



**S P E E D** 2/2018

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



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

[www.agentur-weinberg.de](http://www.agentur-weinberg.de)



# Natürlich...

...nutzen wir für Sie, was die Natur uns schenkt.  
Sonne, Wind und Wasser – unser Ökostrom:

natürlich  lauf

regional kundennah fair

Städtische  
Werke   
Lauf a. d. Pegnitz

Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SPEED-Leser,

am 7. Juli 2018 beenden wir im Laufer Freibad mit den Stadtmeisterschaften und dem Sommerfest eine ereignisreiche Schwimmsaison.



Auf der Basis eines neuen Gruppenkonzeptes haben wir es gemeinsam geschafft, unser sportliches Angebot erneut auszuweiten und noch besser auf unsere aktiven Kinder und Jugendliche abzustimmen.

Bei den zahlreich besuchten Wettkämpfen zeichnet sich eine sehr schöne positive Entwicklung mit vielen sportlichen Erfolgen ab. Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie stets aktuell im Internet unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de)

Selbstverständlich berichten wir auch in diesem SPEED wieder in Auszügen aus unserem sportlichen Angebot und unseren sonstigen Aktivitäten im Wasser und an Land.

Ein großes Dankeschön an alle Trainer, Trainingshelfer und alle weiteren Unterstützer für eure sehr gute, engagierte Arbeit, ohne die unser Trainingsbetrieb sowie unser jährliches Programm nicht zu organisieren wäre!

In der Hoffnung auf schönes Wetter für diese Veranstaltung und spannende Wettkämpfe um die Titel der Laufer (Jahrgangs-) Stadtmeister, wünsche ich Ihnen einen sonnenreichen Sommer sowie eine gute Zeit!

Ihr Frank Hacker



Bilder unten vom Trainingswochenende Juni



# Faschingsschwimmen

Seit über 40 Jahren auch in der 5. Jahreszeit in den SG-Gruppen immer dabei

Fa**S**Chings**S**ch**W**im**M**e**N**:

Babsi & Mimi - Valeria & Corbinian - Daggi & Annika - Heike & Nicole - Britta & Frank



# FAsChING



# FAsChING



# FAsChING



# Hofer Frühjahrsschwimmen

10.03.2018

Nach Hof hatte der ortsansässige Schwimmverein zu seinem alljährlichen Frühjahrsschwimmfest eingeladen.

In die Stadt „in Bayern ganz oben“, so die Hofer Eigenwerbung, kamen neben fränkischen Vereinen auch Teams aus Leipzig und der Oberpfalz mit insgesamt 125 Teilnehmern. Die Schwimmgemeinschaft Lauf ging mit ihren älteren Nachwuchsschwimmern an den Start, zehn Jungen und Mädchen starteten 41 mal. 15 persönliche Bestzeiten schafften die Laufer Schwimmer, am erfolgreichsten schnitt Florian Goltz (2005) ab. Er gewann die Disziplinen über 50m Freistil und Schmetterling sowie über 100m Rücken.

Zwei erste Plätze belegten Nico Hutzler (2006) über 50m Rücken und Schmetterling sowie Jonathan Koepnick (2009) über 50m Freistil und Brust. Jacopo Stephan (2005) und Mats Wettlaufer (2004) erkämpften sich jeweils einen Platz auf dem Treppchen ganz oben über 50m Brust und 50m Schmetterling. Im Jahrgang 2005 ergänzten mit zum Teil Platzierungen unter den Medaillenrängen Moritz Eberwein, Moritz Liebel, Jan Porzler, Kim Roelofs und Anna Segerer das Laufer Schwimmteam.

Peter Müller



Name	Jahrg	50 F	50 B	50 R	50 S	100F	100R
Anna Segerer	2005	00:35,18	00:45,74	00:40,44	00:41,70		
Jonathan Koepnick	2009	00:52,21	01:00,04				
Nico Hutzler	2006		00:44,83	00:41,62	00:43,98		
Florian Goltz	2005	00:30,53	00:43,63		00:39,53		01:20,62
Jacopo Stephan	2005	00:32,74	00:42,66	00:43,41	00:39,73		
Jan Porzler	2005	00:35,55	00:50,59	00:46,79	00:41,65		
Kim Roelofs	2005	00:40,33	00:52,39	00:50,64	00:49,63	01:33,54	
Moritz Eberwein	2005	00:37,82	00:52,77	00:44,36			
Moritz Liebel	2005	00:35,77	00:52,85	00:43,85			
Mats Wettlaufer	2004	00:33,79	00:45,93	00:43,06	00:41,45		

## Wettkampfpremiere in Hof:

In Vorbereitung auf das Oster-Trainingscamp in Bad Tölz war vorher für alle Teilnehmer eine erste gemeinsame Aktion geplant: die Teilnahme am Hofer Frühjahrsschwimmen. Damit wollten wir nicht nur ein paar Referenzzeiten kurz vor dem Trainingscamp sammeln, sondern auch ein wenig die Gruppe aufeinander vorbereiten. Deshalb fand dieser Wettkampf auch fast ohne Elternbetreuung statt. 12 der 15 Trainingscamp Teilnehmer mit Unterstützung von Jonathan aus der Gruppe von Valeria machten sich also am Samstagmorgen auf in Richtung Hof.

Die Fahrt war mit einer Stunde länger als für unsere Wettkämpfe normalerweise üblich, verging dann aber dank der meist vollen Autos und allerlei Beschäftigung doch relativ schnell. In Hof angekommen mussten wir uns erstmal mit dem unbekanntem Schwimmbad vertraut machen. Beim Einschwimmen wurden direkt die Bedingungen getestet und ein Nachteil für den Rückenstart ausgemacht: Die Beckenwand war recht rutschig, was das Platzieren der Füße für den Abstoß erschwerte. Aber dafür ist das Einschwimmen ja gut, um solche Einschränkungen kennenzulernen und später beim Wettkampf keine Überraschung zu erleben.

Schon bald ging es dann mit dem eigentlichen Wettkampf los: Das Hofer Frühjahrsschwimmen startete in seine 20. Ausgabe. Passend zum Jubiläum war die SG-Lauf das erste Mal dabei. Zusammen mit uns war noch ein weiterer uns bekannter Verein aus dem Schwimmkreis Mittelfranken Nord-Ost da: der SC Uttenreuth. Dieser trat mit etwas älteren Schwimmern an.



# Hofer Frühjahrsschwimmen

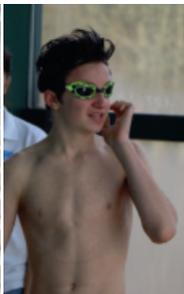
10.03.2018 (Forts.)

Es begann eigentlich recht vielversprechend: Bei den ersten Starts über die Freistilstrecken erreichten unsere Schwimmer zahlreiche neue persönliche Bestzeiten. Die Rückenstarts lief auch noch ganz gut. Danach machte sich aber bemerkbar, was sich vorab schon vermuten ließ: Einige der Schwimmer waren am Tag zuvor erst von einer Woche Skilager mit der Schule zurückgekommen. Der obligatorische Schlafmangel davon, zusammen mit dem täglichen Skifahren, zeigte jetzt seine Wirkung auf die Ausdauer der SGler. Somit wurden dann nicht mehr allzu viele persönliche Bestzeiten erzielt. Das war aber auch ok und so zu erwarten gewesen. Es ist sogar mal ganz gut, unter diesen etwas ungünstigen Bedingungen, einmal einen Wettkampf zu bestreiten. Sich selbst aufzurappeln und trotzdem alles zu geben, was noch da ist, ist auch eine wichtige Erfahrung. Leider mussten wir auch ein paar Disqualifikationen hinnehmen, die teils vermeidbar gewesen wären.



Nichtsdestotrotz können wir mit den Platzierungen und dem Gesamtergebnis recht zufrieden sein: Mit unserem nicht allzu großen Teilnehmerkreis konnten wir trotzdem in der Mannschaftswertung den 5. Platz von acht teilnehmenden Vereinen erreichen.

Alles in allem war es eine schöne Wettkampfpremiere in Hof für unsere SGler. Der Wettkampf ging nicht allzu lang und die Halle war nicht so voll wie man es bei manch anderen Veranstaltungen gewöhnt ist. Wenn es sich anbietet, ist dies auch für nächstes Jahr ein durchaus geeigneter Wettkampf, mal etwas außerhalb von unserem üblichen Aktionsradius in Mittelfranken.



Michael Wunsch

# Das Schulschwimm-Team kämpft um den Mittelfrankentitel

15.03.2018

Am 15. März 2018 gegen 7:30 Uhr machten wir uns auf zur mittelfränkischen Schulmeisterschaft im Schwimmen nach Erlangen. Wir, das ist das Schwimm-Team des CJT-Gymnasiums Lauf unter der Leitung von Christian Weber. Jacopo Stephan, Ben und Till Hugenroth, Florian Goltz, Max Jäger, Luca Bökam und Hendrik Pürner, sowie als besondere Unterstützung Sven Jäger von der SG Lauf, vertraten unsere Schule. Dort angekommen, betraten wir das schöne Westbad, welches schon gut gefüllt war. Wir ließen uns in einer ruhigeren Ecke nieder und machten uns dann direkt auf zum Einschwimmen. In der Altersklasse Jungen III (Jahrgänge 2003-2006) traten wir gegen die Mannschaft des Martin-Behaim-Gymnasiums aus Nürnberg an. Der Sieger, der durch die Gesamtzeit aus den Einzeldisziplinen 50 Meter Freistil, Brust und Rücken, vier Mal 50 Meter Lagenstaffel sowie einer acht Mal 50 Meter Freistilstaffel ermittelt wurde, konnte sich für das Landesfinale in Bayreuth qualifizieren. Nach einem spannenden Wettbewerb setzten sich am Ende leider die Nürnberger durch. Sie haben diesen Erfolg allerdings verdient und vertreten nun den Bezirk Mittelfranken Mitte April auf Bayernebene.

Hendrik Pürner



# Wasserratten-Treffen Schwabach

17.03.2018

In Schwabach starteten neben sieben weiteren mittelfränkischen Vereinen die Jüngsten der SG – Sportler auf den 25m und 50m – Strecken. Zu diesem jugendgerechten Wettkampf, er dauerte auch nur einen halben Tag, trat der Laufer Schwimmverein mit 25 Kindern und Jugendlichen an. Bei den insgesamt 84 Starts erzielten die Schwimmer 42 Bestzeiten, ein tolles Ergebnis. Zwei Mädchen im Jahrgang 2009 erreichten dabei die besten Platzierungen. Je drei erste Ränge erschwammen sich Magdalena Kranich und Ella Roelofs. Magdalena gewann über 50m Brust, 25m Freistil und Schmetterling, Ella siegte über 50m Freistil, Rücken und Schmetterling. Zwei erste Plätze errang Carlotta Bülck (2007) über 50m Freistil und Schmetterling, einmal auf dem Treppchen ganz oben standen Larissa Lederer (2007) über 50m Rücken und Isabella Crone (2009) über 25m Rücken.



Peter Müller



Viele schafften es noch in die Medaillenränge, einige sammelten Wettkampferfahrung. Alle gaben ihr Bestes und haben zu einem tollen Teamergebnis beigetragen.

