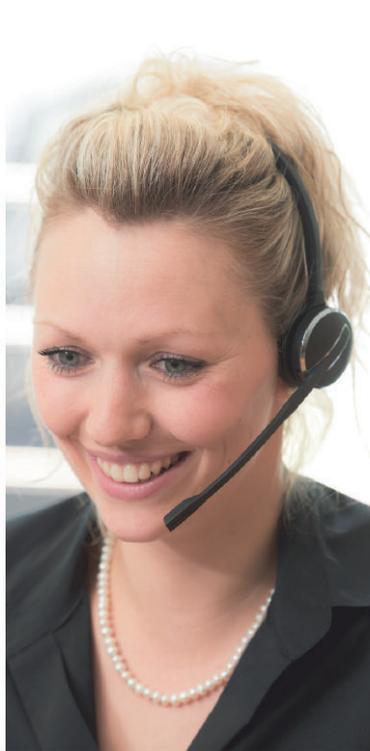


**S P E E D 2/2015**

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf





www.agentur-weinberg.de

[www.stwl.lauf.de](http://www.stwl.lauf.de)

# IMMER FÜR SIE DA.

Strom, Erdgas, Trinkwasser  
und ganz viel Engagement.

regional kundennah fair



Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen



Liebe SPEED-Leser,

mit den Stadtmeisterschaften im Schwimmen veranstaltet die Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-LAUF) wieder das Highlight für den Freizeitsport Schwimmen in unserer schönen Heimatstadt.

Hierzu begrüße ich Sie sehr herzlich. Besonders freue ich mich, dass Heute neben den SG-lern auch Aktive außerhalb unserer Gemeinschaft bei den Stadtmeisterschaften bzw. bei der Abnahme des Sportabzeichens antreten. Alle Schwimmerinnen und Schwimmer dürfen natürlich auf große Unterstützung des sportbegeisterten Laufer Publikums hoffen.

Ich freue mich auf spannende, stimmungsvolle Wettkämpfe und möchte an dieser Stelle den zahlreichen Heferinnen und Helfern im Namen der Leitung der SG-LAUF ganz besonders herzlichen danken! Denn ohne deren ehrenamtliche Arbeit wären so großartige Veranstaltungen wie diese Stadtmeisterschaften, das Sommerfest, das Trainingswochenende oder die Kreismeisterschaften nicht möglich - kurzweilige und interessante Berichte dazu und noch viel mehr finden Sie auf den nächsten Seiten bzw. im Internet unter

[www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de)

Den Schwimmerinnen und Schwimmern und allen Gästen wünsche ich einen gelungenen Wettkampf, bei dem neben den sportlichen Leistungen auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ihnen allen einen schönen Sommer und alles Gute!

Beste Grüße

Ihr Frank Hacker

*Wir filmen - Sie gewinnen!*



**ihr-trailer.de**

Videos für Ihre Webseite

# Ehrungsabend für die Vereinsmeister- und Pokalmeisterschaften

Ein voller Wollnersaal brachte die passende Stimmung zum Saisonausklang der Schwimgemeinschaft Lauf. Die Schwimmerinnen und Schwimmer des jugendstärksten Vereins im Landkreis Nürnberger Land hatten sich mit ihren Eltern und den Vereinsverantwortlichen zum Ehrungsabend der Vereinsmeisterschaften zusammen gefunden.

Mastersschwimmer Peter Müller führte wie immer gut gelaunt durch die Veranstaltung und übergab das erste Wort an den Vorsitzenden der SG Lauf Frank Hacker. Der kaufmännische Leiter begrüßte die anwesenden Jugendlichen und Eltern sowie die Vertreterin des Landkreises und der Stadt Lauf Frau Stadträtin Jutta Auernheimer. Frank Hacker stellte die bestens funktionierende Teamarbeit der SG in den Vordergrund seiner Rede und bedankte sich bei den Vereinsfunktionären für ihre geleistete Arbeit.

Nach den Grußworten, die Frau Auernheimer von Landrat und Bürgermeister übermittelt hatte, unterbrach sie ihre vorbereitete Rede und erzählte den Jungen und Mädchen aus der eigenen Jugendzeit, in der das Schwimmen einen hohen Stellenwert für sie eingenommen hatte. Zu guter Letzt überreichte die SPD – Stadträtin ein Geldgeschenk der Stadt Lauf an den Vorsitzenden Frank Hacker.



Peter Müller konnte danach den Unterhaltungsblock der Veranstaltung ankündigen. Viele Kinder hatten mit ihren Übungsleitern Darbietungen einstudiert, die sie mit größter Aufregung zum Besten gaben. Da gab es zum Beispiel ein Rätselspiel, bei dem die Baderegeln, die pantomimisch vorgeführt wurden, zu erkennen waren, eine Gruppe führte ein Weihnachtslied in verschiedenen europäischen Sprachen vor oder Jungen und Mädchen begeisterten die Zuschauer mit einem Weihnachtsrap.





Den größten Teil der Feier nahmen jedoch die Siegerehrungen und die Übergabe der Pokale, Medaillen und Geschenkpakete ein. Jede Schwimmerin und jeder Schwimmer erhielt für seine Teilnahme an den Vereins- oder Pokalmeisterschaften eine Medaille, Urkunden mit den Schwimmergebnissen und eine Trinkflasche, die mit Süßigkeiten in einer Tasche verpackt war. Christian Gärtner, technischer Leiter der SG Lauf, hatte mit seinem Team alle Hände voll zu tun, um Pokale, Medaillen und Geschenke an die Kinder und Jugendlichen zu verteilen.

Bei den Vereinsmeisterschaften über jeweils 100m in den vier verschiedenen Schwimmarten gab es zwischen den ersten beiden Jungs ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Mit sechs Sekunden Vorsprung gewann Constantin Hennig (Jahrgang 2000) vor Tom Gehrman (1997) in der Gesamtzeit von 4:50,93 min. Den dritten Platz belegte Konstantin Schadde (1995) in 5:08,22 min.

Bei den Mädchen hatte die Siegerin einen deutlicheren Vorsprung. Moana Mayer (1999) gewann in 5:47,50 min., den zweiten Platz belegte Melanie Mühlmeister (1998) in 5:56,95 min. und die inzwischen zu den Mastern gehörige Julia Oberst (1985) erreichte den Bronzerang in 6:10,31 min.

Nur halb so lange Strecken wie die älteren Schwimmer, nämlich 4 mal 50m, hatten die Jungen und Mädchen der großen Pokalwertung zurückzulegen. Im Jahrgang 2000 und jünger gewann Annika Goltz vor Kimberly Braun und Annika Pecher, alle im Jahrgang 2003. Bei den Jungs holte sich die Meisterschaft Sven Jäger (2001) vor Till Hugenroth (2004) und Corbinian Hennig (2003).

Noch einmal eine Halbierung der Streckenlängen gab es bei den jüngsten Sportlern. Die Jahrgänge 2005 und jünger mussten 4 x 25m in den vier Schwimmarten bewältigen, um in die Punktwertung zu gelangen. Hier war die schnellste Schwimmerin Anne Lämmerzahl (2006), den zweiten Rang erkämpfte sich Anna Segerer (2005) und Theresa Haas (2005) belegte den dritten Rang. Bei den Jungs, alle im Jahrgang 2005 gab es eine sehr knappe Entscheidung. Stephan Jacopo war über drei Strecken jeweils der schnellste Schwimmer konnte auf den obersten Platz des Siegetreppchens klettern. Die verbleibende Rückenstrecke hatte Florian Goltz gewonnen, er belegte den zweiten Platz vor Kim Roelofs, der den Bronzepokal erhielt.

# Kreismeisterschaft

## Sechs Kreismeistertitel für die Schwimmgemeinschaft Lauf

Die diesjährigen Kreismeisterschaften im Schwimmen (Kreis Nord – Ost Mittelfranken) fanden im Hallenbad des Laufer Gymnasiums statt. Neun Vereine, 1. FCN Schwimmen, Delphin 77 Herzogenaurach, SC Uttenreuth, SG Fürth, SG Lauf, SG Frankenhöhe, SG Mittelfranken, SSG 81 Erlangen, SSV Forchheim, gingen mit fast 180 Schwimmerinnen und Schwimmern an den Start. Dass die 835 Einzel- und 3 Staffelmeldungen zügig in das Wasser kamen, dafür sorgte das Organisationsteam der Schwimmgemeinschaft Lauf unter der Leitung von Christian Gärtner.



Die Schwimmgemeinschaft Lauf hatte 16 Sportler für die Wettkämpfe gemeldet, und alle Schwimmer schafften es, sich in den Medaillenrängen zu platzieren. Leider musste der Laufer Verein in diesem Jahr auf sichere Meisteranwärter verzichten – Konstantin Hennig war verletzt, Masterschwimmer Peter Müller ist für die bis zur Altersklasse 50 ausgeschriebenen Wettkämpfe zu alt geworden und Tom Gehrman hat sich aus dem Wettkampfgeschehen zurückgezogen. Die Ehre der SG Lauf retteten Joshua Porzler, Julian Winter, Leonie Wagner und Melanie Mühlmeister, die sich sechs erste Plätze erkämpfen konnten.



Joshua Porzler (Jahrgang 1999) besiegte seine Gegner über 50m Schmetterling in 0:35,15min., Julian Winter (1998) gewann dreimal Gold über jeweils 50m Brust (0:41,54 min.), Schmetterling (0:36,54 min.) und Freistil (0:33,24 min.), Leonie Wagner (1998) war die Schnellste über 50m Rücken in 0:48,42 min. und Melanie Mühlmeister (1998) erreichte Platz eins über 50m Schmetterling in 0:36,47 min.

Bemerkenswert war noch die Anzahl der Platzierungen in den Medaillenrängen: 57mal schafften es die SG – Schwimmer inclusive der Staffel über 4 x 100m Freistil mit über der Hälfte an persönlichen Bestzeiten auf das Siegereck zu kommen. Folgende Sportler vervollständigten den Erfolg: Anton Hollerbach (2000), Christoph Pürner (1998), Jan Porzler (2005), Marc Reine-

cke (1997), Milena Mühlmeister (1999), Moana Mayer (1999), Moritz Treschau(2000), Niklas Maranhas (2002), Paul Hollerbach (1997), Sarah Stiegler (1999), Sven Jäger (2001) und Tara Porzler (2002).



Ganz herzlichen Dank auch allen, die es möglich machen, dass eine solche Veranstaltung bei uns in Lauf stattfinden kann: Organisatoren, Kampfrichtern, Betreuern und sonstige Helfer (Läufer, Sprecher, Bankträger ...)



Name	Jahrg		50m B	5m 0F	50m R	50m S	100m B	100m F
Hollerbach, Paul	1997	M			00:38,21	00:34,05	01:32,10	01:07,80
Reinecke, Marc	1997	M				00:32,49		01:06,58
Pürner, Christoph	1998	M	00:44,53	00:35,87		00:45,59	01:42,13	01:24,56
Winter, Julian	1998	M	00:41,54	00:33,24		00:36,54		
Porzler, Joshua	1999	M	00:38,20	00:31,63	00:38,80	00:35,15	01:25,93	
Hollerbach, Anton	2000	M	00:48,86	00:38,22		00:46,74	01:53,63	
Treschau, Moritz	2000	M	00:40,91	00:32,49	00:43,70	00:38,16	01:30,73	
Jäger, Sven	2001	M	00:39,89	00:30,73	00:41,23	00:33,50	01:35,56	01:09,54
Maranhas, Niklas	2002	M	00:52,42	00:41,15		00:52,88		
Hennig, Corbinian	2003	M	00:45,68					
Porzler, Jan	2005	M	00:56,64	00:51,53				
Mühlmeister, Melanie	1998	W		00:32,50		00:36,47		01:15,78
Wagner, Leonie	1998	W	00:44,45	00:37,43	00:48,42	00:48,55	01:37,22	
Mayer, Moana	1999	W	00:47,85	00:32,64	00:40,25			01:13,03
Mühlmeister, Milena	1999	W	00:49,11	00:38,29	00:41,87	00:46,30		01:27,59
Stiegler, Sarah	1999	W		00:38,04	00:48,86	00:42,36		01:26,42
Porzler, Tara	2002	W	00:47,32	00:38,74	00:47,61	00:51,47	01:46,05	

Name	100m L/200m F	100m R/100m S
Hollerbach, Paul	200mF 00:02:35	100mR 00:01:26
Reinecke, Marc	100mL 00:01:20	100mS 00:01:17
Porzler, Joshua		100mR 00:01:27
Hollerbach, Anton	100mL 00:01:38	100mR 00:01:41
Mühlmeister, Melanie	200mF 00:02:54	
Mayer, Moana	200mF 00:02:45	



# Spital am Pyhrn 2015

## Ein stürmisches Schwimm-Trainingslager

Schwimmen und Skifahren gleichzeitig? Natürlich! Auch in diesem Jahr sind sieben SGler und zwei Betreuer beim Schwimmtrainingslager in Spital am Pyhrn dabei gewesen. Gerne haben wir uns Delphin 77 aus Herzogenaurach angeschlossen, die nun seit über 25 Jahren diese Trainingswoche organisieren.



Nachdem im Jahr 2014 aus dem Ski-Teil mangels weißer Grundlauge nichts geworden war (das Alternativprogramm war jedoch ein echtes Highlight gewesen), hatten wir Ostern 2015 ausreichend Schnee zur Verfügung, wenn auch nicht gleich zu Beginn.



