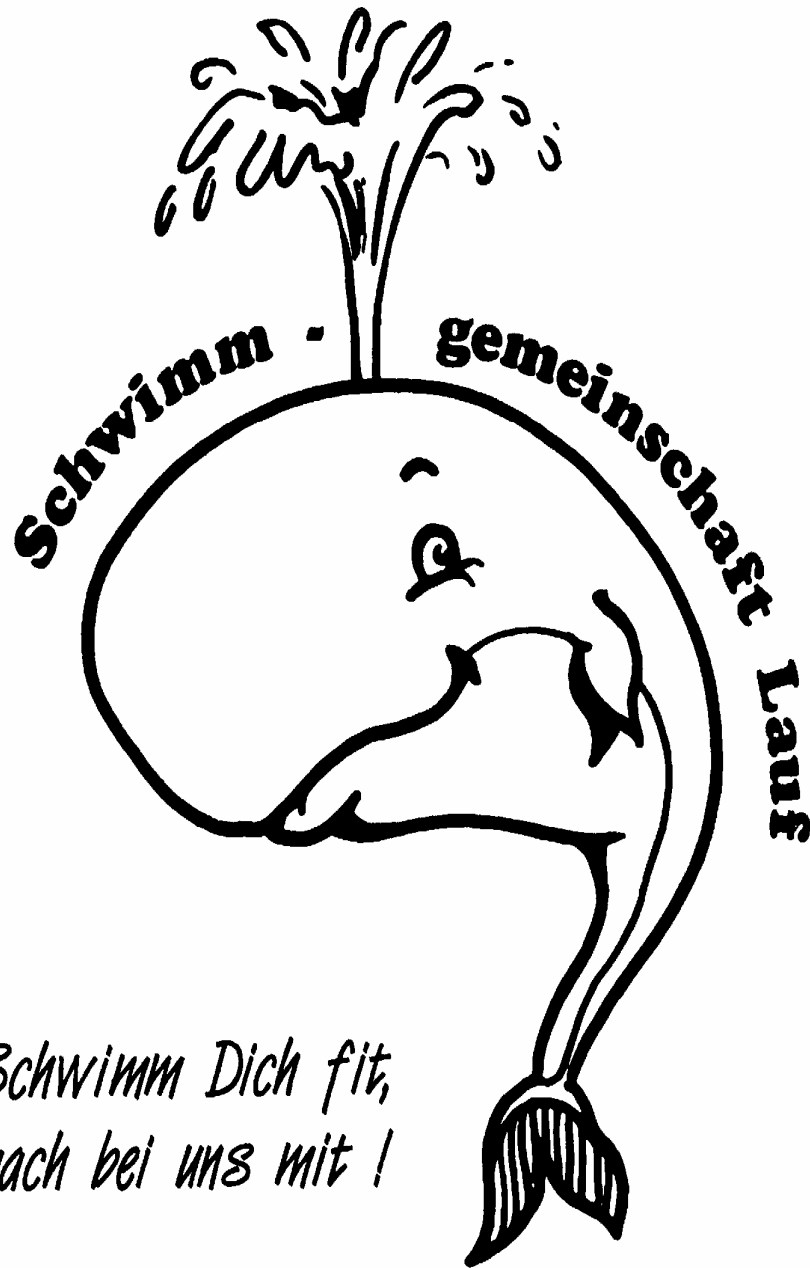


# Ausgabe 1 / 2010



## **S P E E D**

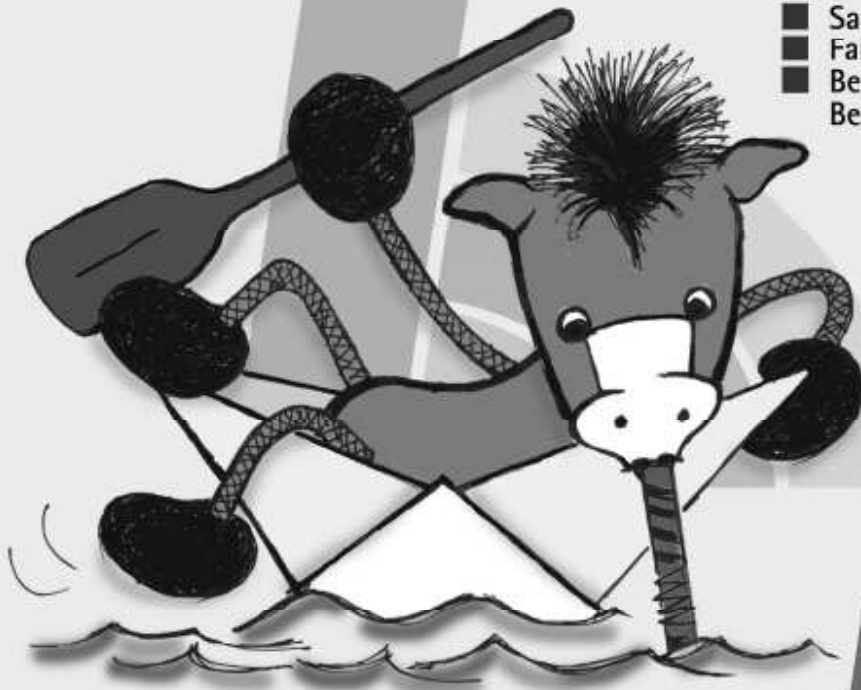
Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

# Klares Wasser, auch zum Trinken!

*Mit uns setzen Sie auf's richtige Pferd!*



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





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

wir befinden uns im Jahre 38 nach Gründung der Schwimgemeinschaft Lauf. Ganz Lauf ist von Bewegungsmuffeln besetzt ... Ganz Lauf? Nein! Eine von unbeugsamen Übungsleitern, Trainingshelfern und sonstigen Idealisten bevölkerte Gemeinschaft hört nicht auf, den faulen Seiten des Lebens Widerstand zu leisten. Und das Leben ist nicht leicht für die täglichen Verführungen unserer Gesellschaft, die im Fernsehen, Internet und sonst wo unsere Kinder und Jugendliche zum Konsum und zur Bequemlichkeit anstiften ...

Nein, kein neuer Comic, sondern das neueste SPEED liegt vor Ihnen. Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer sind aktiv! Das beweisen wir Ihnen gerne mit Berichten aus den vergangenen Monaten, teilweise extra für Sie zusammengetragen - viel Spaß bei der Lektüre.

