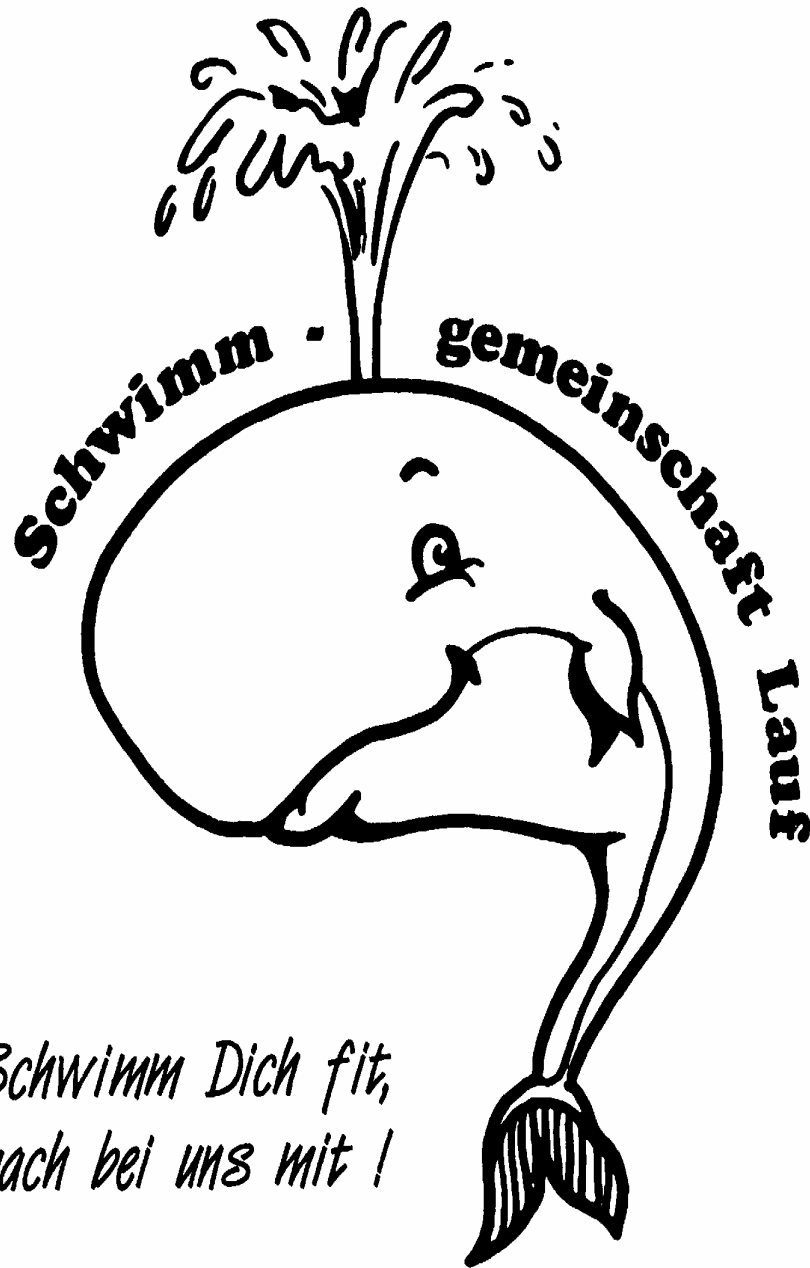


Ausgabe 1 / 2009



SPEED

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

Klares Wasser, auch zum Trinken!

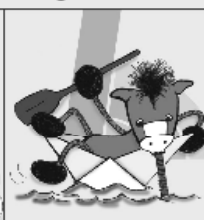
Mit uns setzen Sie auf's richtige Pferd!



Strom

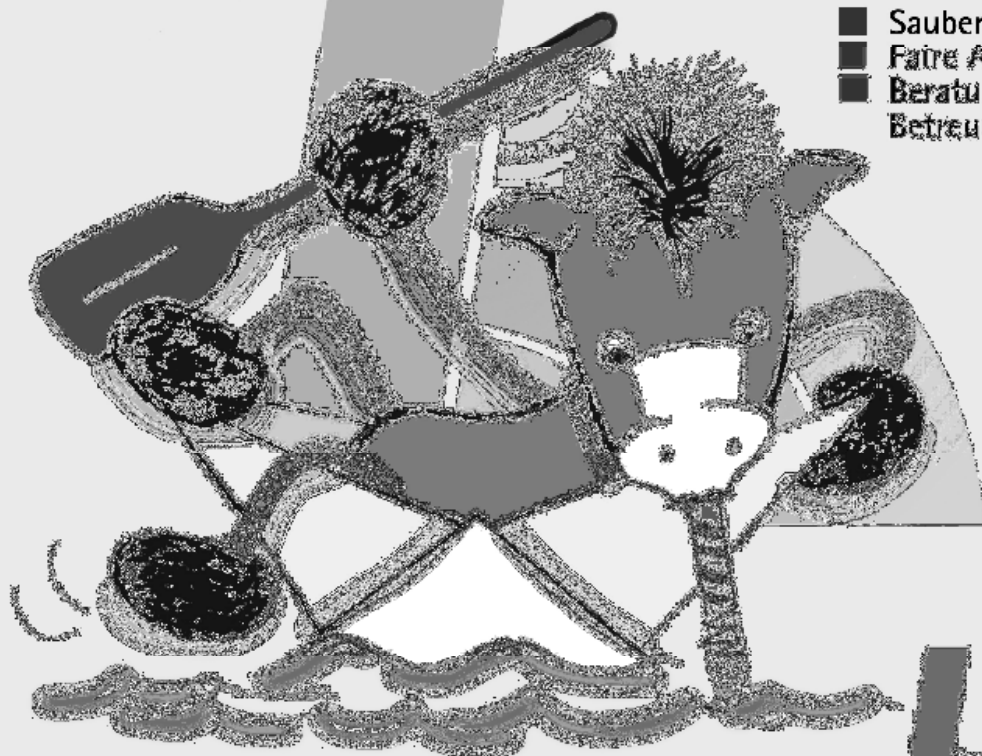


Naturgas



Wasser

- Saubere Energie
- Faire Angebote
- Beratung und Betreuung vor Ort





Liebe SG-Ler,
sehr geehrte Eltern, Freunde und Förderer der SG-LAUF,

mit unserer traditionellen Weihnachtsfeier beenden wir das Schwimmjahr 2008. Knapp zwei Wochen vorher ging es nochmals um schnelle Zeiten und gute Platzierungen bei dem nun schon 23. Pokal-Weihnachtsschwimmen.

Diese beiden Veranstaltungen zeigen auch das breite Spektrum unserer Jugendarbeit auf:

Auf der einen Seite die kontinuierliche Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen im Wasser. Also vom täglich mindestens in einer Schwimmhalle in Lauf angebotenen Schwimmtraining und den Wassergewöhnungs- /Anfängerschwimmkursen, über das Trainingswochenende bzw. dem einwöchigen Trainingslager, bis hin zur Wettkampfteilnahme - bei anderen Vereinen sowie bei den insgesamt drei Großveranstaltungen in Lauf, welche die Schwimgemeinschaft nun schon seit Jahren organisiert.

Andererseits unsere Aktivitäten an Land, zum Beispiel die Jugendfreizeit, das Sommerfest, das Begleitprogramm beim Trainingswochenende, der Kirchweihwagen, das Vereinsheft SPEED, unser attraktiver Internetauftritt oder eben die Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss.

Eine große Leistung für einen Kinder- und Jugendschwimmverein. Insbesondere wenn man bedenkt, dass die Rahmenbedingungen aus der aktuellen Sicht immer schwieriger werden - ich erinnere nur an die im Herbst von uns umgesetzte Anforderung der Sporttauglichkeitsprüfungen!

Vergleichbare Herausforderungen gab es jedoch schon immer. Und immer waren sie zu ihrer Zeit, aus der Sicht der Handelnden scheinbar unüberwindbar. Nur durch großes, herausragendes Engagement konnten sie bewältigt werden und wurden so für die Aktiven positiv gelöst. Um diese besonderen Verdienste für die SG-LAUF hervorzuheben und um einmal besonders Danke zu sagen, hat die Mitgliederversammlung Frau **Elisabeth Hofmann** sowie die Herren **Heinrich Glenk**, **Fritz Pilz** und **Werner Sommer** die Ehrenmitgliedschaft der SG-LAUF verliehen. Wir gratulieren an dieser Stelle recht herzlich.