Das Trainingslager dreht sich natürlich primär ums Schwimmen – nun, wir sind ja auch Schwimmer, selbst wenn es ein paar unserer Mitfahrer vorgezogen haben, sich auf das Skifahren zu konzentrieren. Am Ende dürfen Constantin und Sven hervorgehoben werden, die konsequent beim Früh- und Abendtraining dabei gewesen sind und unsere Schwimmer-Ehre verteidigt haben, ganz egal wie anstrengend der Skitag auch gewesen ist.

Wie immer waren wir wunderbar im Jugendhotel „Lindenhof“ untergebracht. Die Familie Schürrer hat alles perfekt organisiert, von Freizeitmöglichkeiten bis zum Essen.



Und die Skitage waren in der Tat anstrengend. Die ersten drei Tage auf der Wurzeralm, dem Hauslift von Pyhrn, waren dann auch wie für's Schwimmen gemacht: nass, regnerisch und dann am Mittwoch so stürmisch, dass fast alle Lifte geschlossen waren. Die ganz Harten haben sich trotzdem bis Nachmittag durchgeschlagen. Wäsche wieder zu trocknen gehört ja schließlich auch zu den Kompetenzen eines Schwimmers. Highlight war dann der knapp einstündige Stromausfall im gesamten Skigebiet. Wir hatten Glück und waren im oberen Drittel des Schleppers zum Gipfel. So konnten wir die restlichen

Höhenmeter zu Fuß überwinden. Andere saßen mitten im Sessellift zur Wurzeralm und hatten Zeit, die Aussicht zu genießen. Interessant war auch die „Rettungsaktion“ aus der Standseilbahn, die wir Schlepplifffahrer dann auf der Talabfahrt bestaunen konnten.

Ein wunderbares Erlebnis war es auch, im Neuschnee einen von Antons nagelneuen Ski zu suchen, der sich nach einem Sturz gelöst hatte. Sieben Mann (und Frau) inkl. Schneemobil haben fast eine Stunde lang ein Schneefeld der Größe eines 50 Meter Beckens durchkämmt. Schneetiefe 1m und mehr. Glücklicher Finder war Constantin und der Tag war gerettet.



Die letzten beiden Tage haben wir tagsüber im Skigebiet Hinterstoder verbracht. Als uns dann am Freitag noch Christian und Lotte völlig überraschend besucht haben, war das Wetter top. Seit Mittwoch Nachmittag hatte es auch noch über einen Meter geschneit und so hatten wir alle Traumwetter und den besten Schnee, den ich persönlich seit langem erlebt habe. Damit waren die ersten Tage wieder gut gemacht.

Und Schwimmen? Ja natürlich – das Training war ja der eigentliche Zweck der Woche. Constantin und Sven sind nach dem Frühstück gemeinsam mit den Schwimmern der Delphine 77 zum Hallenbad gelaufen und sind vor dem Skifahren ihre ersten 3000 – 4000m geschwommen. Nach dem sicher nicht ganz relaxten Tag auf der Piste, ging es dann nach dem Abendessen wieder ins Hallenbad – und dieselbe Strecke noch einmal. 4500m waren es dann auch schon mal. Am Schluss war auch noch Corbinian mit von der Partie, der die ersten Tage wegen der Teilnahme an seinem Skikurs nicht mit dabei sein konnte.



Alles in allem war es eine tolle Woche mit vielen Eindrücken, viel Schnee und noch mehr Schwimmen. Ein ganz herzliches Dankeschön an die Delphine, die uns immer wieder die Möglichkeit zur Teilnahme bieten und mit unglaublich viel Engagement vom Aufstehen bis zum Abendprogramm um 23 Uhr für alle da waren. Wer die Möglichkeit hat mitzufahren, sollte das unbedingt tun!



Jörg Lengenfelder

Bis zum nächsten Mal!

# Fasching 2015

Bei uns ist was geboten!



aus den Gruppen Babsi/Mimi - Frank/Paula - Jörg/Michael



Wir  
verkleiden  
uns ...



und  
dürfen  
auch mal  
Quatsch  
machen!



# Kampfrichterlehrgang 2015

Am Samstag, den 14. März 2015, mussten wir uns zu nachtschlafender Zeit in das ferne Erlangen aufmachen.

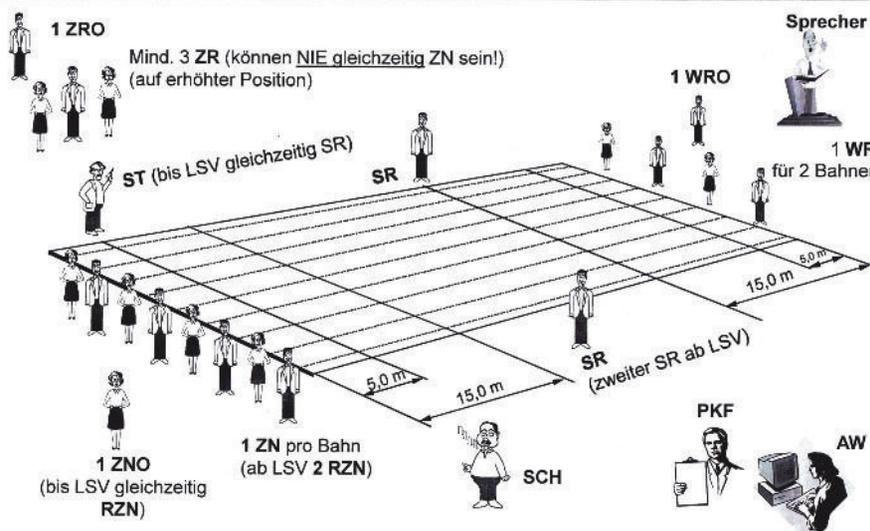
Wir, das heißt Moana Mayer, Anton Gärtner, Anton Hollerbach, Nicole Dietrich, Isabel Goltz, Sarah Stiegler und Leonie Wagner, haben dieses Jahr die Ausbildung zum Kampfrichter absolviert.



Die neuen Kampfrichter 2015 beim Lehrgang in Erlangen und beim ersten Einsatz in Schwabach als Zielrichter

Im ausführlichen Unterricht über die Schwimmlagen, Wenden und Wettkampfbestimmungen wurden wir über die Aufgaben als Wenderichter, Zeitnehmer und Zielrichter informiert. Nach der Mittagspause mit leckerem Essen ging es weiter bis wir zum Abschluss eine Prüfung schreiben mussten. Nachdem wir alle diesen Theorietest bestanden hatten, sind wir als frischgebackene Kampfrichter wieder heimgefahren. Eine Woche später sind einige von uns gleich zum Wettkampf „Wasserratten-Treffen“ nach Schwabach mitgefahren, um die neuen Kenntnisse am Beckenrand einzusetzen.

## Das Kampfrichtergericht



Einige von uns sind gleich zum Wettkampf „Wasserratten-Treffen“ nach Schwabach mitgefahren, um die neuen Kenntnisse am Beckenrand einzusetzen.

Leonie Wagner  
und Sarah Stiegler

Das Kampfrichtergericht: Neben den Zeitnehmern sind viele andere Kampfrichter am Wettkampf beteiligt, die einen reibungslosen Ablauf ermöglichen

# 19. Wasserratten-Treffen

22.03.2015, Schwabach

Für die jüngsten Schwimmer im Bezirk Mittelfranken war das „Wasserratten – Treffen“ des SV Schwabach ausgeschrieben, das in diesem Jahr bereits zum 19. Mal im Hallenbad der Goldschlägerstadt stattfand. In den Jahrgängen 2006/07 gingen die 177 Schwimmsportler der neun teilnehmenden Vereine über jeweils 25m an den Start, bei den älteren Jahrgängen 2002 - 06 mussten jeweils 50m in den vier Schwimmarten zurückgelegt werden.

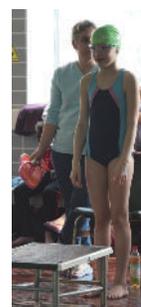
Bei den 538 Einzel- und 10 Staffelstarts beteiligte sich die Schwimgemeinschaft Lauf mit acht Schwimmern, die 25mal gegen ihre Konkurrenten antraten. Der Trainer und Wettkampfbetreuer Michael Wünsch hatte seine Kinder gut vorbereitet, so dass viele persönliche Bestzeiten zustande kamen.

Am erfolgreichsten schwammen Kimberly Braun (2003) und Nina Hutzler (2005), die sich jeweils einen 2. Rang über 50m Brust erkämpften konnten. Kimberly legte die zwei Bahnen in 0:49,85 min zurück und verbesserte sich dabei um über 2 Sekunden, für Nina war es die erste Wettkampfzeit in 0:51,60 min.

Peter A. Müller

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Schwimmer	Strecke	Brust	Freistil	Rücken	Delfin
Ina Roelofs (2007)	25m	00:33,34	00:33,03	00:37,37	
Nina Hutzler (2005)	50m	00:51,60	00:48,37		
Kimberly Braun (2003)	50m	00:47,72	00:42,88	00:54,87	
Moritz Eberwein (2005)	50m		00:53,97		
Moritz Liebel (2005)	50m	01:06,04	00:48,94	00:57,91	
Kim Roelofs (2005)	50m	00:58,84	00:50,81	00:55,75	01:06,28
Mats Wettlaufer (2004)	50m	01:22,02	00:49,12	00:53,22	
Hannes Röhrer (2002)	50m	00:59,56	00:49,03	00:59,35	



# Wasserratten-Treffen in Schwabach

Ein Teilnehmer berichtet:



Wir - acht Schwimmer der SG Lauf - trafen uns mit unserem Trainer Michael Wunsch in Schwabach zum „Wasserratten“-Schwimmen 2015. Bei sonnigem Wetter kämpften wir die nächsten fünf Stunden in der ziemlich überfüllten Halle bei feuchtwarmer Luft („Heißer Brühe“) um Bestzeiten.

Vor jedem Wettkampf haben wir uns mit Dehnen, Seilspringen und Hüpfen aufgewärmt. Danach ging es an den Start. Los ging es mit Brust, anschließend Freistil und Rücken. Zum Abschluss der Einzelwettkämpfe waren noch „quälende“ 50m Schmetterling zu schwimmen.

Die Pausen zwischen den einzelnen Starts haben wir mit Handyspielen, Musik aus dem MP3-Player, Uno (Kartenspiel) und - ganz wichtig - der App 94% verbracht.

Zur Stärkung gab es im Vorraum ein Buffet mit Obst, Kuchen, Getränken und Wienerle.

Am Schluss durften die besten vier Schwimmer zur Staffel antreten. Danach waren wir alle fix und fertig und konnten uns über unsere Bestzeiten, von denen es reichlich gab, freuen. Ich selbst freute mich ganz besonders auf einen warmen Teller Spaghetti zum Abendessen.

Begleitet wurden wir von unseren freiwilligen Kampfrichtern Melina, Leonie und Anton. Danke, dass ihr uns damit bei diesem Wettkampf den Start ermöglicht habt!!!

Kim Roelofs

# Sprintertag in Halberstadt

Ein kurzweiliges Wettkampfgeschehen bot der 19. Sprintertag 2015 in Halberstadt. Neben der Schwimmgemeinschaft Lauf gingen nur weitere sieben Vereine aus Sachsen-Anhalt am Tor zum Harz an den Start. So konnten in knapp viereinhalb Stunden die fast 400 Starts der gut 100 Schwimmer schnell bewältigt werden. Auf der 25m-Bahn waren in den vier Schwimmar-ten jeweils 50 und 100 m ausgeschrieben, drei Mixed-Staffeln – 8 x 50m und 4 x 50 m Freistil, sowie 4 x 50 m Lagen – ergänzten die Veranstaltung.

Die Schwimmgemeinschaft Lauf startete mit zehn Schwimmsportlern, die sich alle eine Medaille erkämpfen konnten. Erfolgreichster Schwimmer aus Lauf war Constantin Hennig, der drei neue Vereinsrekorde aufstellen konnte und im Jahrgang 2000 viermal den ersten Platz belegte. Die neuen Bestzeiten für Lauf sind 0:59,62 min. über 100m Freistil, 0:33,37 min. über 50m und 1:13,35 min. über 100 m Brust. 0:31,28 min. bedeuteten über 50m Schmetterling eine persönliche Bestzeit für Constantin.

Tom Gehrman (Jahrgang 1997) holte sich drei Goldmedaillen mit persönlichen Bestzeiten. Über 50m und 100m Freistil in 0:27,60 min. und 1:01,34 min sowie über 50m Schmetterling besiegte der älteste Teilnehmer seine Gegner nach Belieben.

Zu den Mehrfachsiegern gehörte auch Tara Porzler. Die jüngste Schwimmer des Laufer Teams gewann im Jahrgang 2002 über 50m Freistil und 50m Rücken in 38,04 min. und 0:46,07 min., beide Zeiten sind persönliche Rekorde für die Schwimmerin.

Jeweils einmal ganz oben auf dem Treppchen standen Anton Hollerbach (2000) über 50m Rücken in 0:44,53 min., Marc Reinecke (1997) über 100m Delfin in 1:15,24 min., Moana Mayer (1999) über 50m Delfin in 0:38,93 min und Sarah Stiegler (1999) über 50m Rücken in 0:47,58 min.



Leonie Wagner und Melanie Mühlmeister erzielten im Jahrgang 1998 ihre besten Ergebnisse mit jeweils einem zweiten Platz über 100m Brust in 1:38,53 min. und 100m Rücken in 1:32,18 min.

Peter A. Müller

# Halberstadt

Unser Schwimmausflugwochenende vom 08.05. – 10.05.2015



Treffpunkt war am Freitag, 8.05.2015 um 14.00 Uhr an der Heldenwiese in Lauf. Wir waren insgesamt fünf Jungen (Mark, Anton, Tom, Korbinian und Konstantin) und fünf Mädels (Moana, Melanie, Leonie, Sarah und Tara) sowie Henning und Beate als Betreuer. Alle kamen pünktlich und gut gelaunt, dann ging es auch schon los.