# Die Leistungen unserer Wasserratten



**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

Name	Jahrg	25B	25F	25R	25S
Frederike Bülck	2010	00:38,25	00:30,97	00:32,29	00:48,56
Leni Schlösser	2010		00:41,50	00:38,91	
Isabella Crone	2009	00:30,35		00:28,70	
Lina Haas	2009	00:37,97		00:53,15	
Magdalena Kranich	2009		00:24,75		00:39,65
Charlotte Wiesner	2009	00:39,16	00:40,60	00:40,78	

Name	Jahrg	50B	50F	50R	50S
Isabella Crone	2009		00:51,19		
Magdalena Kranich	2009	01:00,06		00:58,09	
Ella Roelofs	2009	01:04,50	00:48,37	00:57,13	01:08,57
Josefa März	2008	00:55,13	00:45,44	00:58,31	00:58,44
Luise Treschau	2008	01:06,34	01:14,10		
Denis Voitiuk	2008	01:22,16			
Carlotta Bülck	2007	00:51,15	00:40,75	00:47,78	00:49,94
Larissa Lederer	2007	00:54,19	00:40,94	00:44,59	00:50,91
Ina Roelofs	2007	01:00,03	00:43,34		01:03,69

Name	Jahrg	25B	25F	25R	25S
Simon Werner	2010	00:28,65	00:37,06		
Maximilian Birle	2009	00:28,69	00:33,97		
Jonathan Koepnick	2009			00:28,65	

Name	Jahrg	50B	50F	50R	50S
Jonathan Koepnick	2009	00:56,40	00:50,97		
Leon Joel Reichert	2008	01:08,28	01:10,93	01:22,59	
Jan Bouhon	2007	00:55,85	00:53,96	01:02,50	
Niklas Frauenstein	2007	00:59,53	00:56,57	01:04,81	
Fabian Knorr	2007	00:50,59	00:43,25	00:52,88	01:01,15
Tobias Werner	2007	00:52,53	00:46,93	01:04,41	
Johannes Arbeiter	2006	01:01,58	00:47,53	00:55,47	
David Crone	2005	00:53,50	00:37,81		
Lukas Engelhard	2005	01:01,07	00:54,33	01:05,34	



# SG Lauf Trainingscamp 2018

24.-30.03.2018 Bad Tölz

**Vor etwa 13 Jahren:**

*Als ich 14 war, stand für mich mein erstes Trainingslager in Heidenheim bevor. Ich war natürlich aufgeregt, wie das so werden würde und hatte auch etwas Bedenken, wie anstrengend es wird. Natürlich war das Training dann nicht ganz ohne. Bei zwei Trainingseinheiten zu je zwei Stunden pro Tag auf einer ungewohnten 50m Bahn, konnte es fast gar nicht anders sein. Trotzdem fand ich es so klasse, dass ich gleich dreimal nacheinander mit nach Heidenheim ins Ostertrainingslager gefahren bin.*

*Ein Trainingslager ist so viel mehr als nur Schwimmen: Das gemeinsame Durchkämpfen durch anstrengende Trainingspläne, gemeinsam aufs nächste Essen freuen, das Zusammensein mit anderen SGlern Tag und Nacht und die vielen lustigen und erlebnisreichen Stunden mit natürlich auch viel zu wenig Schlaf bleiben. All das und mehr macht ein Trainingslager aus. Man lernt die anderen Schwimmer, die man sonst vielleicht teilweise nur zweimal die Woche sieht, nun besser kennen. Danach verbindet einen dann viel mehr, vor allem diese 3x10x100m Serie. Das lag natürlich auch an den Trainern, die uns dies ermöglicht hatten. Unter der Federführung von Christian hatten wir ein paar tolle, unvergessliche Trainingslager in Heidenheim!*

Das war für mich schon länger der Ansporn auch der aktuellen Schwimmergeneration so etwas zu ermöglichen. Damit begann die Planung:

Eigentlich sollte schon 2017 ein Trainingscamp zu Ostern stattfinden, doch es stellte sich heraus, dass man dafür wirklich schon sehr früh, einen Platz in Schwimmbad und Jugendherberge sichern muss. Mit dieser Erfahrung reservierte ich für 2018 schon über ein Jahr zuvor die Jugendherberge und das Schwimmbad für uns in der ersten Osterferienwoche in Bad Tölz.



*Begleitend zum Trainingscamp wurde ein Tagebuch geführt und mit ein paar Fotos jeweils am Abend ins Internet unter [www.sg-lauf.de/artikel](http://www.sg-lauf.de/artikel) gestellt. Der Abdruck dieses Tagebuchs würde dieses Heft sprengen, für alle die einen tieferen Einblick haben wollen, sei es empfohlen.*



Es ging also vom 24. bis 30. März nach Bad Tölz in die Sportjugenderberge. Nur 5 min zu Fuß entfernt befand sich die Schwimmhalle, in der wir zwei der 25m Bahnen hatten. Eine Einheit vor dem Mittagessen und eine vor dem Abendessen. Ansonsten standen Aufwärmen, Joggen, Dehnen, Kraft- & Stabilitätstraining und natürlich Essen auf dem Plan. Abends war immer ein unterschiedliches Programm geplant: von Eis essen mit Nachtwanderung, Spieleabend, Workshops und natürlich auch ein Abschlussabend. Der Dienstagnachmittag war frei für eine Überraschungsaktivität.

Die Teilnehmer für dieses Trainingscamp waren dann schneller gefunden als gedacht: Insgesamt 15 Schwimmer aus der Gym-Gruppe wollten mitfahren. 9 Jungs und 6 Mädchen zwischen 12-15 Jahren machten sich also unter der Betreuung von Alice und mir (Michael) mit der Unterstützung von Sven nach Bad Tölz auf.



Nach der ersten Eingewöhnung für Schwimmer und Trainer an das neue Umfeld, verging die Zeit dann plötzlich wie im Flug. Wir kamen in den typischen Trainingsrhythmus: Essen-Aufwärmen-Schwimmen-Essen-Schwimmen-Dehnen-Essen-Schlafen. Viel Zeit abseits davon war nicht, aber Stress kam trotzdem nie auf. Wir hatten alle viel Spaß, sei es beim Turmspringen nach dem Training, beim Essen oder den gemeinsamen Abenden mit dem Werwolfspiel. Und plötzlich war es Donnerstagabend – Abschlussabend. Versorgt mit Chips, Cola, Gummibärchen und Fanta füllten alle ihre Zucker- und Fettreserven für das letzte Training am nächsten Tag auf. Das Highlight waren aber dann die amüsanten Spiele mit vielen lustigen Momenten und um Mitternacht hieß es dann noch „Alles Gute, Lena!“, denn Lena hatte am letzten Tag Geburtstag. Alle gratulierten ihr herzlich und wir merkten, wie sehr doch jetzt alle zusammengewachsen waren.

# SG Lauf Trainingscamp 2018

24.-30.03.2018 Bad Tölz (Forts.)

Am gleichen Abend wurde auch der erste Teilnehmer schon abgeholt für den Oster-Skiurlaub, auch hier wieder mit herzlicher Verabschiedung. Und uns wurde klar, jetzt ist es wirklich fast schon wieder vorbei, wir werden diese tolle Truppe echt noch vermissen! Gut, dass wir ja alle dann nach einer kleinen Pause auch schon wieder sehen würden ☺

Am Ende können wir wirklich sagen: Es war eine mega tolle Zeit mit den SG Schwimmis! Es lief eigentlich alles ohne größere Probleme ab.

Natürlich gab es die obligatorischen kurzen Nächte, wenn der eine oder andere Mal länger wach war als er eigentlich sollte – aber das waren wir Trainer auch. Und auch trainingsbedingte Leiden wie Krämpfe und Zerrungen waren reichlich anzutreffen. Aber am Ende haben alle verstanden, wann man auch mal die Zähne zusammenbeißen muss und es doch noch weiter geht. Wir hoffen, ihr habt viel gelernt, euch technisch und konditionell verbessert und hattet vor allem viel Spaß! Wer weiß, vielleicht verbringen wir ja ein Teil der nächsten Osterferien nochmal zusammen...

Eure Trainingscamp-2018-Coaches Alice, Michael und Sven

Alice Lämmerzahl, Anna Segerer, Lena Ringel, Anne Lämmerzahl, Moritz Eberwein, Mats Wettlaufer, Kim Roelofs, Maximilian Jäger, Nico Hutzler, Jan Porzler, Annika Goltz, Denise Hoffmann, Nina Hutzler, Moritz Liebel, Jacopo Stephan, Florian Goltz, Michael Wunsch (es fehlt Sven Jäger)



Die coolen Trainingscamp T-Shirts auf dem Gruppenfoto wurden mit der Unterstützung von ihr-trailer.de (Sebastian Scharrer) ermöglicht. **Vielen Dank dafür!**

*Wir filmen - Sie gewinnen!*



**ihr-trailer.de**  
Videos für Ihre Webseite

# Trainingscamp - Feedback

## AUF WAS HAST DU DICH NACH DEM TRAININGSCAMP AM MEISTEN GEFREUT?

Mein Bett ;-) und, dass ich auch mal 5min keine anderen Leute um mich rum hatte. Auf meine Familie und meinen Kater!! **Erstmal auf einen Tag Erholung vom Training...** und dann wieder Ski fahren! Erholung und Entspannung, darauf habe ich mich am meisten gefreut. Auf den Urlaub. Auf's Schlafen

## WAS WIRST DU AM TRAININGSCAMP VERMISSEN?

Die Gruppe und das Training. Ich hab mich da ziemlich schnell dran gewöhnt und mir war dann zu Hause langweilig, weil ich nichts mehr zu tun hatte. **Den festen Tagesrhythmus** Das Zusammensein der Gruppe und den Sprungturm, den wir im CJT nicht haben. Das Training, die Herberge, das Essen **Alles!!!** Die viele gemeinsame Zeit Die viele Zeit mit den anderen

## WAS WAR DIE ANSTRENGENDSTE TRAININGSEINHEIT?

Als wir am Donnerstag Rücken geschwommen sind, weil ich in Rücken nicht so gut bin. **Das letzte Training, die 10x50m Kraul konstant zu schwimmen** Die Kralpyramide, die Lagenpyramiden am Morgen, wenn man noch todmüde ist und der „Delfin Tag“. Auf jedenfalls das Training am Morgen Die Letzte! Weil wir 10x50m geschwommen sind. **Das letzte Training am Freitag, wir sind im Halbschlaf geschwommen. Als wir Ausdauerstrecken geschwommen sind...**

## WAS WAR DER LUSTIGSTE/BESTE MOMENT IM TRAININGSCAMP?

Die Sommerrodelbahn (und das Steineflitschen :D), der Abschlussabend und zusammen Werwolf zu spielen. Das Trainertraining, der Sommerrodelbahnausflug, Training, Turnhalle. **Der Sommerrodelbahncrash, das Tanzenlernen von Flo, das lange Aufbleiben, das Steine**

**flitschen an der Isar.** Wenn man Jans Lache durch alle Zimmer hört Das erste Mal Werwolf spielen Der Crash bei der Sommerrodelbahn **Der Abschlussabend**

## WAS HAT DIR WENIGER ODER GAR NICHT GEFALLEN?

Laufen vor dem Training, lieber nach dem Abendessen, weil ich so vor dem Training schon k.o. war. Nichts **DER VEGGIE-DAY** **Dass ich KRANK war und dreimal aussetzen musste.** **Das Basteln der Bierdeckel** Das Essen

## HABEN DIR DIE WORKSHOPS ZU ENERGIE & ERNÄHRUNG, TRAINING, WETTKAMPF ETWAS GEBRACHT?

Ich weiß jetzt, was ich vor dem Training lieber nicht essen sollte. **Ich glaube schon, da ich, wenn ich möchte, jetzt selber ein vernünftiges Trainingsprogramm erstellen kann.** Außerdem werde ich jetzt an Wettkämpfen noch mehr darauf achten, was ich esse. Ich hab auf jeden Fall gemerkt, dass es mal was bringt, im Unterricht aufzupassen & die Rätsel haben auch Spaß gemacht **JA** sie haben mir einige Einblicke gegeben, was ich besser machen kann und was nicht. **Ja, ich weiß jetzt, was ich vor dem Training nicht essen sollte.** **Ja, nun weiß ich, was ich vor dem Training oder Wettkampf essen soll.**

## WAS WAR IM TRAININGSCAMP DEINE LIEBSTE FREIZEITBESCHÄFTIGUNG?

Essen und Musik hören Musik hören und unterhalten (natürlich auch ein bisschen Handy spielen) **Die Schuhschlacht im Chaoskeller Ausruhen und Musik hören.** Auf den Sofas sitzen Schuhschlacht im Keller **Mit anderen Mädchen zu reden**

## WÜRDEST DU NOCHMAL MITKOMMEN?

**Ja.** Ja es auch sehr lustig!! **Ja DEFINITIV ja** Ja. Ja Ja

Michael, Alice: **Mal schauen...** ;-)

# Sprinter-Meeting Forchheim

21.04.2018

Über 500 Starts hatten die neun Schwimmvereine aus Mittelfranken und der Oberpfalz zum 15. Forchheimer Sprinter – Meeting gemeldet. Bei dem straff organisierten Wettkampf mussten die Teilnehmer innerhalb von vier Stunden fünfmal an den Start gehen, jeweils über 50m in den vier Schwimmgattungen sowie über 100m Lagen. Die Addition der Punkte über 100m Lagen und den drei besten Ergebnissen auf den 50m-Strecken ergab dann das Gesamtergebnis.

Die Schwimgemeinschaft Lauf war mit 28 Schwimmerinnen und Schwimmern an den Start gegangen. In ihrem Jahrgang wurden Lena Ringel, Denise Hoffmann und Sven Jäger Gewinner der Gesamtwertung. Lena gewann im Jahrgang 2006 alle Teilstrecken, verbesserte sich über 100m Lagen um gut 1,5 Sekunden auf 1:32,53 min. und distanzierte ihre Gegnerinnen um fast 200 Punkte. Denise konnte im Jahrgang 2002 mit 60 Punkte Vorsprung den ersten Platz erringen, sie gewann die Teilstrecken über 50m Schmetterling in 0:37,12 und Freistil in 0:34,82 min. Im Jahrgang 2001 war Sven erfolgreich, 33 Punkte reichten ihm für den Gesamtsieg. Auf der Teilstrecke über 50m Brust erzielte er seine deutlichste Steigerung und hielt in 0:35,63 seine Konkurrenten nieder.



