am 28. Januar 2023 Kreismeisterschaften NO Lauf

Carlotta Bülck 200R

alt: 02:54,24 am 13. März 2022 in Nürnberg von Carlotta Bülck

neu: 02:37,75 am 28. Januar 2023 Kreismeisterschaften NO Lauf

Carlotta Bülck 100F

alt: 01:08,03 am 27. April 1996 in Nürnberg von Monika Wagner (1975)

neu: 01:06,07 am 28. Januar 2023 Kreismeisterschaften NO Lauf

Carlotta Bülck 200F

alt: 02:29,50 am 27. April 1996 in Nürnberg von Monika Wagner (1975)

neu: 02:23,02 am 28. Januar 2023 Kreismeisterschaften NO Lauf

Carlotta Bülck 100S

alt: 01:18,22 am 5. Dezember 2015 in Lauf von Sonja Gaag (1991)

neu: 01:17,94 am 9. Dezember 2023 Pokal-Weihnachtsschwimmen Lauf

Hannah Egger 25B

alt: 00:23,96 am 8. Dezember 2007 in Lauf von Franziska Mader (1998)

neu: 00:23,45 am 9. Dezember 2023 Pokal-Weihnachtsschwimmen Lauf

Sarah Meier 50S

alt: 00:34,24 am 22. April 2005 in Regensburg von Nergis Kuru (1992)

alt 00:33,85 am 7. Oktober 2023 CabrioSol Cup Pegnitz

neu 00:33,69 am 9. Dezember 2023 Pokal-Weihnachtsschwimmen Lauf

Jacopo Stephan 100L

alt 01:11,70 am 22. Febr. 2014 in Forchheim von Constantin Hennig (2000)

neu: 01:09,31 am 28. Januar 2023 Kreismeisterschaften NO Lauf

Nico Hutzler 50R

alt 00:31,54 am 6. Juli 2019 von Nico Hutzler

neu 00:31,01 am 7. Oktober 2023 CabrioSol Cup Pegnitz

Nico Hutzler 100R

alt 01:09,57 am 20. Juli 2019 in Würzburg von Florian Goltz (2005)

neu 01:08,38 am 7. Oktober 2023 CabrioSol Cup Pegnitz

Nico Hutzler 100L

alt 01:09,57 am 28. Januar 2023 in Lauf von Jacopo Stephan (2005)

neu 01:06,61 am 7. Oktober 2023 CabrioSol Cup Pegnitz

Beitragsübersicht der SG-Lauf und Informationen zu den 5 Stammvereinen

Die **Schwimmgemeinschaft Lauf** ist der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der eingetragenen Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf und wurde 1972 gegründet. Wir sind einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land.

Unsere Beiträge:	Aktive Schwimmer*in 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer*in 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer*in ab 3. Mitglied	frei
	Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

Zusätzlich zur Mitgliedschaft der SG-Lauf ist die Mitgliedschaft in einem der fünf Stammvereine erforderlich. Im Internet findest du die jeweiligen Jahresbeiträge 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, Dagmar Hugenroth, Altdorfer Straße 33, 91207 Lauf, Telefon: 0151 10848855, E-Mail: d.hugenroth@sg-lauf.de
Redaktion: Andrea Eberwein, Isabel Mattern, Christine Nathues und Daniela Wettlaufer
E-Mail: speed@sg-lauf.de
Auflage: 400 Stück

www.SG-Lauf.de
www.facebook.com/sglauf

www.youtube.com/c/sglauf
www.instagram.com/sglauf/

36. Pokal-Weihnachtsschwimmen

Lauf, 9. Dezember 23

Unser letzter Wettkampf im Jahr war wieder vereinsintern im Hallenbad im Christoph-Jacob-Treu-Gymnasium. Für manche Schwimmer*innen war es auch eine Premiere: sie hatten ihren allerersten Schwimmwettkampf.



Kleine Weihnachtspokalwertung weiblich:

Platz	Schwimmerin	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Hannah Egger	2014	696	1274	1970
2.	Mila Frey	2013	676	1159	1835
2.	Ida Wendt	2014	539	1274	1813
4.	Hannah Maschler	2013	561	1159	1720
5.	Anastasia Seugling	2014	418	1274	1692
6.	Felia Mattern	2014	404	1274	1678
7.	Hanna Jungbauer	2013	499	1159	1658
8.	Vanessa Lidtke	2013	437	1159	1596
9.	Sophie Bergmann	2014	316	1274	1590
10.	Madeleine Beyer	2013	424	1159	1583
11.	Sophie Eschrich	2014	294	1274	1568
12.	Helena Langheinrich	2013	406	1159	1565
13.	Nora Böhm	2014	273	1274	1547
14.	Isabella Ziegler-Schär- del	2013	307	1159	1466



