



# **S P E E D 1/2016**

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf





www.agentur-weinberg.de

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

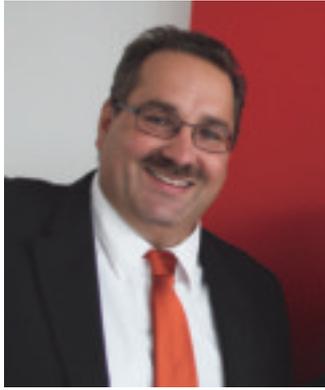
# IMMER FÜR SIE DA.

Strom, Erdgas, Trinkwasser  
und ganz viel Engagement.

regional kundennah fair



Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen



Liebe SPEED-Leser,

neben dem Pokal-Weihnachtsschwimmen und der Weihnachtsfeier im Dezember, sind die Stadtmeisterschaften und das Sommerfest die Höhepunkte im Schwimmkalender der Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-LAUF) sowie für den Freizeitsport Schwimmen in unserer Region.

Heute können alle Schwimmbegeisterten zeigen, zu welchen Leistungen sie im nassen Element fähig sind. Entweder im Wettkampf um gute Zeiten und Platzierungen. Oder über die verschiedenen Strecken im Rahmen der Abnahme des Sportabzeichens.

Ich freue mich auf einen spannenden und stimmungsvollen Tag im Freibad und wünsche den Schwimmerinnen und Schwimmern sowie allen Gästen einen gelungenen Wettkampf, bei dem neben den sportlichen Leistungen auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Zu den weiteren Attraktionen im Schwimmjahr informieren wir Sie wie gewohnt im neuesten SPEED. Dazu ein herzliches Dankeschön an die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer, die dieses Programm Jahr für Jahr ermöglichen.

Beste Grüße

Ihr Frank Hacker



*Wir filmen - Sie gewinnen!*



**ihr-trailer.de**

Videos für Ihre Webseite

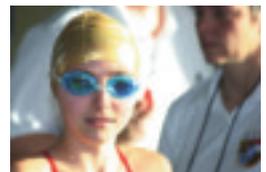
# Kreismeisterschaft

30. Januar 2016

Die diesjährigen Kreismeisterschaften im Schwimmen (Kreis Nord – Ost Mittelfranken) fanden im Hallenbad des Laufer Gymnasiums statt. Acht Vereine, Delphin 77 Herzogenaurach, SC Uttenreuth, SG Fürth, SG Lauf, SG Frankenhöhe, SG Mittelfranken, TSG Nürnberg und der SSV Forchheim, gingen mit über 180 Schwimmerinnen und Schwimmern an den Start. Dass die 854 Einzel- und 5 Staffelmeldungen zügig in das Wasser kamen, dafür sorgte das Organisationsteam der Schwimgemeinschaft Lauf unter der Leitung von Frank Hacker und Christian Gärtner. Für beste Verpflegung sorgten die Mitglieder des SC Uttenreuth, die ein hervorragendes Buffet aufgeboden hatten.

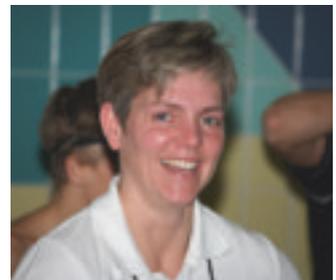


Die beste Einzelleistung zeigte über 100 m Brust im Jahrgang 2002 Justin-Joy Dutschke von der SG Mittelfranken. Das Nachwuchstalent legte die vier Bahnen in 1:10,53 min. zurück. Beide Staffeln über 4 x 100 m Freistil gewann die SG Frankenhöhe in 4:33,22 min. bei den Damen und 4:05,00 min. bei den Herren.



Die Schwimgemeinschaft Lauf hatte 29 Sportler für die Wettkämpfe gemeldet und 18 Schwimmer schafften es, sich in den Medaillenrängen zu platzieren.

Allen voran Schwimmmeister Peter Müller, der sich im Augenblick auf die Wettkämpfe des nächsten Jahres in der AK 60 vorbereitet. In der derzeitigen AK 55 erzielte der Schwimmsportler sechs Kreismeistertitel. Er gewann jeweils über 50 m in den vier Schwimmarten, Brust 0:39,41 min., Rücken 0:37,86 min., Schmetterling 0:32,70 min. und Freistil 0:29,27 min., sowie über 100 m Lagen in 1:18,07 min. und 200 m Freistil in 2:28,60 min. Mit den erzielten Zeiten landete der Röthenbacher Realschuldirektor jeweils unter den besten Schwimmern der Veranstaltung.



Der nächstälteste Titelträger der SG Lauf ist Joshua Porzler. Im Jahrgang 1999 kämpfte er auf den 100m – Strecken zweimal seine Mitstreiter nieder. In der Brustlage gewann Joshua in 1:25,58 min., über Schmetterling in 1:17,23 min.





Das erste Mal auf sich aufmerksam machte Sirka Eckhoff (2000) mit ebenfalls zwei Kreismeistertiteln. Sie besiegte ihre Gegnerinnen über 50 m Brust in 0:48,92 min. und 50 m Rücken in 0:47,91 min. Im gleichen Jahrgang 2000 gewann Anton Hollerbach über 50 m Schmetterling. Er distanzierte seine Konkurrenten in der Zeit von 0:40,25 min.



Neu in die Liste der Kreismeister trug sich Mats Wettlaufer ein. Im Jahrgang 2005 stand Mats über 50 m Rücken in 0:52,39 min. ganz oben auf dem Siegereppchen.

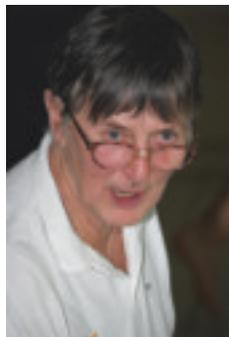
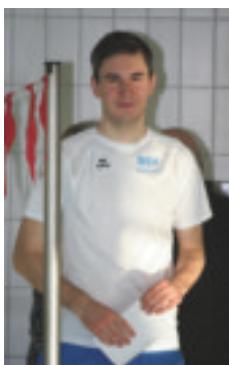


Zu den jüngsten Titelträgern der SG Lauf gehören Anna Segerer und Jan Porzler im Jahrgang 2005. Anna verließ über 50 m Schmetterling in 0:45,14 min. als Schnellste das Wasser, Jan freute sich über seinen Sieg über 100 m Lagen in 1:40,76 min.

Den Erfolg der Schwimmgemeinschaft Lauf vervollständigten mit weiteren Platzierungen in den Medaillenrängen: Annika Goltz, Sarah Stiegler, Milena Mühlmeister, Leonie Wagner, Anton Gaidamak, Jacobo Stephan, Felix Enhuber, Felix Beck, Paul Hollerbach und Sebastian Schreiber.

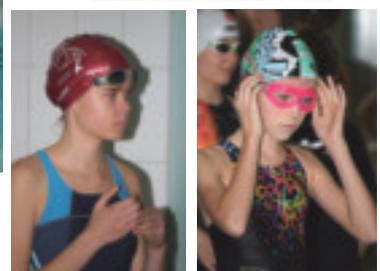
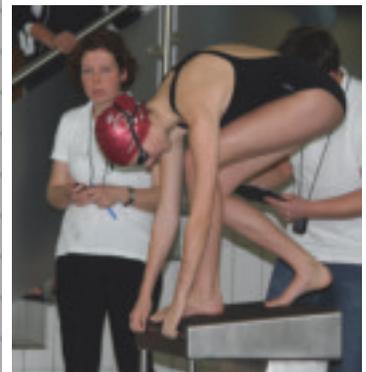


Peter Müller



Schwimmer	Jahrg	100m F	100m L	100m B		
Peter Müller	1957		01:18,07		200m F	02:28,60
Paul Hollerbach	1997	01:07,04	01:19,21	01:30,56	100m R	01:21,93
Leonie Wagner	1998	01:24,62		01:40,71		
Milena Mühlmeister	1999	01:24,02	01:35,26			
Joshua Porzler	1999	01:11,40	01:17,23	01:25,58	200m L	02:53,53
Sebastian Schreiber	1999	01:14,57	01:27,81	01:26,21		
Sarah Stiegler	1999	01:23,75	01:34,47			
Sirka Eckhoff	2000					
Anton Hollerbach	2000	01:20,61	01:32,77	01:45,81	100m R	01:31,25
Felix Beck	2001	01:21,99				
Felix Enhuber	2001		01:28,77			
Annika Ermer	2001				100m R	02:02,97
Nastassja Gaidamak	2003		01:50,34			
Trisha Gerke	2003				100m R	01:37,29
Annika Goltz	2003	01:27,80	01:35,36			
Florian Goltz	2005	01:28,70				
Jan Porzler	2005		01:40,76			
Anna Segerer	2005			01:43,60	200m B	03:39,84

Schwimmer	Jahrg	50m B	50m F	50m R	50m S
Peter Müller	1957	00:39,41	00:29,27	00:37,86	00:32,70
Paul Hollerbach	1997		00:29,99		
Leonie Wagner	1998	00:45,80	00:38,43		
Milena Mühlmeister	1999	00:47,85	00:37,42		
Joshua Porzler	1999	00:39,13			
Sebastian Schreiber	1999		00:31,96		
Sarah Stiegler	1999	00:47,06	00:36,92		
Sirka Eckhoff	2000	00:48,92	00:35,87	00:47,91	00:42,47
Anton Hollerbach	2000				00:40,25
Felix Beck	2001	00:42,75	00:35,68	00:48,00	
Felix Enhuber	2001	00:40,61	00:35,26	00:45,73	
Annika Ermer	2001				
Nastassja Gaidamak	2003	00:51,20	00:46,76	00:50,32	00:49,29
Trisha Gerke	2003		00:39,83	00:43,74	00:45,36
Annika Goltz	2003	00:46,83	00:39,02		00:42,41
Sarina Eckhoff	2004		00:42,17	00:53,97	00:48,02
Mats Wettlaufer	2004	00:56,08	00:45,45	00:52,39	00:57,00
Florian Goltz	2005	00:55,02	00:39,58	00:45,92	00:48,88
Karl Jaeckel	2005	01:04,67	00:50,84	00:54,90	
Jan Porzler	2005	00:52,79	00:40,57	00:49,80	00:46,80
Kim Roelofs	2005	00:55,94	00:48,03	00:55,75	01:02,97
Anna Segerer	2005		00:39,83	00:48,51	00:45,14
Jacopo Stephan	2005	00:50,52	00:39,86	00:51,42	00:47,37
Anton Gaidamak	2006	01:00,70	00:53,42		
Paul Geißdörfer	2006	01:03,57	01:01,20		
Milan Stanzel	2006		01:04,11		



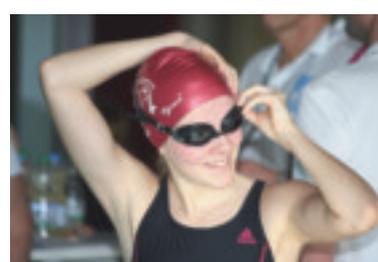
Eine tolle Truppe!