Im neuesten SPEED haben wir in gewohnter Weise wieder einige Berichte aus den vergangenen Monaten als Rückblick für Sie zusammengetragen. Ausführliche und aktuelle Informationen erhalten Sie ergänzend auch im Internet unter www.sg-lauf.de - nicht nur wegen der vielen Fotos und des Adventskalenders lohnt sich Ihr „Klick“ - wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Abschließend noch ein großes Dankeschön an alle Helfer für die gute Unterstützung, ohne die unser Trainingsbetrieb sowie unser jährliches Programm nicht zu organisieren wäre!

Ich wünsche frohe Festtage und alles Glück der Welt, Gesundheit und viel Freude für das neue Jahr sowie zahlreiche sportliche Erfolge für unsere Aktiven.

Ihr Frank Hacker

STADTMEISTERSCHAFT

Am total verregneten Samstagmorgen des 12. Juli 2008 eröffnete Herr Georg Schweikert, 3. Bürgermeister der Stadt Lauf, die diesjährigen Stadtmeisterschaften. In seiner Begrüßung bedankte er sich bei der SG Lauf, insbesondere bei ihren Leitern Frank Hacker und Christian Gärtner für das Engagement bei der Vorbereitung und Durchführung der Stadtmeisterschaften im Schwimmen, das jedes Jahr für eine hohe Beteiligung sorgt und wünschte allen teilnehmenden Schwimmerinnen und Schwimmern Bestzeiten.



Ca. 100 Teilnehmer der Laufer Schulen, Sportvereine und auch privat gemeldete kämpften zu den Stadtmeisterschaften an 322 Einzelstarts und in 14 Staffeln um die Meistertitel der Stadt Lauf im Schwimmen. Auch in diesem Jahr beteiligten sich wieder besonders viele junge Schwimmerinnen und Schwimmer. Eltern, Zuschauer und Wettkampfteilnehmer erlebten trotz des schlechten Wetters spannende Einzel- und Staffelwettkämpfe mit achtbaren Resultaten.

Die Schirmherrschaft übernahm heuer Benedikt Bisping, 1. Bürgermeister der Stadt Lauf. Die Städtischen Werke Lauf sponserten die Medaillen für die Stadtmeister sowie die Pokale zur traditionellen Familienstaffel (3x50 Meter Freistil, mit mindestens einem Elternteil). Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Eltern und freiwilligen Helfer, die uns bei der Wettkampfdurchführung und beim Auf- und Abbau tatkräftig unterstützt haben.

Die Aktiven, die für ihre Schulen, ihren Verein oder privat an den Start gingen, waren bis zu fünfmal in einem Einzelwettbewerb und unbegrenzt in Staffelwettkämpfen startberechtigt. Das größte Teilnehmerfeld stellte in diesem Jahr die Bertleinschule – GS II Lauf.

Wie im letzten Jahr wurden die absoluten Stadtmeister aus der Summe der geschwommenen Zeiten über je 100m Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil ermittelt. Dabei erreichte **Marcus Schöneich**, Jahrgang 89, in diesem Jahr in den Disziplinen 100m Schmetterling, 100m Rücken und 100m Brust die besten Zeiten und wurde somit absoluter Laufer Stadtmeister der Herren. Bei den Damen konnte **Jennifer Leicht**, Jahrgang 90, erneut ihren Titel vom Vorjahr verteidigen.



Die zweit- und drittbesten Schwimmerinnen und Schwimmer im Kampf um den absoluten Stadtmeister waren **Nergis Kuru** (1992), vor **Jana Gösl** (1994), bzw. **Michael Schneider** (1991), vor **Michael Wünsch** (1990).

Die Staffeln der Jahrgänge 1998 bis 2002 (4x50 Meter Freistil) kämpften um den Wanderpokal der Sparkasse Nürnberg. Titelverteidiger und Favorit "Bertleinschule – GS II" gewann souverän. Allerdings wurde versehentlich die Altersbeschränkung nicht beachtet - ein Mädchen war bereits 11 Jahre (Jahrgang 1997). So konnte diese Staffel nicht in die Wertung genommen werden und die Sieger waren "Heikes`s Piranhas" mit Dustin Buchbinder, Felix Enhuber, Lauri Philippi und Lea Otte (alle Jahrgang 2001). Knapp dahinter kam die Staffel "Nin-Dia-Mar" ins Ziel mit Theodor Voss, Sirka Eckhof, Lukas Krauß und Joshua Porzler (Jahrgänge 1999 bis 2001). Alle Starter erhielten ein blaues SG-Lauf-T-Shirt.



In der offenen Staffel über 6x50 Meter Freistil gab es den Wanderpokal der Stadt Lauf zu gewinnen. Nach einem Jahr Pause sicherte sich wieder die Mannschaft des "CJT Gymnasiums Lauf & Friends" in der Besetzung Nergis Kuru, Jana Gösl, Christoph Hacker, Michael Wünsch, Michael Schneider und Stadtmeister Markus Schöneich die begehrte Trophäe. Die Vorjahressieger der "Wasserwacht Lauf" wurden in einem spannenden Rennen geschlagen. Dritter wurden die SG-

Oldies "Barney Geröllheimer" mit dem technischen Leiter der SG-LAUF, Christian Gärtner, der für die Organisation und Durchführung der Stadtmeisterschaften verantwortlich war.



Bei den traditionellen Familienstaffeln über 3x50m Freistil mixed, gewann die Familie Hofmann den Wanderpokal. Zweite wurde in einem spannenden Endspurt die Familie Mader vor der Familie Hörteis/Wagner. Auf den weiteren Plätzen folgten die Familien Schadde, Hollerbach, Lederer, Otte, Mayer und Porzler.

Wegen des stundenlang anhaltenden Regens konnten die Urkunden nicht gedruckt werden. Die Technik streikte bei so viel Wasser. Diese wurden dann am Nachmittag beim Sommerfest der SG verteilt. Aktive, die dort nicht dabei waren, erhielten die Urkunden über ihre Lehrer bzw. Übungsleiter, bei denen sie sich angemeldet haben.



Parallel zu den Stadtmeisterschaften bestand auch in diesem Jahr wieder für alle die Möglichkeit im Schwimmen über verschiedene Distanzen Leistungen für das Sportabzeichen zu erbringen. Während der gesamten Veranstaltung standen zwei abgetrennte Bahnen, Zeitnehmer und qualifizierte Betreuer zur Verfügung. Von 8.00 bis 12.00 Uhr nutzten mehrere Schwimmerinnen und Schwimmer vereinsunabhängig diese Möglichkeit. Bei Interesse können die Leistungen für das Sportabzeichen nach Absprache das ganze Jahr über erbracht werden.

ERGEBNISSE

Jahrgangsstadtmeister über 50m Schmetterling:

Melanie Zehentbauer, Nina Felsberger, Christina Herbst, Maike Hofmann, Corinna Schriefer, Melanie Mühlmeister; Christoph Hofer, Sven Hofmann, Daniel Walcher, Paul Hollerbach, Christoph Pürner, Max Schmidt

Jahrgangsstadtmeister über 100m Schmetterling:

Diana Ludewig, Jennifer Leicht, Nergis Kuru, Stefanie Bühler, Jana Gösl, Sabrina Decker; Oliver Kaufhold, Markus Schöneich, Michael Wunsch, Michael Schneider, Tassilo Tissot

Jahrgangsstadtmeister über 200m Lagen:

Nergis Kuru, Stefanie Bühler, Maike Hofmann; Michael Schneider, Benjamin Schadde, Konstantin Schadde, Christoph Britting

Jahrgangsstadtmeister über 50m Rücken:

Nina Felsberger, Antonia Ohlwärter, Ines Götz, Maike Hofmann, Corinna Schriefer, Melanie Mühlmeister, Moana Mayer, Dominique Freisleben; Christoph Hofer, Sven Hofmann, Daniel Walcher, Paul Hollerbach, Nick Felsberger, Max Schmidt, Constantin Hennig

Jahrgangsstadtmeister über 100m Rücken:

Diana Ludewig, Jennifer Leicht, Nergis Kuru, Stefanie Bühler, Jana Gösl, Sabrina Decker, Franziska Mader; Oliver Kaufhold, Markus Schöneich, Michael Wunsch, Michael Schneider, Tassilo Tissot

Jahrgangsstadtmeister über 50m Freistil:

Annemarie Bening, Melanie Zehentbauer, Julia Herbst, Antonia Ohlwärter, Ines Götz, Melanie Herbst, Melanie Mühlmeister, Antonia Adlwart, Dominique Freisleben; Christoph Hofer, Daniel Walcher, Paul Hollerbach, Julian Winter, Max Schmidt, Constantin Hennig, Manuel Lederer

Jahrgangsstadtmeister über 100m Freistil:

Diana Ludewig, Jennifer Leicht, Annemarie Bening, Nergis Kuru, Nina Felsberger, Jana Gösl, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Ines Lehnert, Franziska Mader; Oliver Kaufhold, Markus Schöneich, Michael Wunsch, Michael Schneider, Sven Hofmann, Dennis Buchbinder

Jahrgangsstadtmeister über 50m Brust:

Annemarie Bening, Melanie Zehentbauer, Julia Herbst, Christina Herbst, Ines Lehnert, Nadine Decker, Antonia Adlwart, Maria Gemmel, Lea Otte; Christoph Hofer, Daniel Walcher, Paul Hollerbach, Julian Winter, Joshua Porzler, Constantin Hennig, Lauri Philippi, Tim Kaltenbrunner

Jahrgangsstadtmeister über 100m Brust:

Diana Ludewig, Jennifer Leicht, Nergis Kuru, Stefanie Bühler, Jana Gösl, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Lisa Otte, Franziska Mader; Oliver Kaufhold, Markus Schöneich, Michael Wunsch, Michael Schneider, Sven Hofmann

Schwimmausflug

Das Sommerfest der Schwimmgruppe von Helga H. fand am 23.7.2008 statt. Geführt von Herrn Falkner durften wir das Wasserwerk Lauf einmal von innen erkunden.