Weitere sieben Aktive der SG Lauf platzierten sich in der Gesamtwertung in den Medaillenrängen: Anna Segerer (Jgg. 2005), Thomas Kremer (Jgg. 2003), Florian Goltz (Jgg. 2005) und Nico Hutzler (Jgg. 2006) holten sich die Vizemeisterschaft, Anna verbesserte sich über 100m Lagen in 1:27,89 min. um über zwei Sekunden, Thomas schwamm über 50m Schmetterling seine Bestzeit in 0:41,82 min., Florian siegte auf der Teilstrecke über 50m Rücken mit einer tollen Steigerung auf 0:33,71 min., über 50m Freistil schwamm Flo das erste Mal in 0:29,87 min. unter 30 Sekunden, während Nico über 50m Freistil und Schmetterling in 0:33,89 und 0:41,74 min. als Schnellster aus dem Wasser stieg.

Auf den Bronzerang kämpften sich Anne Lämmerzahl, Nina Hutzler und Jacopo Stephan vor: Anne erzielte im Jahrgang 2006 über 50m Rücken in 0:45,08 min. die deutlichste Steigerung ihrer Bestzeit, dies gelang Jacopo im Jahrgang 2005 über 100m Lagen in 1:23,88 min., die gleichaltrige Nina gewann die Teilstrecke über 50m Brust in 0:43,82 min.

Über 50% der Starts beendeten die SG – Schwimmer diesen Wettkampf mit einer persönlichen Bestzeit. Dies ist sicher ein Zeichen für die effektive und intensive Trainingsarbeit, viele Schwimmer hatten sich zudem in den Osterferien im Trainingslager in Bad Tölz auf die Wettkampfsaison umfangreich vorbereitet.



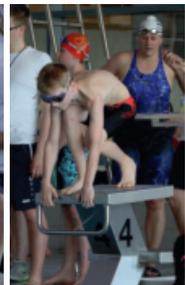
### **Eine Teilnehmerin nimmt uns mit nach Forchheim:**

;-) Nochmal Glück gehabt! Das Einschwimmen, das eigentlich um 7:30 Uhr stattfinden sollte, wurde auf 9:00 Uhr verlegt, wodurch sich natürlich auch unsere Abfahrtszeit in Lauf verschob und wir alle (mehr oder weniger) ausgeschlafen am Samstag, 21. April, in Richtung Forchheim aufbrachen. Dort angekommen, ging es dann endlich los: Das Einschwimmen war sehr entspannt, da im Vergleich zu anderen Wettkämpfen relativ wenige Schwimmer am Start waren. Auch das Wetter spielte mit: Es war den ganzen Tag warm und sonnig, sodass man sich zwischendurch im angrenzenden Freibad entspannen konnte. Ein richtiges Highlight war dann die Pause, in der wir die verschiedenen Rutschen ausgiebig testen konnten.

Aufgrund des ungewohnten Startrhythmus (recht langer Abstand zwischen den einzelnen Pfiffen) gab es leider anfangs viele Fehlstarts, von denen auch die Schwimmer der SG-Lauf nicht verschont blieben. Insgesamt ging mit der Siegerehrung aber ein sehr erfolgreicher Wettkampftag zu Ende.

Es gab viele persönliche Bestzeiten und Treppchen-Plätze. Besonders erfolgreich waren Lena Ringel, Denise Hoffmann und Sven Jäger, die alle drei in ihrem Jahrgang Sprintmeister wurden.

Annika Goltz



# Sprinter-Meeting Forchheim

21.04.2018 (Forts.)

Name	Jahrg	50B	50S	50R	50F	100L
Magdalena Kranich	2009	00:59,86	01:18,77	01:02,46	01:00,77	02:18,60
Ella Roelofs	2009	01:07,32	01:08,03	00:59,53	00:50,58	
Josefa März	2008			01:03,39	00:49,07	
Carlotta Bülick	2007		00:54,26	00:47,51	00:40,26	01:42,32
Emilie Krech	2007	00:52,23	01:04,23	00:53,00	00:48,30	01:51,98
Ina Roelofs	2007	01:00,03	01:05,28	01:03,95	00:49,58	02:10,16
Gaia Stephan	2007			00:54,42	00:43,10	
Anne Lämmerzahl	2006	00:48,03	00:44,39	00:45,08	00:39,08	01:39,48
Lena Ringel	2006	00:44,11	00:41,51	00:41,54	00:36,18	01:32,53
Nina Hutzler	2005	00:43,82	00:39,48	00:41,53	00:34,85	01:28,61
Anna Segerer	2005	00:44,11	00:39,67	00:40,48	00:34,74	01:27,89
Denise Hoffmann	2002	00:41,20	00:37,12		00:34,82	01:27,36
Tara Porzler	2002	00:46,46	00:42,50		00:35,80	
Jonathan Koepnick	2009	00:54,49		01:03,75	00:50,04	
Leon Joel Reichert	2008	01:04,32		01:24,38		
Niklas Frauenstein	2007	00:59,16		01:08,45	01:02,03	
Friedrich Nathues	2007	00:56,15		00:53,28	00:46,80	01:58,08
Nico Hutzler	2006	00:42,54	00:41,74	00:40,81	00:33,89	01:29,02
Moritz Eberwein	2005	00:49,39	00:41,55	00:43,67	00:37,45	01:30,71
Florian Goltz	2005	00:41,31	00:35,74	00:33,71	00:29,87	01:18,29
Kim Roelofs	2005	00:49,83	00:48,60	00:46,80	00:40,23	01:43,18
Jacopo Stephan	2005	00:40,44	00:38,36	00:41,28	00:31,64	01:23,88
Maximilian Jäger	2004	00:38,22	00:41,17	00:43,89	00:35,79	
Aron Lämmerzahl	2004	00:47,51	00:44,25	00:44,50	00:34,98	01:36,95
Mats Wettlaufer	2004	00:43,65	00:39,87	00:40,62	00:35,18	01:27,70
Thomas Kremer	2003	00:42,00	00:41,82	00:49,37	00:38,19	01:36,79
Sven Jäger	2001	00:35,63	00:30,88	00:38,39	00:28,25	01:14,86



**ROMI**  **SPORT**

Alles für den Verein

Inhaber: *Roland Enhuber*

Nuschelbergerhauptstraße 9

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

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



Deutscher Alpenverein  
Sektion Lauf a.d.P.

# Klettern in der Kletterhalle in Lauf

Öffnungszeiten  
Di. & Do. 20:00-22:00 Uhr  
Sa. 15:00-18:00 Uhr

Kletterwand im CJT Gymnasium Lauf  
Hardtstraße 37  
91207 Lauf a. d. Pegnitz



# Abendführung im Tiergarten

05.05.2018

Anfang Mai bekamen wir eine sehr spannende und aufregende Abendführung im Tiergarten Nürnberg. Wir, das waren 57 Teilnehmer (Familien und einzelne Schwimmer) und drei Betreuer, Valeria, Sebastian und ich. Wir trafen uns an der Heldenwiese und fuhren gemeinsam mit Autos in den Tiergarten. Dort erwarteten uns schon um kurz vor 19 Uhr drei Zoobegleiter. Es wurden noch schnell drei Gruppen eingeteilt und schon ging es los.

Die erste Station waren die Totenkopffäffchen. Auf dem Weg dorthin kamen uns zahlreiche Besucher entgegen, da sich der zweitgrößte Tiergarten Deutschland kurz vor Ende der Öffnungszeit befand. Weißt du, wo der größte Zoo in Deutschland ist? – Der Tierpark in Berlin ist etwa doppelt so groß wie der Tiergarten Nürnberg und ich finde schon das Gelände von Nürnberg wirklich sehr groß. – Nun aber wieder zu den Totenkopffäffchen: Wir erfuhren, dass es Totenkopffäffchen seit ca. 1985 im Tiergarten gibt. Kennt jemand den Zusammenhang mit Pippi Langstrumpf? Seit Mitte der achtziger Jahre ist Pippi Langstrumpf in Deutschland bekannt. Da viele Menschen, besonders Kinder, Totenkopffäffchen so süß fanden und immer noch finden, wurden die Tiere nach Deutschland geschmuggelt. Die beschlagnahmten Tiere wurden an den Zoo übergeben. Außerdem erfuhren wir zum Beispiel noch, dass Insekten viele Stunden am Tag auf Jagd sind.



Auf der anderen Seite des Weges befand sich das Straußen- und Kängurugehege. Dort zeigte uns der Zoobegleiter ein Straußenei. Ganz schön groß. Auf einem Bild kann man die Größe im Vergleich zu Jans Kopf sehen. Uns wurde auch erzählt, dass sich ein erwachsener Mann auf ein Straußenei stellen kann. Ganz schön stabil! Der Zaun an diesem Gehege dient ausschließlich dazu, dass die Kängurus einen ungestörten Bereich im Zoo haben. Da die Tiere über drei Meter hoch springen können, ist ein Zaun eine ganz leichte Hürde für sie. Manchmal kam es schon vor, dass einzelne Kängurus durch den Zoo gehüpft sind. Leider ist uns dieses Mal keines entgegengekommen!



Nun ging es weiter zu den Pavianen. So gut wie alle Teilnehmer fanden es an diesem Gehege sehr witzig, weil einige Affen sich durchs Gehege jagten. Von dort ging es weiter zur Delfinlagune. Unser Zoobegleiter erzählte uns, dass Mobby mit 56 Jahren der älteste Delfin in Gefangenschaft ist und vermutlich der Älteste auf der ganzen Welt. Normalerweise werden Delfine 30 bis 40 Jahre alt. Für meine Gruppe und mich ging es jetzt weiter zu den Steinböcken und Raubtieren. Bei den Steinböcken bekamen wir sehr interessante Infos, zum Beispiel, dass es in Südamerika einen Staudamm gibt, in den die Tiere hineinlaufen. Unser Zoobegleiter zeigte uns auch Bilder – das ist ganz schön faszinierend! Die Wand ist wirklich fast senkrecht, sodass die Tiere nur minimale Tritte finden können.



# Tiergarten Nürnberg

05.05.2018 (Forts.)

Im Anschluss daran begaben wir uns wieder auf den Rückweg. Wir gingen noch an den schlafenden Schneeleoparden vorbei. Einigen Kindern war es jetzt unheimlich, da es dunkel wurde und wir alleine im Tiergarten waren. Hinzu kam das Wissen, dass ab und zu schon einmal ein Tier ausgebrochen ist. Einmal ist ein Gepard ausgebrochen und ist auf ein Shetlandpony losgegangen. Könnt ihr euch vorstellen wer gewonnen hat? Ich konnte es mir kaum vorstellen, aber es hat tatsächlich das Pony gewonnen. Der Gepard bekam nämlich einen kräftigen Tritt und flog ins Gebüsch, sodass die Tierpfleger ihn betäuben und zurück ins Gehege bringen konnten. Zum Abschluss gab es für jeden Teilnehmer noch eine Brezel und einen Lolli. Dann fuhren wir alle nach Hause. Es war für alle ein sehr interessanter Besuch im Tiergarten. Wann ist man denn schon einmal alleine dort, ohne dass irgendwo Geschreie und Trubel ist. Insgesamt merkte man es auch daran, dass die Tiere gelassener und keinem Druck ausgesetzt waren.

Vielen Dank an Valeria und Sebastian für die Teilnahme als Betreuer.

Joshua Porzler

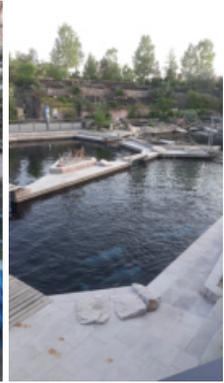


## Erlebnisberichte der Teilnehmer

**Gaia:** „Im Tiergarten hat es mir gefallen und Spaß gemacht.

Es war spannend herauszufinden, welche Tiere nachtaktiv sind und, wie sie sich verhalten. Besonders war für mich, dass der Tiger ins Wasser gesprungen und zu uns geschwommen ist. Total erstaunend war das Straußenei, auf das man sich stellen könnte, wenn es nicht kaputt ist. Sogar ein Erwachsener kann sich drauf stellen.

Danke Joshi für diese tolle Aktion und bis zum nächsten Mal.“



**Sarah und Milena:** „Abends im Tiergarten - Stellt man sich doch eigentlich ganz langweilig vor, oder nicht? Alle Tiere sind doch bestimmt müde vom langen Tag und wollen sich einfach nur ausruhen?!