# Sprintermeeting Forchheim

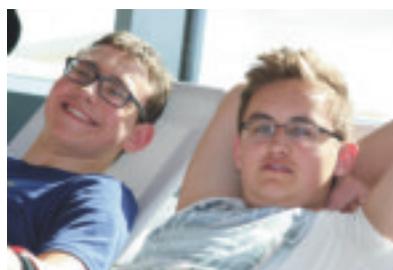
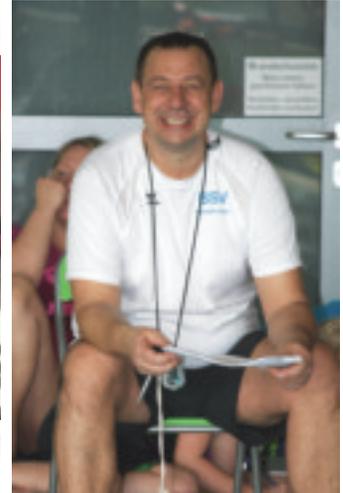
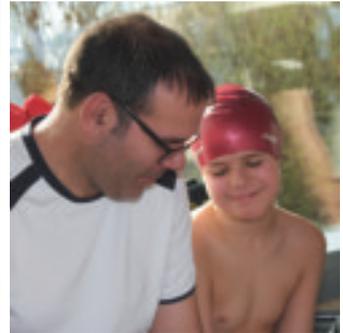
27.02.2016

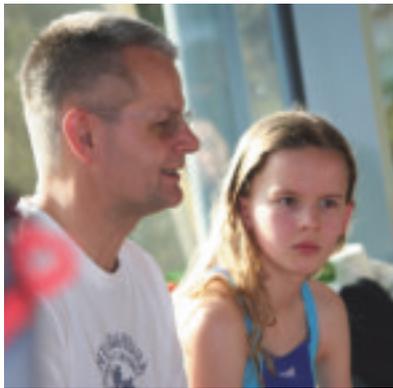
Die Schwimmgemeinschaft-Lauf war beim Sprinter – Meeting in Forchheim wie jedes Jahr mit einem starken Team vertreten. 8 Mädchen und 12 Jungs gingen an dem qualitativ hoch besetzten Wettkampf mit insgesamt 86 Meldungen an den Start. Weiterhin nahmen Schwimmer der Vereine ASV 1860 Neumarkt, Delphin 77 Herzogenaurach, SC Delphin Lichteneiche, SC Uttenreuth, Schwimmfreunde Pegnitz, SG Frankenhöhe, SG Mittelfranken, SSG 81 Erlangen, SSV Forchheim, SV Bayreuth, SV Weiden und der TSV Zirndorf teil, sodass das Wettkampfniveau sehr hoch war. Es gab insgesamt über 1200 Starts – so viele wie noch nie. Die Stimmung unter den Sportler und Wettkampfbegleitern war in dem „wohl temperierten“ Königsbad nicht nur wegen der Wärme auf dem Höhepunkt.

Die Gesamtwertung für die Platzierungen ergab sich aus den drei punktbesten 50 Meter-Strecken der vier Schwimmarten und der 100 Meter-Lagen Strecke.



	Jg.	50m B	50m F	100m L	50m R	50m S
Joshua Porzler	1997	00:42,44	00:32,90	01:24,72	00:43,38	00:35,91
Sven Jäger	1997	00:40,72	00:30,19	01:17,69	00:38,59	00:34,12
Paul Hollerbach	1998	00:42,17	00:33,08	01:24,42	00:39,75	00:37,64
Franziska Mader	1998	00:46,91	00:38,51	01:38,27	00:47,64	00:49,17
Ines Lehnert	1999	00:39,83	00:30,85	01:17,20	00:38,57	00:34,54
Sarah Stiegler	1999	00:46,58		01:34,38		00:42,64
Leonie Wagner	2000	00:46,98	00:35,86	01:32,56	00:42,66	00:42,09
Anton Hollerbach	2001	00:40,20	00:29,94	01:18,82	00:38,00	00:33,60
Anna Segerer	2005	00:48,04	00:43,69	01:39,13	00:47,97	00:46,54
Jan Porzler	2005	00:55,54	00:38,12	01:38,26	00:47,12	00:43,74
Kim Roelofs	2005	00:52,02	00:38,73	01:43,32	00:48,89	00:44,67
Florian Goltz	2005	00:55,07	00:51,50	02:01,70	00:54,95	00:57,80
Moritz Liebel	2005	00:57,54	00:45,07	01:51,96	00:57,54	
Liana Ferfers	2005		00:41,38	01:53,12	00:52,00	
Carlotta Bülck	2006	01:04,45	01:07,86		01:07,86	
Paul Geißdörfer	2007	00:59,45	00:54,44	02:11,73	01:01,02	
Jan Haschke	2007	01:05,91				
Nina Hutzler	2007	00:58,48				





Anna Segerer zeigte sich im Laufe des Wettkampftages als erfolgreichste Laufer Schwimmerin. Sie errang in der Endabrechnung einen 5. Platz im Jahrgang 2005. Ihr bestes Rennen war über 50 Meter Brust in der überragenden Zeit von 0:48,04 Minuten, hier erreichte sie den 2. Platz. Sven Jäger (Jahrgang 2001; 7. Platz; nebenbei auch Bayerischer Jugendhochsprungmeister) ist die Freistilstrecke über 50 Meter erstmals unter 30 Sekunden in 0:29,94 Minuten geschwommen. Er war außerdem schnellster Schwimmer der SG über 50 Meter Rücken, Freistil und Delfin. Bester Schwimmer der Schwimgemeinschaft über 50 Brust (0:39,83 Minuten) und 100 Lagen (1:17,20 Minuten) war Joshua Porzler (Jahrgang 1999; 6. Platz).

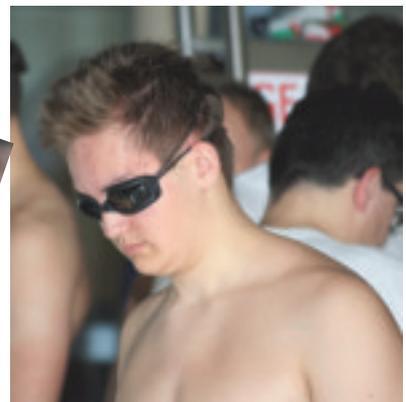
Joshua Porzler, Paul Hollerbach (Jahrgang 1997; 18. Platz) und Sven Jäger lieferten sich ein vereinsinternes Duell durch ähnlich gute Schwimmleistungen. Das Team der SG erzielte insgesamt 40 persönliche Bestzeiten.

Für die Gesamtwertung konnten sich noch weitere SG-Sportler qualifizieren:

Carlotta Bülck (2007; 6.), Ines Lehnert (1997; 9.), Franziska Mader (1998; 11.), Leonie Wagner (1998; 15.), Florian Goltz (2005; 8.), Jan Porzler (2005; 10.), Moritz Liebel (2005; 14.), Kim Roelofs (2005; 16.), Anton Hollerbach (2000; 5.) und Paul Hollerbach (1997;18.)

Mit Bestzeiten auf Einzelstrecken erfreuten noch Jan Haschke (2007), Liana Ferfers (2007), Nina Hutzler (2005), Paul Geißdörfer (2006) und Sarah Stiegler (1999).

Joshua Porzler und Peter Müller

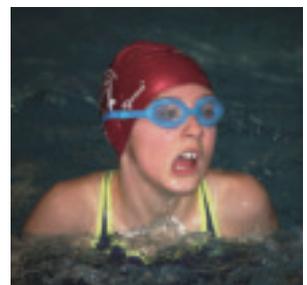
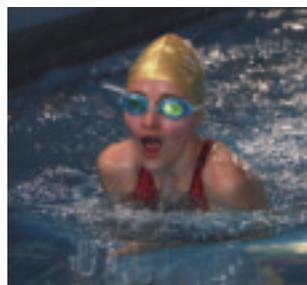
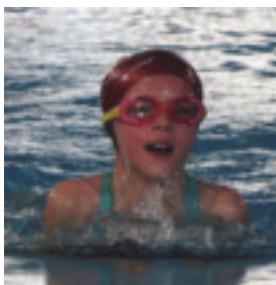


# Wasserflöhe- und Wasserratten-Treffen Schwabach

22.03.2016



Zum alljährlichen Nachwuchsschwimmfest in das städtische Hallenbad hatte der Schwimmverein Schwabach geladen. Beim „Wasserflöhe – Treffen“ am Vormittag traten die Jahrgänge 2009 und jünger auf den 25m-Strecken gegeneinander an, während nach der Mittagspause die älteren „Wasserratten“ der Jahrgänge 2007/08 auf den 25m-Strecken und die Jahrgänge 2003 – 2007 auf den 50m-Strecken an den Start gingen. 11 Vereine aus Mittelfranken hatten 173 Teilnehmer mit 560 Einzel- und 14 Staffelstarts für den Wettkampf gemeldet.



Die Schwimmgemeinschaft Lauf nahm mit 23 Schwimmern an den Wettbewerben teil, bei fast 60% der Ergebnisse konnten von den Sportlern persönliche Bestzeiten erzielt werden.

Bei den jüngsten „Wasserflöhen“ schaffte es Ella Roelofs (2009), sich ganz oben auf dem Treppchen zu platzieren. Über 25 m Rücken verbesserte sie ihren persönlichen Rekord um fast zwei Sekunden und belegte den ersten Platz in der Zeit von 0:30,50 min.

Erste Plätze erkämpften sich bei den „Wasserratten“ drei weitere Schwimmer der SG Lauf. Im Jahrgang 2008 war Josefa März die schnellste Sportlerin über 25 m Brust in 0:27,13 min., über 25 m Freistil erzielte sie einen 2. Platz in 0:24,96 min.

Zweimal Gold und einmal Silber holte sich Anna Segerer im Jahrgang 2005. Über 50 m Schmetterling und 50 m Rücken besiegte Anna alle ihre Konkurrentinnen deutlich in 0:44,04 bzw. 0:47,93 min., einen 2. Rang erzielte sie über 50 m Brust in 0:47,60 min.