Die Fahrt war sehr lustig, obwohl wir auf der A14 kurz vor Zielerreichung circa eine Stunde im Stau standen. Aber wir wollten ja auch unbedingt einmal das Flair eines Autobahnbaustellenstaus genießen. Der guten Stimmung im Bus tat der Stau keinen Abbruch, zumal wir im Bus eine selbstgebrannte CD fanden, die von Helene Fischer bis zu den aktuellsten Hits alles enthielt, was wir mit kräftiger Stimme mitsingen konnten. Gegen 19.00 Uhr hatten wir endlich unser Ziel, die Jugendherberge in Quedlinburg, erreicht. Nach dem Abendessen zeigte uns Tom auf einem Spaziergang schon mal einen kleinen Teil seiner alten Heimatstadt.



Am nächsten Morgen hieß es pünktlich aufstehen, da wir bereits um 8.30 Uhr in Halberstadt beim Wettkampf sein mussten. Dort waren wir sehr erfolgreich, die Details könnt ihr Peters Bericht entnehmen. Unser Fazit: Schöner und kurzweiliger Wettkampf mit vielen Medaillen und Bestzeiten. Als Belohnung für unseren Wettkampfeinsatz fuhren Henning und Beate mit uns zu McDonalds, wo wir unser Kaloriendepot wieder auffüllen konnten.

Am Nachmittag hatten wir dann großes Kulturprogramm in Quedlinburg -->

Stadtführung mit Tom und Henning inklusive Besichtigung des Schlossgartens und des Münzenberges. Hier wurde dann auch unser Wissen getestet, denn Tom hatte uns ja schon am Vorabend einen Teil der Stadt gezeigt und erklärt und nun testete er, ob wir aufgepasst hatten. Quedlinburg ist eine alte und sehr schöne Stadt. Viele Fachwerkhäuser sind mittlerweile restauriert, sodass man das „Mittelalter einatmen“ kann. Den Abschluss des Tages bildete ein gemeinsames Abendessen, danach gab es für jeden individuelle Freizeit.



Der Aufbruch am Sonntag wurde von Henning generalstabsmäßig organisiert, sodass wir bereits gegen 9.00 Uhr die Heimreise antreten konnten. Gegen 12.00 Uhr waren wir wieder in Lauf, wo uns unsere Eltern wieder im Empfang nahmen.

Es war ein rundum gelungenes Wettkampfwochenende mit etwas Kultur und genügend Freizeit, bei dem wir Schwimmkinder viel Spaß hatten. Vielen Dank an dieser Stelle auch an Henning und Beate für die tolle Organisation und Betreuung. Wir sollten so ein Wochenende auf jeden Fall noch einmal wiederholen.

Name	Jahrg		100m B	100m F	50m B	50m F	50m R	50m S
Gehrmann, Tom	1997			01:01,34		00:27,60		00:31,83
Reinecke, Marc	1997	100m S	01:15,24	01:02,36				
Mühlmeister, Melanie	1998	100m R	01:32,18	01:15,22		00:33,36		00:39,61
Wagner, Leonie	1998	100m B	01:38,53	01:26,12		00:38,03		00:49,44
Mayer, Moana	1999	100m S	01:32,59	01:16,49		00:35,24		00:38,93
Stiegler, Sarah	1999	100m B	01:40,37		00:46,37	00:36,46	00:47,58	
Hennig, Constantin	2000	100m B	01:13,35	00:59,62	00:33,37			00:31,28
Hollerbach, Anton	2000	100m R	01:36,31	01:26,51		00:37,53	00:44,53	
Porzler, Tara	2002	100m B	01:46,99		00:47,52	00:38,04	00:46,07	00:49,11

Wettkampf 1: 8x50m Freistil	
<b>3. Platz von 5 in 4:20,97 min.</b>	
Tom Gehrmann m (1997)	00:27,50
Moana Mayer w (1999)	01:01,39
Anton Hollerbach m (2000)	01:37,87
Sarah Stiegler w (1999)	02:15,15
Marc Reinecke m (1997)	02:42,63
Leonie Wagner w (1998)	03:20,88
Constantin Hennig m (2000)	03:48,34
Melanie Mühlmeister w (1998)	04:20,97



Wettkampf 18: 4x50m Freistil	
<b>4. Platz von 9 in 2:05,55 min.</b>	
Tom Gehrmann m (1997)	00:28,30
Moana Mayer w (1999)	01:02,41
Marc Reinecke m (1997)	01:30,95
Melanie Mühlmeister w (1998)	02:05,55



Wettkampf 19: 4x50m Lagen	
<b>4. Platz von 9 in 2:23,08 min.</b>	
Tom Gehrmann m (1997)	00:33,90
Constantin Hennig m (2000)	01:07,09
Melanie Mühlmeister w (1998)	01:48,96
Moana Mayer w (1999)	02:23,08

# Sprintermeeting in Forchheim



Samstag, der 28. Februar 2015: Alles schläft – nur wir nicht. 236 Schwimmerinnen und Schwimmer, darunter zwölf der SG-Lauf, sind im Königsbad Forchheim, um am 12. Frühjahrs-Sprintermeeting teilzunehmen.

Der erste Abschnitt verlief gut und ohne Komplikationen. In der Pause sind wir dann noch ins Wasser gegangen, um ein bisschen hin und her zu schwimmen und uns dabei auf den zweiten Abschnitt vorzubereiten. Nachdem auch dieser Abschnitt gut durchs Wasser gebracht wurde, ist der Großteil der SG-ler nach Hause gefahren. Die Schwimmer, die zur Siegerehrung blieben, haben sie verpasst, weil sie nochmal zum Ausschwimmen ins Wasser sind.

Dennoch wurden bei den 59 Starts der SG-Lauf etwa 50% neue persönliche Bestzeiten erzielt. Abschließend kann man also sagen, dass der Wettkampf für uns sehr erfolgreich war.

Milena Mühlmeister und Sven Jäger



Bereits zum 12. Mal trafen sich die Schwimmsportler aus Ober- und Mittelfranken zum Sprinter – Meeting im Forchheimer Königsbad. 14 Vereine, darunter die SSG 81 Erlangen und die SG Mittelfranken, kämpften mit 246 Schwimmern um die Medaillen auf der Kurzbahnveranstaltung. Der Wettkampf mit über 1000 Starts lief ohne Komplikationen über die Bühne, die Mitglieder des SSV Forchheim sorgten für einen reibungslosen und zügigen Ablauf des Meetings, das für die 50m – Strecken in den vier Schwimmmarten und 100m Lagen ausgeschrieben war. Für die Gesamtwertung wurden die Zeiten dieser fünf Teilstrecken addiert.

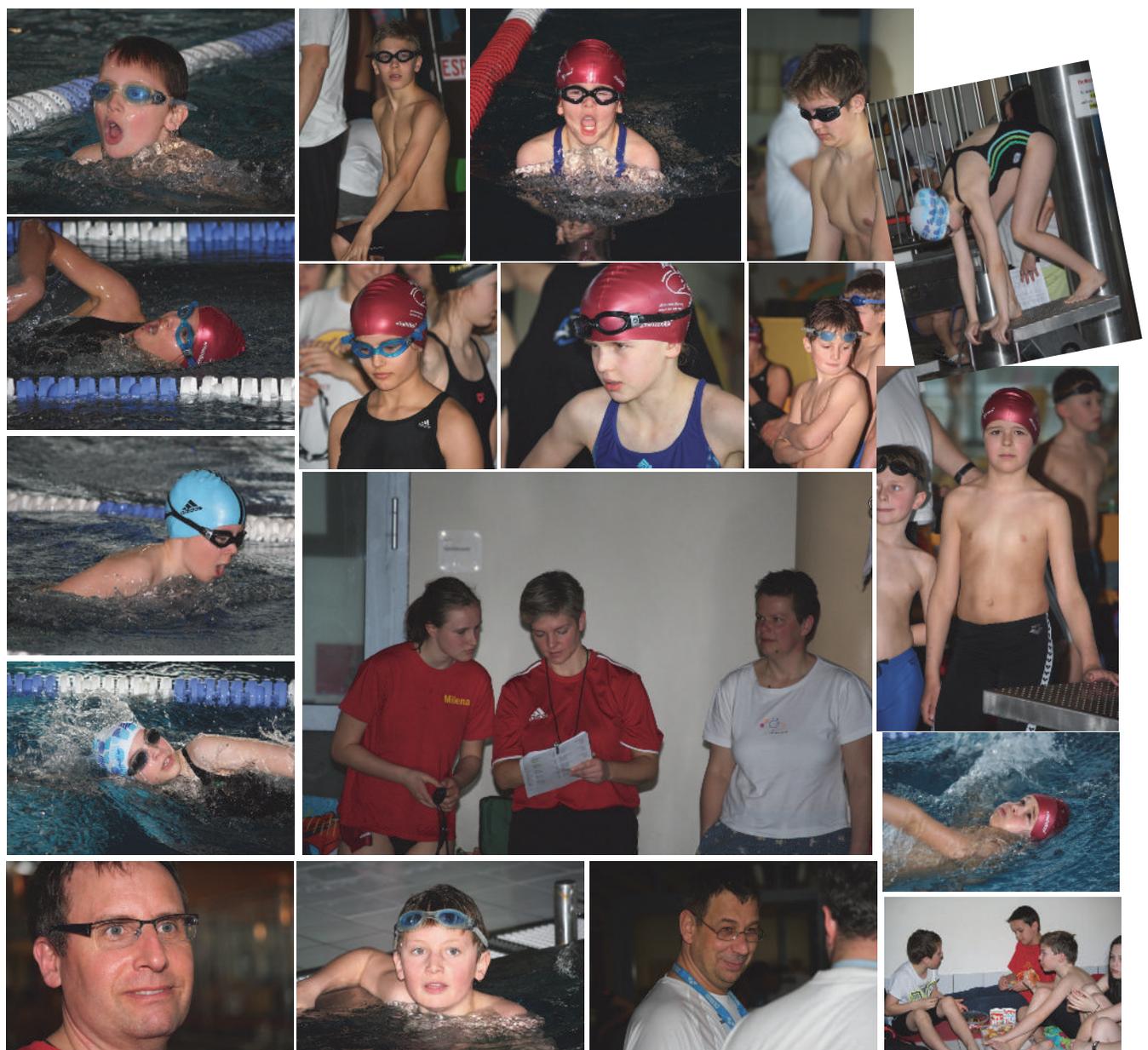
Die Schwimgemeinschaft Lauf ging mit zehn Schwimmerinnen und Schwimmer an den Start, über 50% der zurückgelegten Strecken konnten von den Nachwuchssportler mit persönlichen Bestzeiten beendet werden.

Erfolgreichster Schwimmer der SG Lauf war Sven Jäger (Jahrgang 2001), der über 50m Schmetterling als Erster in der Zeit von 0:34,21 min anschluss. Seine weiteren Platzierungen unter den ersten Drei reichten am Ende in der Gesamtwertung für den 2. Platz hinter Bastian Bauernschmitt vom SSV Forchheim.

Die weiteren Teilnehmer der SG Lauf (mit ihren besten Platzierungen) erreichten fast ausschließlich persönliche oder Saisonbestzeiten.

Peter A. Müller

Name Vorn	G	JG	100mL	50mB	50mF	50mR	50mS
Goltz Florian	M	2005	01:53,95	00:59,70	00:43,11	00:48,65	00:57,76
Porzler Jan	M	2005	02:09,64	00:55,36		00:59,56	
Roelofs Kim	M	2005	02:04,24	00:57,95	00:50,39	00:54,67	01:04,95
Jäger Sven	M	2001	01:20,22	00:38,78	00:30,80	00:38,72	00:34,21
Hollerbach Anton	M	2000	01:37,84	00:48,10	00:37,32	00:44,85	00:44,12
Porzler Joshua	M	1999	01:20,76	00:38,93	00:31,10	00:39,68	00:35,54
Segerer Anna	W	2005	01:58,23	00:56,00	00:50,23	00:55,63	00:58,86
Goltz Annika	W	2003	01:43,74	00:50,32	00:41,28	00:51,86	00:48,52
Segerer Julia	W	2003	02:06,24	01:01,72	00:49,83	00:59,83	00:56,66
Mühlmeister Milena	W	1999	01:33,88	00:48,50	00:37,63	00:42,80	00:44,90



# Die Schwimmhalle in der Bertleinschule darf nicht geschlossen werden!

... mit dieser Überschrift hatten wir uns im Januar und Februar ganz gezielt an die Mitglieder unserer Schwimmgemeinschaft, den ersten, zweiten und dritten Bürgermeister der Stadt Lauf sowie an zahlreiche weitere Politiker unserer Heimatstadt und unsere Stammvereine gewandt.

Neben dem persönlichen Gespräch und den klassischen Brief nutzen wir auch die neuen Medien für unser Anliegen via Facebook, Homepage und eine Online-Petition. Hier unterstützten wir ganz massiv die Eingabe des Elternbeirates der Bertleinschule. Unsere Befürworter kommentierten dabei gezielt, warum die Schwimmhalle in der Bertleinschule nicht geschlossen werden darf.

## Was war passiert?

In einer Stadtratssitzung Ende Dezember 2014 wurde über die hohen Kosten der Sanierung der Bertleinschule diskutiert. Dabei wurde der Vorschlag eingebracht, das ebenso sanierungsbedürftige Schwimmbad der Bertleinschule aus Kostengründen zu schließen um an dieser Stelle eine Mensa zu bauen!

