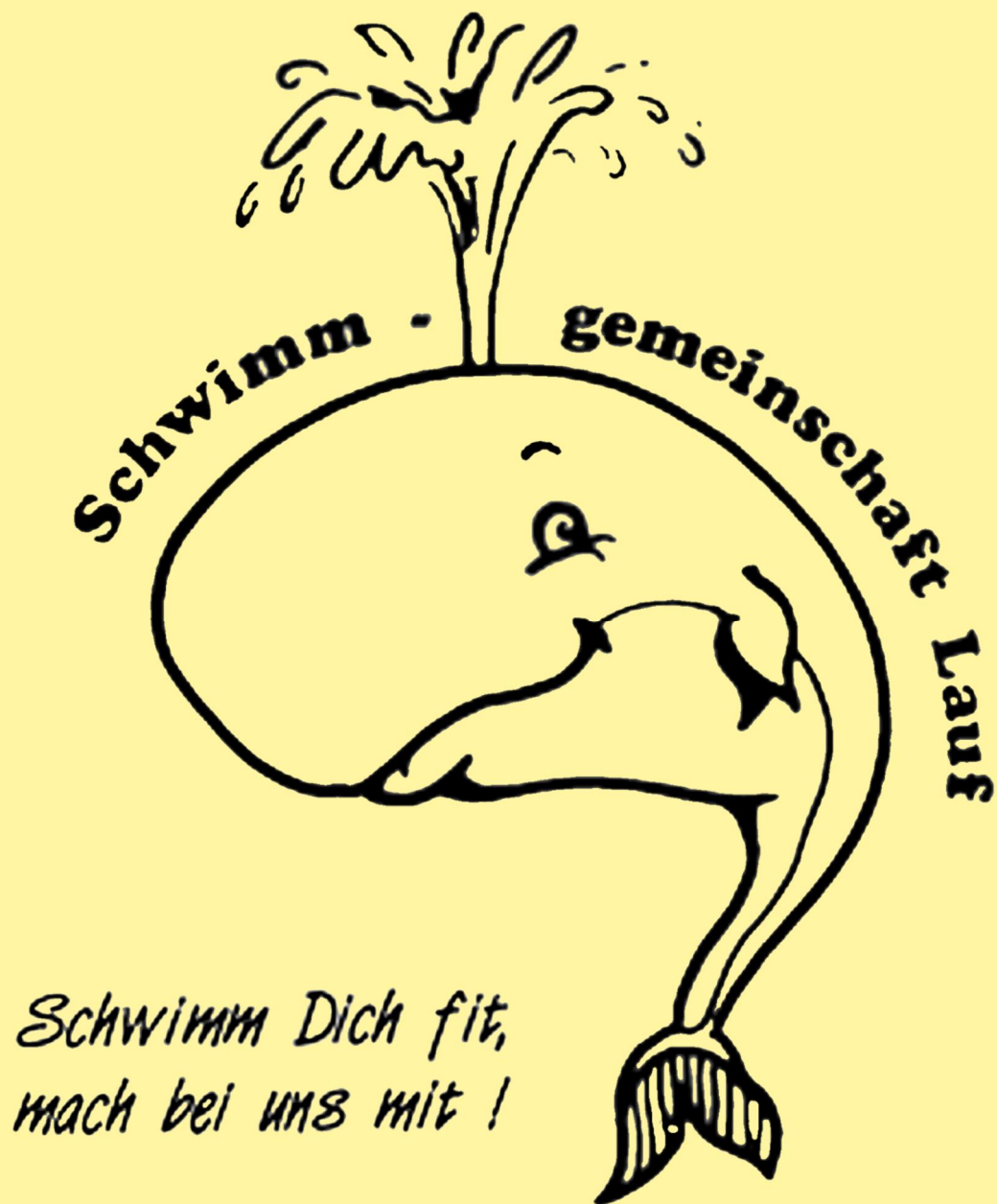




S P E E D 2/2019

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

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,

nach über 30 Jahren als aktiver Trainer am Beckenrand hat unser Technischer Leiter Christian Gärtner das Training der Leistungsgruppe im Gymnasium-Hallenbad an Dagmar Hugenroth übergeben.

Christian, wir danken dir für die vielen, vielen Trainingsstunden, die du mit außerordentlichem Engagement, hohem Fachwissen, großem Ideenreichtum und viel Empathie geleistet hast. Mehrere Schwimmergenerationen hast du so zum sportlichen Erfolg geführt. Wir sind sehr froh, dass du weiterhin als Technischer Leiter und Organisator unserer Wettkämpfe in Lauf für die Kinder und Jugendlichen der SG-LAUF im Einsatz bist.

Ein Dankeschön auch an Daggi, dass du die Leistungsgruppe übernommen hast und deinen „Trainingsumfang“ so nochmals gesteigert hast. Ebenso Danke an Britta Bülck, dass du wiederum Daggis Montags-Gruppe zusätzlich schulterst. Euch beiden viel Spaß und Erfolg bei euren neuen Aufgaben.

Auch beim SPEED gab es einen Wechsel. Nach der abwesenheitsbedingten Vertretung beim letzten Weihnachts-Speed haben Andrea Eberwein, Daniela Wettlaufer und Isabel Goltz diese Aufgabe von Irmgard Bühler und Julia Oberst übernommen. Irmgard war seit 2004 unsere Mrs. SPEED und hat in diesen 15 Jahren nicht nur 29 SPEED-Hefte erstellt, sondern 2013 auch das Jubiläums-Speed „40 Jahre SG-LAUF“.

Liebe Irmgard, liebe Julia, die stetige Verbesserung der Inhalte, des Layouts und der Druckqualität, unzählige kurzweilige und abwechslungsreiche Berichte, viele tolle Fotos, all das ist euer Verdienst. Herzlichen Dank dafür! Danke auch an das neue SPEED-Team für eure Bereitschaft und euer Engagement, unser Vereinsheft künftig zu kreieren.

Wenn Sie das aktuelle SPEED durchblättern und die Berichte zu unseren Highlights der letzten sieben Monate lesen, stimmen Sie mir sicher zu, dass ich an dieser Stelle noch vielen weiteren SG-lern Danke sagen darf. So ein großes sportliches Angebot und unsere sonstigen Aktivitäten im Wasser und an Land machen mich stolz und froh, die Aufgaben in unserer Schwimgemeinschaft in einem so tollen Team gemeinsam zu meistern. Dankeschön an alle Trainer, Trainingshelfer und alle weiteren Unterstützer für eure sehr gute, engagierte Arbeit.

Jetzt freuen wir uns auf spannende Wettkämpfe um die Titel der Laufer (Jahrgangs-) Stadtmeister. Ihnen einen herrlichen Sommer und eine gute Zeit.

Beste Grüße, Ihr Frank Hacker



Mrs. SPEED: Irmgard Bühler

„Wie? Du kennst Irmgard gar nicht?“ Das mag daran liegen, dass Irmgard für die SG meist im Verborgenen arbeitet: Seit Jahren sitzt sie während unserer Schwimmwettkämpfe am Computer und macht die Auswertung und die Protokolle, auf die alle Schwimmer ungeduldig warten, und noch länger hat sie das Layout des Speedheftes quasi im Alleingang gemeistert. Dafür wollen wir uns heute bei Ihr ganz herzlich bedanken!!!



Von sich selbst sagt Irmgard, dass sie erst mit 15 Jahren schwimmen gelernt hat, aber dass es zum „Nicht-Untergehen“ reicht 😊. Die Kampfrichterprüfung, die Irmgard gemacht hat, weil ihre Tochter Steffi geschwommen ist (anfangs beim Post SV Nürnberg), war eine echte Herausforderung. Bedingt durch ihren Umzug nach Eckenhaid kamen beide 2003/04 zur SG Lauf. Damals gab es nur unregelmäßige Mitgliederinfos, die „Speed“ genannt wurden. Da Irmgard Interesse an diesem „Speed“ zeigte, hat Frank sie immer wieder mit Informationen versorgt und zum Schreiben animiert. Daraus entwickelte sich das heutige

Speedheft. Es begann 2004 mit 20 Seiten in schwarz-weiß. Zusammen mit Frank, Julia und Michi fand sich ein Redaktionsteam. Ab 2005 gab es zwei Ausgaben pro Jahr mit maximal 52 Seiten. Ab der Jubiläumsausgabe 2/2013 wurde dann auch in Farbe gedruckt. Und obwohl Irmgards Tochter Steffi schon lange nicht mehr in der SG aktiv schwimmt, ist Irmgard dem Speed und der SG weiter treu geblieben und hat mit viel Einsatz und Zeitaufwand die Hefte gestaltet. Anfangs, sagt sie, kamen die Artikel nur sehr zögerlich. Fotos hat sie manchmal „aus der Not heraus“ selbst gemacht. Das hat sich geändert. Mittlerweile entstehen so viele Beiträge samt Fotos, dass sie manchmal Artikel ins nächste Heft verschieben musste. Natürlich ist diese Entwicklung ganz toll und wir hoffen, dass das auch weiterhin so bleiben wird! Für die Zukunft des Speedheftes wünscht sich Irmgard, dass sich noch mehr Inserenten finden, die mit einer kleinen Anzeige unser Speed unterstützen wollen.

Nun gibt Irmgard das Speed an ein neues Redaktions- und Layoutteam ab. Langweilig wird ihr aber mit Sicherheit trotzdem nicht werden, da sie unzählige Hobbys hat: Fahrrad fahren, tanzen, Akkordeon spielen, im Chor singen, Theaterbesuche, reisen, lesen, ... Außerdem packt Irmgard ja immer dort mit an, wo gerade Hilfe benötigt wird. So wird sie auch weiterhin im Auswertungsbüro bei Wettkämpfen der SG Lauf und der LG Eckental zu finden sein.

Für Deine jahrelange Kreativität und Arbeit danken wir Dir, liebe Irmgard, ganz herzlich!



**Andrea
Eberwein**

Aufgaben: Auswahl der Fotos
und Erstellung der Zeitentabellen

Beruf: Medizinisch-technische
Laboratoriumsassistentin

Schwimmerkind: Moritz

Sonstige Hobbys: Garten,
Wandern, Radfahren,
Seifen



**Isabel
Goltz**

Aufgaben: Layouten des Speed-
Heftes

Beruf: Dipl.-Ing. Maschinenbau,
derzeit als Lehrerin tätig

Schwimmerkinder: Annika und
Florian

Sonstige Hobbys: Lesen,
Tennis, Schwimmen,
Reiten

Die neue Speed-Redaktion

speed@sg-lauf.de



**Daniela
Wettlaufer**

Aufgaben: Texte einfordern und
Korrektur lesen, Texte verfassen

Beruf: Diplom-Informatikerin

Schwimmerkind: Mats

Sonstige Hobbys: Zeichnen,
Schreiben,
Fotografieren,
Radfahren,
Reisen



**WIR
SUCHEN
DICH!**

Aufgaben: Auswahl von Fotos
jüngerer Schwimmer, ...