Die gleiche Medaillenausbeute erzielte Nico Hutzler im Jahrgang 2006. Seine Siege holte er sich über 50m Brust und Rücken in 0:51,28 bzw. 0:49,60 min. Auf der dritten Strecke über 50m Freistil schwamm Nico eine Zeit von 0:42,75 min.

Kimberly Braun (2003), Carlotta Bülck (2007), Nastassja Gaidamek (2003), Lasse Hein (2007), Nina Hutzler (2005), Maximilian Jäger (2004) und Jan Porzler (2005) konnten sich als weitere SG – Schwimmer in den Medaillenträngen platzieren.

Kimberly schwamm sich dreimal auf einen 2. Platz, über 50 m Brust (0:46,90 min.), Freistil (0:40,22 min.) und Schmetterling (0:49,06 min.) wurde sie nur knapp geschlagen. Carlotta holte sich eine Silbermedaille über 50 m Freistil in 0:48,87 min., ebenso Nastassja über 50 m Rücken in 0:48,41 min. Lasse konnte drei zweite Plätze erringen, über 50 m Brust in 1:02,16 min., Freistil in 0:48,41 min. und 25 m Schmetterling in 0:29,28 min. verbesserte er seine persönlichen Rekorde. Nina erreichte mit einem 2. Platz ihr bestes Ergebnis über 50 m Rücken in 0:49,85 min., Jan wurde Zweiter über 50 m Freistil in 0:38,57 min. und Dritter über 50 m Schmetterling in 0:47,22 min., Maximilian erzielte einen dritten Rang über 50 m Brust in 0:49,87 min.

Auch die 4 x 50 m Freistil – Staffel mit Jan Porzler, Anna Segerer, Jacopo Stephan und Moritz Liebel erkämpften sich in der Zeit von 3:06,13 min. eine Silbermedaille hinter der SG Mittelfranken.

Den Erfolg der Schwimmgemeinschaft Lauf komplettierten mit vielen persönlichen Bestzeiten noch Franziska Birle, Moritz Eberwein, Liana Ferfers, Anton Gaidamak, Paul Geißdörfer, Moritz Liebel, Lena Ringel, Ina Roelofs, Kim Roelofs, Milan Stanzel, Gaia Stephan und Jacopo Stephan.

Peter Müller

# Wasserratten-Treffen in Schwabach

(Ein Teilnehmer berichtet)

Wir 22 Schwimmer der SG-Lauf trafen uns mit unseren Trainer/innen Alice, Jörg, Michael und Valeria am 13. März 2016 zum Wettkampf „Wasserratten-Treffen“ in Schwabach. Dabei war auch noch Carsten Porzler, unser Fotograf. Um 13:45 Uhr begann der Wettkampf für die Größeren, davor sind noch die Kleineren geschwommen. Wir verbrachten ca. 7 Stunden in der schwülwarmen Halle.

Jeder Wettkampf war für uns ein hartes Stück Arbeit, denn davor war auch noch warm machen angesagt! Der erste Wettkampf war Brust, der zweite Freistil, der dritte Rücken und zum Abschluss noch die „quälenden“ 50 m Schmetterling. Zum Schluss gab es dann noch die Staffeln.

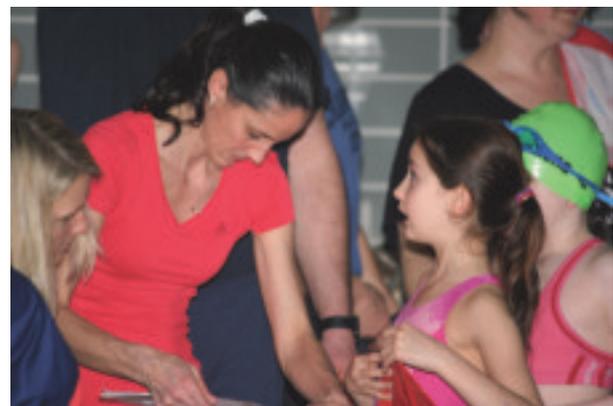
In den Pausen war ein Buffet im Vorraum hergerichtet. Manchmal aßen wir oder wir spielten an unseren Tablets. Aber sehr viel Spaß hatten wir auch bei den Kartenspielen A...loch und UNO.

Alle Teilnehmer waren sehr erfolgreich! Es gab 6 erste Plätze, 15 zweite Plätze und 7 dritte Plätze.

Nach dem Wettkampf waren alle todmüde und fix und fertig noch dazu.

Ganz besonderen Dank an unsere Kampfrichter und Zeitnehmer Isabel und Paul

Kim Roelofs





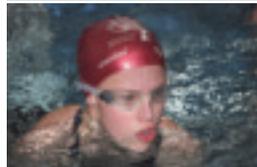
### Ergebnisse "Wasserratten"

Schwimmer	Jg.	50m B	50m F	50m R	50m S	25mS
Kimberly Braun	2003	00:46,90	00:40,22	00:50,28	00:49,06	
Nastassja Gaidamak	2003	00:50,75	00:42,28	00:48,41		
Maximilian Jäger	2004	00:49,87	00:49,28	00:56,91		
Moritz Eberwein	2005		00:48,62	00:55,90	00:56,94	
Nina Hutzler	2005	00:47,66	00:40,37	00:49,85	00:54,72	
Moritz Liebel	2005	01:00,65	00:45,40		00:58,69	
Jan Porzler	2005	00:52,75	00:38,57	00:48,53	00:47,22	
Kim Roelofs	2005	00:56,03	00:51,03	00:55,75	01:01,25	
Anna Segerer	2005	00:47,60	00:41,79	00:47,93	00:44,04	
Jacopo Stephan	2005	00:50,03	00:39,44	00:50,81	00:50,19	
Anton Gaidamak	2006	00:58,22	00:52,31	01:03,39	01:21,22	
Paul Geißdörfer	2006	01:04,66	00:53,63	01:05,19	01:14,47	
Nico Hutzler	2006	00:51,28	00:42,75	00:49,60		
Lena Ringel	2006	01:05,03	00:48,53	01:04,08		
Milan Stanzel	2006	01:00,31	01:00,15	01:14,72	01:42,06	
Carlotta Bülck	2007	00:59,21	00:48,87	01:04,19	01:10,03	
Lasse Hein	2007	01:02,16	00:48,41	01:02,31		00:29,28
	Jg.	25m B	25m F	25m R	25m S	50m F
Franziska Birle	2007	00:27,93	00:30,09	00:30,37	00:38,28	
Liana Ferfers	2007	00:26,59	00:26,37	00:32,84	00:34,32	01:02,81
Ina Roelofs	2007	00:32,06		00:33,05	00:35,47	
Gaia Stephan	2007	00:29,52	00:24,09	00:30,94		
Josefa März	2008	00:27,13	00:24,96	00:39,22		



### Und das Ergebnis unseres "Wasserfloh"

	Jahrg	25m F	25m B	25m R
Ella Roelofs	2009	00:30,65	00:33,67	00:30,50



# Trainingswochenende

03.-05.06.2016

## Ablauf und Organisation

Am Freitag absolvierten die Jüngeren in zwei Gruppen (getrennt nach Alter) in der Bertleinschule jeweils eine Trainingseinheit, die ca. 1 Stunde dauerte. Schwerpunkte waren dabei die Wenden und das Tauchen. Trainiert wurde daher auf der Querbahn.

Die „Großen“ trafen sich am CJT, um in zwei Gruppen im Trimpark zwischen 5 km und 6,5 km zu joggen.

Am Samstag begannen die Älteren eine halbe Stunde früher als die Jüngeren mit dem Schwimmen, um schwerpunktmäßig Starts und Sprints zu üben. Mit allen haben wir dann eine Neuheit ausprobiert: Zweimal wurde je eine halbe Stunde intensiv die Technik einer Schwimmart trainiert. Bereits bei der Anmeldung konnten die Schwimmer zwei Lagen wählen, die sie verbessern wollten. Alle Schwimmer wurden danach den jeweiligen Technikbahnen zugeweiht. Am Ende gab es eine gemeinsame Staffel.

Dann liefen wir gemeinsam zum Haberloh, wo es Mittagessen gab. Mit Gyros und Pommes stärkten sich alle. Da sehr viel nachbestellt wurde, konnten wir davon ausgehen, dass das Training am Vormittag einige Kraftkörner extra gekostet hatte.

Am Nachmittag wurde Volleyball gespielt. Es gab eine Einführung für alle und ein Teil ging zum Beachvolleyballfeld. Die anderen blieben in der Turnhalle des CJT-Gymnasiums. Am Ende des Tages wusste jeder wie „baggern“ geht.

Sonntagmorgen ging es bereits um halb acht ins Wasser. Dann gab es eine Dreiviertelstunde Ausdauertraining. Zum Abschluss des Trainingswochenendes wurden noch einmal die letzten Kräfte mobilisiert und in einer gemeinsamen Staffel ausgepowert.

Danach konnten sich alle noch zum Frühstück mit Brezen, Kakao und einer Tafel Schokolade stärken.

Alice Lämmerzahl



## Teilnehmer berichten vom Trainingswochenende

### Freitag: Schwimmeinheit

Wir Schwimmer trafen uns um 18:00 Uhr in der Bertleinschule mit unseren Trainern Michael Wunsch, Dagmar Hugenroth und Valeria Taberacci.

Wir starteten mit dem Aufwärmen z.B. Fangen spielen, dehnen und Seil springen. Dann war es Zeit ins Wasser zu gehen.

Am Freitag übten wir hauptsächlich tauchen und wenden. Nachdem wir eine Stunde geschwommen sind, war es auch schon Zeit zu gehen. Draußen warteten unsere Eltern auch schon.

Nach dem Training waren wir fix und fertig und freuten uns auf unser Abendessen.

Wir danken allen Trainer/innen und Organisatoren.

Kim Roelofs



### Freitag: Trockentraining

Als wir uns am Freitag, 3. Juni um 18:00 Uhr am Hallenbad des CJTs zum Trockentraining trafen, war uns auf Grund der Erfahrungen der letzten Jahre klar, dass die nächsten 1:45 Stunden ziemlich anstrengend werden würden. Trotzdem freute sich die Gruppe, dass das Training nicht wegen des schlechten Wetters, welches am Vormittag herrschte, abgesagt wurde. Zu Beginn der Trainingseinheit wärmten wir uns erst einmal auf und stellten uns mental auf das Laufen ein ;). Der danach zurückgelegte Weg zum Trimm-dich-Pfad war ein relativ angenehmer, da es ein gutes Stück bergab ging. Als wir den Pfad dann erreichten, diente ein Platz mit Sportgeräten zuerst zum Pausieren, dann zur Ertüchtigung an den soeben genannten Geräten sowie der Aufteilung in zwei Gruppen. Von diesem Punkt aus wählten die Gruppen, welche nach Leistungsniveau eingeteilt worden waren, zwei unter-

schiedliche Wege des Trimm-dich-Pfads. Das Laufen lief bei den meisten recht gut, da die Temperatur sehr angenehm war und die Bäume Schatten spendeten. Nach einer guten Stunde trafen sich die beiden Gruppen wieder am Hallenbad des CJTs. Hier angekommen dehnten wir uns noch ein bisschen und machten was für unsere Muskeln in Form von Training mit dem Thera-Band. Pünktlich um 19:45 Uhr war das Training dann auch schon beendet und jeder machte sich auf den Heimweg, um zu Hause Kräfte für das Training am Samstag zu sammeln.