Die Stadt Lauf müsse sich - laut einem Stadtrat - die Frage stellen, ob sie sich wirklich zwei Bäder in der Kunigundenschule und in der Bertleinschule leisten könne. (Quelle: Pegnitz-Zeitung vom 20.12.2014)

Die Schließung der Schwimmhalle in der Bertleinschule hätte für die SG-LAUF enorme Konsequenzen. Wir haben deshalb unsere Argumente in einer Stellungnahme zusammengefasst, die weiterhin Bestand hat und deshalb in dieser Form hier nochmals veröffentlicht wird.

*Die Schwimmgemeinschaft Lauf mit ihren 242 aktiven Schwimmern und Schwimmerinnen (insgesamt 363 Mitglieder per 31.12.2014) spricht sich für die Sanierung der Bertleinschule und die Erhaltung des Hallenbades in der Bertleinschule aus.*

*Mit unseren ehrenamtlichen Übungsleitern und Trainingshelfern möchten wir weiterhin einen Beitrag leisten, dass in Lauf möglichst viele Kinder Schwimmen lernen. Wir würden es sehr bedauern, wenn weniger Kinder die Möglichkeit dazu bekommen. Schon heute warnt die DLRG vor einem deutlichen Anstieg an Nichtschwimmern unter den Schulkindern. Wir wollen diesem Trend in Lauf entgegen wirken und mit unseren Schwimmkursen einen Beitrag zur Sport- und Gesundheitsförderung leisten.*

Unsere Argumente:

- *Die Bertlein-Schwimmhalle ist besonders für Wassergewöhnungs- und Anfängerkurse ein wichtiges Bad.*
- *Von der SG-Lauf finden wöchentlich zwölf Schwimmkurse in der Bertleinschule statt, mit aktuell 135 Kindern.*
- *Ohne die Bertlein-Schwimmhalle müssen wir unser Angebot an Schwimmkursen um etwa die Hälfte reduzieren.*

Über Ihre Unterstützung für die Erhaltung der Bertlein-Schwimmhalle würden wir uns sehr freuen.

Die Leitung der SG-LAUF

Viele Politiker, Funktionäre, Aktive, Eltern und Bürger haben unser Anliegen unterstützt.

Hier einige Beispiele aus den Kommentaren der Online-Petition, die von 1.106 Personen (Stand 03.05.2015) unterzeichnet wurde:

- *„Die Sanierung der Bertleinschule inklusive Schwimmbad dient auch dem Erhalt der Möglichkeit, dass viele Kinder des Landkreises außerschulischen Schwimmsport betreiben können. Ohne dieses Schwimmbad könnten viele Schwimmkurse und insbesondere Anfänger-Kurse nicht mehr stattfinden. Die Entwicklung der letzten Jahre zeigt jedoch, dass es zunehmend Kinder im Schulalter gibt, die nicht schwimmen können.“*
- *„Da die Schwimm-Möglichkeiten unserer Kinder immer mehr zurückgehen, sollten wir die noch verbleibenden Schwimmbäder erhalten. Die SG-Lauf macht eine hervorragende Jugendarbeit im Landkreis, und ihr sollten nicht die Grundlagen für diese wichtige und erfolgreiche Arbeit entzogen werden. Überall nur kommerzielle Spaß-Bäder zu bauen und das eigentliche Schwimmen zu vernachlässigen, kann nicht unser aller Ziel sein!“*
- *„Wir haben zwei Kinder bei der SG und sind begeistert von dem Schwimmtraining. Die Kinder lernen perfekt das Schwimmen, kräftigen ihre Muskeln und üben Koordination jede Woche. Das ist äußerst wichtig für ihre Entwicklung. Außerdem haben sie Spaß beim Training und Wettkampf. Diese wichtige Trainingsmöglichkeit muss für Lauf und unsere Kinder erhalten bleiben!“*
- *„Der Erhalt und die Sanierung des Hallenbads in der Bertleinschule ist ein wichtiger Faktor bei der stets geforderten besseren Gesundheitserziehung der Kinder. Bei dem Wegfall des Hallenbads (ersatzlos) müssten so viele Schwimmkurse wegfallen, dass dies nicht zu verantworten wäre.“*



- *„Wichtig ist sie mir, weil Schwimmen lernen fuer Kinder eine großartige und wichtige Sache ist und ein Freund von mir dort den Schwimmunterricht gibt.“*
- *„Mir ist der Erhalt und die Sanierung der Bertleinschwimmhalle wichtig, damit in Lauf und Umgebung Kinder weiterhin die Möglichkeit haben Schwimmen zu lernen, Schwimmkurse zu besuchen und die Bevölkerung ein Bad für gesundheitsfördernde Sportkurse hat. Schwimmen kann ohne Bäder nicht gelernt werden! Herzlichen Dank“*
- *„Mir ist die Generalsanierung der Bertlein Schwimmhalle besonders wichtig, da auch ich -ehrenamtlich- Kindern das Schwimmen beigebracht habe. Am Sport sollte man nicht sparen, sonst werden die Kinder unbeweglich und leiden darunter.“*
- *„Die Schwimmhalle stellt eine wichtige Grundlage der SG Lauf dar, um möglichst vielen Kindern das Schwimmen zu ermöglichen. Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, dies zu erlernen. Ohne dieser Schwimmhalle wird immer mehr Kindern diese Möglichkeit genommen.“*
- *„Ich möchte mich hier auch für die Sanierung der Bertleinschwimmhalle einsetzen. In Lauf gibt es den einzigen Schwimmverein im Landkreis. Jedes Jahr gibt es viele Anfragen von Eltern zur Aufnahme ihrer Kinder in den Verein, die abgelehnt werden müssen - mangels Hallenkapazität und Trainingszeiten. Jetzt soll dieser ohnehin schon schwierige Zustand noch verschlechtert werden? NEIN!“*

- „Den Vereinen muss die Möglichkeit erhalten bleiben für unsere Kinder und Jugendlichen ein umfangreiches Sportangebot zu bieten!“
- „Um den Schwimmsport in Lauf aufrecht erhalten. Es können schon zu viele Kinder nicht schwimmen. Schwimmen ist ganz wichtig.“
- „Erhalt der Schwimmhalle um für unsere Kinder das Schwimmtraining weiter gewährleisten zu können. Es ist doch wichtig, dass gerade unsere heutigen Kinder und Jugendlichen Bewegung notwendig brauchen...“
- „Die Sanierung der Schule ist überfällig, außerdem ist sie ein gelungenes Bauwerk ihrer Zeit. Die Schwimmhalle, in der eine große Zahl (leider längst keine ausreichende Zahl) an Schwimmkursen abgehalten wird, wird unbedingt benötigt. Möglichst viele Kinder sollen weiterhin die Möglichkeit haben, sicheres Schwimmen zu erlernen.“

Ende März 2015 dann die entscheidende Stadtratssitzung: Die Bertleinschule soll ab 2018 saniert werden, im zweiten Bauabschnitt auch die Schwimmhalle!

Unser 1. Bürgermeister Benedikt Bisping schreibt dazu in Facebook: "... das Hallenbad bleibt selbstverständlich erhalten!"

Vielen Dank an alle Verantwortlichen für diese sehr guten Nachrichten.

Frank Hacker  
für die Leitung der SG-LAUF



## Rauch, Feuerwehreinsatz: Brennt die Kunigundenschule?

Starker Rauch steigt aus einem Klassenzimmer im ersten Stock der Kunigundenschule, schräg gegenüber unserer Schwimmhalle, auf!

Schnell füllt sich der Pausenhof mit Feuerwehrfahrzeugen und Feuerwehrleuten. Hektisches Treiben? Nein eher geordnete Betriebsamkeit.

Einige Feuerwehrleute rücken mit Atemschutzmasken und entsprechendem Gerät in das Schulgebäude vor.

Schnell wird klar, dass für uns keine Gefahr besteht. Es ist nur eine Übung. Wir könnten unser Training ganz normal fortsetzen.

Könnten! Natürlich wollten einige unserer Jungs das - Gott sei Dank - ungefährliche Spektakel weiter aus der ersten Reihe erleben ... ;-))

Gruppe Paula & Frank



# Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Kurse für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse werden jeweils im September und Februar ausgeschrieben.

Der Termin für die Anmeldung ist dann in den Vereinsnachrichten der Pegnitz-Zeitung (Lokalteil) und im Internet auf unserer Homepage [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) bzw. unter Facebook [www.facebook.com/SGLauf](http://www.facebook.com/SGLauf) veröffentlicht.

Nächster Termin: **14. September 2015, 17-19 Uhr**, bei Claudia Goebel, Telefon 13627. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Claudia Goebel



## Anfragen neuer Schwimmer

Die Organisation zur Anfrage neuer Schwimmer wird seit 2012 über ein WEB-Formular auf unserer Homepage unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) abgewickelt. Damit können die Angaben des interessierten Kindes schnell und vollständig erfasst werden. Auch wir können die Anfragen so leichter bearbeiten und sicherstellen, dass alle wichtigen Informationen vorliegen, um - wenn möglich - einen passenden Platz für das Kind zu finden.

Selbstverständlich wird der Startschuss im August 2015 sowohl auf unserer Website als auch auf unserer Facebook Seite [www.fb.com/SGLauf](http://www.fb.com/SGLauf) bekannt gegeben."



Alles für den Verein

Inhaber: *Roland Enhuber*

Nuschelbergerhauptstraße 9

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

e-mail: [roland.enhuber@t-online.de](mailto:roland.enhuber@t-online.de)

# Beitragsübersicht der SG-LAUF

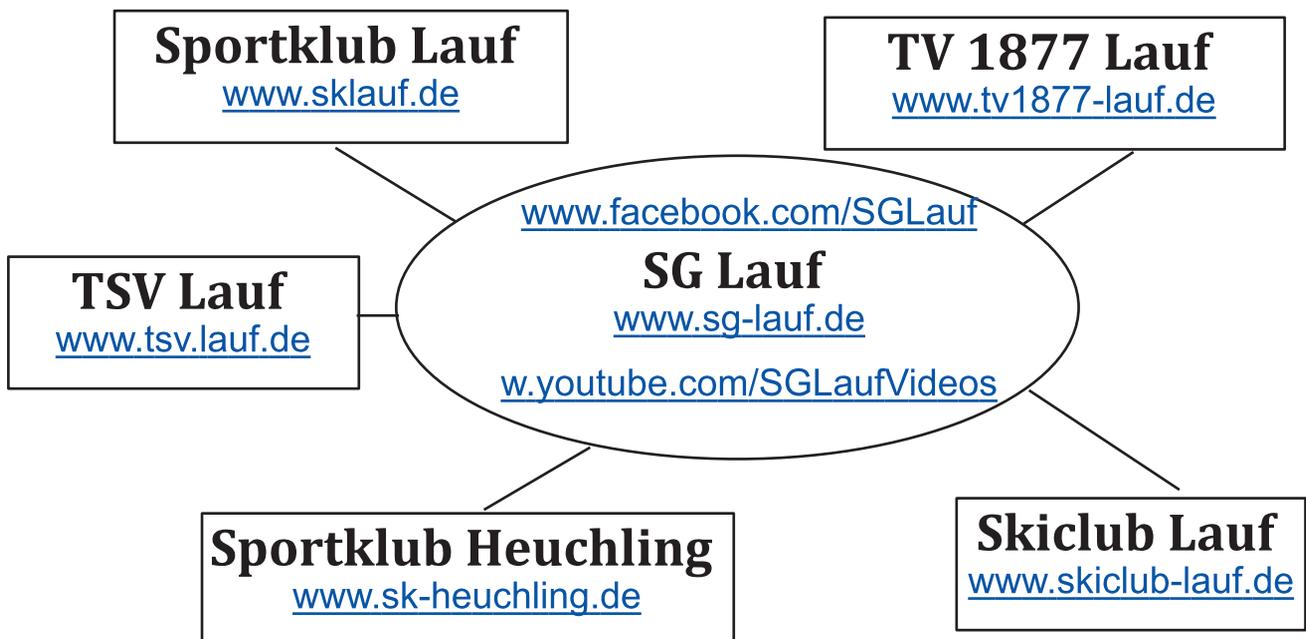
## und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

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

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

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



### Impressum

SG-Lauf, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548  
E-Mail [info@sg-lauf.de](mailto:info@sg-lauf.de)

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

# Was ist eigentlich ... ... der Jugendrat ?

Viele werden sich jetzt erst einmal fragen: „Hä, das hab ich ja noch nie gehört“. Aus diesem Grund werde ich nun endlich einmal schildern, was der Jugendrat ist und was er mit der SG-Lauf zu tun hat. Seit ungefähr drei Jahren vertrete ich die SG im Jugendrat der Stadt Lauf.