Beruf: vielleicht was mit DTP?

Schwimmerkind: ein Anfänger-
schwimmerkind?

Sonstige Hobbys:
Humor und Neugier

Kreismeisterschaften 2019

Lauf, 19.01.2019

Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften Nord-Ost ging die Schwimmgemeinschaft Lauf mit 43 Sportlern an den Start und erreichte wieder ein hervorragendes Ergebnis. 22 Titel konnte sich das Laufer Schwimmteam sichern, über die Hälfte der SG – Schwimmer erkämpften sich einen Podiumsplatz und bei den 165 Starts wurden 121 persönliche oder Saisonbestzeiten und ein neuer Vereinsrekord über 200 m Rücken erzielt.



Allen voran schwamm Michael Wunsch in der Altersklasse 25 mit fünf Meistertiteln. Jeweils über 50m Schmetterling, Brust, Freistil und Rücken sowie über 100m Lagen holte er seine Meistertitel. Das beste Ergebnis der Mädchen mit ebenfalls fünf Titeln erzielte Nina Hutzler im Jahrgang 2005. Sie distanzierte ihre Gegnerinnen über jeweils 100m Freistil, Brust und

Lagen sowie über 50m Schmetterling und 50m Rücken.

Jeweils drei Goldplätze erschwammen sich Lena Ringel, Florian Goltz und Nico Hutzler. Florian, Jahrgang 2005, gewann über 50m Freistil sowie über 200m Lagen und 200m Rücken. Die Zeit von 2:37,69 min über 200m Rücken stellte gleichzeitig einen neuen Vereinsrekord für die SG Lauf dar. Der ein Jahr jüngere Nico besiegte seine Konkurrenten über 50m Freistil und Brust sowie über 200m Lagen. Im gleichen Jahrgang 2006 ließ sich Lena über 50m Schmetterling und Rücken sowie über 100m Lagen nicht bezwingen und konnte als Schnellste auf dem Siegerpodest ganz oben stehen.

Denise Hoffmann, Gaia Stephan und Jacopo Stephan konnten jeweils einen ersten Platz erringen. Denise ließ im Jahrgang 2002 alle ihre Gegnerinnen über 50m Rücken hinter sich. Im Jahrgang 2005 errang Jacopo über 200m Brust den ersten Platz und Gaia holte sich über 50m Schmetterling die Meistertehren.

15 weitere Schwimmsportler der Laufer Schwimmgemeinschaft beendeten die Wettkämpfe auf einem Silber- oder Bronzeplatz: Carlotta Bülck, Sarina Eckhoff, Felix Elm, Paul Geißdörfer, Fabian Knorr, Jonas Kremer, Moritz Liebel, Josefa März, Friedrich Nathues, Ella Roelofs, Ina Roelofs, Denis Voitiuk, Tobias Werner, Emila Wetzel und Oona Wetzel.

Herzlichen Glückwunsch allen Schwimmern! Die tollen Zeiten lassen für die nächste Wettkampfsaison weitere Erfolge erwarten.

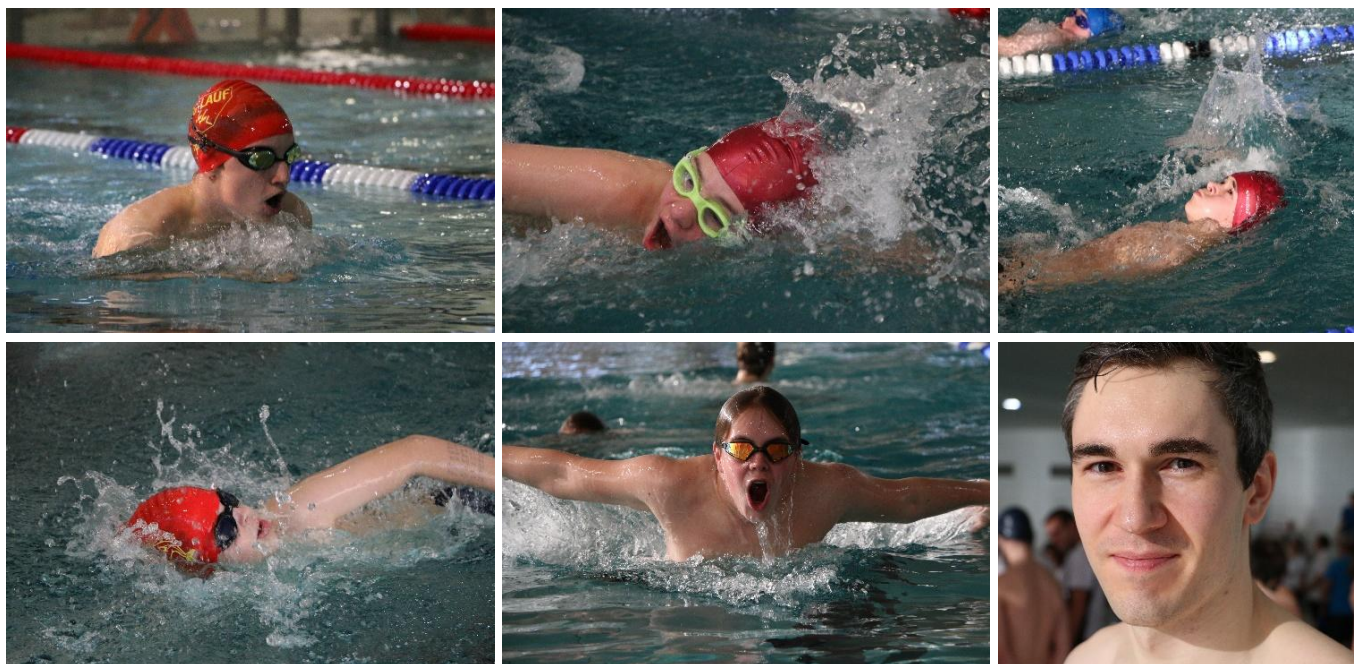
Peter Müller

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100L	100B 100R	100F	Lage	Zeit
Anna-Maria Arbeiter	2011	01:16,20								
Frederike Bülck	2010	01:00,93	00:49,63	01:07,78						
Isabella Crone	2009	00:53,44	00:46,82	00:58,23				01:41,50		
Lenya Frey	2009	01:09,63	01:02,56							
Emily Manns	2009	00:57,09	01:05,09							
Ella Roelofs	2009	01:02,76	00:46,54	00:50,09	00:57,79					
Josefa März	2008	00:53,35	00:46,45	00:55,35			01:58,30	01:44,28		
Lena Urbschat	2008	00:57,63					02:08,41	02:00,56		
Oona Wetzel	2008	01:02,76	00:49,41					01:58,13		
Carlotta Bülck	2007	00:47,70	00:36,27			01:37,26	01:32,43	01:21,92		
Ina Roelofs	2007	00:56,04	00:45,40	00:52,28	00:58,76					
Gaia Stephan	2007		00:37,95	00:46,60	00:40,68	01:36,36				
Anastasiya Wild	2007	00:56,74	00:48,05				02:05,25	01:47,77		
Lena Ringel	2006	00:42,06	00:33,21	00:41,12	00:37,25	01:26,94				
Emilia Wetzel	2006	00:56,49	00:39,68	00:49,43		01:49,55				
Nina Hutzler	2005			00:41,75	00:37,96	01:26,73	01:35,53	01:15,10		
Sarina Eckhoff	2004						01:35,54	01:21,70	100S	01:32,40
Denise Hoffmann	2002			00:43,21			01:30,97	01:14,02	100S	01:22,57
									200L	03:05,31



Kreismeisterschaften 2019

Fortsetzung



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100L	100B 100R	100F	Lage	Zeit
Simon Werner	2010	00:58,76	00:55,50							
Milo Bertsch	2009	00:59,61	00:50,73	00:59,94						
Louis Bouhon	2008	01:01,15								
Felix Elm	2008	00:53,65	00:54,26					02:11,35		
Jonas Kremer	2008	00:52,98	00:44,74	00:58,34						
Denis Voitiuk	2008		00:52,34					01:56,42		
Jan Bouhon	2007	00:52,02								
Timon Knopp	2007	01:01,67	01:02,92							
Fabian Knorr	2007	00:49,28	00:40,06		00:57,50	01:40,58	01:46,43	01:34,43		
Friedrich Nathues	2007	00:53,07	00:41,30	00:50,15	00:50,38	01:41,27				
Jan Regler	2007		00:47,98					01:40,09		
Tobias Werner	2007	00:49,38	00:42,48	00:58,80			01:56,11			
Johannes Arbeiter	2006	00:57,81	00:44,70	00:57,08	00:56,20					
Paul Geißdörfer	2006	00:49,12	00:36,07	00:40,68	00:45,26	01:31,94				
Nico Hutzler	2006	00:41,90	00:32,83	00:39,72	00:41,51				200L	03:06,86
Hendrik Pürner	2006	00:53,65	00:36,83	00:50,13		01:39,94				
David Crone	2005	00:46,57	00:33,62		00:43,31	01:28,99			200F	02:48,43
Moritz Eberwein	2005		00:33,59				01:39,74	01:15,57	100S	01:29,23
							01:24,50			
Florian Goltz	2005		00:28,60						200R	02:37,69
									200L	02:46,60
									200F	02:29,06
Moritz Liebel	2005	00:46,08	00:34,24	00:43,39	00:44,64					
Kim Roelofs	2005	00:44,95	00:35,54	00:44,33	00:43,73					
Jacopo Stephan	2005						01:24,74	01:07,08	100S	01:23,14
							01:24,56		200B	03:08,42
Michael Wunsch	1990	00:37,83	00:27,69	00:37,13	00:32,76	01:15,83				



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

Beitragsübersicht der SG-LAUF und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

Unsere Beiträge:

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

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

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

SG-LAUF

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf

www.youtube.com/SGLaufVideos

www.instagram.com/sglauf/

Unsere Stammvereine

TV 1877 Lauf
www.tv1877.lauf.de

TSV Lauf
www.tsv.lauf.de

Sportklub Lauf
www.sklauf.de

Skiclub Lauf
www.skiclub-lauf.de

Sportklub Heuchling
www.sk-heuchling.de



Impressum

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

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

Auflage: 400 Stück

Privater Ski-Ausflug nach Garmisch

Skifahren am 16.02.2019



Am Samstag trafen wir (Lena, Jan, Jack, Sven, Sebastian und Joshi) uns um 5.30 Uhr in Lauf am Brothaus. Von dort fuhren wir mit Joshis Auto nach Garmisch-Partenkirchen. Auf der Fahrt standen wir dann kurz vor Garmisch im Stau, woraufhin wir eine Umfahrung genommen haben. Diese suchte Sven raus, da er der Meinung war, dass dies schneller sein wird, als auf der Autobahn langsam zu rollen. Leider stellte sich heraus, dass dies keine befestigte Straße, sondern ein Feld-/Waldweg für landwirtschaftliche Fahrzeuge war. Doch wer uns kennt, weiß, dass wir den Weg trotzdem gefahren sind. An der einen Stelle war es ganz schön vereist und dort ging es auf der einen Seite von uns auch zwei Meter bergab. Wir rutschten in Richtung des Hanges und Sven sagte nur „Wir rutschen doch überhaupt nicht“.