Ausführliche und aktuelle Informationen erhalten Sie ergänzend auch im Internet unter [www.sg-lauf.de](http://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 herzliches Dankeschön an alle Unbeugsamen für die tolle und zuverlässige Unterstützung!

Ich wünsche frohe Festtage, für das neue Jahr viel Gesundheit und Freude sowie zahlreiche sportliche Erfolge für unsere Aktiven (auch ohne Zaubertrank!).

Ihr Frank Hacker

## Newsletter & Online Adventskalender

sind nur zwei Beispiele von dem was die Website der Schwimgemeinschaft Lauf für euch bereithält an

INFOS & UNTERHALTUNG

Mehr davon gibt es unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de)



Übrigens: Gibt man in der Google Suche „Schwimgemeinschaft“ ein, schlägt Google unter anderem *Schwimgemeinschaft Lauf* als mögliche Suchanfrage vor. Außerdem sind wir bei der Suche nach „Schwimgemeinschaft“ häufig unter den ersten 10 Treffern zu finden, zusammen mit großen Vereinen wie SG Neukölln Berlin (Verein von Britta Steffen) und SG Frankfurt. Dies verdeutlicht die Aktualität und die hohen Besucherzahlen unserer Website, da diese Kriterien u.a. zu einem höheren Ranking bei den Google Suchergebnissen führen.