Constantin Hennig

### **Samstagvormittag: Schwimmeinheit**

Am Samstagmorgen trafen wir uns um 9.45 Uhr vor dem CJT-Hallenbad zu einem ausführlichen Aufwärmprogramm. Nach dem 45-minütigen Warmmachprogramm ging es für uns alle in die Umkleide und anschließend direkt ins Wasser. Dort legten wir einige Bahnen zurück, um unsere Schwimmtechnik zu verbessern. Unsere Trainer warfen dabei immer ein Auge auf uns und gaben uns wichtige Tipps. Nach dem 1,5-stündigen Training tobten wir uns bei einer spannenden Staffel aus.

Felix Enhuber



Das Training war echt hart!



## Samstagnachmittag: Volleyball

Nachdem wir uns am Haberloh gestärkt hatten, sind wir wieder zurück zum Gymnasium gelaufen. Dort startete das Nachmittagsprogramm mit einer kleinen Volleyballeinführung, bei der wir die Grundtechniken kennenlernten – Pritschen, Baggern und Aufschlag. Anschließend sind die Großen auf den Beachvolleyballplatz am Gymnasium gegangen. Wir hatten riesiges Glück mit dem Wetter, denn am Tag zuvor hatte es sehr viel geregnet. Dort wurden wir in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Zuerst war das Spiel sehr mühsam, aber nach kurzer Zeit gelangen uns schon mehrere Ballwechsel. Bis auf ein paar Unterbrechungen, weil der Ball über den anliegenden Zaun geflogen war, lief es sehr gut. Es hat uns allen viel Spaß gemacht.

Moritz Hoppe



Training? Das macht einfach nur Spaß! Man sieht es deutlich!



## Sonntagmorgen: Schwimmeinheit

Leider mussten wir ungefähr um 6:30 Uhr wieder aufstehen, weil wir uns schon um 7:15 Uhr am Hallenbad getroffen haben. Im Training sind wir dann 1600 m bis 2000 m geschwommen und waren danach richtig kaputt. Als wir aus der Umkleide kamen, gab es für alle ein Frühstück (Kakao und Breze) und zur Belohnung noch eine Tafel Schokolade.

Florian Goltz

Für ein gelungenes Trainingswochenende bedanken sich alle Teilnehmer bei den Organisatoren und den Trainern.



### Elternfeedback

Hallo, vielen Dank noch mal für das tolle Trainingswochenende der SG Lauf. Josefa hat es sehr gefallen - sie war ganz begeistert :-). Ich hoffe, alle Kinder hatten viel Spaß und der Stress, den Ihr Trainer und Organisatoren hattet, ist schon wieder verflogen...!

Ein großes Lob an alle, die sich für die Schwimmkinder so toll engagieren!

Antje März

### Wir waren dabei:

Kimberly Braun (2003)	Ben Hugenroth (2006)	Jan Porzler (2005)
David Crone (2005)	Nina Hutzler (2005)	Hendrik Pürner (2006)
Lukas Doser (2005)	Nico Hutzler (2006)	Jonas Reichel (2005)
Moritz Eberwein (2005)	Karl Jäckel (2005)	Florian Richartz (2005)
Felix Elm (2008)	Fabian Knorr (2007)	Lena Ringel (2006)
Lukas Engelhard (2005)	Aron Lämmerzahl (2004)	Kim Roelofs (2005)
Felix Enhuber (2001)	Svenja Lederer (2000)	Ina Roelofs (2007)
Trisha Gerke (2003)	Larissa Lederer (2007)	Anna Segerer (2005)
Annika Goltz (2003)	Moritz Liebel (2005)	Jakob Sjöblom (2008)
Florian Goltz (2005)	Anne Mages (2008)	Jacopo Stephan (2005)
Julian Göske (2005)	Niklas Maranhas (2002)	Gaia Stephan (2007)
Constantin Hennig (2000)	Sophia Maranhas (2006)	Mats Wettlaufer (2004)
Moritz Hoppe (2001)	Josefa März (2008)	Emilia Wetzel (2006)
Elisabeth Hoppe (2004)	Joshua Porzler (1999)	Oona Wetzel (2008)
Till Hugenroth (2004)	Tara Porzler (2002)	Jeremia Wexler (2005)

# Übungsleiterausflug

11.06.2016

Am 11.06.2016 fand der diesjährige Übungsleiterausflug statt. Er führte uns dieses Mal zum Happburger Stausee in der Nähe von Hersbruck.

Der Ausflug stellt uns Übungsleiter jedes Jahr aufs Neue vor eine Herausforderung, da wir uns in einer fremden Sportart beweisen müssen. In diesem Jahr stand das Ausprobieren von Stand-Up-Paddeling (SUP) auf dem Programm. Organisiert hatten den Ausflug Babsi und Daggi. Insgesamt hatten sich 17 Teilnehmer angemeldet, wobei die Herren mit nur vier Vertretern eindeutig in der Minderheit waren.

Der Wettergott hatte ein Einsehen. Zwar schickte er nicht strahlenden Sonnenschein (obwohl wir uns das eindeutig verdient hatten), aber immerhin versiegte das Wasser von oben.



Beim Stand-Up-Paddeling steht man aufrecht auf einem etwas breiteren Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines Paddels über das Wasser. Soweit die Theorie. Nach einer professionellen Einweisung durch Paul und Alex von den „boardnerds“ aus Nürnberg, die uns den ganzen Nachmittag begleiteten, ging es auf den Stausee hinaus. Erst in Knieposition, dann aufrecht. Beim Aufrichten machte ich, Henning, gleich Bekanntschaft mit dem ca. 18 Grad kalten Wasser. (Anmerkung von Babsi: so kalt war es nicht !) Nicole stellte sich wesentlich schlauer an, sie blieb gleich in Knieposition und konnte das Gleichgewicht viel besser halten. Aber Zähne zusammenbeißen und durch, aus dem Wasser klettern und ein erneuter Versuch. Immerhin haben wir dann zwei Runden um den Stausee geschafft. Dabei versuchten manche ihre SUP-Bretter gegenseitig zu tauschen – mit mehr oder weniger großem Erfolg. Im Anschluss haben sich zehn mutige Übungsleiter auf einem überdimensionalen SUP-Paddelbrett zu einer Fahrt zusammen gefunden. Das ging prima bis Constantin und Joschi das Brett zum Kentern brachten, wobei die Hälfte der Paddler auch hier Bekanntschaft mit dem Wasser machte.



Nach dem Trocknen gab es in einer leicht vergrößerten Runde noch ein gemütliches Beisammensein in dem Café/Restaurant Seeterrassen am Stausee, bei dem der Tag in Ruhe ausklang. Wir hatten viel Spaß und konnten unsere Grenzen testen. Wir freuen uns schon jetzt auf den Ausflug im nächsten Jahr.