Doch es war anders als gedacht!

Die Totenkopffäffchen waren zum Beispiel immer noch aktiv und haben miteinander gekämpft, was sehr lustig zum Anschauen war. Wir hätten auch gerne eines mit nach Hause genommen :D

Außerdem hat man Tiere gesehen, die man zur Tageszeit nicht beobachten kann. Die Schattenwölfe, die aussahen als hätten sie schwarze Stiefel an, sieht man beispielsweise tagsüber eher selten. Doch bei unserer Führung durch den Tiergarten sind diese durch ihr Gehege geschlichen, als wären sie auf der Suche nach frischer Beute! Auch die Schneeleoparden konnten wir gut beobachten. Was wir ziemlich cool fanden, war der Tiger, der in seinem Gehege auf und ab ging und uns angeschaut hat, als würde er uns am liebsten auffressen wollen. Sehr interessant waren auch die Steinböcke, die (wie wir jetzt wissen) senkrechte Wände hoch gehen können und somit ihren Lieblingsplatz in einer Aussparung im Felsen erreichen können. Insgesamt war es eine richtig schöne Erfahrung und wir haben viel gelernt. Das Highlight waren die schlafenden Delfine, die mit nur einer Gehirnhälfte schlafen und mit der anderen dafür sorgen, dass sie noch atmen und nicht untergehen. Das ist schon ziemlich beeindruckend!

Zum Schluss gab es noch für jeden eine kleine Überraschung (was zu Essen) und dann ging es auch schon wieder nach Hause.“



# Tiergarten Nürnberg

05.05.2018 (Forts.)

**Anne:** „Am 5. Mai waren wir am Abend bei der Tiergartenführung mit der SG-Lauf. Organisiert hat die Veranstaltung Joshi. Es hat mir sehr gut gefallen, da wir ganz alleine dort waren. Wir wurden in drei Gruppen aufgeteilt, denn in kleineren Gruppen waren wir nicht zu laut und konnten die Tiere besser beobachten. Unser Begleiter hat uns durch den Tiergarten geführt und hat und viele lustige Ereignisse über die Tiere erzählt. In den meisten Geschichten ging es um die Ausbrüche verschiedener Tiere aus ihren Gehegen. Beispielsweise brach ein Steinbock in der Nacht aus seinem Gehege aus und wurde am nächsten Morgen auf einem Stein im Seerobbengehege gefunden. Die Tierpfleger brauchten einen Tag lang, um den Steinbock aus dem Gehege zu bekommen. Zurück zur Führung: Da es schon Abend war, verhielten sich die Tiere teilweise anders, z.B. die Tigerdame lag nicht wie immer in einer Ecke, sondern lief aufgeregt in ihrem Gehege herum. Als die zweistündige Führung zu Ende war, verabschiedeten wir uns von unserem Begleiter und trafen uns alle wieder vor dem Tiergarten. Joshi verteilte am Schluss noch Brezeln und Lollis. Vielen Dank für die Organisation, Joshi.“



**Franziska und Maximilian:** „Am Samstag, den 05. Mai 2018 sind sehr viele Kinder und einige ihrer Eltern, sowie Schwimmtrainer der SG Lauf in den Tiergarten gefahren. Wir trafen uns alle um 17:50 Uhr an der Heldenwiese und fuhren von dort, aufgeteilt in mehrere Autos, in den Nürnberger Tiergarten.

Nachdem wir alle da waren, begann um 19:00 Uhr nur für uns von der SG Lauf die Abendführung. Wir wurden in drei Gruppen eingeteilt, Gruppe 1 war ohne Eltern und die Gruppen 2 und 3 waren mit den Eltern unterwegs. Wir beide (Maximilian und Franziska) waren in der Gruppe 1, also ohne Eltern, mit unserem Führer Werner unterwegs.

Zuerst gingen wir zu den Totenkopffäffchen, diese sind ursprünglich im mittleren Südamerika beheimatet. Werner erzählte uns, dass die Totenkopffäffchen damals zu uns nach Europa geschmuggelt wurden, um sie zu

verkaufen, denn alle wollten so ein Äffchen (Herr Nilsson) wie Pippi Langstrumpf haben. Doch dann wurden die Schmuggler erwischt und die Äffchen auf viele Tiergärten verteilt. Die Totenkopffäffchen essen am liebsten Mehlwürmer, aber auch Fleisch. Im Tiergarten Nürnberg sind insgesamt 26 Äffchen.

Danach gingen wir zu den Erdmännchen, diese könnten auch als Haustiere gehalten werden, man braucht dazu aber ein großes Gehege. Werner erzählte, dass man sich sogar auf Straußeneier stellen kann, ohne dass sie zerbrechen. Die Paviane haben rote Hintern und sind total dumm, das sagte zumindest Werner. Der wahrscheinlich älteste Delphin lebt im Nürnberger Tiergarten und ist 56 Jahre alt. Wenn die Delphine schlafen ist nur eine Hälfte des Gehirns wach, erzählte Werner. Dann kamen wir bei den Ziegenböcken vorbei.

Anschließend waren wir bei den vielen verschiedenen Vögeln, dort war auch ein Storch dabei und leider kann er nicht fliegen. Die Löwin schauten wir uns auch an, sie ist schon etwas älter. Bedauerlicherweise ist der Löwe im Februar 2018 gestorben. Wir kamen beim Biber vorbei, er frisst Gemüse und Obst. Der Panda war noch ein Baby und daher ganz schwarz ohne weiße Flecken, wie es eigentlich üblich ist. Zuletzt kamen wir noch bei den Leoparden entlang, diese schliefen leider schon. Werner erzählte, dass im Tiergarten einmal ein Shetlandpony von einem Leoparden angegriffen wurde. Das Pony verteidigte sich und trat von hinten aus, so dass der Leopard ins Gebüsch flog und danach betäubt werden konnte.

Dann waren wir wieder am Eingang und alle Führungen waren beendet. Abschließend bekam jeder noch eine Breze und einen Lolli von den Trainern geschenkt, bevor es mit den Autos wieder nach Hause ging. Alle waren begeistert und fanden den Ausflug einmalig.“



# Schwandorfer Pokalschwimmfest

12.05.2018

Zum ersten Mal hatten wir uns für die SG Lauf Wettkampfschwimmer dieses Jahr auch das Pokalschwimmfest in Schwandorf auf den Terminplan gesetzt. Dieser Wettkampf markierte damit für uns den ersten Freibadwettkampf der Saison im schönen Erlebnisbad Schwandorf.



Gleich 28 SG-Schwimmer von 7 bis 14 Jahre waren gemeldet und machten sich am Samstagmorgen mit vier Trainern und einigen Eltern auf nach Schwandorf. Das Wetter war vielversprechend für Anfang Mai, es sollte aber nicht durchgehend so bleiben...



Nachdem es schon vorher anhand der sehr großen Zahl von über 1800 Meldungen klar war, dass dies ein langer Tag werden würde, hatten wir uns entsprechend vorbereitet. Essen und Trinken waren eingepackt und auch ein Pavillon war dabei, um zusätzlichen Schatten zu spenden. Im Freibad suchten wir uns gleich einen Platz mit gutem Überblick über das Wettkampfbecken und schon gings los mit Aufwärmen und Einschwimmen.



Der Wettkampf war durch die große Konkurrenz von 23 Vereinen aus der Region und auch darüber hinaus, nämlich sogar aus Österreich, eine besondere Herausforderung für unsere Schwimmer. Zusammen mit der ungewohnten 50m Bahn und dem langen Tag mussten die SGLer alles geben, um sich zu behaupten.

Zur Mittagspause planschten und rutschen unsere Schwimmer noch bei strahlendem Sonnenschein im Erlebnisbad. Das änderte sich am späten Nachmittag schnell mit einem heraufziehenden Gewitter und Regen, welche für einige Aufregung sorgten.



Das Unwetter wurde mit der Zeit immer stärker, weshalb der Veranstalter den Wettkampf für einige Zeit unterbrach und sich alle Teilnehmer unterstellen mussten. Glücklicherweise zog das Gewitter zügig über uns weg, sodass wir nach etwa 20 Minuten wieder mit dem Wettkampf fortfahren konnten.

Nach knapp zehn Stunden im Bad seit 9 Uhr morgens hieß es dann Bilanz ziehen für die SG Schwimmer an diesem erlebnisreichen und anstrengenden Wettkampftag:

Bei knapp der Hälfte der Starts konnten sich die SGler tolle neue persönliche Bestzeiten auf der 50m Bahn erkämpfen. Trotz der großen und starken Konkurrenz gelang es acht Laufer Schwimmern, sich insgesamt 13-mal auf den Medaillenrängen zu platzieren. Am erfolgreichsten schnitt dabei Jacopo Stephan ab. In seinem war er unschlagbar auf den Bruststrecken und gewann die 50- und 100m Brust. Die dritte Goldmedaille der SG holte sich Nico Hutzler ebenfalls auf einer Bruststrecke. Er ließ seine Gegner über 50m hinter sich. Dreimal Silber gab es für drei Mädchen des SG-Teams: Anna Segerer, Lena Ringel und Nina Hutzler. Anna und Nina mussten sich nur knapp geschlagen geben, Anna über 50m Rücken und Nina über 50m Freistil. Die ein Jahr jüngere Lena kam über 50m Rücken nicht ganz an die Erstplatzierte aus Österreich heran. Sieben Platzierungen auf dem Bronzerang erkämpften sich Lena Ringel und Nina Hutzler über 50m Schmetterling, Fabian Knorr über 50m Freistil, Jonathan Koepnik über 50m Freistil und Brust sowie Larissa Lederer über 50m Rücken.

Am Ende können wir mit diesen Ergebnissen äußerst zufrieden sein, wenn man bedenkt, wie oft unsere Schwimmer im Gegensatz zu vielen anderen der dort anwesenden Vereinen, trainieren. Das Pokalschwimmfest in Schwandorf war damit ein gelungener, wenn auch anstrengender Auftakt in die Freibadsaison, den wir nächstes Jahr gerne wiederholen.

Michael Wunsch & Peter Müller



# Schwandorfer Pokalschwimmfest

12.05.2018 (Forts.)

Name	Jahrg	50F	50B	50S	50R	100F
Frederike Bülck	2010	00:56,85	00:59,68		01:11,65	02:23,33
Isabella Crone	2009	00:48,97			01:02,62	
Ella Roelofs	2009	00:51,63	01:11,01		01:06,89	01:56,15
Josefa März	2008	00:46,45	00:59,20	01:06,86		01:55,82
Carlotta Bülck	2007			00:48,37		01:25,05
Larissa Lederer	2007	00:41,14	00:53,61		00:46,78	01:33,28
Ina Roelofs	2007	00:44,92	00:59,88		01:00,51	
Gaia Stephan	2007	00:57,40			00:55,30	01:37,64
Lena Ringel	2006	00:35,40	00:46,33	00:42,68	00:44,75	01:21,98
Nina Hutzler	2005	00:32,97	00:46,07	00:40,02	00:45,90	01:18,28
Anna Segerer	2005		00:44,54	00:41,35	00:42,78	01:22,20
Simon Werner	2010		01:03,35			
Jonathan Koepnick	2009	00:44,94	00:54,40		01:01,72	
Jonas Kremer	2008		01:00,85		01:09,10	
Niklas Frauenstein	2007	00:54,39	00:59,65		01:06,17	02:10,57
Fabian Knorr	2007	00:40,65	00:54,97	01:03,97	00:51,02	01:44,55
Tobias Werner	2007	00:48,26	00:54,30			
Johannes Arbeiter	2006	00:47,47	01:01,92			
Paul Geißdörfer	2006	00:39,11		00:51,03	00:48,93	
Nico Hutzler	2006	00:33,50	00:44,92		00:43,91	
Hendrik Pürner	2006	00:40,47		00:55,03	00:54,77	01:37,77
David Crone	2005	00:37,00	00:53,71	00:55,57	00:52,33	
Moritz Eberwein	2005	00:36,81	00:50,48	00:44,09	00:44,72	01:24,40
Kim Roelofs	2005	00:38,91	00:50,50	00:50,29	00:52,33	
Jacopo Stephan	2005	00:32,61	00:41,99	00:37,81		
Mats Wettlaufer	2004	00:34,72		00:41,24	00:43,80	01:22,09
Thomas Kremer	2003					01:27,80



Name	Jahrg	100B
Josefa März	2008	02:10,65
Carlotta Bülck	2007	01:51,74
Ina Roelofs	2007	02:10,30
Tobias Werner	2007	02:03,46
Paul Geißdörfer	2006	02:01,60
Hendrik Pürner	2006	02:14,31
Jacopo Stephan	2005	01:35,27
Thomas Kremer	2003	01:47,43
		<b>100R</b>
Carlotta Bülck	2007	01:40,01
Larissa Lederer	2007	01:38,02
Niklas Frauenstein	2007	02:22,09
Kim Roelofs	2005	01:49,29
Thomas Kremer	2003	01:53,17





**Hier ein Eindruck aus der Sicht von zwei Schwimmern:**

Wegen einer Rekordbeteiligung von über 1850 Starts dauerte der Wettkampf übertrieben LANGE!; Außerdem gab es eine halbstündige Gewitterunterbrechung am späten Nachmittag des Wettkampftages. Dennoch war es uns nicht langweilig, da es ja ein Spaßbad war und es dort sehr viele Beschäftigungsmöglichkeiten gab wie z.B. coole Rutschen, einen Strudel, einen Wasserspielplatz und zum Entspannen ein Warm(heiß)Wasserbecken. Auch technisch war der Wettkampf gut ausgestattet: es gab Musik und eine elektrische Zeitmessung. Insgesamt war es ein sehr schöner, aber schwerer Wettkampf und wir freuen uns auf nächstes Jahr.