## Wie ist es dazu gekommen?

Nun, das ist auch relativ einfach. Eines Tages sprach mich unser derzeitiger Jugendwart Michael Wunsch im Freibad an, ob ich nicht ein bisschen an Politik interessiert sei. Darauf konnte ich nur mit „Ja, schon ein bisschen“ antworten. Also erklärte er mir, dass es in Lauf einen Jugendrat gibt, in dem sich alle 2 – 3 Monate Vertreter von allen Vereinen, Schulen und von der Stadt treffen und sich über Themen unterhalten, die sich mit Jugendarbeit beschäftigen. Zusätzlich zu den Vertretern der Jugend gibt es auch vier Jugendbeauftragte der Stadt Lauf, die vom Stadtrat gewählt werden und uns immer mit Rat zur Seite stehen. Einer dieser Beauftragten war zum Beispiel unser derzeitiger 3. Bürgermeister Herr Lang. Übrigens kann sich zur Wahl der Jugendvertreter der Stadt jeder Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren aufstellen lassen, falls irgendwer Interesse hat, sich ein bisschen in die Geschehnisse der Stadt einzumischen ;). Innerhalb des Jugendrates gibt es natürlich, wie auch im Stadtrat, verschiedene Positionen, z.B. die zwei Vorsitzenden oder den Schriftführer. Aber wir wollen ja nicht abschweifen. So setzt sich also der Jugendrat zusammen. Aber es stellt sich wahrscheinlich die Frage:

## Und was machen die da?

Auch das ist einfach zu beantworten. Wie schon gesagt, beschäftigt sich der Jugendrat vor allem mit Fragen hinsichtlich der Jugendarbeit. Also das heißt zum Beispiel, es stellt jemand aus dem Jugendrat einen Antrag, wenn es um die Anschaffung von Rampen im Laufer Skatepark geht. Auch für alle Themen, die im Jugendrat besprochen werden, muss ein Antrag gestellt werden. Diese Anträge können jederzeit an die Vorsitzenden gestellt werden, sie müssen nur gut ausgearbeitet sein. So, ich denke das sollte fast alle Fragen geklärt haben. Ach ja, es ist übrigens möglich, bei jeder Sitzung zuzuschauen. Man darf zwar nicht mit abstimmen, aber zuhören. Wann und wo die Sitzungen stattfinden, könnt ihr über Facebook erfahren. Ich hoffe, ich konnte euch ein bisschen aufklären, was der Jugendrat überhaupt macht und vor allem, dass es ihn wirklich gibt ;). Sollte es noch weitere Fragen geben, könnt ihr euch gerne an mich wenden.



Tom Gehrman

# Wie entschuldige ich mich vom Training

Im Folgenden wollen wir dir kurz zeigen, wie du dich mit Hilfe der Webseite vom Training entschuldigen kannst, solltest du einmal krank sein oder aus einem anderen wichtigen Grund nicht zum Training kommen können.

Logge dich in dein Benutzerkonto auf der Webseite ein.

Du hast keines?

Dann aber schnell eines anlegen → [www.sg-lauf.de/user/register](http://www.sg-lauf.de/user/register)

## Wie kann ich mich nun entschuldigen?

Möglichkeit 1: per Privater Nachricht (=PN)

Möglichkeit 2: per E-Mail

Möglichkeit 3: per Telefon oder Handy

## Wo finde ich die Kontaktmöglichkeiten meines Trainers?

Einmal findest du sie auf der Gruppenseite deiner Trainingsgruppe.

So kommst du dorthin:

Menü Konto (linke Seite) > Meine Gruppen > Gruppe wählen

Nun siehst du eine Tabelle mit allen verfügbaren Kontaktdaten deines Trainers.

Alle Kontaktdaten der Trainer findest du auch unter dem Menüpunkt Schwimmbetrieb > Trainer & Funktionäre.

## Die Daten an beiden Stellen sind nicht vollständig oder fehlen ganz?

Sprich deinen Trainer darauf an, seine Daten zu aktualisieren/einzutragen, um zukünftig allen seinen Schwimmern den Kontakt zu vereinfachen.

Entschuldige dich bitte immer, wenn du nicht kommen kannst. Dein Trainer macht das Gleiche, wenn er oder sie mal verhindert sind!

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

Die Übungsleiter



# Die Scheune - Eine Reise in die Vergangenheit

Seit vielen Jahren ist der Festwagen der SG-LAUF fester Bestandteil des Umzugs am Künigundenfest. Seit ebenso vielen Jahren ruht die Arbeit, unseren Festwagen zu planen und zu bauen, auf wenigen Schultern. Kreativität war dabei nie unser Problem: vom fahrbaren Swimmingpool über Raketen bis zu Jim Knopf war alles vertreten.



Wir hatten das Glück, dass unsere Handwerker ihren Ideen in einer Scheune mit zwei großen Doppeltüren freien Lauf lassen konnten. Trotzdem ist auch dieser Raum begrenzt und so war es irgendwann kaum mehr möglich den Festwagen noch unterzubringen, geschweige denn den Wagen in der

Scheune neu aufzubauen. Niemand wollte natürlich die mit viel Liebe und Schweiß gebaute Dekoration der Vorjahre entsorgen - zusammen mit den vielen damit verbundenen Erinnerungen.



Doch der Motivationsschub zum Aufräumen und Ausmisten kam von außen. Wir müssen in absehbarer Zeit raus aus unserer lieb gewonnenen Werkstatt. Und so trafen sich im Sommer 2014 ein paar Unerschrockene, um das Projekt "Ausmisten" in Angriff zu nehmen. Los ging es: Festwagen herausgerollt

und dann durch den Wald der Dekoration gearbeitet. Immer wieder kamen Erinnerungsstücke zum Vorschein und die Entscheidung zum Wegwerfen war nicht immer einfach.



Am Ende hatten wir einen kompletten Van samt Hänger vollgeladen. Und am Wertstoffhof war wieder etwas weniger Platz. Die Werkstatt allerdings ist nun so aufgeräumt, dass die Kreativität für den Festwagen 2015 keine Grenzen mehr kennt - zumindest keine räumlichen.



Jörg Lengenfelder

# Gesucht: Scheune für unseren Kirchweihwagen

Die SG sucht dringend eine neue Scheune oder Halle (zur Miete) für den Bau des Kirchweihwagens, die Aufbewahrung des Wagens und des Archivs etc.!

Die Scheune/Halle sollte circa 60-70 qm groß sein.

Kontakt: [info@sg-lauf.de](mailto:info@sg-lauf.de) bzw. 0173 2317966



Bitte melden



Bitte melden

# Tauchen: unter Wasser gibt es viel zu sehen

Für neugierige Wasserratten ist die Unterwasserwelt genau das Richtige. So stand dann auch für mich ein Tauchschein ganz oben auf meiner Liste während meines Australien-Aufenthaltes vor mittlerweile fünf Jahren.

Tauchen ist wirklich etwas ganz Besonderes: man taucht, im wahrsten Sinne des Wortes, in eine völlig neue Welt ein. Aus dem Training kennen wir es ja, wie anstrengend es sein kann möglichst lange die Luft anzuhalten und vielleicht hat man im Urlaub auch schon mal das Schnorcheln ausprobiert. Aber beim Tauchen hat man die Möglichkeit viel länger unter Wasser zu bleiben (bei mir bisher bis zu ca. 60 Minuten) und auch viel tiefer zu tauchen (mein persönlicher Rekord: 43m). Außerdem ist es wirklich einzigartig, welche Unterwasserbewohner man so antrifft. Auf meiner Wunschliste stehen noch Wasserschildkröten und Delfine ganz oben. Ob ich wirklich einen Hai sehen will, bin ich mir noch nicht so sicher ;)



Wer nach einem Schnupper-Tauchgang Blut geleckt hat, muss erst einmal einen OWD (Open Water Diver-Kurs machen), das ist quasi der Anfängertauchschein. Es gibt unterschiedliche Tauchorganisationen (z.B. PADI, SSI, CMAS), wobei sich die Grundausbildung bei allen ähnelt.

Ein OWD-Kurs teilt sich in einen Theorie- und einen Praxisteil.

In der Tauchtheorie werden z. B. die Themen Tauchphysik, Umfang und Funktion der Tauchausrüstung, menschliche Physiologie, Druckausgleich, Grundzeit, Risiken des Tauchens wie z. B. die Dekompressionskrankheit behandelt. In der Tauchgangplanung wird z. B. die Benutzung von Tauchcomputern und Dekompressionstabellen, die Auswahl des Tauchplatzes, Tauchzeichen (irgendwie muss man sich unter Wasser ja verständigen) und das Buddy-System (man darf nie alleine tauchen, um sich im Notfall helfen zu können) sowie die Pflege und das Auf- und Abrüsten der Tauchausrüstung thematisiert.

Der Praxisteil findet zur Hälfte in einem Schwimmbecken statt und zur anderen Hälfte im offenen Wasser. Im Pool lernt man zunächst einmal wichtige Fertigkeiten, die man unter Wasser braucht. Dazu gehört der Umgang mit der Tarierweste, die dafür sorgt, dass man unter Wasser „schwebt“. Des Weiteren muss man lernen, den Atemregler unter Wasser aus dem Mund zu neh-

men und wieder in den Mund einzusetzen und dabei weiterzuatmen. Es kann schließlich vorkommen, dass der Buddy einem aus Versehen mit den Flossen den Regler aus dem Mund tritt und dann gilt es, Ruhe zu bewahren und die gelernten Schritte anzuwenden. Weitere wichtige Fähigkeiten, die ein Taucher lernen muss, betreffen die Maske (Taucherbrille). Man muss lernen, wie man während eines Tauchgangs Wasser aus der Brille bekommt oder wie man sich die Maske komplett ab- und wieder aufsetzt. Das Ganze natürlich unter Wasser!

Wenn man diese Übungen im Pool absolviert hat, geht es ins offene Wasser, wo man das Ganze wiederholt und endlich den ersten Meeresbewohnern begegnet.

Den Abschluss eines Tauchlehrgangs bildet eine theoretische Prüfung. Nach deren Bestehen ist man berechtigt bis 18m tief zu tauchen, natürlich immer in Begleitung von mindestens einem Buddy. Jeder Taucher bekommt eine Lizenz, die man immer mitbringen muss, und ein Logbuch, in das alle Tauchgänge eingetragen und bestätigt werden.



Wenn man einen Kurs im Urlaub absolviert, sollte man sich dafür etwa eine Woche Zeit nehmen.

Nach dem Open Water-Kurs ist die nächste Stufe der Fortgeschrittenen Kurs AOWD (Advanced Open Water). Außerdem kann man noch verschiedene Spezialkurse machen, z. B. Wracktauchen, Höhlentauchen, Unterwasserfotografie. Somit kann man sich immer mehr Fähigkeiten aneignen und sich auch zum Rettungstaucher und Tauchlehrer ausbilden lassen.

Ab etwa acht Jahren können Kinder mit angepasster Ausrüstung tauchen lernen. Kinder dürfen dann im Team mit einem Erwachsenen tauchen.

Außerdem muss man vor einem Tauchkurs eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung beim Arzt absolvieren - vergleichbar mit unserem Sporttauglichkeitsattest beim Schwimmen.

Ich hoffe, ich konnte eure Neugier für das Tauchen wecken und der eine oder andere probiert es im nächsten Urlaub einmal aus.

Nina Hueber



# Tauchen bei der Feuerwehr

**Interview mit Daniel Bösch, in seiner Freizeit bei der Freiwilligen Feuerwehr Lauf aktiv und im Hauptberuf Feuerwehrbeamter auf der Ständigen Wache in Erlangen und dort ausgebildeter Feuerwehrtaucher:**

## **1) Lieber Daniel, wie kamst du zum Tauchen?**

**Daniel:** Wie die Jungfrau zum Kind! Ich hatte keinerlei private Taucherfahrung, als mein Arbeitgeber 2011 eine zweijährige Weiterbildung zum Feuerwehrtaucher anbot. Nach einem Schnuppertraining im Hallenbad war ich aber sofort von der Sache überzeugt und einer von insgesamt neun Tauchanwärtern in Erlangen.



Feuerwehrtaucher Daniel Bösch

## **2) Was ist das Besondere beim Tauchen in der Feuerwehr und wo liegen die Unterschiede zum Hobbytauchen?**

**Daniel:** Während sich Hobbytaucher im Wasser austarieren - also in einen Schwebzustand übergehen - und eine gute Sicht genießen, verhält sich der Feuerwehrtaucher im Vergleich wie ein Steinbrocken. Zumeist lässt er sich mit reichlich Blei bepackt auf den Grund der Gewässer absinken, um hier nach Gegenständen oder gar Personen zu suchen. Die Sichtweite beträgt hierbei oft nur einen halben Meter, so dass wir uns viel mit unseren Händen vortasten müssen und von außen über eine Leine gesichert werden. Ein Feuerwehreinsatz findet natürlich nicht nur bei sommerlichen Temperaturen statt, sondern auch im Winter, beispielsweise wenn Menschen und Tiere im Eis eingebrochen sind.

## **3) Wo taucht ihr als Feuerwehr? Was ist euer Einsatzgebiet?**

**Daniel:** Das Haupteinsatzgebiet erstreckt sich auf den Main-Donau-Kanal und die Flüsse und Seen in Erlangen und dem benachbarten Landkreis Erlangen-Höchstadt, wo wir - außer in den Schleusenbecken - selten Wassertiefen über zehn Metern antreffen. Da wir im Rahmen der Ausbildung aber Tauchgänge mit über 20 Metern Tauchtiefe nachweisen müssen, waren wir zum Übungstauchen auch schon am Rothsee und am Steinberger See bei Schwandorf.

## **4) Habt ihr eine spezielle Ausrüstung?**

**Daniel:** Wir haben ein separates Einsatzfahrzeug nur für Taucheinsätze und drei Boote. Zu den klassischen Neoprenanzügen kommen auch noch Eiswesten für Einsätze im Winter und Trockentauchanzüge. Sogar ein Unterwassertelefon zur Verständigung gehört zu unserer Ausrüstung. Daneben noch verschiedene Rettungsmittel von der Wurfleine, über den Rettungsring bis hin zu speziellen schwimmfähigen Tragen.

### **5) Wie oft werdet ihr zu Einsätzen gerufen? Wie oft trainiert ihr?**

**Daniel:** Das ist von Jahr zu Jahr ganz unterschiedlich. Im Mittel handelt es sich um circa zehn Taucheinsätze pro Jahr. Das reicht von der Bergung versenkter Fahrzeuge über die Entfernung von Tauen, die sich in Schiffsschrauben eingedreht haben, bis zur Personensuche. Zehn Tauchgänge benötigt jeder Feuerwehrtaucher pro Jahr, um seine Tauchlizenz zu erhalten, also nahezu einmal pro Monat. Hinzu kommt noch einmal jährlich eine Tauglichkeitsuntersuchung beim Arbeitsmediziner.