Bis dahin, Euer Henning





STAND UP PADDLING,  
LONGBOARD & SURF  
~~~~~  
SHOP & TESTCENTER

Kurse // Touren // Events // Paddeltreffen // Testing Days // Night Sessions



NÜRNBERG  
MÜHLHOF



Mehr Infos unter:

[www.boardnerds.de](http://www.boardnerds.de) | [facebook.com/boardnerds](https://facebook.com/boardnerds)

# Goldshorterpokal Schwabach

25.06.2016

Am 25.06. fand im Schwabacher Freibad der 12. Goldshorterpokal statt. Wir waren mit acht SG-lern dabei und Svenja Lederer war mit ihrem ersten Kampfrichtereinsatz am Start.

Das Wetter konnte besser nicht sein. Wir hatten perfekte Wettkampfbedingungen. Es waren zwar einige Unwetter für den Mittag angekündigt, doch die fielen zum Glück aus. So konnten wir so richtig durchstarten:

Von 28 Einzelstarts erzielten wir 5-mal den 1. Platz, 8-mal den 2. Platz und 2-mal den 3. Platz – eine überaus erfolgreiche Ausbeute. Erfolgreichste Schwimmerin war Anne Lämmerzahl, die 3-mal Gold und 1-mal Silber holte. Die weiteren Sieger waren Nina und Nico Hutzler. Auch unsere jüngste Starterin, Ina Roelofs, holte 3-mal Silber. Moritz Liebel, Lasse Hein und Kim Roelofs schwammen auf fast allen Strecken neue Bestzeiten. Und Jeremia Wexler feierte Wettkampfpremiere und schwamm sehr gute Zeiten.

Das „Einschwimmen“ für die Stadtmeisterschaften war sehr erfolgreich. Der nächste Wettkampf kann kommen.

Ich bin stolz auf so eine tolle Mannschaft und freue mich schon auf unseren Sommerhöhepunkt, die Stadtmeisterschaften in Lauf in zwei Wochen.

Alice Lämmerzahl

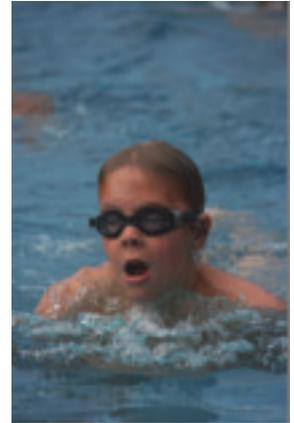


## Kommentar

„Zwischen unseren Einzelstarts hatten wir sogar Zeit zum Rutschen und Turmspringen. Die Spielbecken waren direkt nebenan. Das fand ich sehr schön. Und nun pflege ich meinen Sonnenbrand...“

Anne Lämmerzahl

| Schwimmer       | Jg.  | 50m B    | 50m F    | 50m R    | 50m S    |
|-----------------|------|----------|----------|----------|----------|
| Nina Hutzler    | 2005 | 00:48,32 | 00:43,12 | 00:51,29 | 00:50,25 |
| Moritz Liebel   | 2005 | 00:59,31 | 00:43,10 | 00:54,44 | 00:57,13 |
| Kim Roelofs     | 2005 | 00:56,68 | 00:47,53 | 00:56,03 | 00:54,75 |
| Jeremia Wexler  | 2005 |          | 00:44,75 |          |          |
| Nico Hutzler    | 2006 | 00:51,03 | 00:45,16 | 00:51,59 |          |
| Anne Lämmerzahl | 2006 | 00:56,60 | 00:44,72 | 00:51,98 | 00:51,79 |
| Lasse Hein      | 2007 | 00:59,97 | 00:47,53 | 01:05,13 |          |
| Ina Roelofs     | 2007 | 01:09,75 | 01:05,31 | 01:12,03 |          |



# Unser neuer Jugendwart: Joshua Porzler

## Faktencheck

**Alter:** 16 Jahre

**Schule:** Lothar-von-Faber Schule (Fachoberschule)

**Lieblingsschwimmlage und -strecke:**

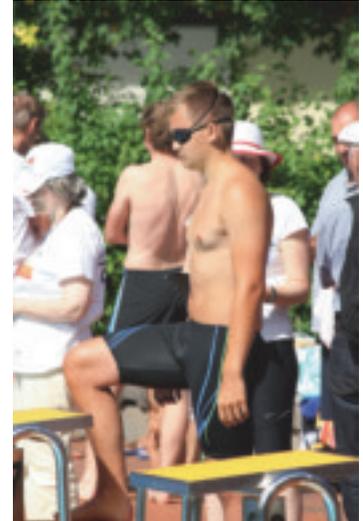
50 und 100 Meter Delfin, 100 Meter Brust

**Lieblingsschwimmbad:**

Lauf und Forchheim (bei Wettkämpfen ist es in beiden zu laut ;) )

**Lieblingssessen nach dem Training:**

Kartoffel- oder Feld- oder Nudelsalat



**Joshua, seit 16. März 2016 bist du der neue Jugendwart der SG-Lauf. Wie kam es dazu?**

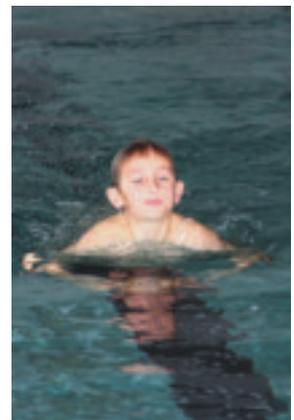
**Joshua:** Michi Wünsch hat mich gefragt, ob ich Interesse hätte, da er sich langsam zu alt für den Posten hält und einen Jugendlichen als Jugendwart gut fände. Schließlich sei die SG im Grunde ein Kinder- und Jugendverein. Ich habe mich anschließend nach den Aufgaben erkundigt und diese wurden mir erklärt. Michi hat außerdem erzählt, dass auch Frank diesen Wechsel begrüßen würde. Letzten Endes hatte ich Lust darauf, diese Aufgabe auszuprobieren und wollte es gerne versuchen. Mir wurde zusätzlich die Unterstützung vieler anderer SG-ler in der Anfangsphase versprochen, das hat mich motiviert.

**Was sind deine Pläne und Ideen als Jugendwart?**

**Joshua:** Ich würde gerne das Nachmittagsprogramm mit den Schnupperstunden in anderen Sportarten oder Organisationen während des Trainingswochenendes beibehalten. Ideen habe ich einige, aber da könnt ihr euch überraschen lassen. Ich weiß auch noch nicht, was davon alles umsetzbar ist. Wenn ihr aber auch irgendwelche Vorschläge habt, könnt ihr gerne auf mich zukommen und es mir sagen. Mal schauen, was alles möglich ist!

**Wie lange bist du selbst schon in der SG-Lauf?**

**Joshua:** Ich bin seit neun Jahren bei der SG-Lauf. Meine Schwimmkarriere begann nach einem Schwimmkurs in Schwaig. Der Schwimmlehrer sagte damals meinen Eltern, nachdem ich das Seepferdchen bestanden hatte, dass ich Potenzial beim Schwimmen hätte und sie mich in einem Verein anmelden sollen. Da kam dann die SG in



Frage, da sie in der Nähe war und meine Eltern davor nichts mit Schwimmen im Verein am Hut hatten. Dann musste ich mich eineinhalb Jahre auf der Warteliste gedulden und wurde dann Schwimmer der Schwimmgemeinschaft. Dies ist ein wunderbarer Verein mit tollen Menschen und sehr familiär. Ich könnte mir nicht vorstellen in einen anderen Verein zu gehen. Außerdem habe ich durch meine ersten Trainer, Nina Hueber und Markus Schöneich, sehr viel und schnell „gutes“ Schwimmen gelernt. Das gut in Anführungszeichen, weil im Verhältnis zu dem heutigen Schwimmen nicht so super war.

### **Welche anderen Hobbys hast du neben dem Schwimmen?**

**Joshua:** Segeln und Fahrradfahren mache ich neben dem Schwimmen am häufigsten. Zum Segeln gehe ich zum Happurger Stausee, allerdings werde ich dieses Jahr noch einige Male auswärts segeln, da es an anderen Seen auch sehr schön sein kann und der Wind leider in Hersbruck oftmals nicht



ideal ist. Außerdem habe ich auch großes Interesse an Regatten, um sich beim Segeln auch einmal mit anderen messen zu können. Beim Segelclub Hersbruck und am Stausee ist es aber fast genauso toll wie in der SG. Ich fahre eigentlich 40 – 50% mit dem Fahrrad zum Segeln. Das ist eine schöne Strecke und die 13 Kilometer sind in ca. 30 Minuten zu schaffen. Ich fahre außerdem in den Ferien viel Fahrrad, zum Beispiel streckenweise in den Urlaub, wie dieses Jahr mit Sven von Lindau nach Uhdlingen. Ich bin, wie man am Beispiel merkt, mehr so der „Fernfahrer“. Dafür eignet sich die Region am Bodensee besonders gut, da man dort sehr schnell weite Strecken fahren kann, weil es dort meistens flach ist. Die Region am Bodensee ist für Perso-

nen, die gerne Rad fahren, sehr zu empfehlen. Mountainbiken liegt mir hingegen nicht. Ab und zu spiele ich auch Fußball in meiner Freizeit, aber nicht im Verein. Wenn im Winter genug Schnee liegt, dann genieße ich eine Woche Skiurlaub in den Bergen. Wenn in Osternohe Schnee liegt, fahre ich dort im Winter sehr oft.

### **Was sind deine Pläne für diese Sommerferien? Wo verbringst du grundsätzlich am liebsten deine Ferien?**

**Joshua:** Dieses Jahr ist Dänemark angesagt, eine Woche an der Nord- und zwei Wochen an der Ostsee. Das ist für mich der erste Urlaub bei unseren nördlichen Nachbarn. Ich fahre gerne irgendwohin in Wassernähe, da Wasser, egal wie, toll ist. Meine Ferien verbringe ich am liebsten mit meiner Familie oder guten Freunden. Berge sind faszinierend und in den Alpen gibt es wunderschöne Regionen. Städtereisen sind in den Sommerferien nicht so mein Ding, da es sehr heiß sein kann und ich die Städte dann nicht so attraktiv finde. Eine Ausnahme mache ich aber im Urlaub: dort nutze ich die Gelegenheit, neue Städte zu besuchen.



### **Der Sommer ist gefüllt mit Sportevents: Europameisterschaft, Tour de France, Triathlon in Roth, Olympia... Welche Veranstaltung interessiert oder fasziniert dich am meisten?**

**Joshua:** Ich werde dieses Jahr sehr viele EM-Spiele schauen, da ich Fußball sehr gerne mag. Fahrradfahren im Fernsehen mag ich nicht. Triathlon schaue ich immer nur ein wenig und die Ergebnisse sind mir egal. Die Sportler, die da teilnehmen, bekommen aber meinen größten Respekt. Olympia werde ich schon verfolgen, da dort sehr viele interessante Sportarten gebündelt sind. Vor allem Leichtathletik werde ich relativ häufig schauen. Die Schwimmwettkämpfe werde ich natürlich verfolgen, um etwas zu lernen und weil es wirklich spannend ist. Ich habe kein direktes Vorbild, weil ich ja relativ viele Sportler zur Auswahl hätte. Man kann von allen etwas lernen, aber wenn man mich zwingen würde, würde ich mir einen Fußballer aussuchen. Thomas Müller ist einer meiner Lieblingsspieler, da er für seine Popularität und sein Vermögen sehr bescheiden geblieben ist und auch Verantwortung

übernimmt, wenn sie benötigt wird. Diese Eigenschaft, Verantwortung zu übernehmen, sehe ich auch als eine meiner Stärken. Aber das sollen besser andere Personen beurteilen...

Als Zuschauer besuche ich Fußballspiele in München, da ich ein großer Bayern-Fan bin. (Ich weiß, dass ich mir in Franken damit keine Freunde mache!!!) Allerdings habe ich auch schon in anderen Stadien Fußballspiele angeschaut, ohne Bayern Beteiligung. (Mönchengladbach, Nürnberg, Fürth, Berlin: DFB-Pokal Finale, Dortmund, Schalke). Ich schaue einfach generell sehr gerne Fußball.