Mats & Moritz (Mx2)





**La Casita**  
wohnen & schenken

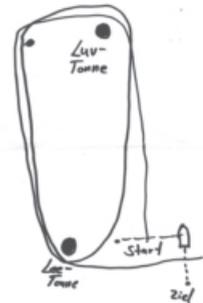
überraschende Wohnaccessoires | kreative Geschenkideen | ausgefallener Schmuck  
 Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 Uhr - 18.30 Uhr | Sa. 9.00 Uhr - 14.00 Uhr  
 la casita | hersbrucker straße 3 | 91207 lauf | tel/fax 09123.96 58 48  
[www.lacasita-lauf.de](http://www.lacasita-lauf.de)

# Internationale österreichische Meisterschaft der H-Boote im Segeln

Vom 10. bis 13. Mai fand die internationale österreichische Meisterschaft der H-Boote im Segeln in Ebensee (Südufer) am Traunsee statt. Zuerst einmal ein paar kurze Infos sowohl zur Bootsklasse als auch zu einem Regattaablauf:

Bootsklasse: H-Boot  
Länge: 8,28 Meter  
Breite: 2,18 Meter  
Tiefgang: 1,30 Meter  
Verdrängung: 1,45 Tonnen  
Segelfläche gesamt (ohne Spinnaker):  
25 Quadratmeter  
Fläche des Spinnakers: 36 Quadratmeter

Hier seht ihr auch noch den Regattakurs, den wir gesegelt sind:



Eine Regatta besteht aus einer vorher festgelegten Anzahl an Wettfahrten. Während einer Wettfahrt, die mit einem Startsignal beginnt, muss man meist drei Tonnen zwei-, drei- oder viermal umrunden.

Mittwochnachmittag fuhr ich von meinem Studienort Würzburg direkt nach München. Am Forschungszentrum in Garching sammelte mich mein Bekannter Philipp Ullherr, der Steuermann und Bootsbesitzer sowie Vater von Dorothea Ullherr, ein. Wir fuhren mit seinem Auto und dem Schiff auf dem Trailer nach Österreich. Gegen 21 Uhr kamen wir an und trafen uns noch mit ein paar Segelkameraden in der „Mostschenke“, einem gemütlichen Restaurant. Zum Glück wurde für uns die Küche noch einmal geöffnet, da sie schon geschlossen hatte.

Ich ohne Abendessen, das würde nicht funktionieren! ;)



Am nächsten Tag, Donnerstag, der 10. Mai, war der erste Start um 13 Uhr angesetzt. Da das Schiff noch auf dem Trailer lag, mussten wir es aufbauen und kranen. Kranen heißt, dass das Boot mit einem Kran, der in vielen größeren Häfen zur Verfügung steht, ins Wasser gelassen wird.

Während des Aufbaus kam auch Stefan, der dritte Mitsegler, mit seinem Wohnmobil an. Endlich war die ganze Crew komplett!

Der erste Start fand mit etwas Verspätung statt, da der Wind anfangs noch sehr löchrig war. Gegen 2 Uhr konnte es losgehen. Gleichzeitig lief am Segelclub Ebensee die Europameisterschaft der Sharks24. Es waren ca. 30 Sharks und 20 H-Boote, dementsprechend voll war es im Startbereich.



Typischerweise starten die Bootsklassen getrennt voneinander mit einem Abstand von ca. 10 Minuten. Die Wettfahrt verlief für uns nicht so gut und wir kamen als neunter ins Ziel. Leider wurde an diesem Tag nicht mehr gesegelt, da der Wind nachließ. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir allerdings auch

noch nicht, dass das für uns vermutlich ein Glücksfall war.

Am nächsten Tag war der erste Start für 10.15 Uhr angesetzt, jedoch verschob sich dieser, da am Vormittag noch überhaupt kein Wind vorhanden war.

Gegen 13 Uhr hieß es dann jedoch, dass der Start erfolgen wird, da es nun mit konstanten 2-3 Windstärken blies. Wir segelten am Freitag drei Wettfahrten und wurden einmal Erster und zweimal Zweiter. Ein fast perfekter Tag. Dementsprechend führten wir in der Gesamtwertung! :D

Da insgesamt acht Wettfahrten für die vier Tage geplant waren, standen nun noch vier Wettfahrten aus. Der Freitag war allerdings noch nicht vorbei, denn abends war noch ein Seglerfest in Schloss Ort, in der Nähe von Gmunden, am Nordufer des Sees. An diesem Fest können alle Mitglieder aus den Segelclubs am See sowie Gäste teilnehmen. Es gab Musik, ein gemütliches Beisammensein und es wurden Bilder, die tagsüber bei den zahlreichen Regatten am See gemacht wurden, gezeigt.

Am Samstag wurde mit einer Stunde Verspätung gestartet. An diesem Tag sind wir die restlichen vier Wettfahrten gesegelt. Wir begannen mit einem 10. Platz. In den zwei darauffolgenden Wettfahrten wurden wir Siebter bzw. Fünfter. Dann konnten wir unsere Steigerung beibehalten und wurden in der allerletzten Wettfahrt noch einmal Erster.

# Int. österr. Meisterschaft der H-Boote im Segeln (Forts.)

Diese Wettfahrt hätte allerdings abgeschlossen werden müssen, da es keine fairen Regattabedingungen mehr waren. Durch die Wetterbedingungen, auf der einen Seite des Sees windstill und auf der anderen nur noch eine ganz leichte Brise, segelten wir am halben Feld auf der letzten Kreuz vorbei und kamen als erster an der Luv-Tonne und dem Ziel an. Das Ziel an der Luv-Tonne kam durch eine Bahnverkürzung zustande.

Am frühen Abend kranten wir unser Boot aus dem Wasser, um am nächsten Tag am Vormittag Richtung Heimat aufbrechen zu können.



Samstagabend fand die Siegerehrung statt und wir krönten drei rundum, seglerisch wie auch nicht seglerisch, gelungene Tage mit dem Titel „Internationaler Österreichischer Meister der H-Boote“.

Für mich war es meine erste H-Boot Regatta, die am Abend der Siegerehrung noch mit dem obligatorischen Sieger-Seebad endete, denn traditionell muss der Meister in den See springen oder sich hineinwerfen lassen. Ich muss ehrlicherweise sagen, dass ich mir das Wasser im tiefsten See Österreichs deutlich kälter vorgestellt habe. Deshalb bin ich auch noch ein zweites Mal ins Wasser gesprungen. :D

Am Sonntagvormittag ging es nach dem Frühstück mit dem Boot Richtung Heimat.

Joshua Porzler



# Trainingswochenende

08.-10.06.2018

Jg.	Name
2006	Johannes Arbeiter
2007	Franziska Birle
2010	Frederike Bülck
2007	Carlotta Bülck
2009	Isabella Crone
2005	David Crone
2008	Sofia Daxer
2005	Moritz Eberwein
2008	Felix Elm
2007	Niklas Frauenstein
2006	Paul Geißdörfer
2003	Annika Goltz
2005	Flo Goltz
2002	Denise Hoffmann
2010	Carlotta Knabe
2007	Fabian Knorr
2009	Jonathan Koeprnick
2007	Emilie Krech
2007	Larissa Lederer
2005	Moritz Liebel
2006	Sophia Maranhas
2008	Josefa März
2006	Moritz Maussner
2007	Friedrich Nathues
2005	Jan Porzler
2002	Tara Porzler
2007	Jan Regler
2008	Leon Joel Reichert
2006	Lena Ringel
2009	Ella Roelofs
2007	Ina Roelofs
2005	Kim Roelofs
2006	Nina Rupprecht
2005	Anna Segerer
2008	Jakob Sjöblom
2007	Gaia Stephan
2005	Jacopo Stephan
2006	Julius Strabel
2008	Luise Treschau
2008	Lena Urbchat
2008	Denis Voitiuk
2010	Simon Werner
2007	Tobias Werner
2004	Mats Wettlaufer
2008	Oona Wetzel
2006	Emilia Wetzel
2007	Anastasiya Wild

Kurz vor den Pfingstferien ging die Info per Newsletter und Website News raus: die Anmeldung für das Trainingswochenende Sommer 2018 war eröffnet. Innerhalb von nicht mal 24 Stunden hatten wir bereits 20 Teilnehmer. Das Interesse war also wieder sehr groß. Die Teilnehmerzahl wuchs im Laufe der Pfingstferien auf 47 an. So viele SG-Schwimmer im Alter von 7 bis 16 Jahren wollten die drei Tage vom 08. bis 10. Juni nutzen, um sich auf die anstehenden Wettkämpfe vorzubereiten.



Mit diesem umfangreichen Programm war das Trainingswochenende Sommer 2018 auch schon wieder geschafft. 14 Trainer und Betreuer der SG Lauf ermöglichten mit viel Einsatz den Teilnehmern ein sportliches Wochenende im und außerhalb des Wassers. Die nächsten Wettkämpfe in Schwabach, Erlangen und die Stadtmeisterschaften in Lauf waren perfekt vorbereitet.

Michael Wunsch

# Gold sprinterpokal in Schwabach

16.06.2018



20 Minuten entfernt von Lauf war eine Auswahl von 22 Mädchen und Jungs der SG am 16. Juni beim Goldsprinterpokal in Schwabach. Das Freibad empfing uns bei bestem Wetter: Sonnenschein und etwa 20° schon am frühen Morgen.

Wir trafen uns alle gemeinsam etwa eine Stunde vor Wettkampfbeginn am Eingang und suchten uns ein schönes schattiges Plätzchen unter einem Baum. Ab 9 Uhr begann das Einschwimmen. Alle sechs 50-Meter-Bahnen waren schnell voll mit all den Schwimmern aus Schwabach, Schwandorf, Ansbach, Fürth, Stein, Mittelfranken und natürlich mit uns – von der SG Lauf.

Goldsprinterpokal, das bedeutet reine 50-Meter-Strecken, eine Bahn. Da heißt es einen super Start hinlegen und dann Vollgas! Das Wasser war angenehm warm und somit perfekte Bedingungen. Ich war mit Kim der Einzige im Jahrgang 2005! Das war echt cool! Kim und ich holten uns abwechselnd die goldene und silberne Medaille! Dabei konnten aber Kim und ich auch unsere bisherigen Bestzeiten deutlich verbessern. Vor der Staffel war dann die erste Siegerehrung und wir bekamen unsere Medaillen. Dann folgte die Staffel und nach einer langen Pause der zweite Abschnitt. Leider hatte der Schwimmverein in Schwabach zu wenige Medaillen bestellt, weshalb die zweite Siegerehrung am Ende des Wettkampfs ausfallen musste.

Hoffentlich kommen die restlichen Medaillen für alle Laufer Schwimmerinnen und Schwimmer bald.

David Crone, 12 Jahre

**So weit, so tief, so nass...**  
**Lern Schwimmen! Wir wissen wie:**

**Anfängerschwimmkurs der  
Schwimmgemeinschaft Lauf**

für Kinder von 5 bis ca. 6 ½ Jahren

Telefonische Anmeldung am  
**Montag, 17.09.2018**  
**von 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**09123 13627**

## Erfolgreiche Jungs auf Platz 2 der Gesamtwertung beim 14. Goldsprinterpokal in Schwabach

Wir waren mit 22 SG-lern dabei. Betreuer waren Valeria und Alice. Als Kampfrichter waren Frank sowie unsere beiden frisch gebackenen Abiturientinnen Sirka und Svenja dabei. Nur eine (kurze) Nacht nach der Notenverkündung waren sie ab 8 Uhr wieder fit und einsatzbereit. Bei bestem Freibadwetter fanden wir perfekte Wettkampfbedingungen vor. Für die meisten unserer Starter war es der erste Freibadwettkampf des Jahres.