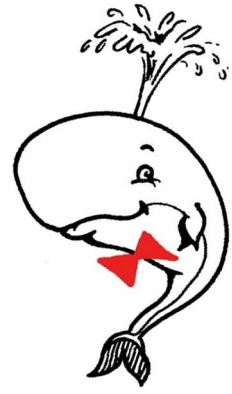
Jetzt hatten wir unser erstes Abenteuer hinter uns, weshalb es auch reicht, von der Autofahrt zu erzählen.

Als wir dann nach vier Stunden endlich angekommen sind, haben wir uns alle die Skikarten gekauft. Gegen 10 Uhr ging es dann endlich auf die Piste. Das Wetter war sehr schön. Leider hatte es allerdings um die 12°C. Wer Ski fährt weiß, dass das viel zu warm ist. Zwischen 12 und 12.30 Uhr sind wir essen gegangen. Es war sehr lecker. Irgendwann im Laufe des Nachmittags haben sich Sven und Jack verfahren, weil sie an der einen Abzweigung nicht aufgepasst haben. Zum Glück haben wir sie 30 Minuten später wieder gefunden. Der Tag war insgesamt aber viel zu schnell vorbei, sodass wir uns um 16.45 Uhr auf den Heimweg gemacht haben.

Auf dem Heimweg haben wir uns in Allershausen noch eine Pizza geholt, diese haben wir dann im Auto gleich gegessen. 30 Minuten Pause taten uns allen auch gut. Um 20.15 Uhr kamen wir dann wieder am Brothaus an. Insgesamt fanden wir den Tag sehr schön, auch wenn es anstrengend und der Schnee sulzig war.

Lena, Jan & Jack

Faschingsschwimmen





Bezirksfinale des Bundeswettbewerbs der Schulen „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“

Erlangen, 14.03.2019

7 Uhr aufstehen, frühstücken, den Rest in die Tasche packen und zum Treffpunkt fahren: 8 Uhr Lehrerparkplatz. Jeder war „sehr traurig“, dass ein Schultag ausfallen musste. Wir sind in drei Autos mit Frau Hennig nach Erlangen ins Westbad gefahren. Vor Ort haben wir festgestellt, dass viele jüngere Teams dabei waren, aber auch ein paar ältere Schwimmer. Nach dem Einlass haben wir uns eingeschwommen, noch ein letztes Mal Nudeln gegessen und auf den Start gewartet.

Kurz bevor wir unseren ersten Wettlauf absolvierten, wärmten wir uns auf. Zwischen den einzelnen Wettkämpfen und Staffeln spielten wir Karten und aßen Nudelsalat. Jeder von uns hatte den Ehrgeiz, die Schwimmer der anderen Mannschaft zu schlagen, jedoch schätzten wir unsere Chancen nicht so gut ein.

Nachdem wir unsere Staffeln alle vollendet hatten, zogen wir uns mit dem Gedanken im Hinterkopf wieder an, dass wir wahrscheinlich keine Chance hatten gewonnen zu haben. Bei der Siegerehrung waren wir umso mehr überrascht, dass wir doch Erster wurden und das mit einem Abstand von 8s! Hier ging ein aufregender und anstrengender Tag zu Ende.

Kim & Mats

Hintergrundinfo:

Sechs Schulen aus Mittelfranken kämpften um die besten Zeiten.

Teilnahme von maximal 9 Schülern pro Schule.

Christoph-Jacob-Treu-Gymnasium Lauf schickte eine Jungenmannschaft der Jahrgänge 2004-2007.

Einzelstarts je 50m:
4x Brust, 4x Freistil und
3x Rücken

Staffeln: 4x50m Lagen und
8x50m Freistil

Jeder Schwimmer durfte maximal dreimal starten.

Am Ende zählte die Gesamtzeit aller einzelnen Läufe.



Morgens um 9:00 Uhr im Erlanger Westbad...

Der Wettkampftag beginnt mit einem Gespräch unter **Nudelexperten**:

...warte, ich muss erstmal schmecken... also bei mir ist ein Hauch von Pfeffer dran und eine feine Note von Thymian..

???
Die spinnen, die zwei!



Kurze Zeit später im Wasser ...

Flo: Also, wir erklären Euch mal, wie das hier so läuft...



... und dann da lang.

...also, erst schwimmt ihr da lang ...



Am Beckenrand später ein zweites Nudelsalatgespräch:

Meinste, sie haben das begriffen?



Klar!

Logo!

Easy!

Super einfach!



Die neuen Bezirksmeister aller Schulen von Mittelfranken in der Wettkampfklasse III/1 wissen einfach Bescheid!

Fotos und frei erfundene Texte von Daniela Wettlaufer

VR-MeinKonto

kostenfrei und rentabel



Das Konto, das mitwächst!

* bis 2.500,- Euro. Die Habenverzinsung gilt nur bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.



Raiffeisen
Spar+Kreditbank eG
stark vor Ort 4.0

Landesfinale des Bundeswettbewerbs der Schulen „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“

Bayreuth, 11.04.2019

Am 11. April traf sich die Schwimmmannschaft des CJT Gymnasiums kurz nach 8 Uhr am Bahnhof Lauf rechts, um mit der Sportlehrerin, Frau Hennig, zum Landesfinale nach Bayreuth zu fahren. Aufgrund von Schulaufgaben und krankheitsbedingten Ausfällen musste die Mannschaft etwas umgestellt werden. Diesmal gingen Jacopo Stephan, Mats Wettlaufer, Kim Roelofs, Ben und Till Hugenroth, Paul Geißdörfer, Gabriel Heid, Friedrich Nathues und ich an den Start.

Zuerst sind wir vom Bahnhof in Bayreuth zur Schwimmhalle gelaufen. Die war bei unserer Ankunft schon sehr voll und die anderen Mannschaften waren schon beim Einschwimmen. Deshalb mussten wir uns alle auf eine Matte am Fenster quetschen, weil keine anderen Plätze mehr frei waren. In unserer Altersgruppe starteten insgesamt acht Mannschaften: eine Mannschaft aus jedem Regierungsbezirk plus eine Mannschaft aus München.

Wir waren alle hoch motiviert und mit unseren geschwommenen Zeiten sehr zufrieden. Nach den Einzelstarts und der Lagen-Staffel lagen wir sogar auf Platz 4! Leider haben uns bei der 8x50m Freistil-Staffel noch zwei Mannschaften überholt, so dass wir am Ende 6. wurden. Allerdings konnten wir unsere Gesamtzeit im Vergleich zum Wettkampf in Erlangen um ca. 30 Sekunden auf 11:44,69 Min. verbessern! Und am Ende fehlten uns zu Platz 5 nur ca. 5 Sekunden! Es war auf jeden Fall toll, dass wir dabei sein konnten!

Florian Goltz



Bezirkstag des Bezirks Mittelfranken im Bayerischen Schwimmverband

16.03.2019



Am 16. März 2019 fuhren Alice Lämmerzahl, Beate Hennig, Isabel Goltz und Frank Hacker nach Nürnberg zu einer Sitzung des Bezirkstags des Bezirks Mittelfranken, um dort die Interessen der Schwimmgemeinschaft Lauf zu vertreten. Es sollte u.a. der Bezirksrat für die kommenden vier Jahre gewählt werden.

Die Mitglieder des Bezirksrats vergeben z.B. die Wettkämpfe in Mittelfranken, koordinieren die Wettkampftermine, die Trainer- und Kampfrichterausbildung und vieles mehr und vertreten wiederum die Interessen der mittelfränkischen Schwimmer im Bayerischen Schwimmverband.

Aus SG-Sicht gab es dabei sehr erfreuliche Ereignisse zu berichten: Unser kaufmännischer Leiter, Frank Hacker, wurde mit der Silbernen Ehrennadel des Bayerischen Schwimmverbandes für sein jahrzehntelanges Engagement im Schwimmsport ausgezeichnet.

Rainer Freisleben wurde zum 1. Vorsitzenden des Bezirkstags gewählt und Christian Gärtner, Technischer Leiter der SG, zum 2. Vorsitzenden des Bezirkstags.

Die Mitglieder der SG gratulieren Euch ganz herzlich und bedanken sich für Euren jahrzehntelangen Einsatz für unseren Verein und unsere Schwimmer!

Isabel Goltz

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

topClean
Gebäudereinigung

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



Industriereinigung

Schützen Sie mit uns Ihren Betrieb und Ihre Anlagen durch eine **fachgerechte technische Reinigung** vor Wertverfall, Ausfällen und Stillständen. Mit aller gebotenen Sorgfalt und Präzision reinigen wir Ihre Maschinen und Anlagen. Bei

der Industriereinigung wird Ihr Produktionsprozess hierbei selbstverständlich nicht behindert. Unsere Reinigungsmitarbeiter arbeiten absolut flexibel, also **auch an Wochenenden oder während der Betriebsferien.**



Büroreinigung

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



Glasreinigung

Egal ob Privathaushalt oder gewerbliche Einrichtungen: **Wir schaffen Ihnen eine klare Sicht!** Eine regelmäßige und fachgerechte Glasreinigung erhält den Wert der Verglasung und verhindert Schäden durch Kratzer, Ablagerungen

und Eintrübungen. Durch teilweise schwierig zugängliche Verglasungen sind hier Spezialisten gefragt, die die Reinigung sicherstellen, aber auch im wirtschaftlichen Rahmen bleiben.



Jalousienreinigung

Ob Bürogebäude, Schule oder Krankenhaus – Jalousien werden von Schmutz, Staub, Feuchtigkeit und UV-Strahlung stark strapaziert und mit der Zeit unansehnlich. Regelmäßige Reinigung und Konservierung sind deshalb zwingend

notwendig. Wir reinigen Ihre Jalousien und lassen sie in einem neuen Glanz erstrahlen. Damit keine Schäden entstehen, gehen wir dabei sehr behutsam und fachlich vor!



Nähergehende Informationen zu unserem Unternehmen, weiteren Leistungen und unserer Expertise aus **12 Jahren Dienstleistung im Nürnberg Land** finden Sie im Internet unter [www.topCleanreinigung.de](http://www.topcleanreinigung.de)

Unsere neue Leistungsgruppentrainerin

Interview mit Daggi im April 2019

Gaia und Carlotta: Bist du als Kind auch geschwommen?