### **Dein Tipp, wer wird Europameister 2016?**

**Joshua:** Es ist dieses Jahr sehr schwer, aber ich tippe auf Deutschland, da Löw die Nationalspieler in Form bringen wird. Die Test- und Qualispiele waren ähnlich wie 2014 vor der WM. Ich bin ganz guter Dinge, dass es klappen wird.

### **Dein lustigstes Erlebnis rund ums Wasser und Schwimmen?**

**Joshua:** Großen Spaß hatte ich auch beim Funktionärsausflug (Stand-Up-Paddeling) auf dem Happurger Stausee: zusammen mit Constantin Hennig habe ich das 9-Mann-Großboard (fast) vollständig versenkt. Alle sollten mal ins Wasser, wir sind schließlich ein Schwimmverein!

### **Die SG-Lauf bedeutet für mich...**

**Joshua:** ... das Treffen vieler Freunde, Spaß und Training.

**Vielen Dank für das Interview, Joshua!**



Vielen Dank auch an Julia Oberst, die mit ihren gezielten Fragen viele interessante Informationen herausgeholt hat



# Jugendwart der SG Lauf Zeit für einen Wechsel

Seit etwa 2008 besetzte ich nun schon das Amt des Jugendwarts der SG-Lauf. In dieser Zeit habe ich 11 Trainingswochenenden im Sommer und Herbst organisiert und mit durchgeführt, inkl. einer Vielfalt an Nachmittagsprogrammen. Aber auch die drei SG Freizeiten in Augsburg 2007, in Füssen 2011 und Furth im Wald 2012 fanden unter meiner Leitung als Jugendwart statt.

Jetzt bin ich mittlerweile 25 Jahre alt und falle damit dann doch nicht mehr so ganz in die Altersklasse eines Jugendlichen. Außerdem hat mich mein Masterstudium nun dazu noch nach Bayreuth verschlagen, womit ich nur noch unregelmäßig Kontakt zu den Schwimmern und Schwimmerinnen habe, die ein Jugendwart vertreten sollte. Deshalb hielt ich es für sinnvoll mich nach einem Nachfolger umzuschauen. Gerade für die SG-Lauf, mit ihrer großen Mehrheit an Kindern und Jugendlichen unter den aktiven Mitgliedern, fand ich es wichtig einen Jugendwart im etwa gleichen Alter zu gewinnen. Da schien Joshua sehr geeignet, nachdem er sich schon letztes Jahr so engagiert und mit vielen Ideen am Jahresrückblick Film und den Replay Videoclips zum Pokal-Weihnachtsschwimmen beteiligt hatte. Somit wurde Joshua nach Rücksprache mit ihm und der SG Leitung zum neuen Jugendwart gewählt. Joshua wird so mehr und mehr bei der Veranstaltungsorganisation mit unterstützen und seine Ideen einbringen. Ich denke auch deshalb ist es nicht verkehrt ein neues Gesicht dabei zu haben, um frische und neue Ideen einfließen zu lassen.

Ich werde mich weiterhin um die Präsenzen der SG Lauf im Internet kümmern und auch die Organisation des Trainingswochenendes mit unterstützen. Das Amt des Jugendwarts hat mir sehr viel Freude bereitet. Man freut sich mit allen jedem der Kids mit, die Spaß an den Aktionen haben, die man geplant hat. Ich habe sehr viele wertvolle Kenntnisse mitgenommen was Organisation und Planung angeht und nicht nur einmal gemerkt wie viel Arbeit hinter all den Veranstaltungen steckt, an denen ich selbst so oft als Kind in der SG-Lauf teilgenommen habe.

Euer Michael



**TD-ORBIT GmbH**

Ihr Partner in

- Konstruktion
- Entwicklung
- Prozessberatung

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

■ Prototyping und Fertigung aus einer Hand

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

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

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

# Glückwünsche

## Bayerischer Meister im Hochsprung

Unser Schwimmer Sven Jäger wurde am 30. Januar 2016 Bayerischer U16-Meister im Hochsprung. Mit einer Höhe von 1,77m siegte er in der Werner-von-Linde-Halle in München.

Wir gratulieren dem „Überflieger“: Herzlichen Glückwunsch, Sven!



## Ein Seepferdchen-Plakat zum Abitur

Als Plakat zum Abitur gab es für unseren Schwimmer, Kampfrichter und Vertreter im Laufer Jugendparlament, Tom Gehrman, einen besonderen Glücksbringer: ein Seepferdchen. Nun freuen wir uns, dass das lustige Poster geholfen hat und Tom nun sowohl das Seepferdchen als auch das Abitur erfolgreich abgelegt hat.

Herzlichen Glückwunsch, Tom!



Alles für den Verein  
Inhaber: *Roland Enhuber*  
Nuschelbergerhauptstraße 9  
91207 Lauf a.d. Pegnitz  
Mobil: 0175/ 1684896  
e-mail: roland.enhuber@t-online.de

# Schüleraustausch Bisceglie (Italien) - Lauf

Svenja Lederer unterwegs



Am 8. März 2016 trafen sich 20 Teilnehmer vom CJT-Gymnasium (alle lernen Italienisch) schon früh morgens am Flughafen in Nürnberg, von wo aus wir dann mit Zwischenstopp in Berlin nach Bari flogen. Bari ist eine Stadt in Apulien, das ist der Absatz vom italienischen Stiefel, also sehr weit im Süden.



Von Bari fuhren wir mit dem Zug nach Bisceglie (gesprochen: Bischeli-e), wo wir zum ersten Mal unsere italienischen Partner trafen. Die Aufregung war dementsprechend groß, aber wir wurden alle sehr herzlich aufgenommen und verstanden uns schnell gut.

Am nächsten Tag besuchten wir die Schule in Bisceglie und waren im „italienischen“ Deutschunterricht.

Wir hatten die ganze Woche Programm. Ein Highlight war die Stadt Bari, die wir bei schönem Wetter besichtigten und die Trulli in Alberobello. Die Trulli sind kleine Häuschen, die wir davor nur aus dem Schulbuch kannten. Im 17. Jahrhundert wurden diese ohne Zement und Mörtel gebaut. So mussten die Menschen keine Steuern zahlen, da man die Häuser leicht auf- und abbauen konnte. Also waren die Trulli ursprünglich ein Steuerspar-Trick und entwickelten sich erst später zu einer Touristenattraktion.



In der Familie machte ich die Erfahrung, dass Italiener im Gegensatz zu uns Deutschen nicht richtig frühstücken. Selbst der Familienvater trank nur einen



Espresso und aß einen Keks. Wie soll man davon satt werden? Ich aß mehr Kekse als alle anderen Familienmitglieder.

Leider war das Wetter nicht besonders warm und so konnten wir nicht im Meer schwimmen.

Nach einer Woche war der Austausch auch schon vorbei und nach einem tränenreichen Abschied ging es zurück nach Deutschland. Einen Monat später kamen die Italiener zum Gegenbesuch. Insgesamt war es eine wunderschöne Erfahrung und ich hoffe, dass wir unsere Partner wiedersehen.

Svenja Lederer



## 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

# Nina around the world

Letzten September war es endlich soweit und ich konnte mir meinen lang gehegten Traum von einer Weltreise erfüllen. Nach Monaten des Sparens, Planens und Vorbereitens sollte es nun endlich los gehen!

Mein erster Stopp war Afrika. In Afrika habe ich mich für eine geführte Overland-Tour entschieden und so bin ich mit 19 anderen Reisenden aus Australien, England, Kanada etc. in einem Overland-Truck von Kenia über Tansania, Malawi, Sambia, und Simbabwe nach Südafrika gereist. Wir haben fast jeden Abend an einem neuen Ort unsere Zelte aufgeschlagen. Das Highlight in Afrika waren mit Sicherheit die Tiere! Gleich zu Beginn stand eine Safari in der Serengeti und im Ngorongoro-Krater auf dem Plan und es war unglaublich, wie nah man den wilden Tieren kommen konnte!

Nach der vierwöchigen Tour bin ich noch zwei Wochen lang mit einem Hop-on-hop-off-Bus von Johannesburg nach Kapstadt gereist. Die Garden Route in Südafrika ist landschaftlich wirklich wunderschön, aber verliebt habe ich mich dann doch in Kapstadt. Leider war der Tafelberg zwar wegen schlechten Wetters gesperrt, aber wenigstens konnte ich Robben Island besichtigen, das Gefängnis, in dem Nelson Mandela den Großteil seiner Strafe abgesessen hat.



Guided Rhino Walk in Simbabwe



Devil's Pool in Livingston, Sambia

Nach sechs Wochen in Afrika ging es für insgesamt drei Monate nach Südamerika und nach drei Tagen in Flugzeugen und auf Flughäfen bin ich dann auch endlich in Lima, Peru gelandet. In Peru bin ich dann ganz zufällig auch über ein Hop-on-hop-off-Busunternehmen gestolpert und so durch den Süden Perus gereist: vom Strand in Paracas, Sanddünen in Huacachina zu Canyons und Kondoren in Arequipa und zum Abschluss nach Cusco. Der absolute Höhepunkt in Peru war der Trip nach Macchu Pichu. Es ist wirklich, nicht nur wegen der Höhenmeter, atemberaubend.



Macchu Picchu



Dune Buggy in Huachachina

Nachdem ich in Peru meine Reisepläne ständig umgeschmissen habe, musste ich dann in einem Rutsch von Cusco nach Ecuador mit dem Bus fahren und so ging es von Cusco nach Lima (21h) nach einem Übernachtungsstopp über die Grenze nach Ecuador Richtung Guayaquil (27h) und dann noch einmal 3h bis ich endlich in der kleinen Küstenstadt Montanita war. Nachdem ich in den letzten Wochen wirklich viel unterwegs war, bin ich erst mal an einem Ort geblieben und habe versucht surfen zu lernen, mit mehr oder weniger Erfolg. Weihnachten habe ich bei 35 Grad im Pool verbracht und mit einer anderen Deutschen versucht, Zimtsterne zu backen, was uns ohne Waage oder sonstiger Hilfsmittel erstaunlich gut gelungen ist. Die YouTube Playliste mit Weihnachtsliedern (u.a. „In der Weihnachtsbäckerei“) hat uns da gleich noch mehr motiviert.



Swing at the end of the world in Banos, Ecuador



Galapagosinseln

Das neue Jahr habe ich mit einer Tour zu den Galapagos Inseln eingeläutet. Es war wirklich unglaublich, wie viele Tiere man dort gesehen hat. Seelöwen, Leguane oder anderes Getier musste man nicht einmal wirklich suchen. Man musste eher aufpassen, um auf der Straße nicht darüber zu stolpern! Natürlich habe ich auch die Riesenschildkröten gesehen und ich konnte mir die Gelegenheit zum Tauchen nicht entgehen lassen. Nachdem wir schon beim Schnorcheln Seelöwen und Schildkröten en masse gesehen haben, kamen dann sogar noch ein paar Haie dazu. Das ließ das Herz eines jeden Tauchers höher schlagen!

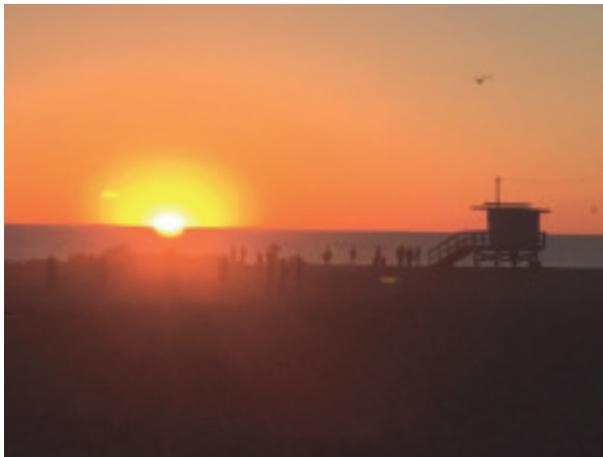


Kolumbien: Cartagena