## SG Lauf Online Adventskalender – Der Dritte

Vor 2 Jahren, also 2007 starteten wir unseren ersten Online Adventskalender. Seitdem haben wir noch zwei weitere Online Adventskalender gestaltet und auf unserer Website eingerichtet. Jedes Mal mit einem neuem, individuellem Titelbild, jedes Mal mit neuen Rätseln, Fehlerbildern, Scherzfragen und vielem mehr. So erleichtert euch und allen anderen Besuchern unserer Website der Adventskalender das Warten bis zum Heilig Abend und ganz nebenbei erfahrt ihr auch noch so einiges Interessantes rund um den Schwimmsport und die SG Lauf.

Auch dieses Jahr gibt es wieder einige Rätsel zu knacken und wenn ihr sie richtig gelöst habt erhaltet ihr einen Buchstaben. Wenn ihr beim letzten Türchen dann alle Rätsel gelöst und damit auch alle Buchstaben zusammen habt, könnt ihr daraus das Lösungswort basteln. Ihr müsst nur noch die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen. Das Lösungswort ist auch gleichzeitig die Antwort auf das letzte Rätsel am 24. Dezember.

Damit es nicht zu schwer ist, geben wir euch vier Tipps im Verlauf des Adventskalenders. Die Tipps gibt es immer an den Tagen mit einem Fehlerbild. Also die Fehler in den Bildern finden und wenn ihr alle entdeckt gibt es einen Tipp zum Lösungswort.

Außerdem haben wir uns für unsere Schwimmer und Schwimmerinnen noch einen Bonus ausgedacht: Wer das Lösungswort herausgefunden hat und es mit seinem Namen, Geburtsdatum und Trainingsgruppe an [admin@sg-lauf.de](mailto:admin@sg-lauf.de) schickt hilft damit seiner Gruppe zu Fasching Krapfen von der SG Lauf geschenkt zu bekommen. Welche Trainingsgruppe also bis zum **16.01.2010** verhältnismäßig die meisten richtigen Einsendungen macht, bekommt von der SG Lauf zu Fasching Krapfen für alle Schwimmer der Gruppe geschenkt. Also Rätsel lösen, Lösungswort knacken und zu Fasching Krapfen schlemmen!


Wir wünschen euch viel Spaß mit dem SG Lauf Online Adventskalender 2009 und ein schönes Weihnachtsfest!

Michael Wunsch

**Der offizielle SG Lauf Online-Adventskalender 2009**

Klicke einfach, wie wenn du bei einem normalen Adventskalender ein Türchen öffnen würdest, auf die, dem Datum entsprechende Zahl. Anschließend kannst du dir die kleine Überraschung für den Tag anschauen. Aber nicht spicken!

Wie der Online Adventskalender 2009 funktioniert



Startseite      FEEDBACK      Kontakt      Impressum

© Copyright by SG Lauf  
created by Michael Wunsch

# Der SG Lauf Newsletter

Schon seit langem ist das Internet eine wichtige Informationsquelle. Auch die SG Lauf informiert auf ihrer Website unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) aktuell über Wettkämpfe, Veranstaltungen und vieles mehr. Um immer rechtzeitig und direkt über Neuigkeiten Bescheid zu wissen, haben wir einen Newsletter ins Leben gerufen. Mit diesem liefern wir unseren Schwimmern, deren Eltern, den Trainern und Funktionären die wichtigsten, aktuellen Informationen bequem nach Hause. So sind alle Empfänger des Newsletters die Ersten, die von einer Veranstaltung erfahren.

Der Newsletter erscheint nicht regelmäßig, sondern immer nur dann wenn es auch etwas zu berichten gibt. Dadurch erhaltet ihr keine unnötigen E-Mails von uns.

Neben den Hinweisen zu Veranstaltungen und Wettkämpfen enthält der Newsletter noch einige Kurzmeldungen. In einer schmalen Spalte am Rand mit der Überschrift „Auf einen Blick“ verweist euch ein kurzer Satz auf die entsprechenden Inhalte auf unserer Website über einen Link. So steht hier zum Beispiel, wenn neue Bilder in unserer Fotogalerie zu finden sind.

Außerdem haben wir noch eine kleine Besonderheit: Allen die den Newsletter bestellt haben gratulieren wir in der nächsten Ausgabe nach ihrem Geburtstag. Dabei erscheint dann euer Name unter „WIR GRATULIEREN“.