Bei herrlichem Sommerwetter wanderten wir durch den Schönberger Forst bis zum Waldhaus. Dort saßen wir bei einem gemütlichen Picknick noch einige Zeit zusammen, um dann gegen Abend, entlang des Naturerlebnispfades, wieder nach Hause zurück zu laufen – ein wunderschönes Erlebnis für groß und klein

(Susanne Hack)



Ein schöner Wandertag – Wir waren am Mittwoch mit unserer Schwimmlehrerin Helga im Schönberger Wald und bei den Städtischen Werken. dort wurde viel über das Trinkwasser erklärt. Unsw hat die Führung über das Trinkwasser gefallen, weil wir jetzt mehr darüber wissen.

(Marie und Nadja)

Unser Schwimmausflug führte diesmal in die Wasserversorgung von Lauf. Ein netter Mann zeigte und erklärte uns alles. Mir hat das gut gefallen, aber ich wusste das Meiste schon, weil wir das schon in der Schule hatten. Anschließend gingen wir in den Wald nahe des Industriegebiets. Das Wandern im Wald hat mir viel Spaß gemacht. Während des Wanderns kamen wir zu einem Labyrinth, das wir durchquerten. Anschließend aßen wir Brezen und Würstchen am Waldhaus. Danach waren Ines und ich auf dem Abenteuerpfad, da war sonst niemand und wenn wir runter gefallen wären, wären wir in den Schlamm gefallen. Es war ein schöner Ausflug.

(Julia)



Fürther Kinderschwimmen

Auch in diesem Jahr nahmen 7 unserer jüngsten aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer am schon traditionsreichen Fürther Kinderschwimmen teil.

Unsere Teilnehmer starteten gegen eine große Konkurrenz im Becken. Unglaubliche 19 Vereine mit 310 gemeldeten Aktiven absolvierten 909 Einzelstarts. Es herrschte eine ruhige Wettkampfatmosphäre bei gewohnt guter Organisation. Unsere jungen Schwimmerinnen und Schwimmer (Jg. 2003 – 1999) starteten am Vormittag und am Nachmittag unsere schon „Etablierten“. An 21 Einzelstarts konnten sich die Aktiven der SG Lauf gut behaupten und 19 persönliche Rekorde und eine persönliche Jahresbestleistung erzielen.

Bei unseren Schwimmerinnen konnten sich Svenja Lederer (Jg. 2000) drei dritte Plätze, Nadine Decker (Jg. 98) einen zweiten Platz und Moana Mayer (Jg. 99) einen dritten Platz erkämpfen. Unsere besten Laufer Schwimmer waren Constantin Hennig (Jg. 2000) mit einem hervorragendem ersten und einem zweiten Platz sowie Anton Gärtner (Jg. 2000) mit zwei dritten Plätzen.

Desweiteren sammelten Zoe Mayer (Jg. 99) und Manuel Lederer (Jg. 2001), unser jüngster aktiver Teilnehmer, Wettkampferfahrung und konnten dabei vordere Platzierungen erzielen.



Am Ende waren alle Schwimmerinnen und Schwimmer der SG Lauf, die mitgereisten Betreuer und Eltern über die erzielten Leistungen und Urkunden begeistert und jeder Teilnehmer erhielt noch einen Schokoladen - Nikolaus mit auf den Heimweg.

Name	Jahrgang	50m Brust	50m Rücken	50m Freistil	50m Delfin
Manuel Lederer	2001	1:23,45 (5.)	1:35,90 (8.)	1:34,95 (6.)	
Anton Gärtner	2000	1:15,33 (11.)	0:58,31 (3.)	0:53,95 (3.)	
Constantin Hennig	2000	0:51,96 (1.)	0:59,89 (4.)	0:52,72 (2.)	
Svenja Lederer	2000	0:59,83 (3.)	1:02,18 (3.)	1:00,52 (3.)	
Moana Mayer	1999	0:55,85 (3.)	0:58,04 (6.)	0:51,73 (4.)	
Zoe Mayer	1999	1:00,51 (6.)	1:00,02 (9.)	0:59,39 (8.)	
Nadine Decker	1998	100m 2:22,19 (19.)			0:47,19 (2.)

Nikolausschwimmen

Auch das 17. Nikolausschwimmen der SSG Erlangen erreichte am 23.11.2008 Großwettkampfatmosphäre. Mit ca. 400 Teilnehmern aus dreizehn Vereinen konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer der SG Lauf beim Nikolausschwimmen in der Erlanger Hannah-Stockbauer-Halle gute Ergebnisse erzielen. Die 14 Aktiven der Laufer Schwimmgemeinschaft erkämpften sich an 48 Einzelstarts vier Goldmedaillen, sechs Silber- und zwei Bronzemedailles.

Geschwommen wurde auf 50m-Bahnen in den Disziplinen Freistil, Brust, Schmetterling und Rücken. In jedem Wettkampf wurden für die Erstplatzierten eines jeden Jahrgangs Gold-, Silber- und Bronzemedailles vergeben.

Von 8.00 Uhr bis gegen 18.45 Uhr lieferten sich alle Teilnehmer spannende Wettkämpfe. Angeheizt durch die gute Stimmung konnten unsere Schwimmerinnen und Schwimmer bei 48 Meldungen 36 neue persönliche Rekorde und eine Jahresbestleistung erreichen.

Dabei erkämpfte sich Jana Gösl als absolute Spitzenreiterin zwei erste und drei zweite Plätze



Die SG Lauf wurde vertreten von: Jana Gösl (Jg. 94), Paul Hollerbach (Jg. 97), Michelle Braun, Nadine Decker, Melanie Mühlmeister (Jg. 98), Antonia Adlwarth, Moana Mayer, Milena Mühlmeister, Corinna Rauschenbach, Sarah Stiegler Jg. 99) und Anton Gärtner, Constantin Hennig, Anton Hollerbach (Jg. 2000).

ERGEBNISSE

Name	Jg	50m F	100m F	50m B	100 B	50m R	100m R	50m S
Jana Gösl	94	0:32,20 (2)	1:14,41 (2)	0:48,07 (2)			1:29,78 (1)	100m 1:35,26 (1)
Michelle Braun	98		1:28,64 (5)	0:55,23 (4)			1:45,29 (4)	0:55,10 (4)
Nadine Decker	98		1:52,61 (18)		2:27,53 (10)			0:49,38 (2)
Melanie Mühlmeister	98		1:27,54 (4)	0:56,59 (7)			1:46,26 (6)	0:45,65 (1)
Antonia Adlwarth	99	0:51,53 (16)		0:56,14 (6)		1:01,74 (19)		
Moana Mayer	99		1:45,51 (9)		2:17,30 (9)	0:58,96 (15)		
Zoe Mayer	99	0:54,70 (20)		0:59,37 (12)		0:56,53 (11)		
Milena Mühlmeister	99	0:51,29 (15)		1:01,74 (19)		1:08,57 (28)		
Corinna Rauschenbach	99	0:48,32 (13)		1:02,43 (21)		0:57,49 (12)		
Sarah Stiegler	99	0:54,70 (21)		1:01,82 (20)		1:20,30 (29)		
Paul Hollerbach	97		1:32,54 (5)		2:00,56 (3)		1:46,16 (3)	0:58,19 (2)
Anton Gärtner	00	0:51,90 (6)		1:00,80 (5)		0:58,76 (5)		
Constantin Hennig	00	0:51,54 (5)		0:51,51 (2)	1:58,38 (1)	1:03,51 (7)		
Anton Hollerbach	00	1:05,14 (10)		1:11,07 (10)		1:04,99 (9)		

Wir bedanken uns beim Sponsor der Pokale
für die Große-Pokal-Wertung (4x50m) beim WPS:



90411 Nürnberg, Klingenhofstraße 60
Telefon 0911 562011
Telefax 0911 562055
E-Mail: info@elektro-stiel.de
www.elektro-stiel.de

Trainingswochenende

Am Samstag, den 15.11.2008, als wir alle erschöpft vom Training aus dem Wasser kamen, hieß es gleich: Mützen auf und ab zum Platzi, wo uns eine warme Mahlzeit erwartete, die aus Nudeln mit Tomaten- bzw. Hackfleischsauce und Salat bestand. Danach sollte es mit einem Erste-Hilfe-Kurs weitergehen, der natürlich auf die Kleineren von uns (die den größten Teil unserer Gruppe ausmachten) abgestimmt war, aber auch bei den "Großen" kam nur kurzzeitig Langeweile auf.