Kolumbien: Cartagena

Die drei Monate in Südamerika sind wie im Flug vergangen und ich bin dann Richtung Los Angeles geflogen für einen fünftägigen Stoppover. Mein Hostel in Venice Beach war direkt am Strand, dafür aber etwas weiter weg von Hollywood etc. Nach den drei Monaten in Südamerika musste ich mich nicht nur wegen der Preise in den USA erst mal ordentlich umstellen!



Los Angeles (LA): Lifeguard Towers



Strand von Fiji

Von Los Angeles ging es als nächster Stopp nach Fiji. Ein Paradies für alle, die das Meer lieben! Ich habe mich entschieden, in meinen zwei Wochen die Inselgruppe der Yasawas und der Mamanucas, westlich von der Hauptinsel, zu erkunden. Die Strände und das Wasser sind wirklich wie gemalt! Das Wasser ist so warm (ca. 29 Grad), dass man beim Tauchen nicht einmal

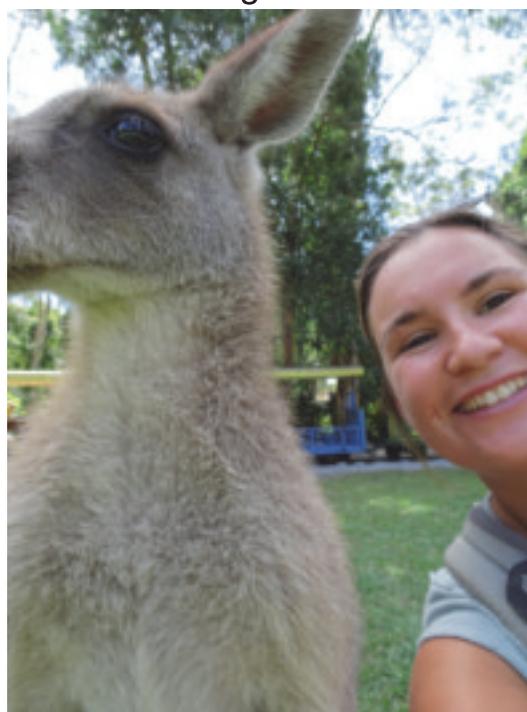


Die Dive-Crew mit Nina at Southsea Islans (heißt echt so)



Einwohner von Fiji

einen Neoprenanzug braucht! Als Wasserratte war ich also ständig im Meer unterwegs. Die Menschen sind auch unglaublich liebenswert und immer, wenn man auf einer neuen Inseln angekommen ist, wurde man mit einem Welcome Song begrüßt und am Ende wurde man wieder musikalisch verabschiedet. Meine letzten beiden Tage in Fiji wollte ich auf derselben kleinen Insel verbringen wie am Anfang meines Aufenthaltes. Aber der Plan ging aus verschiedenen Gründen nicht wirklich auf. Ich hatte mir durch die Flossen beim Tauchen zwei Blasen geholt, von denen sich eine so stark entzündet hat, dass ich die aus Deutschland mitgebrachten Antibiotika nehmen musste und außerdem kam der Zyklon Winston zurück. Beim ersten Mal, zu Beginn meines Aufenthaltes, ist er noch einmal abgedreht, aber nun kam er als stärkster Zyklon der südlichsten Hemisphäre zurück und alle Touristen mussten auf die Hauptinsel evakuiert werden. Unser siebenköpfiges Grüppchen hat im selben Hostel Unterschlupf gefunden. Die Freude über die Klimaanlage währte nur kurz, denn dann fiel der Strom aus. Aber zum Glück gab es eine Taschenlampe pro Zimmer und wir konnten unser Zimmer durch Dämme aus Handtüchern vor größeren Wasserschäden bewahren. Wir haben alle zusammen in der Lobby gesessen und uns den Zyklon angesehen. Ich habe wirklich noch nie so starken Wind und Regen erlebt und Palmen knickten wie Strohhalme und die Kokosnüsse kugelten durch die Gegend. Mein Weiterflug nach Australien am nächsten Tag wurde abgesagt, weil auch der Flughafen in Mitleidenschaft gezogen wurde. Im Hostel hat sich dann ein illustres Grüppchen aus England, Österreich, Deutschland und Schweden gefunden und wir haben uns stundenlang hart umkämpfte Uno-Partien geliefert. Wir hatten großes Glück, dass unser Hostel Generatoren hatte, so hatten wir fast den ganzen Tag Strom und ab und zu Wifi, um die Eltern zuhause zu beruhigen und die Bar und das Restaurant waren in vollem Betrieb. Wegen meines Fußes konnte ich nicht laufen und bin durch die Gegend gehüpft, war zwei Mal im Krankenhaus und am Flughafen, um meinen Flug nach Australien zu organisieren. In der Ambulanz im lokalen Krankenhaus (die Privatärzte hatten alle geschlossen) bin ich als einzige Weiße aufgefallen wie ein bunter Hund, was dafür gesorgt hat, dass mir trotz langer Warterei nie langweilig wurde. Nach und nach konnte ich auch Kontakt zu meinen neuen fijianischen Freunden aufnehmen und zum Glück waren sie und deren Familien alle in Sicherheit. Einer der Tauchlehrer hatte mir sogar angeboten bei ihm und seiner Familie unterzukommen, falls ich keine Unterkunft finde! Die Airline hat mich automatisch umgebucht und so war ich vier Tage später als geplant in Sydney.



Versuch eines Selfies mit einem Känguru in Brisbane

Bei meinem zweiten Aufenthalt in Australien habe ich vor allem alte und neue Freunde in Sydney und Melbourne besucht. Die meiste Zeit habe ich in Brisbane verbracht, wo ich einer Familie mit drei Kindern (9 Monate, 2,5 und 5,5 Jahre) und Hund unter die Arme gegriffen habe und versucht habe, dass Haus nicht im Chaos versinken zu lassen wenn ich nicht mit den Kindern gespielt habe. Von Australien ging es weiter nach Indonesien.



Reisterrassen in Ubud



Beim Frühstück während der Tauchsafari zu Sonnenaufgang

Am ersten Abend in Bali musste ich mir dann gezwungener Maßen gleich mal einen Roller mieten, weil das Hostel ein bisschen außerhalb des Stadtzentrums von Canggu lag. Wer mich kennt, weiß, dass ich noch nie selber Roller gefahren bin, aber nachdem ich in Ecuador eine inoffizielle Motorradfahrstunde hatte und das sehr erfolgreich verlief, dachte ich, kann der Roller nicht so schwierig sein. Es kam wie es kommen musste und nach 50m lag ich auf einmal unter meinem Roller. Soviel also zu meinen Surfplänen in Canggu... Nach drei Tagen in Canggu bin ich dann für ein paar Tage nach Ubud gefahren. In Indonesien kann man sich ganz einfach einen Fahrer mieten und handelt den Preis aus. Generell muss man, vor allem in Südostasien, immer handeln! Von Ubud bin ich dann nach Gilli Air gefahren. Die Gilli Inseln (T, Air und Menno) sind drei kleine Inseln zwischen Bali und Lombok. Gilli T ist bekannt für viel Party und Tauchen, Menno ist als Flitterwochen Insel bekannt und mit Gilli Air lag ich genau in der Mitte. Das Hostel bestand aus offenen Bambushütten und jeder hatte seine eigene Matratze mit Moskitonetz und Ventilator. Auf den Inseln gibt es keine Autos, sondern nur Pferdekutschen. Da ich zwar gesehen habe, wie die Kutschen mit Menschen und Gepäck überladen wurden, aber nie, wie die Pferde Wasser bekommen haben, habe ich meinen Rucksack lieber selber durch die Hitze geschleppt und habe die Insel mit dem Fahrrad erkundet. Als nächstes Ziel besuchte ich die Insel Flores, die wesentlich ursprünglicher und weniger touristisch als Bali ist. Dort habe ich eine viertägige Tauchsafari gemacht und jeder der 10 Tauchgänge war ein Highlight für sich. Außerdem habe ich am letzten Tag einen Stopp auf der Insel Rinca eingelegt, um mir die berühmten Komodowarane aus der Nähe anzusehen. Die Warane lagen, scheinbar faul, im Schatten, waren aber trotzdem beeindruckend!



Komodowaran

Wer mehr und etwas ausführlicher über meine Reise Bescheid wissen will, ist herzlich eingeladen auf meinem Blog

[www.showmehowyoutravel.wordpress.com](http://www.showmehowyoutravel.wordpress.com)

vorbeizuschauen.

Es grüßt euch aus der großen weiten Welt,  
Nina Hueber

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

The advertisement features a woman in a grey long-sleeved shirt and black leggings, standing on a large sand dune. She is holding a pair of shoes and has her arms raised in a celebratory gesture. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the image in a clean, sans-serif font.

# Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse für Kinder im Alter von 5 bis 6 ½ Jahren 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](https://www.facebook.com/SGLauf) veröffentlicht.



Nächster Termin: **19. September 2016, 17:00-18:30 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 2016 wieder auf unserer Facebook-Site [www.facebook.com/SGLauf](https://www.facebook.com/SGLauf) gepostet.

Frank Hacker



# Beitragsübersicht der SG-LAUF

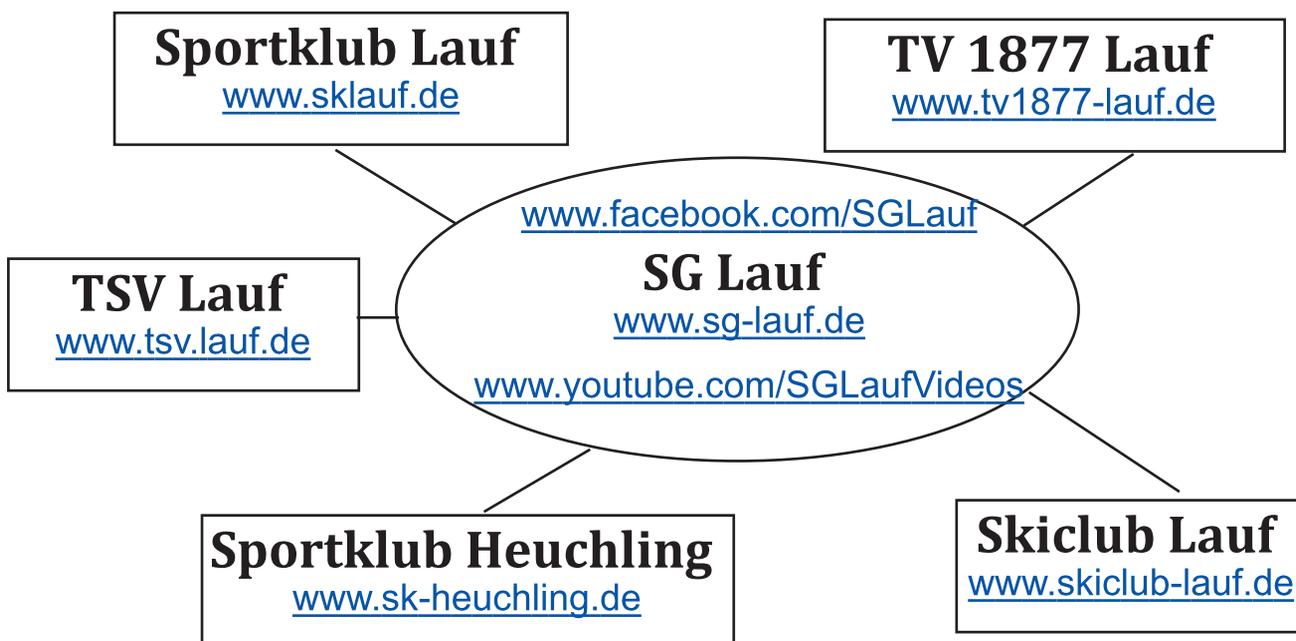
## und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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 und Frank Hacker

Auflage 400 Stück

# Begleitet einen Schwimmer zu den olympischen Spielen

Aber wie soll das gehen? Mit den Möglichkeiten des Internets könnt ihr u.a. über YouTube einen Schwimmer aus Südafrika und sein Schwimmteam auf dem Weg zu den olympischen Spielen in Rio 2016 begleiten.



Calvyn Justus, 21, stammt aus Südafrika, ist Schwimmer und hat nebenbei einen YouTube Kanal mit mittlerweile über 35.000 Abonnenten. Dort veröffentlicht er regelmäßig Vlogs (Video-Blogs) in denen er den Zuschauer in max. 10min langen Clips auf seinen Erlebnissen, Reisen und durch das Leben als Schwimmer mitnimmt.

Als erstmaliger Teil des 11-köpfigen olympischen Schwimmteams für Südafrika, bestehen die meisten seiner Videos aus interessanten Einblicken hinter die Kulissen des Trainings und der Wettkämpfe, die ein Schwimmer auf seinem Niveau durchläuft. Aber auch Teile seiner Freizeit und Reisen, die er durch die Wettkämpfe in allen möglichen Ländern absolviert, bekommt man zu sehen.

Durch die Videos bekommt man auch viel davon mit, wie ein Training eines Schwimmers in etwas aussehen muss, der sich auf die olympischen Spiele vorbereitet:

Calvyn und die anderen Schwimmer für Südafrika trainieren zurzeit in einem Trainingslager nach dem anderen. Das Trainingspensum beträgt 9 Schwimmereinheiten pro Woche je 2 Stunden. Eine einzige Einheit liegt meist so zwischen 6-8 km. Dazu kommen Einheiten im Krafraum für Kraft und Beweglichkeit.

Dieses Trainingspensum verdeutlicht wie viel notwendig ist, um auf internationalem Top Niveau zu schwimmen. Aber es wird auch klar, dass neben Schwimmen, Essen und Schlafen nicht viel Zeit für anderes bleibt. Somit leben alle Schwimmer aktuell hauptberuflich für den Sport.