Daggi: Ja, bis ich dreizehn war. Dann war ich krank, und mein Arzt hat mir empfohlen, nicht mehr zu schwimmen. Zwei Jahre später habe ich ganz kleine Kinder trainiert. Im Studium auch.

Gaia und Carlotta: Mit wie vielen Jahren hast du angefangen zu schwimmen?

Daggi: Ich hab mit drei Jahren angefangen zu schwimmen.

Gaia und Carlotta: Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Daggi: Meine Familie ist am Sonntag immer schwimmen gegangen. Irgendwann brachten meine Eltern mich auf die Idee zu schwimmen. Training hatte ich bei Frau Schuschu und Frau Köhler – Frau Köhler war echt streng.

Gaia und Carlotta: Wie oft hast du in der Woche trainiert?

Daggi: Es wurde immer mehr, zum Schluss so drei- bis viermal und am Wochenende waren wir sehr oft auf Wettkämpfen.

Gaia und Carlotta: Was wolltest du früher beim Schwimmen erreichen?

Daggi: Ich wollte natürlich Olympiasiegerin werden. Michael Groß und Matt Biondi waren meine Idole. Aber natürlich war mir klar, dass das nichts wird...

Gaia und Carlotta: Was hat dir beim Training Spaß gemacht?

Daggi: Meine Gruppe war toll, die Trainer waren streng aber super und ich war erfolgreich.

Gaia und Carlotta: Was ist deine Lieblingslage?

Daggi: Rücken. Ich konnte früher nicht gut Brust.

Gaia und Carlotta: Machst du noch anderen Sport?

Daggi: Ja, eigentlich alles ein bisschen, nur keine Kampfsportarten. Das habe ich noch nie gemacht.



Gaia und Carlotta: Was sind deine Ziele für die Leistungsgruppe?

Daggi: Dass alle wirklich gerne zum Schwimmen kommen wollen und Spaß haben und gleichzeitig natürlich besser werden. Und dass ihr wirklich Freunde in der SG findet und motiviert im Verein bleibt.

Gaia und Carlotta: Was findest du gut an der Leistungsgruppe?

Daggi: Fast alle „Kinder“ wollen schwimmen und sich verbessern, man kann mit ihnen Sachen ausprobieren und wir haben hoffentlich Spaß dabei.

Gaia und Carlotta: An was denkst du beim Schwimmen?

Daggi: Ich entspanne mich und denke an gar nichts. Es ist befreiend für den Kopf.

Liebe Daggi, vielen Dank für das Interview!



„Sie scheint ein bestimmtes Ziel zu verfolgen.“



Zitate unserer Leistungsschwimmer Anna, Anne, Annika G., Annika P., Gaia, Ilyada, Jan, Kim R., Lena, Lia, Moritz L., Nina, Paul G., Sarina, Sirka & Tara über Daggi und ihr Training, Ende Juni aufgeschnappt:

„Wenn sie bei jemandem Fehler bei der Technik sieht, spricht sie diese direkt an.“

„Das Training ist teilweise sehr anstrengend, aber ich bin wieder Bestzeiten geschwommen“

„Eine tolle Trainerin, weil sie uns viel Selbstvertrauen gibt und uns motiviert, nie aufzugeben!“

„Gut, dass wir alle Lagen trainieren, das ist abwechslungsreich“

„Ihre Trainingspläne sind auch ganz gut 😊 ich habe ein bisschen mehr Ausdauer beim Trainieren“

„An das Training habe ich mich schon gewöhnt“

„Die Bahnaufteilung ist etwas verwirrend. Allerdings merkt man eine positive Auswirkung, da ich wieder etwas schneller geworden bin.“

„Ihr Training ist ziemlich anstrengend, macht aber trotzdem noch viel Spaß. Sie ist echt nett und nicht zu streng :)“

„Ich finde, die Verbesserungen meiner Zeiten waren deutlich zu sehen“

„Wir müssen jetzt immer Badelatschen anziehen :)“

„Sie verbessert uns, motiviert, beantwortet unsere Fragen“

„Ich habe immer viel Lust aufs Training und bin im Wettkampf nur Bestzeiten geschwommen.“

„Ich finde Daggi sehr sympathisch und ihr Training ist super“

„Ich finde es auch echt gut, dass sie unsere Technik immer anschaut und immer versucht, sie zu verbessern.“

„Meine Ausdauer hat sich verbessert, so dass ich längere Strecken schneller schwimmen kann als früher! Zusätzlich bin ich auch besser beim Sprinten.“

„Daggi macht viele Technikübungen. Seitdem achte ich selbst auch mehr auf meine Technik und ich habe festgestellt, dass ich dadurch tatsächlich schneller schwimme.“

„...diszipliniert, z. T. auch streng, sehr aufmerksam und gut strukturiert ... meine Technik sowie meine Kondition sind deutlich besser geworden.“

„Daggi ist cool. Das Training anstrengend aber gut.“

Wünsche an Daggi:

- > „vor den Ferien auch mal ein entspannteres Training“
- > „dass wir im Training öfters mal eine Staffel schwimmen würden“
- > „dass die Daggi weiterhin unsere Trainerin bleibt!“



16. Forchheimer Sprintermeeting

23.03.2019

Am Samstag, den 23.03.2019 fand im Königsbad in Forchheim das Sprintermeeting statt. Wie schon in den vergangenen Jahren war die Schwimmgemeinschaft Lauf mit einem großen Team vertreten. 22 Schwimmer, davon 12 Mädchen und 10 Jungen, gingen an den Start. Mit Schwimmern weiterer acht Vereine, darunter Delphin 77 Herzogenaurach, SSG 81 Erlangen und Gastgeber SSV Forchheim, wurde um bestmögliche Platzierungen gerungen. Da in diesem Jahr „nur“ rund 130 Schwimmer für 632 Starts gemeldet waren, war die Parksituation vor dem Bad entspannt und auch anschließend in den Umkleidekabinen und am Beckenrand ausreichend Platz. Von draußen lachte die Sonne zu uns herein. Somit gab es nichts, was der guten Stimmung Abbruch getan hätte. Dementsprechend motiviert gingen unsere Schwimmer an den Start.

Nahezu alle Teilnehmer der SG traten in allen vier Schwimmmarten über jeweils 50 Meter, sowie über die 100 Meter Lagen an. In der Gesamtwertung ergaben sich die Platzierungen aus den drei punktbesten 50 Meter-Strecken und der 100 Meter-Lagen-Strecke.

Der Ablauf war gut organisiert und die Starts verliefen zügig. Ehe wir uns versahen, waren die ersten vier Wettkämpfe (Brust und Schmetterling für die Mädchen und Jungen) schon vorbei und es gab vor den 100 Meter Lagen eine kurze Verschnaufpause. Im Bad wurde es immer wärmer, was wir der unermüdlich scheinenden und inzwischen an Kraft gewinnenden Sonne zu verdanken hatten. Gegen elf Uhr war der erste Abschnitt beendet und uns stand eine lange Pause bis zum Beginn des zweiten Abschnitts bevor. Während die meisten Erwachsenen die Gelegenheit nutzten, sich im Außenbereich des Bades in die Sonne zu setzen und die frische Luft zu genießen, tobten unsere Schwimmer weiter durchs Wasser und nutzten ausgiebig die Wasserrutschen. Pünktlich um halb eins ging es dann wieder an den Start. Jetzt standen noch Rücken und Freistil auf der Tagesordnung.

Über alle Starts konnten die Schwimmer der SG 13 mal erste Plätze belegen, 23 mal erschwammen sie sich einen zweiten und 16 mal einen dritten Platz.

Erfolgreichster männlicher Schwimmer der SG war Nico Hutzler (2006). Mit drei ersten Platzierungen und zwei zweiten in der Einzelwertung erzielte er in der Gesamtwertung in seinem Jahrgang den 1. Platz. Aber auch in den anderen Jahrgängen gab es Medaillen in der Gesamtwertung. So schafften es bei den Jungs im Jahrgang 2007 Fabian Knorr und Friedrich Nathues aufs Treppchen.





Paul Geißdörfer belegte neben Nico Hutzler im Jahrgang 2006 Platz 3, Florian Goltz (2005) holte eine Silbermedaille.

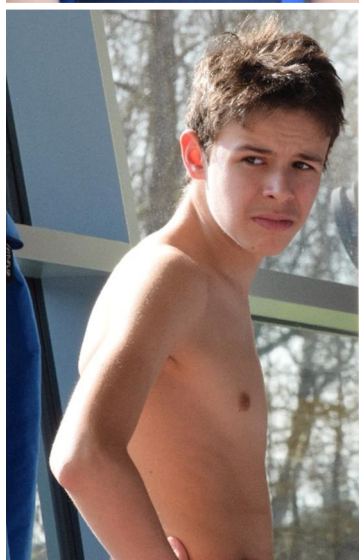
Bei den Mädchen führte Carlotta Bülck (2007) die Erfolgsstatistik an. Mit zwei ersten und drei zweiten Platzierungen in den Einzelwertungen konnte sie sich innerhalb der Gesamtwertung den zweiten Platz in ihrem Jahrgang sichern. Im Jahrgang 2009 erschwamm sich Ella Roelofs ebenfalls einen zweiten Platz in der Gesamtwertung, Anne Lämmerzahl sicherte sich Platz 3 im Jahrgang 2006. Nina Hutzler belegte bei den 2005ern einen zweiten Platz, ebenso wie Denise Hofmann (Jahrgang 2002). Sie verbesserte nicht nur ihre persönlichen Bestzeiten auf allen Strecken, sondern schaffte es, auf den 50 Metern Brust mit 40,64 Sek. einen neuen Vereinsrekord aufzustellen. Herzlichen Glückwunsch!

Auch diejenigen, die es in der Gesamtwertung nicht unter die ersten drei schafften, lieferten tolle Ergebnisse ab. So verbesserten über 70% der Schwimmer ihre persönlichen Bestzeiten und sicherten sich damit Urkunden in den Einzelwertungen.