### **6) Wie viele Feuerwehrtaucher werden für einen Einsatz gebraucht?**

**Daniel:** Ein Tauchtrupp der Feuerwehr besteht grundsätzlich aus vier Tauchern (Taucheinsatzführer, Taucher, Sicherheitstaucher und Signalmann). Diese Funktionen sind in unseren 24-Stunden-Diensten immer fest eingeteilt. Bei Personenrettungen und Sucheinsätzen werden diese noch von der DLRG, der Wasserwacht unterstützt, auch die dienstfreien Feuerwehrtaucher können im Bedarfsfall über Meldeempfänger alarmiert werden, sollte vor Ort eine große Anzahl an Tauchern benötigt werden.

### **7) Was war dein lustigstes oder spannendstes Erlebnis beim Tauchen?**

**Daniel:** Lustig jetzt nicht direkt. Gerade bei Tauchübungen unterhalb der Kanalbrücken finde ich es regelrecht erschreckend, auf was wir hier alles stoßen: vom Schlüsselbund über Geldbeutel, Fahrräder und sogar Motorroller, die sicherlich nicht von ihren Besitzern dort versenkt wurden. Mein bislang spannendster Einsatz war die Suche nach einer Tatwaffe, die wir auch schnell für die Polizei finden konnten. Eine Menschenrettung habe ich seit dem Ende meiner Ausbildung 2013 noch nicht erlebt.



◀ Tauchgang im trüben Kanalwasser

Gemeinsame Tauchausbildung der Feuerwehren Erlangen und Fürth am Rothsee ▶



### **8) Gehst du in deinem Urlaub auch tauchen? Oder bevorzugst du andere Sportarten?**

**Daniel:** Bislang gar nicht. Mein Tauchschein gilt nur für das Feuerwehrtauchen. Es besteht aber die Möglichkeit, diesen für die private Nutzung umschreiben zu lassen und die Ausbildung dann auch im Urlaub nutzen zu können. Ich bin eher der Rennradfahrer und Läufer, erschreckenderweise nicht mal ein besonders schneller Schwimmer.

**Vielen Dank für die interessanten Einblicke ins Feuerwehrtauchen!**

Und vielen Dank an Julia Oberst für das Interview

# Urlaub oder Trainingslager?

Wer beides miteinander verbinden möchte, für den ist dieser Campingplatz das Richtige:

CAMPING MARINA DI VENEZIA

Via Montello, 6 Punta Sabbioni, 30013 Cavallino Treporti, Italia

Der Campingplatz liegt südwestlich von Jesolo und direkt vor der Bucht von Venedig. Wir sind vor zwei Jahren eher zufällig dort „gelandet“ und haben dort nur Urlaub gemacht – also kein Trainingslager ☺. Trotzdem waren wir sofort begeistert – Campen muss man allerdings schon mögen, sonst ist es sicher nix. Der Campingplatz ist sehr groß, liegt direkt am Strand und besitzt einen riesigen Aqua-Park mit sechs verschiedenen Schwimmbecken – darunter auch ein 50m-Becken. Wer möchte, kann also Urlaub, Erholung und Spaß mit ein paar Trainingseinheiten kombinieren. In dem Sportbecken sind permanent zwei Bahnen zum Schwimmen abgetrennt. Zusätzlich hat das 50m-Becken von 8:00 bis 9:00 Uhr nur für Sport-Schwimmer geöffnet. Allerdings muss man dafür angemeldet sein und die Anmeldung ist nur samstags möglich. Tagsüber ist das Schwimmerbecken je nach Wetter und Temperaturen dann schon gut besucht, aber spätestens gegen Abend finden sich dort wieder regelmäßig Schwimmer ein, die ihren Trainingsplan absolvieren.



Wohnen kann man entweder in Bungalows oder eben im Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil. Eine separate Zeltwiese gibt es nicht. Die meisten Stellplätze sind sehr groß und die Baumreihen dazwischen bieten Schatten.

Der Sandstrand und auch das Wasser sind schön sauber. Quallen, Algen oder anderes unangenehmes Getier sind uns nicht begegnet. Je nach Brandung kann man am Strand ganz tolle Muscheln finden und kistenweise mit nach Hause transportieren ☺. Wer möchte, kann sich Sonnenschirm und Liegestuhl mieten. Auf dem größten Teil des Strandes kann man sich hinlegen, wo man möchte, und die eigenen mitgebrachten Sonnenschirme oder Windmuscheln aufstellen.

Und wer das Trainingslager mit ein bisschen Kultur kombinieren möchte, hat auch gleich mehrere Optionen: Venedig liegt Luftlinie nur ca. 5-6 km entfernt und kann für einen Tagesausflug mit dem Schiff erreicht werden. Nach Verona fährt man in ca. 1,5 h mit dem Auto. Das ist zwar schon etwas weiter für einen Tagesausflug, lohnt sich aber wirklich! Vicenza und Padova liegen etwas näher als Verona und sind auch sehr sehenswert. Wer neugierig geworden ist und noch Fragen hat, der kann sich gerne an uns wenden ☺

Schöne Ferien wünscht Euch  
Isabel Goltz

mehr Infos: <http://www.marinadivenezia.it/deu/>

# Mein erster Tauchgang



Die Unterwasserwelt fasziniert mich schon sehr lange. Jedemal wenn ich mir meine Bücher anschau, wünsche ich mir, auch einmal wie ein Delfin unter Wasser schwimmen zu können.

Letztes Jahr im Urlaub war es dann soweit. Ich durfte mit Sauerstoffflasche tauchen gehen. Zwar nur im Schwimmbekken und nicht im offenen Meer mit den ganzen Fischen, aber das kann noch kommen.

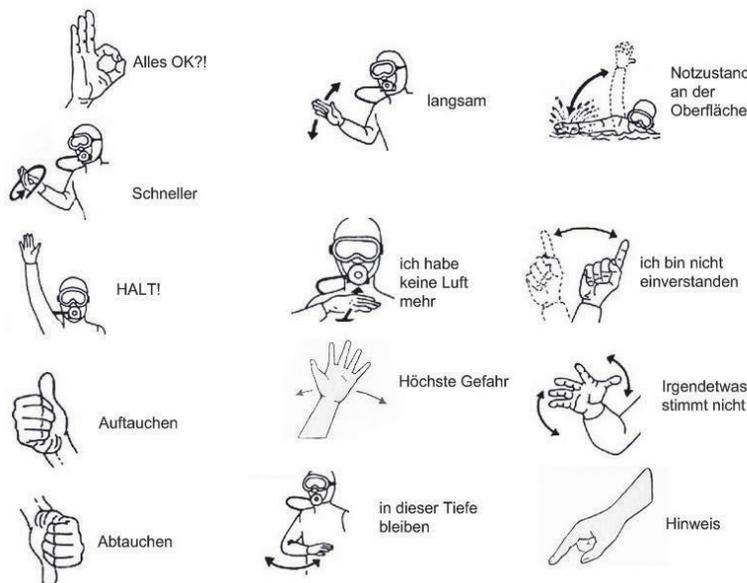


Zuerst zog ich meinen Neoprenanzug, die Flossen und die Taucherbrille an und stieg dann zu meinem Tauchlehrer ins Wasser. Dort schnallte er mir eine Tarierweste und die Sauerstoffflasche um, passte das Mundstück an und erklärte mir noch die wichtigsten Unterwasserzeichen, damit wir uns gut verständigen können. An das große Mundstück musste ich mich erst ein bisschen gewöhnen, aber meine Atemgeräusche unter Wasser waren beruhigend. Als alles klar war, konnte es losgehen. Es war ein tolles Gefühl, zu spüren, wie die schwere Flasche im Wasser auf einmal ganz leicht wurde. Wir schwammen im flachen Bereich los, gingen dann immer tiefer, bis wir nach 50m in gut 3,50m Tiefe ankamen. Da es keine Probleme gab und ich immer guten Blickkontakt zum Tauchlehrer hielt, durfte ich noch vier weitere Bahnen schwimmen und das ganz ohne auch nur einmal aufzutauchen.



Das war einfach spitze!  
Ich freue mich schon jetzt auf mein nächstes Taucherlebnis.

Julius Strabel, 8 Jahre



Wichtige Taucherzeichen und Fische, die im roten Meer zu finden sind



# Mottostunde Tauchen



Am Donnerstag, den 11. Juni 2015, gestalteten Paula und Frank mit ihrer Gruppe eine Mottostunde in der Kunigundenschule, bei der das Thema Tauchen im Mittelpunkt stand und lockten damit sogar vier Gasttaucher aus Jörgs Freitaggruppe an.

Die Kinder kamen schwer bepackt mit Flossen, Taucherbrille, Schnorchel und sogar einem Neoprenanzug zum Training. „Puh, ist die Tasche heute schwer“, konnte man da schon öfter hören.

Als Erstes beschäftigten sich die Tauchanfänger mit der Tauchersprache. Warum braucht man denn eine eigene Sprache für Taucher? Die können sich doch ganz normal unterhalten. Aber nachdem der Schnorchel im Mund steckte, war allen klar, dass es so normal eben doch nicht geht. Das Zeichen für „Alles OK!?“ kannten dann die meisten Kinder und, dass es in der Schule besser nicht dem Lehrer gezeigt werden sollte, wurde sicherheitshalber gleich dazu gesagt.



Danach saßen alle Schwimmer zusammen und hörten gespannt zu, was Julius über seine Erfahrungen beim Tauchen erzählte. Wozu man einen Neoprenanzug braucht, was der Unterschied zwischen Kurz- und Langflossen ist und wie lange man mit einer Sauerstoffflasche tauchen kann, erklärte er wie ein Profi. Auch die zahlreichen Fragen aus der Gruppe konnte er ruhig und interessant beantworten, z.B. erwiderte er auf die Frage, „Ob er denn überhaupt einen Tauchschein habe?“, dass er ihn in diesem Jahr machen möchte und dass er sich am meisten darauf freut, im Meer tauchen zu gehen.



Dann ging es mit der ersten Hürde ins Wasser: sich vom Beckenrand rückwärts ins Wasser fallen lassen! Erst einmal wurden die Flossen ausprobiert und getestet, ob der Schnorchel überhaupt funktioniert. Danach war ein Tauchparcours vorbereitet, bei dem jeder durch mehrere Reifen tauchen, Stangen und Reifen überspringen, Tauchstäbe vom Boden heraufholen und sogar einen 5 kg schweren Tauchring bergen musste.



Nach einer Stärkung mit Gummibärchen ging es weiter zu drei Tauchstationen: beim Streckentauchen sollten über eine Strecke von ca. 10 m mehrere kleine Döschen gefunden werden. „Mit Flossen ist das ja ganz leicht!“, stellten die Kinder hinterher einstimmig fest. An der nächsten Station musste eine Schatztruhe unter Wasser geöffnet und der Schatz geborgen werden. Das war nicht so einfach, wenn der Deckel der Dose klemmte. Die letzte Station war eine Herausforderung für alle – blind tauchen. „Stellt euch vor, ihr taucht in einem trüben Gewässer oder eure Brille ist beschlagen.“ Eine Bademütze wurde über die Augen gezogen und ein Partner half beim Auffinden der Tauchringe.

Leider war die Zeit viel zu schnell herum. Nach der Frage „Können wir das nicht mal wieder machen?“ war klar, dass es allen einen Riesenspaß gemacht hatte.

Paula Hoppe



# Ski-Club Lauf

Skisport • Kinderturnen • Nordic Walking  
Laufen • Rad • Triathlon



- ein Trägerverein der Schwimmgemeinschaft Lauf

und der Leichtathletikgemeinschaft Lauf -

Die Herkunft und Tradition des Vereins ist der Skisport bzw. der Skilanglauf. Heute ist der Ski-Club ein Ausdauersportverein im Breitensportbereich, vom Jedermann-Sport bis zur Wettbewerbsteilnahme. Das Kinderturnen ist ein wichtiger Pfeiler des Sportangebotes. Von rund 600 Mitgliedern ist etwa die Hälfte unter 18 Jahren.

## Kinderturnen

In 4 Wochenstunden, ganzjährig, bieten wir einer großen Zahl von Kindern die Möglichkeiten für vielfältige sportliche Bewegung und Ausbildung ihres sportlichen Könnens.



## Gymnastik

Im Winterhalbjahr donnerstags 2 Übungsstunden für Erwachsene in der Bitterbachhalle



1) Softgymnastik



2) Top fit in/durch den Winter

## Laufsport

Lauf-Treff im Sommerhalbjahr (offen für Jedermann/-frau) mit verschiedenen Leistungsgruppen. Ganzjährig eine Sonntagslaufgruppe (2-Std.) und im Winterhalbjahr eine Donnerstagabend-Gruppe.

## Nordic Walking



Offene Treffs für Geübte im Sommerhalbjahr montags und donnerstags,  
im Winter montags und mittwochs.



## Rennrad / Triathlon

Rennrad-Treff im Sommerhalbjahr jeweils dienstags mit 2 Leistungsgruppen.



## Ski-Fahrten

Ski-Langlauffahrt im Dezember und Familienfahrt Alpin im Frühjahr, jeweils mit Kursangebot.



## Ski-Langlauf Spuren + Spurgerät



Der Ski-Club Lauf hat ein eigenes Spurgerät und präpariert Langlaufspuren bei ausreichender Schneelage in Eichenstruth/BAB Ausfahrt Hormersdorf.

Wir haben auch eine Skatingwalze.