Erfolgreichste SG-Schwimmerin war Lena Ringel mit 3x Gold und 1x Silber. Unbesiegbar bei den Jungs war Jonathan Koepnick mit drei Goldmedaillen bei drei Starts. Doch auch die anderen Schwimmer waren erfolgreich. Insgesamt konnten wir bei jedem zweiten Start eine Medaille mit nach Hause nehmen. Weiter über Gold konnten sich freuen: David Crone (2x), Fabian Knorr (2x), Kim Roelofs (2x), Paul Geißdörfer (2x), Gaia Stephan (1x) und Simon Werner (1x). Insgesamt erzielten wir 41 Podestplatzierungen (16x Gold, 13x Silber, 10x Bronze) bei 78 Einzelstarts. Jeder zweite Start wurde mit einer neuen Bestzeit abgeschlossen.



Zum Abschluss eines medaillenreichen Tages lohnt sich auch ein Blick auf die Gesamtwertung der Jungen und Mädchen: Unsere Jungen-Mannschaft konnte sich den hervorragenden 2. Platz in der Männer-Gesamtwertung von sechs teilnehmenden Mannschaften sichern. Die Mädchen erreichten mit der Mannschaft den 4. Platz von sieben gestarteten Mädchen-Mannschaften.

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer für einen gelungenen und erfolgreichen Start in die Sommersaison.

Valeria und Alice



# Mfr. Bezirksmeisterschaften

30.06.-01.07.2018 Erlangen

Nach der erfolgreichen Teilnahme letztes Jahr mit 7 Schwimmern an den Bezirksmeisterschaften, stand auch 2018 wieder eine Teilnahme auf dem Programm. Diesmal erreichten noch mehr Schwimmer die geforderten Pflichtzeiten. Somit konnten wir mit 9 SGLern am ersten Juli Wochenende in Erlangen an den Mittelfränkischen Meisterschaften antreten. Das Niveau war wieder spürbar höher als auf anderen Wettkämpfen und forderte unsere Schwimmer von 10-13 Jahren besonderes heraus. Am ersten Tag standen die Freistilstrecken, sowie 50m und 200m Rücken für uns auf dem Plan. Neben so einigen großartigen neuen Bestzeiten, konnten sich Nico Hutzler (2. Platz) und Florian Goltz (1. Platz) sogar Podestplätze über 50m Rücken sichern. Der zweite Tag an diesem Wochenende wartete dann mit den übrigen Strecken wie Brust, Schmetterling und 100m Rücken auf.

Wieder konnte sich Nico über 50m Brust und Schmetterling den 2. Platz sichern und holte damit die meisten Medaillen der SGLer nach Hause. Das Highlight war dann aber am Ende die Nominierung von 4 Schwimmern für den Finallauf über 200m Lagen. Hier dürfen nur die 8 schnellsten Schwimmer, berechnet aus der Gesamtzeit aller vier 50m Strecken, antreten. Lena Ringel und Nina Hutzler verpassten als Reserve nur knapp die Finallaufteilnahme. Nico Hutzler und Florian Goltz durften dagegen direkt antreten und kämpften sich nach 2 anstrengenden Tagen unter lautstarken Anfeuern durch die 200m Lagen. Am Ende konnte Florian Goltz hier sogar Bronze holen und belegt damit den 3. Platz in der Wertung des Mittelfränkischen Nachwuchsmeisters. Glückwunsch zu diesen hervorragenden Leistungen!

Wir konnten wieder zeigen, dass wir trotz meist nur zwei Trainingseinheiten die Woche und viel Einsatz auch auf Bezirksebene mithalten können.

Michael Wunsch



## Bald geht's los – Wie geht's? Was denkst du bisher über den Wettkampf?

**Anna:** Es schwimmen sehr gute Schwimmer aus guten Vereinen und es wird schwer unter die ersten drei zu kommen. **Nina:** Ich bin etwas aufgeregt, denn es gibt viele schnelle Schwimmerinnen von anderen Vereinen.

**Jacopo:** Wir sind alle wie immer müde. **Nico:** Es ist cool, dass ich es hierhin geschafft habe. **Flo:** Ich bin müde! Und sehr aufgeregt, weil dieses Mal die Konkurrenz viel stärker ist **Jakob:** Ich war sehr aufgeregt und hatte ein bisschen Angst disqualifiziert zu werden.

## Der erste Tag ist geschafft – wie liefs denn?

**Jacopo:** Eigentlich ganz gut, auch von den Zeiten her. Ich musste nur zweimal schwimmen und hatte viel Pause. **Anna:** Nicht so gut. **Larissa:** Es lief gut, aber lange. **Nina:** Ich bin heute 3mal gestartet und habe in allen Strecken meine Bestzeit verbessern können, somit bin ich relativ zufrieden. **Flo:** Ich bin sehr zufrieden! Mit allem! **Lena:** Sehr gut! Ich habe mich in 2 von 3 Lagen verbessert. **Jakob:** Gut, ich bin zufrieden mit mir, ich bin so gut geschwommen wie ich konnte.

## Wie fandest du den Wettkampf evtl. im Vergleich zum letzten Jahr?

**Jacopo:** Letztes Jahr waren die BM im Freibad und es war kalt. Dieses Jahr ist es warm und wir sind natürlich in der Halle... Aber der Wettkampf an sich und das Wasser sind schön. **Anna:** Ich bin letztes Jahr bessere Zeiten geschwommen und auf den 50m Strecken gab es die elektronische Zeitnahme diesmal nicht. **Nina:** Allgemein fand ich den Wettkampf gut, auch wenn ich keine Medaille bekommen habe, konnte ich meine Zeiten verbessern. **Larissa:** Der Wettkampf war cool. **Lena:** Dieses Mal war es in der Halle und es war wärmer. Der Wettkampf war schön.

## Und was machst du jetzt?

**Jacopo:** Ein bisschen schlafen und dann Kirwa. Nächstes Jahr auf jeden Fall wieder! **Anna:** Ausruhen und heute Abend auf die Kirchweih gehen.

**Nico:** Weiter trainieren, aber erstmal Pause. **Larissa:** Noch schneller schwimmen. **Lena:** Ich versuche meine neuen Bestzeiten zu halten.

*Herzlichen Dank an die Teilnehmer für dieses Stimmungsbild und Glückwunsch zu euren tollen Ergebnissen. Viel Spaß auf der Kirchweih!*

<b>Anna Segerer</b>	<b>2005</b>		<b>Jacopo Stephan</b>	<b>2005</b>	
50m Freistil	0:36,25	17. Platz	50m Freistil	0:31,60	9. Platz
50m Rücken	0:42,10	11. Platz	100m Freistil	1:11,99	10. Platz
100m Freistil	1:26,50	15. Platz	50m Brust	0:43,08	6. Platz
50m Brust	0:45,42	8. Platz	50m Schmett	0:37,90	7. Platz
50m Schmett	0:42,72	12. Platz	100m Brust	1:34,13	5. Platz
<b>Nina Hutzler</b>	<b>2005</b>		<b>Nico Hutzler</b>	<b>2006</b>	
50m Freistil	0:32,84	6. Platz	50m Freistil	0:33,42	6. Platz
50m Rücken	0:41,99	10. Platz	50m Rücken	0:40,71	2. Platz
100m Freistil	1:18,02	11. Platz	100m Freistil	1:19,87	13. Platz
50m Brust	0:44,33	6. Platz	50m Brust	0:44,69	2. Platz
50m Schmett	0:38,92	9. Platz	50m Schmett	0:40,66	2. Platz
			<b>200m Lagen FINALE</b>	<b>3:12,27</b>	<b>8. Platz</b>
<b>Lena Ringel</b>	<b>2006</b>		<b>Carlotta Bülc</b>	<b>2007</b>	
50m Freistil	0:34,56	8. Platz	50m Freistil	0:39,95	14. Platz
50m Rücken	0:41,35	7. Platz	50m Rücken	0:44,39	7. Platz
100m Freistil	1:18,34	9. Platz	100m Freistil	1:25,81	10. Platz
50m Brust	0:45,34	5. Platz			
50m Schmett	0:39,67	6. Platz			
<b>Florian Goltz</b>	<b>2005</b>		<b>Jakob Sjöblom</b>	<b>2008</b>	
50m Freistil	0:29,97	4. Platz	50m Freistil	0:47,40	6. Platz
50m Rücken	0:34,16	1. Platz	100m Freistil	1:44,95	6. Platz
100m Freistil	1:08,73	7. Platz	<b>Larissa Lederer</b>	<b>2007</b>	
50m Brust	0:41,98	5. Platz	50m Rücken	0:43,95	6. Platz
100m Rücken	1:16,73	4. Platz	100m Freistil	1:34,88	20. Platz
50m Schmett	0:35,00	5. Platz	200m Rücken	3:27,41	4. Platz
<b>200m Lagen FINALE</b>	<b>2:51,99</b>	<b>3. Platz</b>			



# Kunigundenkirchweih 2018

Und noch ein Highlight am 01.07.2018



Wetter gut, Stimmung hervorragend, super - dass ihr dabei wart!



## Schwimmen auf Französisch

Unsere Gastschwimmerin aus Frankreich stellt sich vor...



Hallo,

Ich bin Anaëlle Carré, ich bin 16 Jahre alt und komme aus Bordeaux in Frankreich. Ich lerne seit sechs Jahren Deutsch. Letztes Jahr habe ich drei Monate lang einen Austausch in der Nähe von Darmstadt gemacht. Dieser war ein „Brigitte Sauzay Programm“ mit dem DFJW (das Deutsch-Französische Jugendwerk). Dabei habe ich auch von dem „Voltaire Programm“ gehört, das sechs Monate dauert. Die beiden Programme sind gleich, nur die Dauer ist unterschiedlich. Das Prinzip ist, dass man einen Austauschpartner findet und dann ist man sechs oder drei Monate in Deutschland bei der Austauschfamilie und die nächsten Monate kommt der Austauschpartner in unsere Familie. Ich habe meine erste Erfahrung in Deutschland toll gefunden, daher habe ich entschieden, das noch einmal zu machen, weil ein Austausch super ist, um die Sprache zu verbessern.

In Frankreich schwimme ich nicht, sondern ich mache Aikido und ich habe früher Karate gemacht. Es gibt viele Unterschiede zwischen Deutschland und Frankreich, vor allem den Rhythmus des Lebens. In Deutschland ist die Schulzeit kürzer als in Frankreich. Manchmal beginnt die französische Schule um 8:00 und die letzte Stunde ist erst um 18:00 fertig. Auch für die Arbeiter ist es der gleiche Ablauf, sie fangen früh an und können ungefähr um 18:00 oder 19:00 nach Hause gehen, manchmal später. Die Kultur hier ist ein bisschen unterschiedlich zu meiner, aber es gefällt mir, die deutsche Lebensweise kennenzulernen.

# Abi 2018

Ein paar persönliche Einblicke zum Abi, zu den Seminaren und zu den Plänen danach...

## Svenja Lederer:

„Mein Abiplakat wurde für mich und meine Freundinnen gemeinsam von unseren Familien und Freunden gestaltet. Da wir nach dem Abi gemeinsam nach Mallorca fliegen, diente das als Inspiration für unser Plakat. Gebracht hat es auf jeden Fall etwas, jeder von uns hat bestanden.“



Im Oktober möchte ich dann Bauingenieurwesen studieren und davor werde ich noch ein 8-wöchiges Praktikum absolvieren, welches als Voraussetzung für das Studium gefordert wird.“

## Sirka Eckhoff:

„Meine Familie hat mir ein Plakat gemalt, auf dem ich selbst zu sehen bin. Ich springe von der Schule ins Unbekannte. Das Krokodil soll das Abi sein, selbst wenn ich ins Wasser gefallen wäre: 1. Ich kann ja schwimmen und 2. laut meinen Freunden sieht das Krokodil viel zu lieb aus, als dass es mich fressen würde.“



Als P-Seminar hatte ich das Thema ‚Musik mit Grundschulkindern‘. Wir haben ein Jahr lang mit einer 4.Klasse der Rudolfshofer Grundschule Projekte gemacht, wie einen Tanz lernen, Instrumente basteln etc., um dies am Ende des Schuljahres den Eltern vorzuführen. Als W-Seminar hatte ich das Thema ‚Schulische und berufliche Bildungswege unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge in Bayern‘, was mich sehr interessiert hat. Hierfür habe ich Interviews mit Flüchtlingen, Angestellten vom Jugendamt und von der Bundesagentur für Arbeit geführt.