Friedrich und Christine Nathues



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100L
Frederike Bülck	2010	01:01,90	00:53,27			
Ella Roelofs	2009	00:59,85	00:46,17	00:51,40	01:00,67	02:00,15
Carlotta Bülck	2007	00:47,28	00:35,20	00:42,11	00:41,76	01:30,09
Emilie Krech	2007	00:49,05	00:41,41	00:51,17	00:51,23	01:42,42
Larissa Lederer	2007	00:49,05	00:39,39	00:41,48	00:46,76	01:38,01
Ina Roelofs	2007	00:56,08	00:47,17	00:56,40	00:57,97	01:56,22
Gaia Stephan	2007	00:50,43	00:37,38	00:46,93	00:40,37	01:34,81
Anne Lämmerzahl	2006		00:35,93	00:41,49	00:39,94	01:30,61
Nina Hutzler	2005	00:42,80	00:34,10	00:43,43	00:39,66	01:29,29
Sarina Eckhoff	2004	00:49,34	00:36,37	00:43,63	00:39,27	01:33,79
Nastassja Gaidamak	2003	00:44,55	00:36,66	00:41,52	00:43,10	01:30,82
Denise Hoffmann	2002	00:40,64	00:34,20	00:40,79	00:35,68	01:23,97
Jan Bouhon	2007	00:48,18	00:42,91	00:58,50	01:03,47	01:56,07
Fabian Knorr	2007	00:47,56	00:38,92	00:47,42	00:55,04	01:38,41
Friedrich Nathues	2007	00:50,73	00:39,27	00:45,85	00:50,47	01:40,35
Paul Geißdörfer	2006	00:46,26	00:35,91	00:41,49	00:40,06	01:31,85
Nico Hutzler	2006	00:41,10	00:31,99	00:42,69	00:39,52	01:23,74
Moritz Eberwein	2005	00:43,58	00:33,98	00:40,75	00:37,86	01:23,44
Florian Goltz	2005	00:39,05	00:28,70	00:32,33	00:32,79	01:11,71
Kim Roelofs	2005	00:44,57	00:35,04	00:41,82	00:42,63	01:29,17
Jacopo Stephan	2005	00:37,24	00:30,58	00:37,64	00:35,69	01:16,43
Mats Wettlaufer	2004	00:42,23	00:34,24		00:37,14	01:23,20





13. Wasserflöhe- und Wasserratten-Treffen

Schwabach, 24.03.2019

Nachdem die Wasserflöhe aus dem Wasser gehüpft sind, ging es für die Wasserratten der SG Lauf gleich stressig los. Das lag daran, dass der ganze Wettkampf um eine Stunde vorverlegt worden war. Diese Nachricht war allerdings nicht bis zu den Schwimmerinnen und Schwimmern der SG Lauf durchgesickert. Das Einschwimmen fiel daher für die meisten weg. Uneingeschwommen sprangen die Kinder und Jugendlichen ins kalte Wasser. In verschiedenen Wettkämpfen brachten die Wasserratten das Wasser zum Kochen. Insgesamt hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Spaß.

Bis zum nächsten Jahr in Schwabach!

Emily Manns und Lenya Frey

Name	Jg.	25B	25F	25R	50B
Anna-Maria Arbeiter	2011		00:28,55	00:31,44	
Emily Zachow	2011	00:30,66	00:27,03	00:34,03	
Lando Spielberger	2011	00:33,25	00:29,19	00:37,94	
Simon Werner	2010	00:24,60	00:23,92	00:32,50	00:55,33



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S
Isabella Crone	2009	00:54,35	00:45,18	00:54,91	
Lenya Frey	2009	01:02,69		01:24,40	
Magdalena Kranich	2009	00:55,75	00:49,75	00:59,84	
Emily Manns	2009	00:54,49	01:06,31	01:18,26	
Anne Mages	2008		00:50,16	01:03,80	
Josefa März	2008	00:51,96	00:44,03	00:52,41	00:57,58
Hanna Schuster	2008	00:58,44	01:00,24	01:03,25	
Franziska Birle	2007	00:51,88	00:45,72	00:59,61	01:00,88
Sophia Maranhas	2006	00:59,56	00:48,66	01:03,96	01:04,66
Milo Bertsch	2009	01:00,75	00:50,80	00:58,09	
Maximilian Birle	2009	01:01,05	01:07,66	01:28,59	
Levi Stengl	2009		01:10,75		
Felix Elm	2008	00:56,47	00:48,60	00:58,60	
Jonas Kremer	2008	00:52,87	00:46,53	00:55,93	01:03,88
Niklas Frauenstein	2007	00:59,54	00:48,34	01:01,22	
Tobias Werner	2007	00:48,70	00:43,45	00:56,84	
Johannes Arbeiter	2006		00:44,50	00:51,50	00:56,28



Staffel: 4x50F	Zeit
Josefa März, Johannes Arbeiter, Isabella Crone, Tobias Werner	02:58,09



Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de

Videos für Ihre Webseite

Trainingscamp Bad Tölz

13. bis 19.04.2019

Nach dem erfolgreichen Trainingscamp im letzten Jahr in Bad Tölz und der durchwegs sehr positiven Rückmeldung der Teilnehmer, sollte es auch 2019 wieder in der Osterferienwoche an den Rand der Alpen gehen. Von den 15 Teilnehmern aus dem letzten Jahr fuhren 10 auch dieses Mal wieder mit. Ergänzt wurde die Gruppe von sechs weiteren SGlern aus den Wettkampfgruppen bei Alice und Daggi.

So starteten wir am Samstag, den 13. April, mit 8 Jungs und 6 Mädels von Lauf aus mit dem Zug nach Bad Tölz. Zwei weitere Teilnehmerinnen kamen dann die nächsten Tage nach. Die Betreuung und das Training übernahmen wieder Alice und ich, diesmal zusammen mit Constantin.



Während Alice mit dem Auto voller Schwimmertaschen startete, machten wir uns mit den Schwimmern auf den Weg per Zug an den südlichen Rand von Bayern. Dort angekommen, ging es erst in die Zimmer und dann auch schon zur ersten Trainingseinheit ins Wasser. Dreieinhalb Stunden Reise machten sich auch gleich bemerkbar. Dieses Training diente erstmal zur Eingewöhnung in das andere Schwimmbad und Umfeld.

Gleich der erste Abend wurde sehnsüchtig erwartet. Nach einem kurzen Programmüberblick wurde das Feel-O-Meter vorgestellt. Darin sollten sich die Schwimmer jeden Tag über die Woche hinweg selbst in einer Skala einordnen. Dabei wurden die Motivation und die Energie, die jeder fürs Training verspürte, zur Einschätzung abgefragt. Es war erfreulich zu beobachten, wie sich alle Teilnehmer hoch motiviert und mit viel Energie einordneten. Manche sogar so viel, dass die Skala quasi gesprengt wurde.

Nach dem Basteln und Malen für das Feel-O-Meter kam endlich die schon im Vorfeld des Trainingscamps erwartete Ausgabe der diesjährigen Trainingscamp-T-Shirts. Aber es sollte diesmal nicht nur bei T-Shirts bleiben. Durch die Initiative von Kim und fleißiger Unterstützung von Mama und Oma Roelofs erhielten alle Teilnehmer auch noch eine rote SG-Mütze mit dem handgestrickten SG-Wal darauf. Vielen Dank nochmal an dieser Stelle an Familie Roelofs für dieses tolle Geschenk für unsere Trainingscamp-Schwimmer! So eine Mütze haben wir bisher auch noch bei keinem anderen Verein gesehen. Ausgestattet mit gleich zwei neuen SG-Kleidungsstücken stand der Woche nichts mehr im Weg und die Erkennbarkeit der rot-schwarz-gelben SG-Lauf-Schwimmer in der Jugendherberge war damit gesichert.



Der erste volle Trainingstag am Sonntag versprach dann auch gleich anstrengend zu werden. Neben zwei Wassereinheiten mit insgesamt 3 Stunden erwartete unsere Schwimmer auch noch eine Stunde Zirkeltraining an Land. Begonnen wurde jedoch erstmal nach dem Frühstück mit einem ausführlichen Aufwärmen mittels Faszienrollen, Theraband und einer Vielzahl an verschiedenen Übungen. So vorbereitet ging es ins Wasser für das Delfintraining. Das Mittagessen wurde dann schon sehnsüchtig erwartet und ausgiebig genutzt. Überhaupt stieg der Essenskonsum ab dem ersten vollen Trainingstag merklich an. Gut, dass wir dieses Mal auch reichlich zusätzliche Snacks wie Riegel, Reiswaffeln, Kekse und Obst dabei hatten, um die Schwimmer nach und zwischen den Einheiten zu versorgen. Es folgten am Nachmittag das Zirkeltraining in der e-Motion-Base und die zweite Wassereinheit. Vor dem Abendessen wurde dann noch ausführlich gedehnt, um Krämpfen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern.



Im Vergleich zum Vorjahr konnten wir durch das umfassende Aufwärmen, das Mobilisieren mit den Faszienrollen und das ausführliche Dehnen die Krämpfe im Trainingscamp deutlich reduzieren. Hier also eine klare Empfehlung an alle Schwimmer: Regelmäßiges Aufwärmen und Dehnen nach dem Training hilft!

Die übrige Woche verlief, was das Training anging, immer ähnlich: Wassertraining am Vormittag, Zirkel- oder Landtraining am Nachmittag vor der zweiten Wassereinheit. Dazwischen wurde viel gegessen und natürlich geschlafen, wenn auch nicht bei allen immer so, wie das vielleicht ideal gewesen wäre. 😊

Zur Abwechslung vom Training hatten wir uns aber auch diesmal wieder so einige zusätzliche Aktivitäten einfallen lassen. Der Sonntagabend stand ganz im Zeichen von Teamspielen. So musste z.B. ein Turm aus rohen Spaghetti und Klebeband gebaut werden, sodass am Ende ein Marshmallow oben stecken konnte. Das Team mit dem höchsten stehenden Turm gewann. Am Montag hatte Paul seinen 13. Geburtstag und wurde deshalb natürlich mit einem Kuchen beim Frühstück überrascht. Als weitere Besonderheit hatten wir am Abend noch ein Lagerfeuer mit Stockbrot und Blick auf die Alpen organisiert.



Der Dienstag markierte dann auch schon Halbzeit im Trainingscamp. Deshalb fand am Nachmittag mal keine Trainingseinheit statt. Aber ganz ohne Bewegung sollte es dann auch nicht bleiben. Deshalb versuchten wir uns alle mal im Kletterwald auf dem Blomberg einige Meter hoch in den Bäumen. Insbesondere Larissa war hier kaum zu stoppen und kletterte mühelos wie ein Affe die Bäume hoch und runter. Danach sollte es per Rodelbahn wieder ins Tal gehen. Leider machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung, sodass wir zu Fuß absteigen mussten. Als Trost durften wir dann aber vom Tal aus noch die wetterunabhängige Schienenrodelbahn nutzen. Während die meisten noch auf den Bus zurück zur Jugendherberge warteten, hatten Flo und Consti nicht genug Bewegung für einen Tag und entschieden sich, die ca. 6 km zur Jugendherberge zurück zu joggen.



Den Mittwoch schlossen wir abends dann als Belohnung noch mit einer Nachtwanderung durch Bad Tölz und zwei Kugeln Eis für jeden ab. Der Donnerstag war schon wieder unser letzter Tag im Trainingscamp und damit stand auch der Abschlussabend auf dem Programm. Zahlreiche Challenges und Spiele gegeneinander forderten die Teams heraus, da es nur einen Sieger geben konnte. Damit war dann auch das Trainingscamp 2019 fast schon wieder zu Ende. Die letzte Trainingseinheit unseres Trainingscamps 2019 schlossen wir am Freitagvormittag dann mit dem Ausschwimmen von 201,9 m ab.