Sehr interessant ist vor allem immer wieder zu sehen, dass das Training ganz grundsätzlich von den Methoden her, nicht so viel anders ist wie wir in der SG Lauf das machen, der größte Unterschied ist dann wirklich u.a. die Zahl der Trainingseinheiten und die Strecke. Ab und an sieht man aber auch mal ein paar neue Dinge, die jedoch meist mit altbekannten Trainingshilfsmitteln umgesetzt werden. Eine Trainingsübung bestand z.B. daraus, eine Strecke mit einem Schwamm zu schwimmen der mit einem Band um den Bauch

des Schwimmers gebunden wird und so hinter dem Schwimmer hergezogen werden muss. Simple Idee, macht aber die Strecke ungleich schwerer, wenn sich der Schwamm vollgesaugt hat.

Neben Calvyn sieht man in den Videos auch häufig einige andere olympische Schwimmer aus Südafrika, meist sind das Myles Brown, 21, und den paralympischen Schwimmer Kevin Paul, 25. Alle drei haben mit den anderen kürzlich an der Wettkampfserie „Mare Nostrum“, mit drei aufeinander folgenden Wettkämpfen in Monaco, Frankreich und Spanien teilgenommen.

Wer Interesse hat Calvyn weiter auf seinem Weg zu den olympischen Spielen zu begleiten und einigermaßen Englisch kann, der sollte mal seinen YouTube Kanal besuchen:

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

Michael Wunsch

## Kunigundenkirchweih 2016

In diesem Jahr hat Christian "sein Wage vollgelade, voll mit fröhlichen Erwachsenen" und es haben sich wieder einige unserer Schwimmkinder als Begleitung mitgetraut! Dankeschön, dass dies immer so gut klappt!



# SG-LAUF Jahresplanung 2016

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

| Datum         | Zeit                  | Veranstaltung                                                                        | Ort                                    |
|---------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 09.-10.07.    |                       | Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften                                              | Nürnberg                               |
| 22.-24.07.    |                       | Bayerische Jahrgangsmesterschaften                                                   | Würzburg                               |
| 30.07.        |                       | Bayerische Meisterschaften Freiwasser<br>2. Bayern Cup                               | Inning-Schlagenhofen,<br>Wörthsee      |
| 30.07.-12.09. |                       | Sommerferien                                                                         |                                        |
| 13.09.        | 19:00                 | 2. Übungsleiter-/3. Verwaltungssitzung                                               | Lauf, SKL Schützenstraße               |
| 15.09.        | 19:00                 | Trainingsbeginn Leistungsgruppen                                                     | Lauf                                   |
| 19.09.        |                       | Trainingsbeginn weitere Gruppen                                                      | Lauf                                   |
| 19.09.        | 17:00<br>bis<br>18:30 | Anmeldung Wassergewöhnung-<br>und Anfängerschwimmkurse<br>für Kinder von 5-6 ½ Jahre | Lauf, Claudia Goebel,<br>Telefon 13627 |
| 11.-13.10.    |                       | Bayerische Kurzbahn-Meisterschaften                                                  | Nürnberg                               |
| 23.10.        |                       | Herbstschwimmen                                                                      | Wernigerode                            |
|               |                       | Trainingswochenende                                                                  | Lauf                                   |
| 31.10.-04.11. |                       | Herbstferien                                                                         |                                        |
| 05.-06.11.    |                       | Mfr. Bezirks Kurzbahn-Meisterschaften                                                | Nürnberg                               |
| 09.11.        | 19:00                 | 4. Verwaltungssitzung 2016                                                           | Lauf, TV 1877 Haberloh                 |
| 12.11.        | 08:30                 | Kreismeisterschaften Lange Strecken                                                  | Lauf                                   |
| 12.11.        | 08:00                 | 40. Fürther Kinderschwimmen                                                          | Fürth                                  |
| 20.11.        |                       | 25. Erlanger Nikolausschwimmen ODER<br>22. Röthelheim-Cup Erlangen                   | Erlangen                               |
| 26.11.        |                       | 17. Heunisch-Guss-Wanderpokal<br>(SG Frankenhöhe)                                    | Bad Windsheim                          |
| 03.-04.12.    |                       | 22. Röthelheim-Cup Erlangen ODER<br>25. Erlanger Nikolausschwimmen                   | Erlangen                               |
| 03.12.        | 08:00                 | 31. Pokal-Weihnachtsschwimmen<br>der SG-LAUF                                         | Lauf, CJT Hallenbad                    |
| 16.12.        | 19:00                 | Weihnachtsfeier der SG-LAUF<br>Einlass: 18 Uhr                                       | Lauf-Heuchling,<br>Wollnersaal         |
| ab 24.12.     |                       | Weihnachtsferien                                                                     |                                        |
| 09.01.2017    |                       | Trainingsbeginn alle Gruppen                                                         | Lauf                                   |

**Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder**

Johannes Birkel

Frederike Buelck

Stina Frauenstein

Niklas Frauenstein

Denise Hoffmann

Felix Koepfel

Konrad Miller

Jan Regler

Florian Richartz

Justin Rupprecht

Ronja Zeitler

# Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker  
Telefon 6548, E-Mail [info@sg-lauf.de](mailto:info@sg-lauf.de)

Finanzen und Mitgliederverwaltung:  
Franz Goebel Telefon 13627  
91207 Lauf, Salzburger Straße 28

Technische Leitung: Christian Gärtner  
Telefon und Telefax 988194

Schriftführerin: Julia Oberst  
Telefon 09131 9263787



## Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

|                      |               |                     |                                                        |
|----------------------|---------------|---------------------|--------------------------------------------------------|
| Claudia Brenken      | 83434         | Barbara Lederer     | 09153 7647                                             |
| Irmgard Bühler       | 09126 290846  | Svenja Lederer      | 09153 7647                                             |
| Britta Bülck         | 964114        | Wiebke Lehnert      | 9892554                                                |
| Sabrina Decker       | 999489        | Jörg Lengenfelder   | 0911 65082800                                          |
| Nicole Dietrich      | 0172 8375270  | Diana Ludewig       | 989750                                                 |
| Sirka Eckhoff        | 0911 9455881  | Milena Mühlmeister  | 09153 924426                                           |
| Christian Gärtner    | 988194        | Peter Müller        | 81104                                                  |
| Henning Gehrman      | 9808788       | Julia Oberst        | 09131 9263787                                          |
| Tom Gehrman          | 9808788       | Heike Otte          | 984897                                                 |
| Claudia Goebel       | 13627         | Simone Pappenberger | 7016126                                                |
| (Anfängerschwimmen)  |               | Julian Peschel      | 0911 4720350                                           |
| Franz Goebel         | 13627         | Carsten Porzler     | 09153 924020                                           |
| Isabel Goltz         | 9628029       | Joshua Porzler      | 09153 924020                                           |
| Frank Hacker         | 6548          | Uwe Reiser          | 09126 288042                                           |
| Beate Hennig         | 965531        | Valeria Taberacci   | 9622931                                                |
| Helga Herrgottshöfer | 13452         | Karola Stiegler     | 75208                                                  |
| Dagmar Hugeno        | 961942        | Birgit Wagner       | 3200                                                   |
| Sven Jäger           | 0911 65082800 | Michael Wunsch      | <a href="mailto:admin@sg-lauf.de">admin@sg-lauf.de</a> |
| Alice Lämmerzahl     | 09126 298498  |                     |                                                        |

## Weitere Infos auch unter:



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



[www.youtube.com/SGLaufVideos](http://www.youtube.com/SGLaufVideos)



[www.facebook.com/SGLauf](http://www.facebook.com/SGLauf)



# Verstehen ist einfach.



[sparkasse-nuernberg.de](http://sparkasse-nuernberg.de)

Wenn man einen  
Finanzpartner hat,  
der die Region und  
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht  
 Sparkasse  
Nürnberg