Außerdem bieten wir Trainingsfahrten zum Ochsenkopf/Fichtelgebirge.

## Wettbewerbe

Als leistungsorientierter Breitensportverein nimmt ein Teil der Mitglieder an Wettbewerben teil, regional und überregional, Laufen, Triathlon, Ski-Langlauf mit Volksläufen, Radtouristikfahrten.



## Schwimmen

Der Ski-Club Lauf ist ein Trägerverein der Schwimmgemeinschaft Lauf. Außerdem sind die Triathleten mittwochs im Laufer Hallenbad aktiv.

## Leichtathletik

Der Ski-Club Lauf ist ein Trägerverein der LG Lauf/Pegnitzgrund



Detaillierte Informationen zum Sportangebot sowie zu weiteren Veranstaltungen des Vereins, wie Moritzberg-Lauf, Lauf-Event für Kinder+Schüler, Wanderungen, Skitouren etc., finden Sie auf der Internetseite:

[www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de)



Dort finden Sie auch die Kontaktadressen.

Die Vorstellung  
des Skiclubs übernahm  
Roland Keppler  
VIELEN DANK!

# SG Lauf meets Wasserwacht

Neben unserem extrem anstrengenden Training in der Leistungsgruppe haben einige Schwimmer der SG-Lauf beschlossen, zusätzlich noch eine Ausbildung zum Rettungsschwimmer bei der Wasserwacht zu absolvieren. Dabei hatten wir die Wahl zwischen dem bronzenen und dem silbernen Abzeichen.



Voraussetzung für diese Ausbildung war ein 16-stündiger Erste-Hilfe-Kurs. Es war zwar sehr anstrengend so früh aufzustehen, aber letztendlich haben es dann doch alle geschafft.

Die Einheiten beim Rettungsschwimmertraining bestanden immer aus einem Theorieteil und der anschließenden praktischen Umsetzung in der Schwimmhalle.

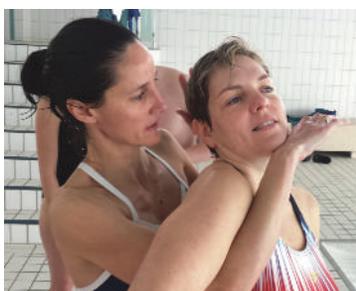
Nach sechs Unterrichtsstunden erfolgte die theoretische Prüfung, welche zwar überraschend schwer war, aber dennoch von allen gemeistert wurde.

Der Praxisteil beinhaltete die sogenannten Befreiungsgriffe, die eine Umklammerung oder einen Angriff durch den zu Rettenden abwenden sollen. Des Weiteren mussten wir, um den Kurs zu bestehen, einige Leistungsnachweise erbringen. Dazu gehörten beispielsweise 200m in Baumwollanzügen schwimmen und anschließend im Wasser entkleiden sowie das Schleppen und an Land bringen von einer anderen Person.

Jana Eckhoff  
Sirka Eckhoff  
Tom Gehrman  
Paul Hollerbach  
Sven Jäger  
Alice Lämmerzahl  
Jörg Lengenfelder  
Moana Mayer  
Melanie Mühlmeister  
Christoph Pürner  
Marc Reinecke  
Sarah Stiegler  
Valeria Taberacci  
Leonie Wagner



Letztendlich hatten wir bei der Ausbildung viel Spaß und haben viel Nützliches und Interessantes gelernt. Nun haben wir auch einige ausgebildete Rettungsschwimmer in unseren Reihen.



Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Wasserwacht Lauf für die Ausbildung und die Zusammenarbeit!

Paul Hollerbach und  
Marc Reinecke



# 10 Arten von Schwimmern



Ihr kennt doch auch diesen Schwimmer, der im Training immer... oder den, der ständig... Genau den!

Wir haben hier mal 10 Arten von Schwimmern zusammengestellt, die wir im Training am häufigsten beobachten können. Welche Art von Schwimmer bist du?



1. Der Schwimmer, der dem Vordermann ständig auf die Füße schlägt
2. Der Schwimmer, der sich bei langen Strecken immer in der Bahnanzahl verzählt
3. Der Schwimmer, der nie bei den Anweisungen des Trainers zuhört
4. Der Schwimmer, der immer plötzlich aufs Klo muss oder einen Krampf bekommt, wenn es anstrengend wird
5. Der Schwimmer, der ständig abkürzt
6. Der Schwimmer, der beim locker Schwimmen zu sprinten anfängt
7. Der Schwimmer, der nie eine Rollwende macht
8. Der Schwimmer, der bei jedem Startsprung die Brille verliert
9. Der Schwimmer, der beim locker Schwimmen Delfin schwimmt (seit wann ist Delfin LOCKER?!)
10. Der Schwimmer, der keinen Abstand beim Starten lässt

Du hast noch mehr Vorschläge für „Arten von Schwimmern“? Oder vielleicht fällt dir etwas ein für „Arten von Trainern“? Dann lass es uns wissen und vielleicht können wir dann im nächsten Heft eine weitere Liste dieser Art veröffentlichen.

Schreib uns: Per Mail an: [admin@sg-lauf.de](mailto:admin@sg-lauf.de)

Auf Facebook: [www.fb.com/SGLauf](http://www.fb.com/SGLauf)

Zusammenstellung von Constantin Hennig, Sven Jäger und Michael Wunsch

Inspiriert von Calvyn Justus "Annoying Types Of Swimmers"

[www.youtube.com/user/JustUsBrah](http://www.youtube.com/user/JustUsBrah)

Die Fotos sind alle vom Wasserratten-Treffen Schwabach

# Trainingswochenende Sommer 2015

Vom 12. bis 14. Juni 2015 fand unser Sommer-Trainingswochenende statt.

Am Freitagabend ging es für die Jüngsten (Jahrgang 2006) in der Bertleinschule für eine Stunde ins Wasser. Neben dem „Spaß“ (siehe die Erwartungen und Stimmen der Kinder zum TWE) ging es den drei Trainern Heike, Jörg und Alice vor allem darum, mit den Kindern die korrekten Wendungen in den Schwimmlagen Brust und Kraul zu erlernen oder zu verbessern. Hier konnten alle sogar auf der Querbahn üben, so dass wir Trainer aufpassen mussten, dass keiner einen Drehwurm bekommt.



Anschließend haben die mittleren Jahrgänge (ca. 2005 bis 2003) in ihrer Trainingsstunde ebenfalls den Schwerpunkt auf die korrekten Ausführungen der Wendungen gelegt. Bei der abschließenden Staffel gab es eine Zentimeter-Entscheidung. Nach acht Schwimmern entschied eine Armlänge Vorsprung. Die Anfeuerungsrufe waren ohrenbetäubend laut.

Die älteren Jahrgänge (ab ca. 2003) trafen sich am Gymnasium zum Lauftraining. Mit Michi und bei ca. 30°C liefen alle bis zum Freibad und dem nahegelegenen Trimm-Dich-Pfad, wo an den Außengeräten auch noch ein paar kräftigende Übungen eingebaut wurden. Sehr geschafft kamen alle nach einer Stunde wieder am Gymnasium an.



Am Samstagvormittag dauerte das Schwimmtraining zwei Stunden für alle Teilnehmer (über 30 Schwimmer) und fand im Gymnasium statt. Der Schwerpunkt hier wurde auf die Starts gelegt. Wichtig waren die Startübungen vor allem für diejenigen, denen sonst keine Startblöcke zur Verfügung stehen. Die Trainer waren Nina, Jana, Jörg, Michi und Alice. Tom kam als Verstärkung später hinzu.

Nach dem Training liefen die Kinder mit knurrendem Magen und zu Fuß zum TSV Lauf. Ausgehungert und platt vom Training und der Hitze kamen alle an der Gaststätte an. Dort gab es erstmal ein kaltes Getränk. Bei Souvlaki mit Pommes, Reis und Salat konnten sich alle noch einmal richtig für den nächsten Programmpunkt stärken: eine Geocaching Schatzsuche.



Auf vier Gruppen verteilt, starteten die Teilnehmer mit ihren Betreuern Henning, Paula, Valeria, Jana und Michael vom TSV Lauf aus in das Wald- und Wiesengebiet rund um den Letten. Mit Karte ausgestattet, galt es den Weg zu den zehn Stationen zu finden und jeweils eine Frage zu beantworten. Mit jeder richtig beantworteten Frage erhielten die Schwimmer einen weiteren Teil der GPS-Koordinaten des Schatzes. Am Ende der langen Wanderung konnten so alle Gruppen den Schatz mit ihren GPS-fähigen Geräten aufspüren.

Am Sonntag war Treffpunkt bereits um SIEBEN! Uhr vor der Schwimmhalle. Obwohl die meisten zu dieser Stunde normalerweise noch nicht einmal ans Aufstehen denken, sollte es zu einer recht anstrengenden Frühsport-Einheit werden. Die Trainer Christian, Frank, Babsi, Nina und Alice weckten alle mit einem Ausdauertraining auf. Die Trainingseinheit dauerte eine Stunde. Am Ende gab es für die Teilnehmer Brezen, Schokomilch und ein Eis. Geschafft gingen alle in ihr wohlverdientes Wochenende.



Ein ganz, ganz großes Dankeschön geht vor allem an Michi. Er hat ein gelungenes Trainingswochenende perfekt organisiert, vorbereitet und mit durchgeführt. Dankeschön auch an alle, die uns bei der Durchführung unterstützt haben.

Alice Lämmerzahl

## Stimmen unserer Schwimmer



### Vor dem Trainingswochenende...

Was erwartet ihr euch vom Trainingswochenende?



Mats:  
Schwimmen.

Paul: Ich möchte gerne sehr viel schwimmen :-)

Nina:  
Viel Spaß haben.

Anne: Technik lernen.

Lea: Schwimmen + Spielen.

Hannes: Kameradschaft.

Moritz E.: Schwimmen.

Julian: Viel schwimmen und ein bisschen mehr Technik lernen.

Kim:  
Schwimmen.

Celina:  
Spaß und verbessern.

Milan: Dass es mir Spaß macht und ich auch vielleicht neue Kinder kennenlernen.

Florian:  
Besser werden.

David: Ich hoffe, dass es schön wird.

Tabea: Dass es mir Spaß macht.

Elisa: Spielen und etwas schwimmen.

Moritz L.: Spielen im Wasser.

Kimberly:  
Training, Schwimmen, Spaß.

Anna:  
Schwimmen.

Jan: Spaß + Schwimmen + Freundschaft.

Max und Jacobo: Schwimmen, Spaß, Spielen.

Jonas: Sehr viel Spaß haben und Wenden lernen.

### ...nach dem Trainingswochenende

Wie fandest du das Trainingswochenende?



Eli: Es war schön. Aber der Wanderweg war lang, sehr lang.

Mats:  
Es war cool! Das Training halt. Was genau? Konnte mit Freunden lange trainieren.

Anna:  
Am schönsten war das Geocaching. Das Training war anstrengend.

Moritz:  
Ahm. Ja.

Tabea: Schön, war gut. Hat mir gefallen. Was besonders? Das Geocaching!

Annika:  
Das Training war ziemlich anstrengend, hat aber Spaß gemacht. Die Schatzsuche hat auch sehr viel Spaß gemacht.

Aron:  
Das Training war ziemlich anstrengend. Ich fand die Bahneinteilung beim Schwimmen gelungen. Es war sehr schön.

Elisa: Schön. Das Schwimmen war schön. Die Gemeinschaft.

Moritz: Eigentlich ganz schön. Was genau? Die Schatzsuche.

Anne:  
Es war sehr schön, auch anstrengend. Besonders gut fand ich die gemischte Gruppeneinteilung bei der Schatzsuche. Da konnte man auch mal die anderen kennenlernen.

# Trainingswochenende Sommer 2015

## Erlebnisbericht Schatzsuche



Nach dem Schwimmtraining am Samstagvormittag wurden unsere Sporttaschen in ein Auto verladen und zum TSV Lauf gebracht, während wir laufen mussten. Etwa eine halbe Stunde später hatten auch wir das Ziel (TSV Lauf) erreicht. Dort gab es Mittagessen: „Griechische Küche“, lecker!



Nach dieser Stärkung wurden wir in vier Gruppen aufgeteilt. Unsere Gruppenleiter Jana, Paula, Valeria, Henning und Michael erklärten uns die Spielregeln und verdeutlichten uns, dass Teamarbeit bei Geocaching die wichtigste Regel sei. Zeitversetzt starteten die vier Teams mit einer Landkarte auf der sowohl der Startort als auch das erste Ziel vermerkt war. Am Ziel mussten wir noch eine Frage beantworten und bekamen dann vom Gruppenleiter eine neue Landkarte mit dem nächsten Ziel, welches es zu finden galt. Insgesamt mussten 10 Stationen gefunden und Fragen beantwortet werden wie z.B. „Wie viele Meter Durchmesser hat der See“ oder „Wie heißt der Bach“. Bei jeder richtig beantworteten Frage bekamen wir eine Zahl. Die 10 Zahlen ergaben zusammen die GPS-Koordinaten, die der Gruppenleiter in sein Handy eingab und wir bekamen das letzte Ziel auf der Karte gezeigt, an dem der Schatz versteckt war.



Voll Freude stürzten wir uns auf die Schatzkiste: Gummibärchen!



Mit dieser Ausbeute kamen wir schließlich mit einer Verspätung von ca. 1 ½ Stunden wieder beim TSV Lauf an. Müde und erschöpft aber auch glücklich fuhren wir nach Hause und gingen bald schlafen, schließlich stand für den nächsten Tag wieder ab 7:00 Uhr Schwimmtraining auf dem Plan!