Wir hoffen, es hat allen SGlern wieder so viel Spaß gemacht wie uns. Die Woche war zwar auch anstrengend, für Schwimmer wie Trainer, aber dafür war es ja ein Trainingscamp. Ihr habt toll durchgehalten, Mädels und Jungs! Macht weiter so und zeigt an den kommenden Wettkämpfen, was ihr drauf habt! #teamsglauf #bestesteam

Michael Wunsch



Trainingscamp Bad Tölz

Wir waren dabei



Name



Lieblings-Schwimmlage:



Lieblingsbeschäftigung im Trainingscamp:



Bestes Trainingscamp Erlebnis:



Das Trainingscamp 2019 war...



Entweder ... oder...



Anna



Schmetterling



Mit anderen unterhalten oder Musik hören



Sommerrodelbahn, Abschlussabend



...schön

? Stockbrot oder Eis essen | 50m oder 400m | Hallenbad oder Freibad | Gemüse oder Obst | Katze oder Hund



Anne



Kraul



mit anderen reden/Quatsch machen



Im Kletterwald klettern, Stockbrot machen



...sehr schön und lehrreich. Tolle Gruppe!

? Klettern oder Sommerrodelbahn | Stockbrot oder Eis essen | Hallenbad oder Freibad | Snapchat oder Instagram | Pizza oder Burger



Carlotta



Kraul



Mit den anderen Mädels quatschen und herumblödeln



Abschlussabend



...cool und anstrengend



eMotion-Base oder Parkour |

**Stockbrot oder Eis essen | Wasser oder Landtraining |
Vormittag oder Nachmittag | Katze oder Hund**



Fabian



Brust



Essen



Klettern



... sehr schön und anstrengend

!/? Klettern oder Sommerrodelbahn | Kurz- oder Langbahn |
Hallenbad oder Freibad | Gemüse oder Obst | Sommer oder Winter



Florian



Rücken



Training



Training am Donnerstagmorgen (Trainertraining)



... mega cool

!/? eMotion Base oder Parkour | Kraul oder Rücken |
Flossen oder Paddels | PC oder Handy | Mathe oder Deutsch



Gaia



Kraul



Schwimmen



eigentlich alles, aber das Schönste waren der Kletterpark
und das erste gemeinsame Training

!/? ... super toll, lustig, abenteuerlich, spannend und es hat was geholfen. Ich
habe mich verbessert und ich finde es total nützlich.

!/? Klettern oder Sommerrodelbahn | Stockbrot oder Eis essen |
Kraul oder Rücken | Snapchat oder Instagram | Katze oder Hund



Ina



Freistil



Schwimmen



Sommerrodelbahn fahren



...super, es hat sehr viel Spaß gemacht

!/? eMotion Base oder Parkour | Stockbrot oder Eis essen | Wasser oder
Landtraining | Vormittag oder Nachmittag | Katze oder Hund

Trainingscamp Bad Tölz

Wir waren dabei



Jack



Brust



Entspannen auf den Sofas mit Powerbank & WLAN und natürlich Werwolf am Abend



Das Trainingslager war insgesamt sehr schön, aber vor allem Klettern + Sommerrodeln, Eis essen mit Spaziergang in die Bad Tölzer Innenstadt und NATÜRLICH schwimmen



... noch besser als letztes Jahr und einfach `ne coole aber auch anstrengende Woche mit der SG



~~Klettern~~ oder Sommerrodelbahn | Wasser oder ~~Landtraining~~ | ~~Delfin~~ oder Brust | ~~Snapchat~~ oder Instagram | ~~Schlafen~~ oder Essen



Kim



Kraul



Schwimmen



Letztes Training, Trainertraining



...toll, anstrengend, spaßig, sinnvoll



eMotion Base oder ~~Parkour~~ | Kraul oder ~~Rücken~~ |

Flossen oder ~~Paddels~~ | ~~PG~~ oder Handy | Mathe oder ~~Deutsch~~



Larissa



Rücken



schwimmen/essen/schlafen



Als wir klettern/rodeln gegangen sind



...schön aber sehr anstrengend



~~Klettern~~ oder ~~Sommerrodelbahn~~ | Stockbrot oder ~~Eis-essen~~ |

~~Kraul~~ oder Rücken | ~~Snapchat~~ oder Instagram | Katze oder ~~Hund~~



Lena



Kraul



auf den Sofas sitzen



Klettern



... sehr schön



~~Klettern~~ oder ~~Sommerrodelbahn~~ | Stockbrot oder ~~Eis-essen~~ |

Hallenbad oder Freibad | ~~Snapchat~~ oder Instagram | Pizza oder ~~Burger~~



Mats



Kraul



Schlafen und Essen



wenn's Training rum war



... anstrengend



~~Klettern~~ oder Sommerrodelbahn | Wasser oder Landtraining |

Delfin oder Brust | Snapchat oder Instagram | ~~Schlafen~~ oder Essen



Moritz



Kraul



Essen



Der Moment, wenn du nachts ins Zimmer kommst und du weißt, du wurdest nicht erwischt



... anstrengend

~~Klettern~~ oder Sommerrodelbahn | Wasser oder Landtraining |

Delfin oder Brust | Snapchat oder Instagram | ~~Schlafen~~ oder Essen



Nico



Rücken



Werwolf und A*loch spielen



Kletterwald, Sommerrodeln



...sehr schön aber auch sehr anstrengend



~~Klettern~~ oder Sommerrodelbahn | Kurz- oder Langbahn |

Hallenbad oder Freibad | Gemüse oder Obst | Sommer oder Winter



Nina



Brust



Musik hören und unterhalten



Klettern, die Sommerrodelbahn und der Abschlussabend



... sehr schön



~~Steckbrot~~ oder Eis essen | 50m oder 400m |

Hallenbad oder Freibad | Gemüse oder Obst | Katze oder Hund



Paul



Schmetterling



Essen



Hochseilgarten



... super



~~eMotion Base~~ oder Parkour | ~~Kraul~~ oder Rücken |

Flossen oder Paddels | PC oder Handy | Mathe oder Deutsch

Tillystädter Schwimmen 2019

05.05.2019 in Rain am Lech

Die SchwimmerInnen der SG Lauf sahen beim Tillystädter Schwimmfest in Rain am Lech ab: Zwei Jahrgangsbeste, zwei neue Vereinsrekorde, 68 Podestplatzierungen bei 91 Starts und zusätzlich noch viele persönliche und Saisonbestzeiten.

Am 5. Mai traten 19 SchwimmerInnen der SG Lauf die Reise nach Rain am Lech an, um sich mit 14 anderen Vereinen und 180 anderen Startern zu messen. Viele der Teilnehmer hatten in den Osterferien am einwöchigen Trainingscamp in Bad Tölz teilgenommen und waren daher extrem motiviert und bestens vorbereitet, was sich auch am Ende des Tages in den Ergebnissen widerspiegelte.

Der Wettkampf wurde extra ausgewählt, damit die Schwimmer auch mal die sonst eher seltenen 200m bzw. sogar die 400m Freistil Strecke schwimmen konnten und man dazu gerne die verhältnismäßig lange Anfahrt nach Rain in Kauf nahm. Um ausgeruht am Sonntag am Start zu stehen, fuhren die SchwimmerInnen und Trainer schon am Samstag los und verbrachten einen gemeinsamen Tag mit einem schönen Freizeitprogramm in Donauwörth. Dadurch war das frühe Aufstehen am Sonntag nicht mehr ganz so früh, als wenn man direkt aus Lauf angereist wäre.

Der Wettkampftag war lang, die Schwimmhalle sehr voll und relativ klein. Aber die Schwimmer ließen sich davon nicht beirren und riefen ihre Leistungen routiniert ab. Die Podestplätze purzelten nur so. Nico Hutzler (2006) und Florian Goltz (2005) waren am erfolgreichsten und wurden sogar als Jahrgangsbeste besonders geehrt. Beide traten 5x an und standen 5x ganz oben auf dem Siegerpodest. Nico Hutzler konnte 4x seine persönliche Bestzeit verbessern, Florian Goltz sogar einen neuen Vereinsrekord auf der 200m Rücken-Strecke mit 2:36,63 min aufstellen. Dies gelang auch Denise Hoffmann (2002) auf der 50m Brust-Strecke mit einer Zeit von 0:40,23 min.





Erwähnenswert sind auch die Leistungen von Moritz Eberwein (2005) und Mats Wettlaufer (2004), die sich beide an die 400m Kraul Strecke wagten: Moritz konnte hier gewinnen in einer Zeit von 5:39,53min. Mats kam in seinem Jahrgang auf Platz 2 mit 5:34,34min.

Folgende Athleten waren auch noch erfolgreich am Start:

Fabian Knorr (2007), 4 Podestplätze, Friedrich Nathues (2007) 2 Podestplätze, Hendrik Pürner (2006) 4 Podestplätze, Paul Geißdörfer (2006) 5 Podestplätze, Moritz Eberwein (2005) 2 Podestplätze, Moritz Liebel (2005) 2 Podestplätze, Jacopo Stephan (2005) 5 Postesplätze, Mats Wettlaufer (2004) 5 Podestplätze.

Emilie Krech und Ina Roelofs (beide 2007) mit jeweils 2 Persönlichen Bestzeiten, Larissa Lederer (2007) 3 Podestplätze, Gaia Stephan (2007) 3 Podestplätze, Lena Ringel (2006) 5 Podestplätze, Anna Segerer (2005) 5 Podestplätze, Lina- Marie Plank (2005) 3 Podestplätze, Nina Hutzler (2005) 6 Podestplätze, Denise Hoffmann (2002) 4 Podestplätze

Auch wenn man bei den zusätzlichen Staffelrennen nicht gewinnen konnte, waren doch alle Schwimmer zufrieden mit ihren Leistungen.