Direkt nach dem Abitur muss ich den Abiball fertig organisieren und dann fahre ich mit meinen besten Freunden in die Alpen und nach Korsika. Danach werde ich für zwei Monate in Irland auf einem Reiterhof arbeiten.

Im Herbst habe ich vor erst mal zu arbeiten, um mir dann anschließende Reisen finanzieren zu können. Dafür bewerbe ich mich bei verschiedenen Medienagenturen, Radiosendern oder als Animateurin oder Schwimmtrainerin in Reiseclubs, um in deren Arbeit hineinschnuppern zu können.“

# Abi 2018 (Forts.)

## Moana Mayer:

„An meiner Schule (dem Dürer-Gymnasium in Nürnberg) gibt es leider keine Abiplakate. Dennoch haben zu meinem Überlebens-Kit in den Abiprüfungen auf jeden Fall immer Nüsse und ein Apfel dazugehört. Außerdem hab ich bei den Prüfungen immer meine Surfer-Kette getragen.



Wenn ich so auf die vergangenen zwei Jahre zurückblicke, bin ich besonders stolz auf meine W-Seminar-Arbeit. Da das Überthema ‚Physik im Film‘ war, analysierte ich die Physik im Film ‚Avatar‘, was mir großen Spaß gemacht hat. Zwar spielen nämlich die Ereignisse auf einem erfundenen Planeten bzw. Mond, doch sind die physikalischen Begebenheiten plausibel durchdacht und basieren auf wahren Verhältnissen.

Im Moment weiß ich noch nicht so ganz, was ich letztendlich studieren möchte, aber meine Interessen liegen so im Bereich Biologie. Vielleicht werde ich das dann im nächsten Herbst studieren – vielleicht wird es dann letztendlich was ganz anderes. Bis dahin genieße ich auf jeden Fall meine Freizeit, verdiene vielleicht noch ein wenig Geld und sehe mich nach einem passenden Studium um. Auf dem Foto bin ich auf unserer Studienfahrt in Granada zu sehen. Unser P-Seminar hat diese Reise dorthin organisiert.“

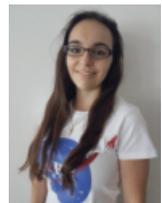
## Natalie Pecher:

„Ich war nun 12 Jahre lang in der Schule und habe im Mai und Juni 2018 mein Abitur erfolgreich gemeistert.



Für meine Prüfungszeit haben meine Eltern auch ein ABI-Plakat für mich gemacht. Es zeigt einen blau-gelben Vogel, der von einer ABI-Kette noch am CJT festgehalten wird, die er allerdings mit einem letzten Kraftakte sprengen kann. Im übertragenen Sinn bin ich der Vogel, der nun, nach dem Abitur, frei und nicht mehr an den Schulalltag gebunden ist.

Nach meiner ABI-Feier am 29.06.2018 werde ich erst einmal etwas arbeiten und Ende Juli mit meinem Freundeskreis eine fünf-tägige ‚Abschlussfahrt‘ nach Paris machen. Darauf freue ich mich besonders, denn jeder wird nun seine Wege gehen und, da es keine Schulpausen mehr gibt, in denen man sich treffen kann, genieße ich jeden Moment mit ihnen und will so viel Zeit wie möglich mit ihnen verbringen.



(Natalie Pecher): Ab September 2018 werde ich ein Freiwilliges Soziales Jahr in der Kunigunden-Grundschule in Lauf machen. Die Idee dafür kam mir während meines P-Seminars, in dem mein Kurs und ich mit Grundschulkindern zusammengearbeitet und einen musikalischen Abend auf die Beine stellt haben. Auch mein W-Seminar war sehr abwechslungsreich und interessant. Ich durfte in Kooperation mit dem Nürnberger Tiergarten ein Spielzeug für die Zwergmanguste bauen und sie anschließend dabei beobachten, wie sie darauf reagieren. Anhand dessen habe ich meine Seminararbeit geschrieben.

Zurückblickend auf meine Schulzeit kann ich sagen, dass es eine spannende, wenn auch teils anstrengende Zeit war, die sich aber auf jeden Fall gelohnt hat. Ich habe interessante Leute kennen gelernt, viel gelernt und auch wunderbare Freunde gefunden, die mich jahrelang begleitet und unterstützt haben und die ich auch in Zukunft nicht verlieren will.“



**Herzlichen Glückwunsch zum Abi  
und alles Gute für Eure Zukunft**



**ReiseCenter Leikauf**  
LAUF A.D.PEG. | NÜRNBERG | RÖTHENBACH

<b>LAUF</b> Bahnhofstraße 1 Telefon 09123-3031	<b>NÜRNBERG</b> Mercado-Center Telefon 0911-5194040	<b>RÖTHENBACH</b> Rückersdorfer Str. 18 Telefon 0911-9957770
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

# Neue Gesichter am Beckenrand

Unsere neuen Trainingshelfer und Trainer stellen sich vor



## Constantin Hennig

### Schwimmgruppe:

Donnerstag, Bertleinschule, Anfängerschwimmen

**Zur SG kam ich:** Mit acht Jahren, seitdem schwimme ich bei Christian und in allen Laufer Bädern

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Hand-Augen-Koordinationsübungen am PC :, Calisthenics und im Urlaub lese ich auch gern mal ein Buch (oder 2, 3...)

**Bei mir zu Haus sucht man vergeblich:** Einen leeren Kühlschrank, trockene Badehosen

**Am liebsten schwimme ich:** BRUST (kommt mir nicht mit Rücken oder Schmett^\_^)

**Der beste Song aller Zeiten:** Aufstehn! (Seeed)

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Ne ruhige Kugel schieben

**Wer wird Fußball Weltmeister 2018?** Was ist dieses ‚Fußball‘?

## Annika Goltz

### Schwimmgruppe:

Mit Daggi montags in der Kunigundenschule

**Zur SG kam ich:** Als ich 7 Jahre alt war, weil mir Schwimmen mehr Spaß gemacht hat als Turnen.

### Meine Hobbys außer Schwimmen:

Tanzen, Reiten

**Wenn ich gerade nicht in der SG aktiv bin,** dann lese oder backe ich.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelfer:** Faschingsschwimmen

**Bei mir zu Hause sucht man vergeblich:** Ein Helene Fischer Album.

**Am liebsten schwimme ich:** 25m Badewanne oder Altdeutsch

**Der beste Song aller Zeiten:** Der ändert sich ständig.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Shoppen gehen und den Rest spenden.

**Wer wird Fußballweltmeister 2018?** Deutschland natürlich ;-)



## Anton Gärtner

### Schwimmgruppe:

Donnerstags, im Gymnasium mit der Leistungsgruppe Sport Bahn 1

**Zur SG kam ich:** Schon mit sehr jungen Jahren, durch meinen Papa, den lieben Christian

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Mit Freunden treffen, Schuhe kaufen gehen, Musik hören

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** dann geh ich noch zur Schule.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelfer:** Alle Kinder auf der Bahn 1 mit Liegestützen bestrafen und die alltäglichen „Schlägereien“ zwischen den Jungs :)

**Am liebsten schwimme ich:** Anstatt zu schwimmen, sonne ich mich im Naturbad in Pottenstein.

**Der beste Song aller Zeiten:** „Ok Cool“ von yung hurn <3

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Meinem Dad eine Schwimmschule bauen lassen.

**Wer wird Fußball Weltmeister 2018?** Definitiv nicht Deutschland, ich tippe mal auf Russland oder Brasilien.

**Und zum Schluss:** Danke nochmal an meine Bahn, dass ihr immer so super mitmacht, mich immer total ernst nehmt und keinen Unsinn treibt während des Trainings ;)



## **Franziska Mader**

### **Schwimmgruppe:**

Montags, 18:30 - 19:30 Uhr, zusammen mit Daggi

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Gitarre spielen, ins Fitness-Studio gehen, Nordic Walking mit meiner Mama, im Winter Ski-Fahren, außerdem Serien schauen und lesen

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** dann gehe ich brav in die Uni, wo ich Grundschullehramt mit dem Hauptfach Deutsch studiere. Außerdem arbeite ich im „Hugo“ in Lauf im Service, treffe mich mit

Freunden oder gehe meinen Hobbys nach.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelferin:** Den Schwimmerinnen und Schwimmern dabei zuzusehen, wie sie versuchten Kraul rückwärts zu schwimmen.

**Am liebsten schwimme ich:** Eigentlich alle Lagen, am liebsten in einem möglichst leeren Bad, das nicht zu kalt ist!

**Die besten Songs aller Zeiten:** Das sind für mich zur Zeit „Wölfe“ von Kontra K, „Nevermind“ von Dennis Lloyd und „Karma“ von Alma.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Ganz viel reisen, etwas an meine Familie abgeben und den größten Teil an Umwelt-, Menschen- oder Tierschutzorganisationen spenden.

**Wer wird Fußballweltmeister 2018?** Ich hoffe natürlich auf Deutschland, Wissen über andere Mannschaften habe ich leider auch nicht...:)

# Neue Gesichter am Beckenrand

Unsere neuen Trainingshelfer und Trainer stellen sich vor (Forts.)



## David Leipold

### **Schwimmgruppe:**

Mittwoch 18-20:15, Bertleinschule, mit Alice

**Zur SG kam ich:** Durch meinen Umzug nach Röthenbach a.d. Pegnitz aus beruflichen Gründen. Vorher war ich beim SSV Erfurt Nord.

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Wandern, Kajak fahren, Computer-Spielen

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** dann arbeite ich in meinem Beruf als theoretischer Physiker oder schaue in mein Aquarium.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelfer:** Die kontinuierliche Verbesserung der Sportler. Während des Trainings übersieht man leicht die vielen kleinen Verbesserungsschritte, aber im Rückblick, zum Beispiel über ein Jahr, sieht man große Erfolge.

**Bei mir zu Hause sucht man vergeblich:** Eine Zuckerwattemaschine. Das wäre überaus nutzbringend.

**Am liebsten schwimme ich:** Lagen, das ist am abwechslungsreichsten. Am liebsten in einer Schwimmhalle, weil ich es immer noch nicht schaffe, im Freibad geradeaus Rücken zu schwimmen.

**Der beste Song aller Zeiten:** Da wechselt meine Meinung mindestens einmal im Monat.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Meine Liste von Reisezielen abarbeiten bis das Geld alle ist. Die Liste ist ziemlich lang...

**Wer wird Fußball Weltmeister 2018?** Hier muss man Deutschland antworten. Für Kroatien sieht es aber im Moment auch ganz gut aus.

## Svenja Lederer

**Schwimmgruppe:** Am Donnerstag um 17.30 Uhr in der Bertleinschule zusammen mit Consti

**Zur SG kam ich:** Durch meine Mama Babsi

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Mit Freunden treffen und seit kurzem spiele ich auch Fußball

**Mein bestes Erlebnis als Trainerin:** Zu sehen, wie sich die Kinder verbessern

**Am liebsten schwimme ich:** Rücken

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Um die Welt reisen

**Wer wird Fußball Weltmeister 2018?** Deutschland

## Corbinian Hennig

**Schwimmgruppe:** Ich bin Trainingshelfer am Freitag in der Bertleinschule in der Gruppe von Valeria.

**Zur SG kam ich:** Nachdem mein Bruder bereits bei der SG geschwommen ist und ich meinen Anfängerschwimmkurs absolviert hatte, wollte ich auch zur SG.

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Fahrrad fahren, Bass-Gitarre und Klavier spielen und zocken

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** spiele ich in der Schulband Bass oder zerlege mein Fahrrad und baue es wieder zusammen.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelfer:** Wenn ich jungen Schwimmern etwas erklären kann.

**Am liebsten schwimme ich:** Kraul im Laufer Hallenbad

**Der beste Song aller Zeiten:** Ich habe viel zu viele Lieblingslieder, um sie aufzuzählen.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Einen Bikepark bauen und daneben eine Schwimmhalle mit einem 5 Meterbrett.



## Sven Jäger

**Schwimmgruppe:** Ich trainiere zusammen mit Jörg am Freitagabend die zweite Gruppe in der Bertleinschule. Außerdem schwimme ich selber noch aktiv in der Leistungsgruppe, Montag und Donnerstag im Gymnasium.

**Zur SG kam ich:** Das weiß ich gar nicht mehr genau. Davor habe ich auf jeden Fall Judo gemacht. Als ich das dann aufhören wollte, meinten meine Eltern, ich müsse dafür etwas anderes machen. Zusammen mit einem Freund aus der Schule haben wir dann mal bei einem Training vorbeigeschaut, das hat mir dann so gut gefallen, dass ich im Oktober 2009 Mitglied wurde.