Christian und Christina, zwei Mitarbeiter des roten Kreuzes, zeigten uns u.a. was man sagen soll, wenn man in einem Notfall die Polizei, die Feuerwehr oder den Notarzt anruft oder wie man feststellt, ob jemand bewusstlos ist (Puls fühlen; Atmung überprüfen...) und was dann zu tun ist (stabile Seitenlage ...).

Außerdem durften wir ausprobieren, wie man einen Druckverband anlegt, wenn jemand stark blutet. In einer kurzen Pause wurde Völkerball gespielt und zuletzt öffneten uns die beiden Rotkreuzler die Türen des Rettungswagens. Sie erklärten uns die



verschiedenen Geräte im Innenraum und zeigten uns wie ein Patient auf der Liege in und aus dem Wagen geschoben wird. Einige von uns durften sogar ausprobieren, wie bequem so eine Liege denn ist.

Zum Abschluss ließ Christian noch einmal die Sirene aufheulen und dann wurden wir abgeholt.

Ein schöner und anstrengender Tag ging zu Ende und für manche von uns auch das TWE.

Einige aber durften sich auf ein sehr frühes Training am nächsten Morgen freuen...;-D



(Stefanie)



Feedbacks zum TWE 2008

(Die Bilder stammen alle vom TWE, die Äußerungen wurden anonym abgegeben, können nicht mit den abgebildeten Personen in Zusammenhang gebracht werden)

Wochenende hat Spaß gemacht

negativ: Gruppen/Bahnen nicht unbedingt nach Leistungsniveau eingeteilt
kaum Abwechslung bei den Serien, da nahezu ausschließlich 25er geschwommen wurden

Vielen Dank im Namen unserer Tochter (knapp 6 Jahre alt), sie war hellauf begeistert und fand alles toll und superspannend. Vielen Dank für Ihr tolles Engagement!

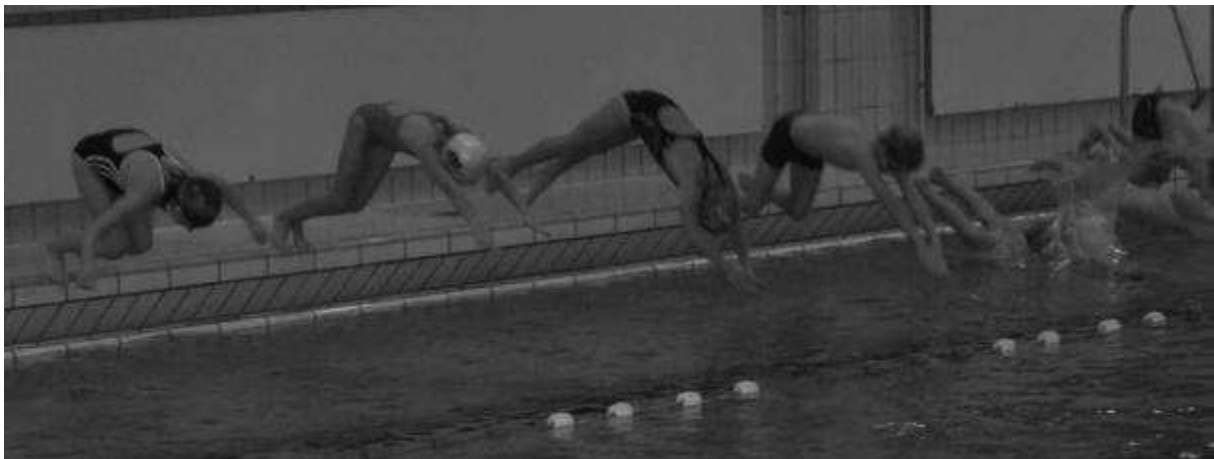
Diese altersgemischten Aktionen tragen sehr stark zur Identifikation mit der SG-Lauf bei. Die Kinder erkennen, dass man der SG-Lauf auf Jahre hin die Treue halten kann und auch noch als



Jugendlicher mit Spaß dabei ist. Unser Sohn (knapp 8 Jahre) ist stinksauer, dass er nicht dabei sein konnte - er hatte einem Kindergeburtstag den Vorrang gegeben. Beide freuen sich schon sehr auf das Weihnachtsschwimmen, das sie auf keinen Fall verpassen möchten.



Hoffentlich kann ich nächstes Jahr wieder dabei sein. War einfach toll !!!





Hallo liebe Organisatoren des TWE 2008!
Ich schreibe im Auftrag von meinem Sohn, bei ihm geht das noch etwas langsam! Wie letztes Jahr auch war er total begeistert. Der Erste-Hilfe-Kurs hat ihm besonders gut gefallen, wir mussten uns zu Hause alle in die stabile Seitenlage begeben und wurden fachlich

einwandfrei bandagiert!

Am Samstag wäre er gerne etwas länger geschwommen und Sonntag war das Wasser sehr kalt (Duschen und Becken). Aber wir sind ja keine Weicheier, bibber:~)!
Also noch mal vielen Dank für ein sportliches Wochenende!



Meinem Sohn hat es gut gefallen. Da er der Kleinste/ Jüngste war, habe ich nicht viel aus ihm herausbekommen. Er sagte nur, dass er seinen Popo höher machen muss und dass es sehr schön war. Er war nur etwas unglücklich, da sie am Ende nicht noch etwas spielen durften.

Ich war sehr überrascht, dass er eh daran teilnehmen wollte, aber bin nun froh, dass wir das gemacht haben, da er immer ganz freudig rauskam.

Hi ihr,
ich fand dieses Trainingswochenende



war das Beste bei dem ich jemals dabei war.



Leider konnte ich beim erste-hilfe-kurs nicht mehr mit machen aber ich glaub der wäre bestimmt auch ganz toll gewesen !!!!!!!

Blöd fand ich es nur das wir am Sonntag-morgen schon so früh raus mussten, aber ich glaub es ging ned anders?

Supi gemacht !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hallo,
mir hat das Schwimmwochenende seeeehr gut gefallen und großen Spaß gemacht.
Es war sehr witzig und toll war auch der Erste Hilfe Kurs, bei dem wir auch selbst etwas machen durften.



TWE Wir waren auch dabei !



**TOLL
WAR ES !**

Auslands-Journal

Wer glaubt, dass die SG Lauf tatsächlich nur in Lauf vertreten ist, der irrt sich gewaltig und ganz besonders zur Zeit! Unsere „Korrespondenten“ sind in der ganzen Welt verteilt:

Steffi Bajus in Shanghai, Marcella Oberst und Frank Oriold in Amerika, Nina Hueber in Australien und Markus Schöneich als Marinesoldat in Stralsund.

Jeder unserer „Weltenbummler“ führt ein ganz anderes Leben als hier in Lauf, sammelt neue Erfahrungen und erlebt lustige und spannende Tage. Weil wir natürlich neugierig sind und gerne daran teilhaben wollen, schreiben Steffi, Marcella und Nina heute exklusiv für „Speed“ von ihren Erlebnissen. Leider fehlt die Berichterstattung der männlichen Fraktion, doch dies hat auch gute Gründe: Frank lebt so sehr „in the middle of nowhere“ in Amerika, dass er nicht einmal Zugang zum Internet hat und Markus ist als Marinesoldat zur absoluten Geheimhaltung und Verschwiegenheit seiner Mission verpflichtet.

Dafür wünsche ich Euch umso mehr Spaß beim Lesen der „Mädels“-Berichte!

Julia Oberst

POST AUS CHINA

你好 (Ni hao) aus dem Reich der Mitte!