Daggi Hugenroth



Tillystädter Schwimmen 2019

Fortsetzung

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100L	200B 200R	200F	200L	400F
Larissa Lederer	2007		00:38,60	00:43,85		01:35,42	03:18,29			
Emilie Krech	2007		00:39,97					03:39,26		
Ina Roelofs	2007	00:56,78		00:49,43				03:30,61		
Gaia Stephan	2007	00:52,88			00:41,67	01:32,41		03:00,57		
Lena Ringel	2006		00:33,74		00:38,25	01:26,40	03:25,03	02:53,76		
Lina-Marie Blank	2005			00:45,30	00:47,93	01:38,38		03:11,41		
Nina Hutzler	2005	00:43,96	00:32,69		00:38,32	01:25,59	03:29,07	02:48,57		
Segerer, Anna	2005	00:45,26		00:41,66	00:40,27	01:30,55		03:08,37		
Denise Hoffmann	2002	00:40,23	00:33,28	00:43,07	00:35,99	01:23,77	03:17,40			
Fabian Knorr	2007		00:37,28		00:50,88	01:30,81	03:34,29	03:18,38		
Friedrich Nathues	2006		00:39,88	00:47,13	00:48,98	01:40,56		03:22,24		
Paul Geißdörfer	2006	00:46,16		00:41,13	00:39,63	01:29,03		02:52,20		
Nico Hutzler	2006	00:41,77	00:30,44	00:37,11			02:58,36		03:01,88	
Hendrik Pürner	2006	00:51,88		00:47,99	00:46,75	01:32,20		02:58,74		
Moritz Eberwein	2005	00:44,07		00:39,16					02:59,07	05:39,53
Florian Goltz	2005		00:28,83	00:32,55		01:14,06	02:36,63		02:38,80	
Moritz Liebel	2005				00:39,93	01:26,77		02:52,48		
Jacopo Stephan	2005	00:37,15	00:29,88		00:35,84		03:02,64		02:49,49	
Wettlaufer Mats	2004	00:40,67	00:30,16		00:35,72				02:47,55	05:34,34





Bestattungen

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

Ihre Anja Blank

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

Röthenbacher Straße 5, 91207 Lauf



In der Nähe des
Laufer Friedhofes

Tag & Nacht erreichbar
0 91 23/ 98 92 290



14. Internationales Eichstätter Jahrgangs- und Mastersschwimmen 2019

18.05.2019

Am 28. Mai haben wir mit einer kleinen Auswahl von Schwimmern der Mastersgruppe die SG Lauf beim Wettkampf in Eichstätt vertreten. Dabei waren diesmal Alice, Michael und ich (David).



Da das Wetter in der Woche davor bei uns etwas kühler war, waren wir schon etwas besorgt, einen Wettkampf im Freibad so früh im Jahr zu bestreiten. Als wir morgens angekommen waren und den Pavillon aufgestellt hatten, war es dann auch noch recht frisch in Eichstätt. Wir sahen aber auf jeden Fall schon sehr professionell aus und haben gleich mal geschaut, ob das Becken schon zum Einschwimmen taugt.

Nach einer kurzen Erwärmung im Trockenen haben wir uns in die Schwimmklamotten geworfen und sind (etwas fröstelnd) zum Beckenrand vorgestoßen. Der Sprung ins Naß war dann aber überraschend angenehm, denn das Wasser war mit 23°C wohltemperiert und genau ge-

nommen war es im Wasser besser als draußen. Das Becken und die Anlagen in Eichstätt sind übrigens in einem Superzustand und die Lage auf der Altmühlinsel mit dem Blick auf die Willibaldsburg machen das Inselbad zu einem echten Highlight.

Nachdem wir bei den 400m Lagen (zum Glück?) nur zugeschaut hatten, hat Michael den Wettkampftag mit 50m Brust eröffnet. Seine 0:39,12 min ist eine neue Langbahn-Bestzeit und war ein erster Hinweis, dass das Wasser auch "schnell" war. Oder, dass auch wir Masters noch gut trainieren ;-). Direkt danach sind Alice (neue Langbahnbestzeit) und ich 100m Rücken geschwommen. Auch wenn ich freibadbedingt mit Navigationsproblemen zu kämpfen hatte, haben wir uns sehr gut geschlagen. Alice und Michael haben vor der Mittagspause noch 100m Freistil absolviert, beide mit neuen persönlichen Bestzeiten auf der Langbahn.

Zu der Zeit war es dann auch gar nicht mehr kalt und wir hatten perfektes sonniges Wetter, das genau zum Freibadtag passte. Nachträglich betrachtet hätten wir vielleicht doch etwas Sonnencreme benutzen sollen.

Am Nachmittag hat wieder Michael mit 50m Freistil das Rennen eröffnet und genau wie bei seinen 50m Rücken konnte er Bestzeiten erreichen. Alice und ich sind noch mit respektablen Leistungen die 200m Lagen geschwommen.

Insgesamt konnten wir bei unseren 9 Starts 9 Medaillen abräumen und sind auch mit unseren Leistungen sehr zufrieden.

Der Wettkampf in Eichstätt war vorbildlich organisiert. Wir hatten viel Glück mit dem Wetter und sind auch noch sehr gut geschwommen. Im nächsten Jahr sollten wir auf jeden Fall wieder hinfahren. Dann möglichst mit mehr Schwimmern, damit wir auch bei der Staffel starten können.

David Leipold



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
--	---	--

5. Schwandorfer Pokalschwimmfest

24.05.2019

Zahlreiche Bestzeiten und Rekorde bei überregionalem Wettkampf in Schwandorf

Beim diesjährigen Pokalschwimmfest im Schwandorfer Erlebnisbad am 25. Mai gab es über 1900 Starts mit über 400 SchwimmerInnen. Die SG nahm an diesem sogar international besuchten Wettkampf mit 26 SchwimmerInnen und 129 Starts teil. Warum international? Zahlreiche SchwimmerInnen von zwei Schwimmvereinen aus Österreich waren auch am Start.



Nach dem nach vorne verschobenem Einlass suchte sich die SG den gleichen Platz wie im letzten Jahr und baute dort Pavillons auf, so dass wir für einen möglichen Regenschauer oder ein Gewitter etwas zum Unterstellen gehabt hätten. Da aber den Tag über meist blauer Himmel war, wurden diese kaum genutzt. Es kamen auch mal 30 Minuten lang ein paar Tropfen vom Himmel und in der Entfernung hörte man es donnern. Wettertechnisch hatten wir aber Glück, da es erst dann anfang zu regnen, als wir gerade gingen.

Nun zu den Ergebnissen unserer Schwimmer: Florian Goltz erzielte zwei Vereinsrekorde über 50 und 100 Meter Rücken mit einer Zeit von 0:33,27 bzw. 1:12,48 Minuten. Insgesamt wurden von allen Teilnehmern 86 persönliche Bestzeiten auf der 50 Meter Bahn erzielt. Die meisten persönlichen Bestzeiten erreichten Nina Hutzler, Anna Segerer, Paul Geißdörfer, Florian Goltz, Hendrik Pürner und Mats Wettlaufer – jeweils 5.

Insgesamt durften sich unsere Schwimmerinnen und Schwimmer über 18 Podestplätze freuen, fünfmal über einen ersten, sechsmal über einen zweiten und siebenmal über einen dritten Platz. Die Plätze auf dem Stockerl erreichten

Larissa Lederer, Nina Hutzler, Anna Segerer, Friedrich Nathues, Kim Roelofs, Nico Hutzler, Florian Goltz und Jacopo Stephan.

Unsere jüngsten Teilnehmer waren Isabelle Crone, 2009, Felix Elm, Josefa März und Oona Wetzel, alle 2008. Auch sie konnten zahlreiche persönliche Bestzeiten aufstellen.

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S 1500F
Isabella Crone	2009	00:56,98	00:42,67	00:57,03			01:41,69		
Josefa März	2008		00:41,16	00:52,72		01:55,08	01:44,08	01:59,77	
Oona Wetzel	2008	01:01,33	00:46,81	01:04,00			01:54,35		
Larissa Lederer	2007	00:48,13	00:36,87	00:42,77	00:45,43		01:24,32	01:35,64	
Ina Roelofs	2007	00:55,38	00:42,03	00:54,74			01:38,09		
Gaia Stephan	2007	00:50,42	00:36,82	00:46,52			01:21,39		01:32,68
Anne Lämmerzahl	2006		00:34,28	00:43,90	00:39,17	01:41,98	01:17,73		
Lena Ringel	2006	00:44,90	00:34,55	00:40,51	00:39,68			01:32,55	01:32,80
Nina Hutzler	2005	00:44,27	00:32,59	00:44,38	00:38,91	01:39,25	01:16,62		
Anna Segerer	2005	00:44,84	00:34,78	00:40,55	00:38,42	01:39,77		01:33,14	
Felix Elm	2008	00:57,39	00:46,62	00:56,18					
Niklas Frauenstein	2007	01:02,25	00:46,62	00:59,94			01:50,97		
Fabian Knorr	2007	00:48,02	00:36,70		00:57,19	01:45,35	01:25,69		
Friedrich Nathues	2007	00:51,37	00:38,96	00:47,10	00:47,58			01:42,66	
Jan Regler	2007		00:43,70	00:54,57			01:39,11		
Paul Geißdörfer	2006	00:47,38	00:34,46	00:41,77		01:42,78	01:21,03		01:44,69
Nico Hutzler	2006	00:43,35	00:31,22	00:38,99			01:14,63	01:27,47	01:36,33
Hendrik Pürner	2006	00:53,64	00:34,99	00:49,45	00:49,78		01:23,92		
David Crone	2005	00:49,53	00:33,25	00:40,57			01:15,79		
Moritz Eberwein	2005		00:31,88	00:40,02	00:38,30		01:12,65		23:40,08
Florian Goltz	2005		00:28,48	00:33,27	00:33,49	01:29,40	01:04,08	01:12,48	01:22,05
Moritz Liebel	2005		00:32,25	00:40,99	00:41,30		01:14,39	01:32,10	25:26,77
Kim Roelofs	2005					01:46,99	01:17,99	01:32,89	01:40,50
Jacopo Stephan	2005	00:39,80	00:29,82			01:27,00		01:24,51	22:49,13
Mats Wettlaufer	2004	00:40,53	00:30,59		00:36,21		01:08,28		22:34,08



5. Schwandorfer Pokalschwimmfest

Fortsetzung

Zum Abschluss des Wettkampfs hatten wir noch vier Jungs, die am Ende noch die 1500 Meter Freistil geschwommen sind. 1500 Meter auf einer 50 Meter Bahn bedeutet, dass die Schwimmer 30 Bahnen schwimmen müssen. Da sich SchwimmerInnen des Öfteren bei 300 Metern schon verzählen, ist es sinnvoll, dass Vereinsmitglieder ihnen Wendetafeln ins Wasser halten, auf denen die verbleibende Bahnanzahl steht. Die letzten 100 Meter werden zudem vom Zeitnehmer angepfeifen.

Unsere Schwimmer Mats Wettlaufer (22:34,03 Minuten), Jacopo Stephan (22:49,13 Minuten), Moritz Eberwein (23:40,08 Minuten) und Moritz Liebel (25:26,77 Minuten) erzielten die Platzierungen vier bis sieben auf dieser außergewöhnlichen Wettkampfstrecke.

Schön, dass die SG so zahlreich vertreten war und es zahlreiche Erfolge gab!

Joshua Porzler





15. Schwabacher Goldsprinterpokal

01.06.2019

Am 01.06. fand der Goldsprinterpokal in Schwabach statt. Wir sind ganz früh aufgestanden, um nicht zu spät zum Wettkampf zu kommen. Zum Glück war es richtig schön warm, da wir im Freibad schwimmen mussten. Ich war sehr aufgeregt, weil das mein erster Wettkampf im 50m Becken draußen war. Nach dem Parken haben wir die SG-Gruppe gesucht. Das Freibad in Schwabach ist richtig schön, vor lauter Aufregung ist mir das aber erst nach dem Wettkampf aufgefallen.