Kleine Weihnachtspokalwertung männlich:

Platz	Schwimmer	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Julian Wunder	2013	461	1159	1620
2.	Julian Hoffmann	2013	452	1159	1611
3.	Fabian Fratila	2013	425	1159	1584
4.	Julian Manns	2014	287	1274	1561
5.	Ben Engelhard	2014	226	1274	1500
6.	Liam Maranhas	2013	290	1159	1449
7.	Leandro Schatz	2013	247	1159	1406
8.	Henry Sandrock	2013	205	1159	1364



Im Foyer wartete wieder ein freundliches Team rund um Uli Bouhon mit einem leckeren Angebot auf hungrige Besucher.



Große Weihnachtspokalwertung weiblich:

Platz	Schwimmerin	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Sarah Meier	2011	1376	850	2226
2.	Emily Zachow	2011	874	850	1724
2.	Liselotte Bleisteiner	2012	636	1025	1661
4.	Carlotta Horváth	2012	593	1025	1618
5.	Helena Woy	2012	582	1025	1607
6.	Emily Steigberger	2012	569	1025	1594
7.	Felicitas Speyerer	2011	707	850	1557
8.	Yara Hörteis	2010	821	730	1551
9.	Ella Roelofs	2009	957	565	1522
10.	Luisa Bauernfeind	2012	490	1025	1515
11.	Amelie Eschrich	2012	483	1025	1508
12.	Nele Heinrich	2012	481	1025	1506
13.	Nora Schuster	2011	651	850	1501
14.	Alexa Mattern	2012	463	1025	1488
14.	Lisa Meier	2013	329	1159	1488
16.	Lea Holfelder	2009	901	565	1466
17.	Fiona Manns	2011	597	850	1447
18.	Amelie Beyer	2011	578	850	1428
19.	Noelia Hofner	2012	395	1025	1420
20.	Giada Kohler	2011	523	850	1373
21.	Luisa Ertel	2011	495	850	1345
22.	Emily Manns	2009	751	565	1316
22.	Paula Antonia De- chène	2011	466	850	1316
24.	Elena Berber	2012	268	1025	1293
25.	Katharina Julia Woy	2010	543	730	1273
26.	Johanna Marleen Schmid	2012	242	1025	1267
27.	Lenya Frey	2009	688	565	1253
28.	Katja Langhans	2010	314	730	1044



Große Weihnachtspokalwertung männlich:

Platz	Schwimmer	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Vincent Kasaku	2012	522	1025	1547
2.	Justus Babst	2012	438	1025	1463
2.	Janek Miethe	2012	430	1025	1455
4.	Milo Bertsch	2009	889	565	1454
5.	Ben Hoffmann	2011	576	850	1426
6.	Luis Holfelder	2012	400	1025	1425
7.	Linus Kohl	2013	257	1159	1416
8.	Paul Wendt	2010	683	730	1413
9.	Simon Werner	2010	683	730	1413
10.	Lando Spielberger	2011	536	850	1386
11.	Ben Siebenkees	2012	353	1025	1378
12.	Paul Scharrer	2009	804	565	1369
13.	Jaden Ringel	2011	437	850	1287
14.	Jonas Falk	2011	372	850	1222
14.	Louy Girard	2009	644	565	1209
16.	Jonas Schönauer	2010	470	730	1200
17.	David Stengl	2011	144	850	994
18.	Elias Maussner	2010	206	730	936

Leider musste unsere Wettkampfsprecherin Julia für manche unserer Schwimmer*innen eine Disqualifikation bekanntgeben.



Vereinsmeisterin 2023

Platz	Schwimmerin	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Carlotta Bülck	2007	01:17,94	01:15,60	01:31,94	01:06,93	05:12,41
2.	Larissa Lederer	2007	01:28,98	01:20,67	01:32,76	01:13,07	05:35,48
3.	Anne Lämmerzahl	2006	01:28,81	01:26,54	01:30,95	01:14,02	05:40,32
4.	Frederike Bülck	2010	01:38,83	01:26,29	01:26,73	01:11,69	05:43,54
5.	Gaia Stephan	2007	01:27,16	01:32,78	01:41,30	01:17,64	05:58,88
6.	Ina Roelofs	2007	01:44,89	01:31,84	01:49,26	01:18,90	06:24,89
7.	Anastasiya Wild	2007	01:40,04	01:42,42	01:38,58	01:27,80	06:28,84
8.	Nina Rupprecht	2006	01:44,89	01:39,04	01:43,47	01:28,67	06:36,07