Ich bin seit Anfang November bis Ende Februar in Shanghai, China und mache dort ein Praktikum bei der BASF oder 巴斯夫 (basifu), wie der Chinese sagt. Die BASF (Badische Anilin- und Sodafabrik) ist eigentlich ein großer deutscher Chemiekonzern, der aber weltweit tätig ist. Produkte sind u.a. Kunststoffe jeglicher Art, Pestizide / Herbizide, Farben, Isoliermaterialien.



Ich bin in Shanghai in der regionalen Ingenieursabteilung, die für kleine bis mittelgroße Projekte im Raum Asien/Pazifik zuständig ist. Wir schauen uns beispielsweise an, an welchen Standort man eine neue Anlage am besten baut oder machen Kostenschätzungen, was eine neue Anlage kosten würde, ob es sich also überhaupt lohnt, dieses Projekt weiter zu verfolgen.

Shanghai selber ist die bedeutendste Industriestadt Chinas und beherbergt die Expo 2010. Das, zusammen mit dem Fakt, dass hier über 15 Millionen Menschen wohnen, macht eine Mischung, die sich mit deutschen Städten schwer vergleichen lässt.

Das erste was einem auffällt, ist der Verkehr. Er ist ein bisschen gewöhnungsbedürftig am Anfang. Grundsätzlich sind



logischerweise viel mehr Autos / Mofas / Fahrräder und Fußgänger unterwegs als bei uns. Wenn jetzt beispielsweise Autos die Spur wechseln wollen, tun sie das halt, es war ja grad ne Lücke da, die mit viel guten Willen so groß ist wie das Auto. Die hinter ihnen müssen halt früh genug auf die Bremse treten. Buse machen das übrigens genauso. Nachdem der gemeine Chinese das aber meist nicht so einfach mit sich machen lässt, fährt man kurzzeitig zu zweit auf einer Spur. Ansonsten, wenn etwas im Weg ist, wird es weggehupt und wenn es nicht weggeht, dann hupt man weiter. Das Hupkonzert, das dadurch teilweise entsteht, ist entsprechend laut. Ab und zu wird das auch durch die Lichthupe ersetzt. Man muss aber sagen, so schlimm wie das klingt, es klappt erstaunlich gut. Wenn was passiert, sind es meist nur Blechschäden und soviel hab ich davon auch noch nicht gesehen. (Da bleibt man aber dann mitten auf der Straße stehen und schreit sich gegenseitig an). Nachdem alle so fahren, kann man den anderen wieder einschätzen, d.h. wenn er zum Spurwechseln ansetzt, wechselt er auch die Spur. Man vertraut einfach dem Bus- / Taxifahrer, er weiß schon, was er tut und als Fußgänger schaut man vorsichtshalber in die Richtung, aus der Autos kommen könnten und bleibt bei Grün lieber auch mal stehen und lässt die Autos erstmal fahren.

Ansonsten wird an jeder Straßenecke gebaut, Häuser werden abgerissen, neue, meist seelenlose, Hochhäuser hingestellt, Straßen werden aufgerissen und neu gemacht und das alles meist 24 Stunden am Tag. Und die Häuser, die entstehen, sind nicht wirklich klein. Nachdem in 1,5 Jahren die Expo hier anfängt, wird versucht, Shanghai noch in das rechte Licht zu rücken. Leider sind seit Mao und seiner Kulturrevolution bis heute viele der alten, historischen Gebäude dem Bauwahn zum Opfer gefallen.

Interessant ist es auch, wenn man mal einen Blick in die Nebenstraßen wirft. Wäsche wird über der Straße zum Trocknen aufgehängt, Frauen spülen im Freien (ich glaub mit kaltem Wasser) ab oder Waschen die Wäsche, v.a. ältere Leute versammeln sich morgens für die täglichen Tai Chi Übungen oder eine Runde Federball oder Indiaka nur mit dem Fuss. Die typischen kleinen Geschäfte sind Einraumgeschäfte, die zur Straße meist vollkommen offen sind und in denen man von Sanitärbedarf über Reifen, Schreibwaren, Strümpfe, Pyjamas, Obst, Computerzubehör, und was man sich sonst noch so vorstellen kann, bekommt. Garküchen findet man auch relativ viele. Die meisten haben hintendran einen kleinen Raum mit Tischen und Stühlen, an denen man das dann essen kann. Ähnlich wie bei McDonalds, bloß noch kahler eingerichtet. Überhaupt muss das Fastfood ursprünglich in China erfunden worden sein, nachdem man an jeder Straßenecke irgendwas mal schnell zum Mitnehmen bekommt. Fleischspieße, Maiskolben, so eine Art Pfannkuchen, gebratener Tofu, Süßkartoffeln oder auch etwas exotischer aufgespießte Schweinerüssel (das findet man sehr selten und ich hab es nicht probiert).

Falls man Sehnsucht nach westlichem Essen hat, muss man dafür deutlich mehr zahlen, hat in Shanghai allerdings wenig Probleme, das zu bekommen. Die sogenannte Expatcommunity, also die Langnasen (so werden westliche Menschen hier auch bezeichnet), ist in Shanghai im Vergleich zum restlichen China sehr ausgeprägt. Westliches Essen bekommt man entweder im Supermarkt, wo die Tafel Schokolade allerdings 2,50 € kostet, oder in einem der vielen westlichen Restaurants. Die verlangen dann aber auch ähnliche Preise wie in Europa.



Dann hoff ich, dass meine Schwimmkinder auch in meiner Abwesenheit fleißig trainieren, damit ich ganz viele Fortschritte sehe, wenn ich wieder da bin und meine Schwimmädels auch ohne mich fleißig zum Training gehen. Ich war seit ich hier bin noch nicht im Wasser, hab das aber demnächst mal vor, damit ich im März nicht ganz untergehe.

圣诞快乐 (shengdankuaile) - Frohe Weihnachten und 元旦快乐 (yuandankuaile) - ein frohes neues Jahr (das hier ja erst Ende Januar anfängt)!