**Meine Hobbys außer Schwimmen** sind definitiv viel zu viel ;) . Theoretisch habe ich Dienstag, Donnerstag und Samstag Leichtathletiktraining, unter der Woche noch drei Mal eine Schulstunde Formationstraining und vor kurzem habe ich noch mit Einzeltanz angefangen. Das alles überschneidet sich auch noch, sodass ich leider nicht jedes einzelne Training wahrnehmen kann. Vor allem das Einzeltraining ist sehr zeitintensiv, da meine Tanzpartnerin aus Erlangen kommt und wir uns zum Trainieren im Vereinsheim des „Rot Gold Casinos“ in Fürth treffen (ungefähr zwei Mal pro Woche). Außerdem spiele ich seit etwa sieben Jahren Klavier, worin ich auch Unterricht nehme.

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** dann bin ich im Training oder in der Schule. Dort besuche ich die elfte Klasse des CJT Gymnasium in Lauf.

# Neue Gesichter am Beckenrand

Unsere neuen Trainingshelfer und Trainer stellen sich vor (Forts.)

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelfer:** Das Trainingslager in den Osterferien in Bad Tölz. Bis dahin war ich zwar schon in vielen Trainingslagern gewesen, aber noch nie als Trainer. Insofern war ich sehr gespannt, wie das ganze mal von der anderen Seite aussieht... Viel Organisation, lange Nächte, in denen die nächsten Trainingseinheiten geplant werden, aber trotzdem auch viel Spaß.

**Am liebsten schwimme ich:** 50m Delfin oder Kraul. 100m der beiden Lagen schwimme ich auch gerne, aber alles was länger wird, macht dann nicht mehr so viel Spaß.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Erst mal sparen und mir dann in einem Jahr, wenn ich 18 bin, ein eigenes Auto kaufen. Den Rest würde ich dann wohl zum Reisen verwenden oder zur Finanzierung diverser Trainings(lager), die in Zukunft noch auf mich zukommen.

**Wer wird Fußball Weltmeister 2018?** Na ja, in dem Tippspiel der Leistungsgruppe hab ich auf Frankreich getippt... bis jetzt sieht es für sie ja gar nicht so schlecht aus, hoffentlich bleibt das so.



## Sirka Eckhoff

**Schwimmgruppe:** Donnerstags im Gym mit Alice

**Zur SG kam ich:** Als ich 5 Jahre alt war und mir das Seepferdchenschwimmen zu langweilig wurde.

**Meine Hobbys außer Schwimmen:** Wettkampflaufen, Fußball spielen, in meiner Band singen, eigene Lieder schreiben und aufnehmen, Theater spielen und Filme drehen, mit meinen Freunden gaaaanz viel Quatsch machen...

**Wenn ich nicht gerade bei der SG aktiv bin,** dann bin ich zurzeit Abiturientin und stelle die Welt auf den Kopf.

**Mein bestes Erlebnis als Trainingshelferin:** Ich denke, das war jedes Training, vor allem während der Abizeit. Die Kids sind die beste Aufmunterung und Energiequelle, die man finden kann.

**Bei mir Zuhause sucht man vergeblich:** Alles, was man gerade dringend braucht.

**Am liebsten schwimme ich:** Schmetterling in der Gym Halle

**Der beste Song aller Zeiten:** Schwer zu sagen, es gibt zu viele.

**Mit einem Lottogewinn würde ich:** Kindern in armen Ländern helfen, verreisen und mir ein eigenes Musik-Film-Studio einrichten.

**Wer wird Weltmeister 2018?** Ich hoffe Deutschland, allerdings denke ich eher Spanien oder Portugal.

# Wasser erleben – einmal anders

17.06.2018



Entspannt durchs Wasser gleiten – das kennt jeder Schwimmer. Dieses Gefühl mal etwas anders zu erleben, das durften vor zwei Wochen 20 aktive Funktionäre der SG-Lauf beim diesjährigen Übungsleiterausflug. Auf dem Treidelschiff „Alma Viktoria“ – Antrieb mit nur 1 PS – ging es zwischen Schilf und Seerosen auf einem Teilstück des alten Ludwig-Donau-Main-Kanals bei Berching ruhig und entspannt über das Wasser.



Der „alte Kanal“, die Wasserstraße von Kehlheim bis Bamberg, wurde am 15.07.1846 nach nur zehn Jahren Bauzeit mit 100 Schleusen eingeweiht. Er füllt sich nur durch natürliche Zuläufe, also ohne Speicherseen. Fünf Tage benötigte man damals für die einfache Strecke mit einem Treidelschiff. Diese und noch viele weitere Informationen über Kanal und Treideln, früher und heute, wurden kurzweilig und lustig am Ende der Treidelfahrt von Hans Lubber vorgetragen. Seit vielen Jahren kutschiert Hans mit seinen Kutschpferden unseren Festwagen am Kunigundenfestumzug.

Das gesellige Zusammensein mit Austausch, Gesprächen und Abschluss am Grillbuffet zeigte viele glückliche und entspannte Gesichter.

Barbara Lederer



# Schwimmende Tänzer

Als mir in der 5. Klasse am Schulfest die Lateinformation gezeigt wurde, war ich mir sicher, dass ich nie damit anfangen würde. In der Zwischenzeit hat sich das natürlich geändert, in der 8. Klasse wurde ich überzeugt, mir nur mal ein Training anzuschauen und seitdem bin ich dabei.

Ein paar grundlegende Informationen vorneweg. Eine Formation besteht aus sechs bis acht Paaren, die zu einer Musik, die meist unter einem bestimmten Motto steht, zu den fünf Standard- oder in unserm Fall Lateintänzen Rumba, Cha Cha Cha, Jive, Samba und Paso Doble tanzt. Die Musik, zu der wir tanzen ist sehr teuer, da sie teilweise extra eingesungen wird und immer passende Outfits für ein ganzes Team dazu angefertigt werden müssen. Schließlich müssen sich noch die Trainer des Vereins A-Team eine Choreographie dazu überlegen, manchmal kommt dazu auch der Bundestrainer vorbei und hilft mit. Die ersten zwei Jahre wird eine neue Choreographie dann nur von den höheren Vereinstams getanzt; dann bekommen diese eine neue und die Schulteams können die "alte" Choreographie übernehmen.

Die Turniersaison beginnt im Januar und geht bis April. In dieser Zeit gibt es fünf Ligaturniere, die wir als Teams des Tanzsportclubs „Rot Gold Casino Nürnberg“ (RGC) bestreiten. Außerdem treten wir nach dieser Saison noch bei Schulwettbewerben bis auf Bundesebene an. Natürlich zeigen wir unser Programm auch auf Schulveranstaltungen als Show Act. Den Rest des Jahres verbessern wir die aktuelle Choreographie oder lernen eine Neue.



An einem normalen Turniertag treffen wir uns grundsätzlich viel zu früh an der Bitterbachhalle und fahren dann mit dem Bus zum jeweiligen Turnierort. Dort angekommen prägen wir uns die Tanzflächen ein. Anschließend beginnen die Mädchen mit dem Schminken und Haare machen (d.h. sehr viel Gel und Haarspray), während die Jungs sich um das selbst mitgebrachte Buffet kümmern, sie essen es also auf.

Danach gibt es noch eine Stellprobe, bei der wir zwei Durchgänge unserer Choreo auf der Turnierfläche tanzen können. Jetzt wird es ernst!

Die Mannschaften starten in der gelosten Reihenfolge in der Vorrunde. Dabei werden sie von fünf Wertungsrichtern beurteilt und je nach Leistung in das große oder kleine Finale eingeteilt. In diesem Finale geht es nochmal darum einen möglichst guten Durchgang zu tanzen, um eine hohe Wertung zu erzielen. Gegen 22 Uhr kommen wir schließlich wieder in Lauf an.

Nach Abschluss der Saison war klar: das A-Team belegt insgesamt den zweiten Platz und steigt nun von der Landesliga in die Oberliga auf. Auch das B-Team konnte die Saison erfolgreich abschließen, da sich die Tänzer in ihrer ersten Turniersaison vom 6. auf den 5. Platz hochgearbeitet haben.



Der größte Unterschied zum Schwimmen ist wohl, dass es in den Trainings weniger um Kraft und Ausdauer geht, das kommt ganz von alleine, sondern um die Zusammenarbeit des Teams. Alle Bewegungen sollen natürlich möglichst synchron sein und jeder sollte seine Positionen treffen, damit man sich nicht gegenseitig umrennt.

Sven Jäger

### **Und ganz aktuell:**



Die Schul-Lateinformationen des Christoph-Jacob-Treu-Gymnasiums hatten sich durch den Doppelsieg am bayerischen Landesfinale im Schulwettbewerb Gesellschaftstanz für den Bundeswettbewerb am 16.6. in Maintal qualifiziert. Das junge Nachwuchsteam (7.-9. Klasse) wurde in der Altersklasse 2 dort nach zwei starken Durchgängen seiner Queen-Choreo verdient Deutscher Meister. Die „Großen“, das Team der 9.-12.Klässler, zeigte ebenso zwei tolle Durchgänge seiner „Let’s get loud“-Choreo, womit sich das Team erneut gegen den starken Rock’n’Roll-Konkurrenten aus Schrobhausen durchsetzen konnte und wurde ebenfalls Deutscher Meister.

(Bericht in der Pegnitz-Zeitung am 30.06.2018)



# Termine 2018

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

**Wann?**

**Was?**

30.07.-10.09.2018 Sommerferien	
13.09.2018	Trainingsbeginn Leistungsgruppen im CJT Gymnasium
17.09.2018	Trainingsbeginn weitere Gruppen
17.09.2018	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre Claudia Goebel, Telefon 13627 17:00 bis 18:30 Uhr
29.10.-02.11.2018 Herbstferien	
10.11.2018	42. Fürther Kinderschwimmen
01.12.2018	27. Erlanger Nikolausschwimmen
08.12.2018	33. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF
21.12.2018	Weihnachtsfeier der SG-LAUF Einlass 18 Uhr, Beginn 19 Uhr
24.12.2018-04.01.2019 Weihnachtsferien	
07.01.2019	Trainingsbeginn alle Gruppen



**End &  
Blank**  
Bestattungen

info@eub-bestattungen.de  
www.eub-bestattungen.de  
Röthenbacher Straße 5, 91207 Lauf

Wo die letzte Reise  
genau hin geht,  
wissen wir auch nicht,  
aber hier auf Erden  
treten wir die letzte  
Fahrt mit Stil an.



In der Nähe des  
Lauer Friedhofes

Tag & Nacht erreichbar  
0 91 23/ 98 92 290

# Ansprechpartner der SG Lauf

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker  
Telefon 6548, E-Mail info@sg-lauf.de

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

Technische Leitung: Christian Gärtner  
Telefon und Telefax 988194

Schriftführerin: Julia Oberst  
Telefon 09131 9263787



## Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre

Claudia Brenken	83434	Sven Jäger	0911 65082800
Irmgard Bühler	09126 290846	Alice Lämmerzahl	09126 298498
Britta Bülc	964114	Barbara Lederer	09153 7647
Sabrina Decker	999489	Svenja Lederer	09153 7647
Nicole Dietrich	0172 8375270	Wiebke Lehnert	9892554
Sirka Eckhoff	0911 9455881	David Leipold	0151 61473759
Christian Gärtner	988194	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Tom Gehrman	9808788	Franziska Mader	0176 31304023
Claudia Goebel	13627	Milena Mühlmeister	09153 924426
(Anfängerschwimmen)		Peter Müller	81104
Franz Goebel	13627	Julia Oberst	09131 9263787
Annika Goltz	9628029	Heike Otte	984897
Isabel Goltz	9628029	Simone Pappenberger	7016126
Frank Hacker	6548	Julian Peschel	0911 4720350
Beate Hennig	965531	Carsten Porzler	09153 924020
Constantin Hennig	965531	Joshua Porzler	09153 924020
Corbinian Hennig	965531	Valeria Taberacci	9622931
Helga Herrgottshöfer	13452	Katja Wetzel	964274
Dagmar Hugenroth	961942	Michael Wunsch	admin@sg-lauf.de



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

Weitere Infos auch unter:

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

[www.instagram.com/sglauf/](https://www.instagram.com/sglauf/)



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

# Glück

kann man nicht kaufen.

Aber spenden.



**gut-fuer-nuernberg.de**  
Die Online Spendenplattform  
für Nürnberg Stadt und Land

Spende für gemeinnützige Projekte oder  
gewinne Unterstützung für deine Initiative.  
Jede Spende kommt zu 100% an.

Jetzt online  
spenden!



Eine Initiative von

**betterplace.org**  und

 **Sparkasse Nürnberg**