Elisa Schaller



# Trainingswochenende Sommer 2015



## Wir waren dabei:

Kimberly Braun  
Robin Braun  
Dustin Buchbinder  
David Crone  
Moritz Eberwein  
Felix Enhuber  
Paul Geißdörfer  
Nele Göhl  
Annika Goltz  
Florian Goltz  
Julian Göske  
Lena Haubner  
Constantin Hennig  
Corbinian Hennig  
Elisabeth Hoppe  
Moritz Hoppe  
Nina Hutzler  
Maximilian Jäger  
Sven Jäger  
Lara Kettler

Anne Lämmerzahl  
Aron Lämmerzahl  
Svenja Lederer  
Moritz Liebel  
Lia Lossau  
Celina Neckel  
Jan Porzler  
Joshua Porzler  
Tara Porzler  
Jonas Reichel  
Kim Roelofs  
Hannes Röhrer  
Elisa Schaller  
Tabea Schaller  
Anna Segerer  
Julia Segerer  
Milan Stanzel  
Jacopo Stephan  
Mats Wettlaufer

## Und als Trainer waren dabei:

Michael, Christian, Frank, Henning, Tom,  
Babsi, Alice, Nina, Jörg, Heike, Jana,  
Paula, Isabel, Valeria



**TD-ORBIT GmbH**

Ihr Partner in

- **Konstruktion**
- **Entwicklung**
- **Prozess-beratung**

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

■ Prototyping und Fertigung aus einer Hand

■ Projekt- und Qualitätsmanagement – in Unterstützung, Beratung und Verantwortung

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

■ [www.td-orbit.de](http://www.td-orbit.de)

# Sind Sie der neue Helfer der SG-LAUF?

Zur Unterstützung unserer Mannschaft können wir immer viele Helferhände gebrauchen. Wollen auch Sie die Jugendarbeit der SG unterstützen?



Die möglichen Aufgaben sind vielschichtig:

• Am Beckenrand  
als Übungsleiter oder Trainingshelfer, als Kampfrichter oder Wettkampfhelfer.



• Und außerhalb des Bades  
Kuchen backen, am Verkaufsstand helfen, Sommerfest und Weihnachtsfeier, Nachmittagsprogramm Trainingswochenende, Autor und Redaktion Speed, Vertreter der SG bei den Stammvereinen, Kirchweihwagenbau, Verwaltung.

Was würde Ihnen Spaß machen?

Sagen Sie uns bitte Bescheid ob Sie helfen wollen und wo Sie Ihre Stärken für unsere Kids am besten einsetzen können.

Als Belohnung gib es viele dankbare Kinderaugen, Freude an der Arbeit in einem netten Team und jedes Jahr einen ÜL-Ausflug.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre tatkräftige Unterstützung!

Ihre Mannschaft  
der SG-LAUF



Bitte Ihre Daten als E-Mail an [info@sg-lauf.de](mailto:info@sg-lauf.de) oder

per Post an Frank Hacker, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf.

Vorname Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Einsatz als/bei \_\_\_\_\_

Mein Kind heißt \_\_\_\_\_ und schwimmt bei \_\_\_\_\_

# Ich war mal weg: In 80 (+9) Tagen um die Welt

Fünf Länder, zwölf Flüge, über 41.000 km, tausende Fotos und zahllose, unvergessliche Eindrücke und Erlebnisse. All das war Teil meiner Weltreise.

Wie bereits im letzten Speed angekündigt möchte ich euch hier nun von meiner dreimonatigen Reise einmal um die Welt berichten. Freilich kann ich euch nur einen kleinen Abriss und ein paar Eindrücke vermitteln von all dem, was ich gesehen und erlebt habe. Alles zu erzählen würde wahrscheinlich ein ganzes Buch füllen. Jedoch kann ich euch hiermit zumindest ein wenig von dem zeigen, was ich das Vierteljahr über gemacht habe und damit eventuell auch etwas Inspiration liefern, was es da draußen alles zu sehen gibt.

Vorweg ein paar allgemeine Infos zu meiner Reise, die ich oft gefragt wurde: Ich war während der Zeit fast immer alleine unterwegs. Ich habe dabei sehr oft Leute aus aller Welt getroffen, mit denen ich Dinge unternommen habe. Die Planung der Reise habe ich komplett selbst übernommen, das bedeutet unter anderem Flüge buchen, Unterkünfte, Transportmöglichkeiten und Touren organisieren. Alle Flüge habe ich einzeln gebucht – abhängig davon, wie es zeitlich und vor allem preislich am besten gepasst hat. Ich hatte also kein Around-the-world Ticket.

Nun aber zu meiner eigentlichen Reise. Als Überblick hier eine Karte mit meiner Route um die Welt:



## Ziel 1: Singapur - The Lion City

Singapur ist sowohl eine Stadt als auch ein Land, also ein Stadtstaat. Ich war in Singapur für etwa eine Woche ab dem 22. November 2014. Schon bei der Ankunft habe ich sofort das tropisch feuchtwarme Klima gespürt. Es war sehr ungewohnt Ende November nur in kurzer Hose und T-Shirt herumzulaufen.

Singapur ist eine sehr saubere und sichere Stadt. Hohe Strafen für nicht richtig entsorgten Müll garantieren die Sauberkeit. Somit fühlt man sich als Fremder dort eigentlich immer gut aufgehoben. Besonders die zahlreichen Essenstände überall in den Straßen mit allerlei asiatischen und indischen Gerichten zu günstigen Preisen habe ich nur zu gern genutzt.



Sehenswürdigkeiten, die ich in Singapur angeschaut habe, waren z. B. der Zoo mit zahlreichen tropischen Tieren und frei laufenden Affen, der „Garden by the Bay“, eine riesige Parkanlage mit beleuchteten Pilztürmen, an denen Pflanzen hochwachsen, sowie das sehr bekannte Marina Bay Sands Hotel. Dieses Hotel besteht aus drei Türmen, auf deren

Spitzen sich unter anderem ein großes Schwimmbecken befindet, also direkt auf dem Dach des Hotels. Leider können nur Gäste des Hotels in diesem Pool schwimmen, aber zumindest hatte ich die Gelegenheit, die Aussicht von der obersten Plattform über Singapur zu genießen. Insbesondere bei Nacht, wenn die Lichter angehen, ist die Aussicht von dort atemberaubend.



## Ziel 2: Melbourne, Australien – „Die lebenswerteste Stadt“

Melbourne liegt ganz im Süden Australiens. Melbourne gilt oft als die lebenswerteste Stadt der Welt. Besonders kulturell hat Melbourne viel zu bieten: eine kostenlose, alte Straßenbahn, die einmal um den Stadtkern fährt, zahlreiche Museen und andere Sehenswürdigkeiten, einen wunderschönen Park und eine sehr schöne Bibliothek. Aber der beste Ausflug von Melbourne war eine Tagestour entlang der sogenannten Great Ocean Road. Diese berühmte Küstenstraße beginnt nahe Melbourne und führt an der Südküste Australiens in Richtung Westen. Entlang dieser Straße konnte ich nicht nur Kängurus, Papageien und Koalas sehen, sondern auch eine beeindruckende Küstenformation nach der anderen.



Nach knapp einer Woche Melbourne ging es dann mit dem Flugzeug direkt nach Sydney.

### Ziel 3: Sydney, Australien – Oper, Brücke und Strände



Sydney ist zwar nicht die Hauptstadt Australiens, dafür aber die größte Stadt in „Down Under“ und wahrscheinlich sehr vielen wegen der Oper bekannt. Daneben ist die Harbour Bridge eine bekannte Sehenswürdigkeit.

Ich war eine Woche lang in Sydney und die meiste Zeit war es sehr warm dort. Nachdem ich mir die Oper nicht nur einmal angesehen habe (vor allem bei

Sonnenuntergang ist sie besonders beeindruckend), habe ich auch den Bridge Climb unternommen. Dabei kletterte ich auf den Bogen der Harbour Bridge (dort wo die Fahnen zu sehen sind) und genoss von dort oben einen tollen Ausblick auf die Stadt, das Ganze natürlich gesichert und angeleitet. Sehr schön waren außerdem die Stadtteile Manly und Bondi, besonders wegen ihrer vielen tollen Strände und Küsten. Außerdem habe ich von Sydney eine Tagestour in die Blue Mountains unternommen. Neben dem riesigen Nationalpark mit viel Regenwald konnte ich dabei Koalas und Kängurus



hautnah erleben. Von Sydney aus ging es dann am 14.12.2014 in das Land, welches ich besuchen wollte, seit ich mit elf Jah-



ren zum ersten Mal „Der Herr der Ringe“ gesehen habe: Neuseeland!

### Ziel 4: Neuseeland – Das Land der langen, weißen Wolke

In Neuseeland war ich insgesamt sieben Wochen, vier davon auf der Südinsel, den Rest auf der Nordinsel. Als Überblick meiner Ziele dort hier noch einmal eine Karte mit meiner ungefähren Route. Umhergereist bin ich dort meist mit dem Bus, was sehr gut funktioniert hat. Start war in Christchurch auf der Südinsel, Abflug von Auckland auf der Nordinsel. Den Wechsel von der Süd- auf die Nordinsel unternahm ich per Fähre.

Im Folgenden die (meisten) der Orte, die ich während meiner Zeit in Neuseeland besuchte habe:





## Christchurch – geprägt vom Erdbeben

Die größte Stadt der Südinsel wurde 2011 von einem Erdbeben schwer zerstört und selbst in den nächsten Jahren muss noch viel Aufbauarbeit geleistet werden. Christchurch entspricht aufgrund dieser Zerstörungen nicht den normalen touristischen Erwartungen an Neuseeland. Obwohl

es sehr traurig war, die Folgen des Erdbebens zu sehen, empfand ich es auch als sehr inspirierend, die Tatkraft der Menschen dort zu sehen.

## Dunedin – die steilste Straße der Welt

Weiter Richtung Süden liegt Dunedin, eine Stadt mit offensichtlich englischem Einfluss. In Dunedin liegt zudem die Baldwin Street, die steilste Straße der Welt (ca. 35% Steigung). Nicht weit entfernt von Dunedin habe ich außerdem die Otago Peninsula besichtigt. Neben einer Albatros Kolonie und wilden Seelöwen konnte ich dort auch den blauen Pinguin sehen, die kleinste Pinguinart.



## Invercargill und Stewart Island – kleines Naturparadies



Die Stadt Invercargill selbst ist nicht besonders außergewöhnlich, jedoch diente sie mir als Startpunkt für die Stewart Island. Stewart Island ist die große Insel ganz im Süden Neuseelands. Nach einer zweistündigen Bootsfahrt erreicht man sie. Es gibt dort nur wenige Ferienhäuser und damit noch sehr viel wilde Natur und wunderschöne, abgelegene Strände zu

erkunden. Stewart Island ist außerdem einer der Orte, wo man noch die größte Chance hat, den Kiwi Vogel zu sehen. Leider habe ich keinen angetroffen. Fun Fact: Kiwi kann drei verschiedene Bedeutungen haben: Kiwi, die Frucht/Kiwi, der Vogel/Kiwi, Bezeichnung für „Neuseeländer“.

Michael Wunsch

Das war noch lange nicht alles, wie ihr aus dem Titel erraten habt! Wollt ihr wissen, wie es weitergeht? Im Winterheft erzählt uns Michael den Rest seiner Reise. Herzlichen Dank erst einmal hierfür!

# SG-LAUF Jahresplanung 2015

(Änderungen ggf. unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de))

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mo	14.09.	00-18:	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
Di	15.09.	19:00	2. Übungsleiter-/ 3. Verwaltungssitzung	Lauf, SKL Schützenstraße
Do	17.09.	19:00	Trainingsbeginn Leistungsgruppen	Lauf
Mo	21.09.		Trainingsbeginn weitere Gruppen	Lauf
So			Mfr. Bezirks Kurzbahn-Meisterschaften	
WE	23.-25.10.		Bayerische Kurzbahn-Meisterschaften	Bayreuth
	02.-06.11.		Herbstferien	
Di	10.11.	19:00	4. Verwaltungssitzung	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
Sa	14.11.	08:30	Kreismeisterschaften Lange Strecken	Lauf
Sa	14.11.		39. Fürther Kinderschwimmen	Fürth
So	22.11.		24. Erlanger Nikolausschwimmen	Erlangen
Sa	28.11.		16. Heunisch-Guss-Wanderpokal (SG Frankenhöhe)	Bad Windsheim
WE	05.-06.12.		21. Röthelheim-Cup Erlangen	Erlangen
Sa	05.12.	08:00	30. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF	Lauf, CJT Hallenbad
Fr	18.12.	19:00	Weihnachtsfeier der SG-LAUF Einlass: 18 Uhr	Lauf-Heuchling. Wollnersaal
	ab 24.12.		Weihnachtsferien	
Do	07.01.2016		Trainingsbeginn alle Gruppen	Lauf

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Pia-Luisa Balz	Helin Gueler	Paul Langheinrich	Verena Strobel
Felix Beck	Melisa Gueler	Carina Loos	Anastasia Toliopoulou
Theresa Dirsch	Tobias Hoerath	Henrik Puerner	Lenn Wachter
Eva Eisenbarth	Timon Knopp	Heike Roesch	Malin Wachter
Eva Goetz	Max Kuemmel	Elisa Schaller	Miriam Zimmermann
Isabel Goltz			

## Probleme mit Ihrem Telefon, Computer, Internet oder Netzwerk ?



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



Weitere Infos und Preise im Internet [www.CNT-Lauf.de](http://www.CNT-Lauf.de) oder auf telefonische Anfrage!

Computer | Netzwerk | Telekommunikation – Lauf  
 Inhaber: Wolfgang Strobl