Stephanie Bajus

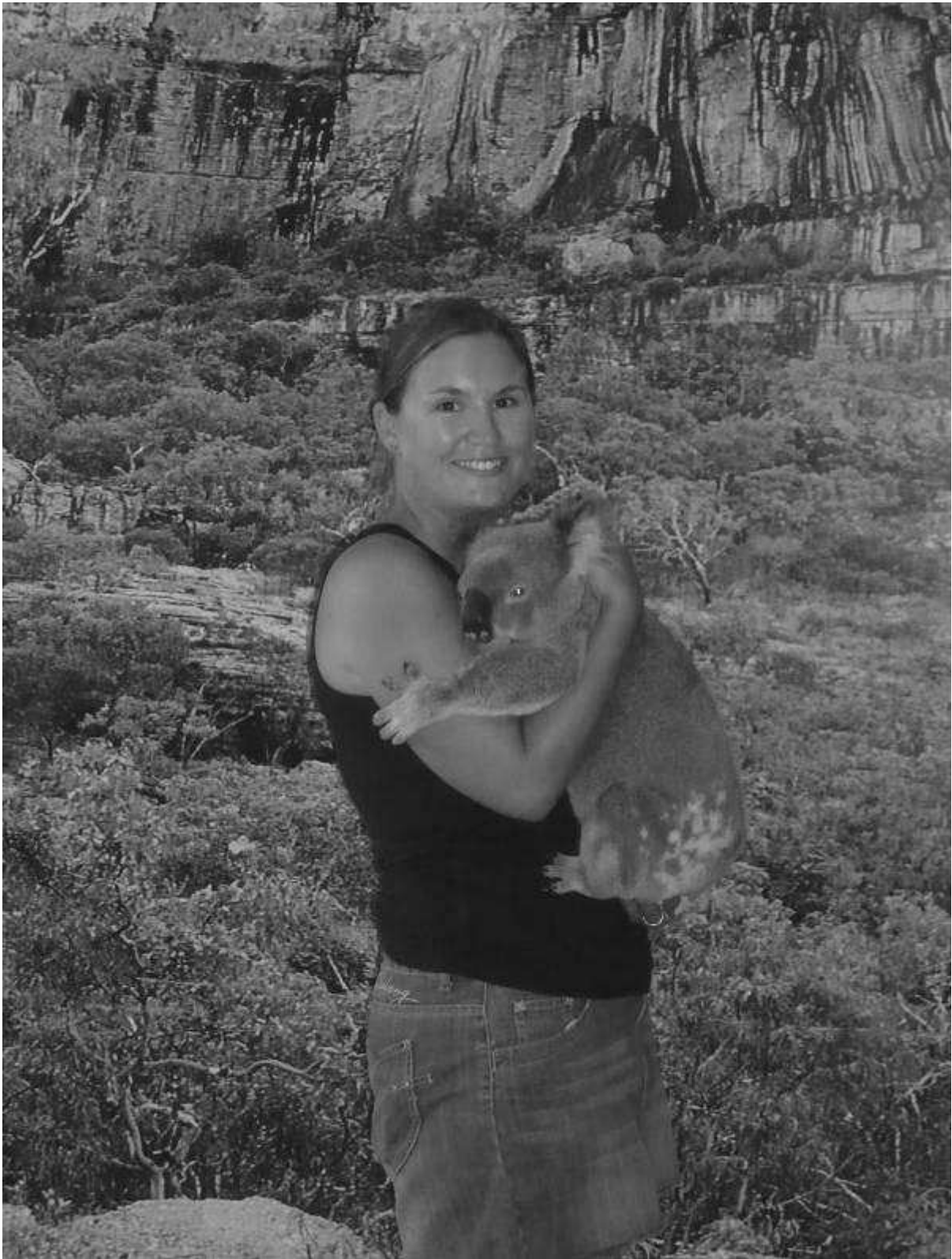
POST AUS AUSTRALIEN

Hallo liebe Schwimmi,

erst mal gaaanz liebe Grüße aus Australien, also vom anderen Ende der Welt! Da mich immer ganz viele fragen, was ich hier so treibe und meine Schwimmi bestimmt auch wissen wollen wie es mir so geht, kommt hier mal ein kleiner Bericht von meiner Reise und meinem Praktikum.

Die ersten 10 Wochen, von Juli bis Mitte Oktober, habe ich in Melbourne ein Praktikum an einer Schule mit behinderten Kindern gemacht. Die Schule war echt toll, es gab nur 40 Schüler und 40 Lehrer/Assistenten/Therapeuten. Die Schüler waren zwischen 5 und 18 Jahre alt, sie trugen alle Schuluniformen, wie die meisten Schüler in Australien und hatten ganz unterschiedliche Behinderungen. In meiner Klasse waren 6 Kinder im Alter von 6-10, die alle unter anderem Autismus litten. In meiner Klasse saß kein einziges Kind im Rollstuhl und dementsprechend lebhaft ging es zu und oft auch ganz schön chaotisch. Jede Klasse wird immer von einem Lehrer und einem Assistenten betreut. Oft gehen Kinder dann noch einzeln zur Physio-, Musik-, Theater- oder Ergotherapie. Die Kinder lernen ähnliche Sachen wie in einer normalen Schule auch, also Lesen, Rechnen etc. Aber jedes Kind hat sein eigenes Lernziel, das an seine Fähigkeiten angepasst ist. Außerdem werden auch ganz viele Sachen gelernt, die im Leben generell wichtig sind und die man oft als selbstverständlich ansieht: z.B. ein Taschentuch benutzen, „Bitte“ und „Danke“ sagen oder wie man sich mit fremden Leuten verhält. Ich war meistens bei meinen Grundschulern und natürlich ganz viel im Pool bei der Physiotherapie. Da haben wir auch sehr unterschiedliche Ziele verfolgt: Wassergewöhnung, ein bisschen schwimmen (Hauptsache nicht untergehen) und vor allem Sicherheit(ja, ja, dass kennt ihr auch: nicht rennen, nicht ins Flache springen und nicht ins Wasser ohne den Trainer). Manche Kids hatten Angst vor dem Tiefen, andere sind völlig sorglos da hin, obwohl sie gar nicht schwimmen konnten! Also gar nicht so einfach. Für die Kids im Rollstuhl, vor allem für die, die sich überhaupt gar nicht selbstständig bewegen konnten, ging es drum überhaupt mal aus dem Rollstuhl raus zu kommen. Die hatten jedes Mal echt Spaß und das haben sie einem dann auch spüren lassen, obwohl viele überhaupt nicht reden konnten oder Zeichensprache benutzen konnten. (Ja, ein paar Zeichen für die Zeichensprache hab ich auch gelernt. Es ist schon praktisch zu wissen, was "Toilette" oder "Stopp" heißt ...) Im Ferienprogramm sind wir dann ins Kino, zum Bowling spielen, ins Schwimmbad etc. Ich hatte auf alle Fälle so viel Spaß mit den Kids und mir hat es super gefallen an der Schule. An meinem letzten Tag haben meine Kids sogar eine Überraschungsparty für mich gegeben! Das war so lustig: Um mich aus dem Klassenzimmer zu kriegen, wurde ich nacheinander mit drei Kids zum Fahrradfahren geschickt. Dabei hab ich mir gar nix gedacht, weil das hier ja Teil der Physiotherapie ist. Aber alle Eltern werden mir zustimmen, dass es ganz schön anstrengend ist, eine Stunde lang hinter Kids herzurennen, die auf dem Fahrrad sitzen! Als ich dann völlig fertig mit dem letzten Kind wieder ins Klassenzimmer kam, war der Raum wie für eine Kinderparty dekoriert und alle haben "Überraschung!" gerufen. Das war echt süß! Es gab dann noch ganz viele Süßigkeiten und Musik und meine Kids haben mich mit einer Karte und selbst-gemalten Bildern beschenkt.

Aber ich war ja nicht nur in Melbourne. Ich gebe euch mal einen "kurzen" Abriss was ich sonst noch so getrieben habe: ich hab mir den Ayers Rock im Outback angeschaut (nachdem man stundenlang durch eine rote Wüste fahren muss), in Adelaide bin ich mit wilden Delfinen geschwommen (wir haben uns mit Neoprenanzügen bewaffnet ins kalte Wasser geschmissen und haben uns am Boot festgehalten. Die Del-



fine kamen dann von selber und haben geschaut, warum da 10 Leute an einem Seil hinter einem Boot hergezogen werden. Als sie uns langweilig fanden sind sie wieder davon geschwommen, wir rein ins Boot und auf ging die Suche nach den nächsten Delfinen! In Cairns bin ich aus 14 000 Fuß (keine Ahnung wie viel Meter das wohl sind) Tandem-Fallschirm gesprungen (das Miniflugzeug hatte keine Türen und es ist echt ein krasses Gefühl sich aus einem Flugzeug zu werfen! hab ich erwähnt, dass ich Höhe eigentlich nicht so toll finde?!); auf Magnetic Island habe ich meinen Tauchschein gemacht und die Unterwasserwelt erkundet (macht wahnsinnig viel Spaß,

wenn man davon absieht, dass man auch üben muss wie man die Maske unter Wasser abnimmt und wieder aufsetzt). Ich hab dann noch eine 3-tägige Segeltour zu den Whitsunday Islands gemacht(tauchen am Great Barrier Reef war echt klasse!); auf Fraser Island hab ich eine 2-tägige Allradsafari gemacht: 10 Leute in einem Jeep, Sandpisten (Fraser Island ist die größte Sandinsel der Welt), Zelte die zusammenbrechen, wenn man sie nur anschaut und Dingos (Wildhunde), die gar nicht scheu sind und einfach durchs Camp laufen auf der Suche nach Futter; außerdem hab ich noch versucht surfen zu lernen, aber das ist gar nicht so einfach, ich sehe aus als wäre ich vom Fahrrad gefallen mit meinen aufgeschürften Knien und blauen Flecken (wenn man erst mal steht, gilt es ja die Balance zu halten, aber bis man steht, fällt man erst mal ganz viel ins Wasser und schluckt auch Salzwasser! Igitt! Da ist mir unser Chlorwasser viel lieber). Ich hab auch schon ganz viele Tiere gesehen, die es nur hier in Australien gibt: Dingos auf Fraser Island, in einem Zoo konnte ich Kängurus füttern (und die sind ganz schön frech, wenn es ums Essen geht) und sogar einen Koala auf dem Arm halten (der ist ja so süß, nur leider müffelt der Gute etwas ...). Alles in allem habe ich jetzt also Australiens Süden und die Ostküste bereist, meinen Hintern im Bus flach gehockt und bin ca. 6.000km (ja, da ist keine 0 zu viel) unterwegs gewesen.

Im Moment bin ich gerade in Sydney und fliege morgen für eine Woche nach Tonga zum Tauchen, surfen, in der Sonne liegen und was man da sonst noch machen kann...