Vereinsmeister 2023

Platz	Schwimmer	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Jacopo Stephan	2005	01:13,45	01:17,84	01:16,74	01:00,75	04:48,78
2.	Mats Wettlaufer	2004	01:12,75	01:15,80	01:21,69	01:03,70	04:53,94
3.	Moritz Maussner	2006	01:11,42	01:19,07	01:25,02	01:05,70	05:01,21
4.	Jonas Kremer	2008	01:27,94	01:26,43	01:26,73	01:15,85	05:36,95
5.	Jan Bouhon	2007	01:33,84	01:27,26	01:27,60	01:13,80	05:42,50
6.	Niklas Frauenstein	2007	01:29,51	01:34,82	01:34,82	01:14,16	05:53,31
7.	David Dingler	2008	01:34,64	01:32,29	01:37,14	01:15,85	05:59,92





Vielen Dank an alle Trainer*innen, Wettkampfrichter*innen und Helfer*innen am Buffet, bei den Glücksläufen und beim Auf- & Abbau!



Anfängerschwimmkurs – denn wir wissen, wie ´s geht!

für Kinder von 5 bis ca. 6 ½ Jahren

Wo: Bertleinschule
 Start: ab März 2024
 Wann: mittwochs, 17:00-17:30, 17:30-18:00

telefonische Anmeldung am:

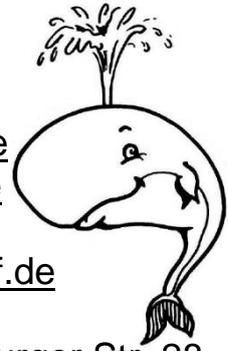
Montag, 26.2.2024
 von 17:00 bis 18:30 Uhr
 ☎ 09123 13627

SG-LAUF

So weit, so tief, so nass...

Ansprechpartner*innen der SG-Lauf

Kaufmännische Leitung: Dagmar Hugenroth, daggi@sg-lauf.de
Technische Leitung: Michael Wunsch, michael@sg-lauf.de
Schritfführerin: Julia Oberst, julia@sg-lauf.de
Finanzen & Mitgliederverwaltung: Franz Goebel, franz@sg-lauf.de



Postanschrift für Mitglieder*innen: F. Goebel 91207 Lauf Salzburger Str. 28

Trainer*innen und Trainingshelfer*innen

Jan Bouhon	Svenja Lederer
Britta Bülck	David Leipold
Sabrina Franz	Isabel Mattern
Claudia Goebel	Peter Müller
Franz Goebel	Simone Pappenberger
Frank Hacker	Joshua Porzler
Constantin Hennig	Lena Ringel
Corbinian Hennig	Ina Roelofs
Dagmar Hugenroth	Kim Roelofs
Sara Kircher	Jacopo Stephan
Alice Lämmerzahl	Valeria Tabaracci
Barbara Lederer	Mats Wettlaufer
Larissa Lederer	Michael Wunsch

Benannte Vertrauenspersonen der Schwimmer*innen

Gaia Stephan	Mats Wettlaufer
Svenja Lederer	Tom Gehrman

SPEED-Redaktion: speed@sg-lauf.de

Zusätzliche Kontaktmöglichkeiten zu weiteren Ansprechpartner*innen der SG-Lauf findet ihr auch auf unserer Webseite.

Weitere Informationen
sowie aktuelle Fotos und
Videos findet ihr hier:



www.SG-Lauf.de



www.youtube.com/c/sqlauf



www.instagram.com/sglauf/



www.facebook.com/sglauf



Termine 2024 auf einen Blick

Eventuelle Änderungen unter www.sg-lauf.de

Wann?	Was?
8. Januar	Trainingsbeginn aller Gruppen
27. Januar	Kreismeisterschaften Nord-Ost, Lauf
12. - 16. Februar	Winterferien
24. Februar	Sprintermeeting Forchheim
26. Februar	Anmeldung zum Anfängerschwimmkurs
2. - 3. März	Swim Race Days, Dortmund
März	1. Übungsleitersitzung, Lauf
16. -17. März	International Swim Meeting, Erlangen
25. März - 5. April	Osterferien
April	Verwaltungssitzung
April	Mitgliederversammlung
11. Mai	Katzwang Cup
11. Mai	Schwandorfer Pokalschwimmfest
21. Mai - 31. Mai	Pfingstferien
6. - 7. Juli	Bezirksmeisterschaften Mittelfranken, Nürnberg
7. Juli	Kunigundenfestumzug – Teilnahme der SG-Lauf
13. Juli	Stadtmeisterschaften, Freibad Lauf
13. Juli	Sommerfest der SG-Lauf
20. - 21. Juli	Bayerische Jahrgangsmesterschaften, Rosenheim
Juli	2. Übungsleitersitzung, Lauf
August	Schwimmabzeichen
29. Juli - 9. September	Sommerferien