Nach dem Einschwimmen begann der Wettkampf mit Schmetterling. Daran habe ich nicht teilgenommen. Als erstes bin ich 50m Rücken geschwommen. Obwohl ich meine persönliche Bestzeit um 2 Sek. verbessert habe, bin ich nur 3. geworden: ganz knapp den 2. Platz verpasst, das hat mich sehr geärgert.

Kurz nach der Pause waren die Staffeln dran. Ich durfte mit Carlotta, Emilie und Tobias in der Staffel schwimmen. Carlotta hat uns große Startnummern auf unseren Arm geschrieben. Das fand ich lustig...Alle anderen waren deutlich älter als wir; wir sind trotzdem nicht letzte geworden.

In meinen Pausen habe ich immer wieder die anderen SG-ler angefeuert. Kurz nach der Staffel kam 50m Brust. Brust mag ich nicht, ich bin trotzdem dritter geworden. Schon wieder hat mich derselbe Junge überholt. Jetzt hat es mir gereicht... Ich habe mir geschworen, bei Freistil alles zu geben und schneller zu sein als er. Seine Meldezeit war besser als meine, aber es hat trotzdem geklappt und endlich hatte ich einen 2. Platz. Das hat mich sehr gefreut!

Ich fand den Wettkampf richtig cool!

Milo Bertsch



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S
Lenya Frey	2009	01:09,13	00:56,68		
Lea Holfelder	2009	01:03,34	00:57,47	00:57,63	
Hanna Schuster	2008	00:57,72	00:56,90	00:59,66	
Carlotta Bülck	2007	00:46,44	00:35,06	00:43,40	00:39,66
Emilie Krech	2007	00:49,88	00:40,57	00:49,09	00:49,03
Sophia Maranhas	2006	01:01,69	00:52,03	01:06,55	01:01,32
Simon Werner	2010	00:56,75	00:51,62		
Milo Bertsch	2009	01:01,25	00:49,03	00:56,47	
Leon Joel Reichert	2008	00:58,47	01:10,19	01:15,38	
Denis Voitiuk	2008	01:18,78	00:56,43	01:09,37	
Tobias Werner	2007	00:50,87	00:46,15	00:59,59	



Die Ergebnisauswertung:

Es waren 11 Schwimmer der SG am Start. Bei ihren insgesamt 37 Einzelstarts ist es fast allen Jungen und Mädchen gelungen, mindestens in einer Disziplin ihre persönlichen Bestzeit zu verbessern. Carlotta Bülck und Emilie Krech gelang dieses Kunststück sogar in allen vier Lagen, wobei Carlotta in allen Lagen erste Plätze und Emilie jeweils den zweiten Platz erlangen konnte. Im Jahrgang 2008 konnten sich Denis Voitiuk in 50m Rücken, Leon Joel Reichert in 50m Brust und Hanna Schuster ebenfalls in 50m Brust jeweils über einen ersten Platz freuen. Simon Werner gewann im Jahrgang 2010 über 50m Freistil. Ebenfalls in die Medaillenränge schafften es Milo Bertsch (2009), Tobias Werner (2007) und Sophia Maranhas (2006). Lenya Frey und Lea Holfelder erzielten sehr erfreuliche Saisonbestzeiten.

Britta Bülck



Bezirks Jahrgangs- und Juniorenmeisterschaften

06.-07.07.2019 in Nürnberg

Am Wochenende 6.-7. Juli fanden die Bezirks Jahrgangs- und Juniorenmeisterschaften Mittelfranken im Langwasserbad in Nürnberg statt. 17 Schwimmer der SG konnten sich im Vorfeld für die Teilnahme qualifizieren und gingen insgesamt 92 Mal an den Start. Diese große Anzahl an Schwimmern bei so einem Wettkampf gab es schon seit langer Zeit nicht mehr. Ein Grund für die Trainer, sehr stolz auf die Teilnehmer zu sein, da deren engagiertes Training sich nun auszahlte.

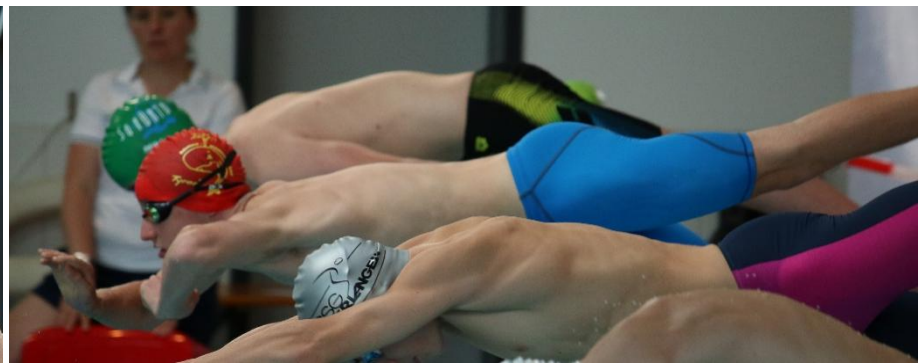
Von Vereinsrekorden, Bezirksmeistertitel, Siegerpodesten, persönlichen Bestzeiten aber auch leider ein paar Enttäuschungen war alles mit dabei. Insgesamt gelang es den SGlern, 13 Podestplätze zu erschwimmen. Zudem konnten sich gleich fünf Schwimmerinnen (Anna, Anne, Carlotta, Lena, Nina) für das 200m Lagen-Finale um den Titel des Mittelfränkischen Nachwuchsmeisters qualifizieren. Carlotta gelang dabei sogar der Sprung aufs Treppchen mit einem hervorragenden dritten Platz. Bei den Jungs qualifizierten sich Florian und Jacopo für das 200m Lagen-Finale, konnten sich aber bei der starken Konkurrenz nicht ganz bis aufs Podest vorarbeiten. Florian bewies aber wieder einmal seine Stärke über die Rücken-Strecken und schaffte es, gleich zwei Vereinsrekorde - über 50m und 100m Rücken - zu brechen.

Entsprechend dieser Leistungen war die Stimmung an beiden Tagen sowohl bei den Schwimmern als auch den Betreuern sehr positiv und als Fazit bleibt nur zu sagen: Weiter so!

Daggi Hugenroth & Michi Wunsch

Carlotta Bülck	2007	
200L Finale	03:10,43	3. Platz
50 R	00:40,93	2. Platz
Gaia Stephan	2007	
100 S	01:31,87	2. Platz
50 S	00:39,06	3. Platz
Larissa Lederer	2007	
50 R	00:41,65	3. Platz
Fabian Knorr	2007	
50 B	00:47,13	2. Platz
Anna Segerer	2005	
50 B	00:44,34	3. Platz
Florian Goltz	2005	
50 R	00:31,91	1. Platz
100 R	01:09,95	2. Platz
Denise Hoffmann	2002	
100 S	01:23,85	2. Platz
200 B	03:17,55	2. Platz
50 B	00:40,76	2. Platz
100 B	01:32,11	2. Platz





Termine 2019

(Änderungen ggf. unter www.sg-lauf.de)

Wann?	Was?
19.-21.07.	Bayerische Jahrgangsmeisterschaften, Würzburg
20.07.	Lindauer Seedurchquerung
29.07.- 09.09.	Sommerferien
11.09.	Verwaltungs- und ÜL-Sitzung SG-LAUF
12.09.	Trainingsbeginn Leistungsgruppen, Gymnasium
16.09.	Trainingsbeginn weitere Gruppen
16.09.	Anmeldung Wassergewöhnung- u. Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre (s. Anzeige unten)
???	1. Kreis-Kinderschwimmen, Lauf
???	2. CabrioSol Cup 2019, Pegnitz
25.10.	Abgabefrist für Sporttauglichkeitsbescheinigungen
28.-31.10.	Herbstferien
? - ?	SG Lauf Trainingscamp Herbstferien 2019
17.11.	28. Erlanger Nikolausschwimmen
23.-24.11.	DMSJ 2019 Bezirksfinale Mittelfranken
07.12.	34. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF
???	Ratisbona Cup 2019, Regensburg
20.12.	Weihnachtsfeier der SG-LAUF, Einlass: 18 ⁰⁰ , Beginn: 19 ⁰⁰
23.12.-04.01.	Weihnachtsferien
07.01.20	Trainingsbeginn aller Gruppen

Anfängerschwimmkurs – denn wir wissen, wie`s geht!

für Kinder von 5 bis ca. 6 ½ Jahren

Telefonische Anmeldung am:

Montag, 16.09.2019
von 17:00 bis 18:30 Uhr
09123 13627

SG-LAUF

So weit, so tief, so nass...

Ansprechpartner der SG-LAUF

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

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

Technische Leitung: Christian Gärtner

Schriftführerin: Julia Oberst



Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Anfängerschwimmen	13627	Svenja Lederer	09153 7647
Britta Bülck	964114	David Leipold	0151 61473759
Sabrina Decker	999489	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Sirka Eckhoff	0911 9455881	Diana Ludewig	LudewigDiana@gmail.com
Christian Gärtner	988194	Franziska Mader	998729
Tom Gehrmann	9808788	Peter Müller	81104
Claudia Goebel	13627	Julia Oberst	09131 9263787
Franz Goebel	13627	Heike Otte	984897
Annika 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	Claudia Richthammer	83434
Dagmar Hugenroth	961942	Sebastian Schreiber	0157 36219272
Sven Jäger	0911 65082800	Valeria Tabaracci	9622931
Claudia Kölbl	0151 56076198	Katja Wetzel	964274
Alice Lämmerzahl	09126 298498	Michael Wunsch	admin@sg-lauf.de
Barbara Lederer	09153 7647	Speed-Redaktion	speed@sg-lauf.de

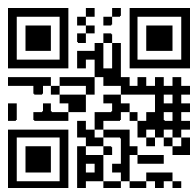
Ergänzen Sie unser Team!

Zur Unterstützung unseres Teams sind wir auf viele Helfer angewiesen.

Wollen auch Sie die Jugendarbeit der SG-LAUF unterstützen?

Melden Sie sich bitte einfach bei info@sg-lauf.de. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos auch unter:



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



www.sg-lauf.de

www.facebook.com/SGLauf



**Unterstütze gemeinnützige
Projekte in Deiner Region:
www.gut-fuer-nuernberg.de**

Spende für gemeinnützige Projekte oder
gewinne Unterstützer für Deine Initiative.
Jede Spende geht zu 100 % an die Projekte.

Jetzt Online
spenden!



Eine Initiative von

 **betterplace.org**

und

 **Sparkasse
Nürnberg**