Weihnachten werde ich in Melbourne sein, bei der Gastfamilie, bei der ich während meines Praktikums gewohnt habe. Bin mal gespannt, wie australisches Weihnachten so ist. Es wird auf alle Fälle am 25.12. gefeiert. Im Moment bin ich ja noch gar nicht richtig in Weihnachtsstimmung. Wenn man über 15 Grad hat, kommt die einfach nicht auf und außer in den Kaufhäusern gibt es auch nicht so viel Weihnachtsdeko in den Städten. Ich bin mal gespannt, was ich sonst noch so für Unterschiede zwischen Australien und Deutschland feststelle. Hier fahren die Autos ja auf der linken Seite und ich hab mich immer noch nicht ganz dran gewöhnt: mittlerweile steige ich zwar auf der richtigen Seite ins Auto ein und denke nicht mehr ständig, dass nur Geisterfahrer unterwegs sind. Aber wenn ich über die Straße gehe, muss ich echt überlegen, in welche Richtung man schauen muss. Aber es gibt ja hier in Australien Schilder, die einen darauf hinweisen, dass man hier links fährt und es steht auch oft auf der Strasse ob man links oder rechts schauen muss (kein Witz!), außerdem gehen die meisten Schlösser hier in die andere Richtung auf (bis ich das wieder gecheckt hab, und net dachte, dass das Schloss kaputt ist, der Schlüssel der Falsche ist oder ich einfach zu doof bin aufzusperren...)

Am 26.12 fliege ich dann für 3,5 Wochen nach Neuseeland und fahre mit dem Bus von Christchurch nach Auckland. Ich bin schon sehr gespannt, wie das wird. Von Neuseeland fliege ich dann für 2 Wochen nach Fiji. Von dort geht's wieder für 2 Tage nach Melbourne, wo ich erstmal Klamotten aussortieren muss und wahrscheinlich einiges mit der Post heimschicken muss, weil ich viel zu viel Gepäck haben werde. Dann fliege ich über Dubai, wo ich mich auch noch mal 5 Tage vergnügen werde, wieder nach Hause und ab dem 10.2.09 habt ihr mich dann wieder. Wahrscheinlich kriege ich zwar den totalen Kälteschock, aber ich freue mich trotzdem schon wieder auf euch alle. Im Gymnasium werde ich wahrscheinlich untergehen wie eine kleine Bleiente und mich werden alle überholen, aber ich freue mich trotzdem. Außerdem bin ich echt gespannt wie sich meine Schwimms in der Zwischenzeit gemacht haben. Diana berichtet ja immer ganz stolz und das hört sich echt super an, was sie mir immer so erzählt.

Also bis Februar!

Eure NINA

POST AUS AMERIKA

Liebe SGler,

viele Grüße aus dem Herzen Amerikas! Ich bin jetzt schon seit 4 Monaten in Meriden, Kansas, und gehe hier zur Highschool. Amerika ist echt toll, manchmal aber auch ein bisschen verrückt: Das reicht von Fragen, ob wir denn in Deutschland auch Autos haben, bis dahin, dass ich mein erstes Dirndl nicht zu Hause in Bayern, sondern hier auf einem "Renaissance-Festival" angehabt habe. Dorthin bin ich mit ein paar Freunden gegangen und auch das Foto von mir wurde an diesem Tag geschossen.

Geschwommen bin ich noch kein einziges mal, ehrlich gesagt, hab ich auch noch kein Schwimmbad gesehen. Das scheint hier, wo es mehr Kühe als Einwohner gibt (so kommt es mir zumindest vor), nicht so verbreitet zu sein. Da freu ich mich dann schon wieder auf Januar, wenn ich wieder zurück nach Deutschland komme. Bis dahin wünsche ich euch allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Eure Marcella



Herzlichen Glückwunsch

Max Schmidt steht als Schwimmer der SG Lauf häufiger auf dem Siegereppchen. Am 15.11.2008 hat er an einem Fahrradturnier in Bielefeld teilgenommen, wo er den 13. Platz in seiner Altersgruppe von insgesamt 150.000 Kindern aus ganz Deutschland belegte.

Insgesamt waren bei diesem Turnier 108 Kinder in 3 Altersgruppen in der Seidensticker Halle in Bielefeld am Start. Der ADAC hat die Kinder vom 13.-16. November 2008 nach Bielefeld eingeladen, um mit Ihnen neben dem Turnier ein umfangreiches Programm zu erleben und die Besten aus ganz Deutschland zu ehren. Wir gratulieren zu diesem Erfolg!



Nach der Siegerehrung



Team Nordbayern (Max hat Nr. 30)

Wir bedanken uns beim Sponsor der Pokale für die Kleine-Pokal-Wertung (4x25m) des WPS:



Bilder und Ergebnisse vom Weihnachtspokalschwimmen (WPS) erscheinen erst in der nächsten Ausgabe

SG Lauf Online Adventskalender 2008



Schon zum zweiten Mal findet sich auf unserer Internetseite unter www.sg-lauf.de unser SG Lauf Online Adventskalender. Dieses Jahr gibt es hinter den Türchen noch mehr Rätsel rund um den Schwimmsport und die SG Lauf. Außerdem erhält man bei jedem Rätsel einen Lösungsbuchstaben. Alle Lösungsbuchstaben in der richtigen Reihenfolge ergeben ein

Lösungswort. Nur mit diesem Wort lässt sich das Türchen für den 24. Dezember öffnen. Als kleinen Zusatz finden alle SG Lauf Mitglieder dort einen Code, der, wenn er eingesandt wird, der Trainingsgruppe mit den meisten richtigen Einsendungen eine süße Überraschung einbringt. Also wer unseren Online Adventskalender noch nicht besucht hat, sollte das schnellstens nachholen, denn als Schwimmer hängt es auch von dir ab, ob deine Trainingsgruppe eine Überraschung erhält oder nicht!

Übrigens: Der Kreisjugendring (KJR) Nürnberger Land ist auf unseren SG Lauf Online Adventskalender 2008 aufmerksam geworden und hat den Adventskalender auf der Internetseite des KJR verlinkt. Schaut euch doch mal an was der KJR zu unserem Adventskalender schreibt:

Online-Adventskalender

Schöne Idee von der Schwimgemeinschaft Lauf

Die Schwimgemeinschaft Lauf hat passend zur Weihnachtszeit auf ihrer Webseite einen tollen Adventskalender eingerichtet! In dem neben viel Mühe und Herzblut auch einiges an Informationen über den Schwimmsport im Allgemeinen und die SG Lauf im Speziellen steckt.

Zusätzlich warten hinter bestimmten Türchen auch noch einige kleine Rätsel auf den Besucher, die mit Liebe zum Detail entwickelt wurden. Und nur wer alle Rätsel richtig löst, bekommt den Zugang zum 24. Türchen.

Mitmachen kann natürlich jeder: Vom Schwimm- bis zum Weihnachtsmuffel! Und so bereitet der Kalender nicht nur Mitgliedern helle Freude!

http://www.kjr-nuernberger-land.de/?BEITRAG_ID=1137&P_ID=7

Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Aus verschiedenen Gründen führen wir seit Jahren keine Anmelde-/Vormerklisten für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse. Die neuen Kurse werden im September und Februar jeweils ausgeschrieben.

Der Termin für die Anmeldung ist dann in den Vereinsnachrichten der Pegnitz-Zeitung (Lokalteil) und im Internet auf unserer Homepage www.sg-lauf.de veröffentlicht. Dann heißt es schnell zu sein. In der Regel sind die äußerst begehrten Plätze innerhalb einer knappen Stunde vergeben.

Weitere Informationen bei Claudia Goebel, Telefon: 13627.

Anmeldung neuer Schwimmer

Auch hier gibt es keine Vormerklisten mehr. Anmeldungen sind nur noch per E-Mail an sg-lauf@web.de möglich. Interessenten melden sich bitte mit Name, Vorname, Geburtsdatum, Telefonnummer und dem „schwimmerischen Können“ (z. B. hat Seepferdchen oder kann gut Brust und Kraul schwimmen, springt vom 1-Meter-Brett, etc.) an.

Sobald von den Übungsleitern freie Plätze gemeldet werden, versuchen wir, die per E-Mail angemeldeten neuen Schwimmerinnen und Schwimmer auf die verschiedenen Gruppen nach Alter und Können zuzuordnen.

Um die Termine abzustimmen rufen wir die Eltern dann unmittelbar an.

Seit Beginn der Schwimmsaison konnten so 32 neue Schwimmis vermittelt werden. Leider mussten wir 28 Kindern absagen, da kein entsprechender Platz zur Verfügung stand. Diese Kinder versuchen wir aber im Laufe der nächsten Monate vielleicht doch noch „unterzubringen“, bzw. sie müssten sich dann im September 2009 erneut per E-Mail anmelden.



Ärztliche Untersuchung zur Sporttauglichkeit

Bei Anmeldung neuer Mitglieder zur Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-LAUF) ist die Vorlage einer Bestätigung, die die ärztliche Untersuchung zur Sporttauglichkeit bescheinigt, obligatorisch.

Ein Arzt bestätigt hierbei, dass das neue Mitglied uneingeschränkt am (regelmäßigen) (Schwimm-)Training teilnehmen kann.

Regelungen des Bayerischen und Deutschen Schwimmverbandes (BSV bzw. DSV) verpflichten uns, solche Bestätigungen laufend einzufordern. Die von einem Arzt ausgestellte Bescheinigung darf dabei nicht älter als ein Jahr sein.

So mussten auch wir diese Vorgaben für alle Aktiven ab 1. November 2008 verbindlich umsetzen und auf die Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen zwingend bestehen.

Zwischenzeitlich liegen bis auf einige wenige Ausnahmen alle Bestätigungen vor, so dass der Schwimmbetrieb fast ungehindert fortgeführt werden konnte.

Frank Hacker

Sommerfest 2008



Das Sommerfest der SG am Nachmittag der Stadtmeisterschaft wurde wegen des Regens nach drinnen verlegt. Wir haben gespielt und es uns bei Kaffee und Kuchen, Eis und anderen Köstlichkeiten einfach gut gehen lassen.

TERMINE



Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mo	07.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	10.01.		Bayerische Meisterschaften „Lange Strecke“	Bayreuth
Sa	07.02.		6. Frühjahrs Sprinter Meeting	Forchheim
		17:00-19:00	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse	Lauf
	23.-28.02.		Faschingsferien	
Sa	21.03.	9:00	Kreismeisterschaften	Lauf
WE	13./15.03.		Intern. Speedo Schwimm Meeting	Regensburg
WE	28./29.03.		TB Erlangen Einladungsschwimmen	Erlangen
			Verwaltungssitzung	Lauf
			Hauptversammlung SG-LAUF	Lauf
			Trainingslager SG-LAUF	
	06.-18.04.		Osterferien	
Sa	24.04.		17. Offenes Kinderschwimmen	Forchheim
WE	01.-03.05.		Internationaler Ratisbona-Cup	Regensburg
			SG-Freizeit	
	21.-24.05.		Deutsche Jahrgangsmesterschaften	Berlin
	24.-28.05.		121. Deutsche Meisterschaften	Berlin
	02.-13.06.		Pfingstferien	
WE	13./14.06.		Nürnberger Sprintermeeting	Nürnberg TSV Altenfurt
	26.-28.06.		Altstadtfest	Lauf
WE	27.-28.06.		Intern. Pulverseeschwimmen	Nürnberg Bayern 07
So Mo	05./06.07.	13:30	202. Kunigundenfest Teilnahme mit Festwagen So/Mo	Lauf
Sa		8:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa		8:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
Sa			Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Haberloh
WE	11./12.07.		Mittelfränk. Bezirksmeisterschaften	Erlangen
WE	17.-19.07.		Haberloh-Kirchweih TV 1877	Lauf, Haberloh
WE	24.-26.07.		Bayerische Meisterschaften	Bayreuth
	18.-31.07.		<i>Weltmeisterschaften – Schwimmen</i>	<i>Rom/Italien</i>
	03.08.-14.09.		Sommerferien	

Beitragsübersicht der SG-LAUF

und Informationen zu den 5 Stammvereinen

1. Mitglied	30€ / Jahr
2. Mitglied	30€ / Jahr
ab dem 3. FamMitglied	frei

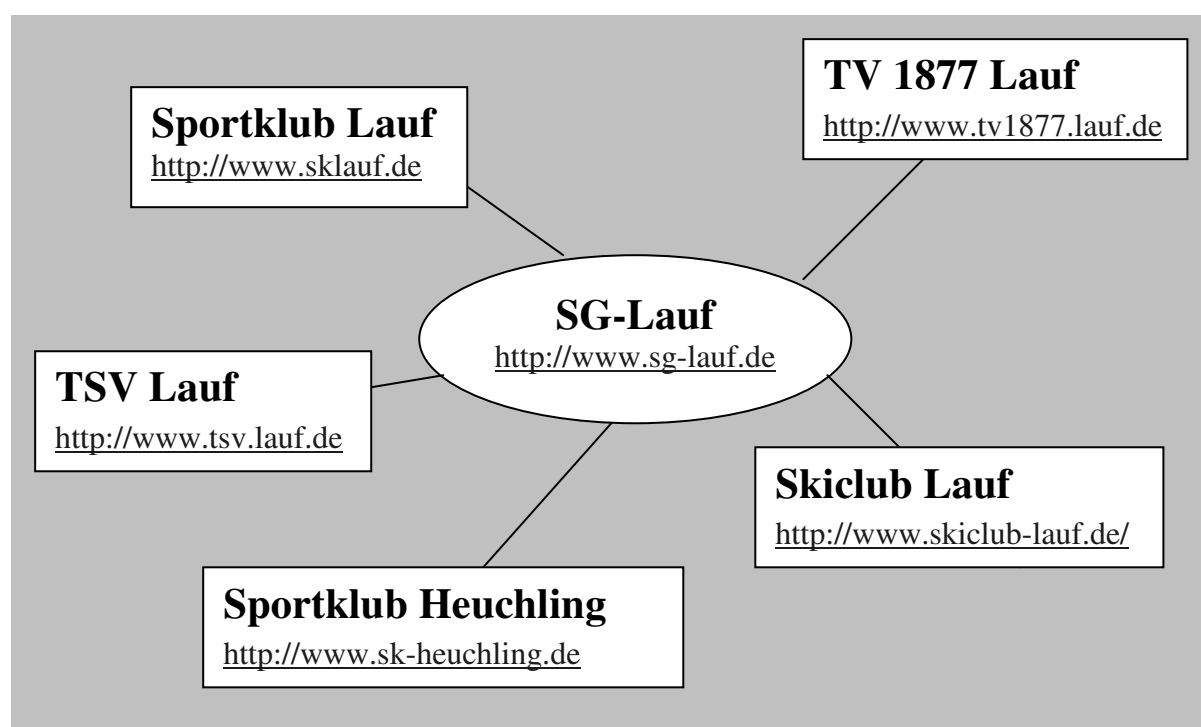
Die **Schwimmgemeinschaft Lauf** ist der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf und der einzige Schwimmverein im Landkreis Nürnberger Land.

Mit knapp 400 Mitgliedern sind wir einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land.

Ausführliche Informationen zu unseren Aktivitäten, zum Schwimmbetrieb, zu den Wettkampfteilnahmen, zum Anfängerschwimmen, Termine, Bilder usw. finden Sie im Internet unter: <http://www.sg-lauf.de>

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.



Leitung der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung:

Telefon 6548, Fax 998845

E-Mail: sg-lauf@web.de

Frank Hacker

Finanzen und Mitgliederverwaltung:

Telefon 09153 7647

91220 Schnaittach, Am Schlossberg 10

Barbara Lederer

Technische Leitung:

Telefon und Telefax 988194

Christian Gärtner

Schriftführerin:

Telefon 2587

Julia Oberst

Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Stephanie Bajus	09126 288122	Barbara Lederer	09153 7647
Vera Bening	0911 576638	Diana Ludewig	989750
Gabriela Beringer	0179 5001648	Andrea Meier	09158 928204
Armin Braun	999407	Monika Masching	12797
Claudia Brenken	83434	Michael Müller	983601
Irmgard Bühler	09126 290846	Peter Müller	81104
Andrea Felsberger	84665	Julia Oberst	2587
Christian Gärtner	988194	Heike Otte	984897
Ingrid Geier	9989835	Fritz Pilz	75345
Heinrich Glenk	3155	Uwe Reiser	09126 288042
Claudia Goebel	13627	Bernhard Rodt	6121
(Anfängerschwimmen)		Markus Rössel	09126 5793
Berta Gottschalk	3881	Markus Schöneich	09153 8100
Christoph Hacker	6548	Werner Sommer	74365
Frank Hacker	6548	Michael Stiel	4388
Helga Herrgottshöfer	13452	Nicola Weiher	09151 822859
Nina Hueber	14490	Kerstin Wunsch	0911 5700172
Herbert Kästel	986520	Michael Wunsch	0911 5700172

***Wer nicht zum Training kommen kann,
gibt seinem Übungsleiter telefonisch Bescheid!***

Unsere Sportförderung: Gut für die Jugend. Gut für Nürnberg, Stadt und Land.



Olympia Partner Deutschland



Sparkasse
Nürnberg

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützt und fördert die Sparkasse Nürnberg den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen zur Leistungsentwicklung. Besonders am Herzen liegt uns die Nachwuchsförderung, sowohl im Breitensport als auch im Spitzensport. Eine Förder-summe von über 300.000 Euro kommt pro Jahr Vereinen und Sportinitiativen in der Region zu Gute. www.sparkasse-nuernberg.de