Möchtest du jetzt auch den Newsletter erhalten und damit ein weiterer von bisher rund 130 Empfängern werden? Dann besuche einfach unsere Website unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) und wähle den Menüpunkt „Kontakt“ und dann in der Navigation „Newsletter“. Gib in dem kleinen Formular deinen Namen, dein Geburtsdatum (damit wir dir auch gratulieren können) und deine E-Mail Adresse ein. Jetzt nur noch auf „Newsletter bestellen“ klicken und beim nächsten Mal erhältst auch du den Newsletter der SG Lauf.

Noch ein kleiner Hinweis: Wir geben eure Daten weder an Dritte weiter noch veröffentlichen wir sie. Der Newsletter soll ausschließlich eurer besseren Information dienen. Zudem kann kein anderer Empfänger des Newsletters eure E-Mail-Adresse sehen.

Michael Wunsch  
Website Admin

SCHWIMMGEMEINSCHAFT LAUF - Newsletter	
Ausgabe 02/2009	
<b>Auf einen Blick</b>	
<b>SG Lauf Online Adventskalender 2009</b>	<b>PWS 2009</b> Am 12.12.2009 findet das 24. Pokal - Weihnachtsschwimmen der SG Lauf statt. Meldungen bis 07.12. an eure Trainer.
Schon zum dritten Mal Seit 2007 erleichtern wir euch das Warten bis Heilig Abend mit unserem SG Lauf Online Adventskalender. Auch diesmal erwarten euch neben 5 Scherzfragen und Interessantem zum Schwimmsport wieder viele Rätsel und Fehlerbilder.	[mehr auf der Website]
<b>Knack das Lösungswort...</b> Auch am 24. Dezember erwartet euch ein Rätsel. Die Lösung dafür erhaltet ihr wenn ihr die Lösungsbuchstaben aller vorherigen Rätsel in die richtige Reihenfolge bringt. Als kleine Hilfe geben wir euch bei den 4 Bilderrätseln und Fehlerbildern immer einen kleinen Tipp zum Lösungswort.	<b>Erlanger Nikolausschwimmen</b> Die Ergebnisse vom 18. Erlanger Nikolausschwimmen sind auf der Website abrufbar. [mehr auf der Website]
<b>...und hole für dich und deine Gruppe eine Runde Krapfen</b> Wenn ihr das Lösungswort herausgefunden habt dann schickt es zusammen mit eurem Namen, Geburtsdatum und eurer Trainingsgruppe an <a href="mailto:admin@sg-lauf.de">admin@sg-lauf.de</a> . Der Gruppe, die verhältnismäßig die meisten richtigen Einsendungen macht, sponsert die SG Lauf im Februar zur Faschingszeit Krapfen für dich und deine Gruppe. Also nichts wie los. Sag es jedem in deiner Gruppe weiter, es hängt von jedem einzelnen ab.	<b>Weihnachtsfeier 2009</b> Am 18.12.2009 findet unsere Familienweihnachtsfeier im Wöhrersaal statt. Wir freuen uns auf interessante Darbietungen. Die Einladung gibt's auf der Website. [mehr auf der Website]
Alle Infos zum Online Adventskalender 2009 findest du auch nochmal hier: Wie der Online Adventskalender funktioniert.	<b>WIR GRATULIEREN:</b> Siska Eckhoff Marcello Oberst Lisa Brauh Tilman Gebbeken Christian Gartner Levin Hommel
Zum Online Adventskalender kommst du direkt hier: <a href="http://www.sg-lauf.de/adventskalender">www.sg-lauf.de/adventskalender</a>	<b>Alles Gute nachträglich zum Geburtstag!</b>
Michael Wunsch - Webmaster	Kontakt: <a href="mailto:newsletter@sg-lauf.de">newsletter@sg-lauf.de</a>
Newsletter abbestellen: E-Mail an <a href="mailto:newsletter@sg-lauf.de">newsletter@sg-lauf.de</a> , Betreff "Newsletter abbestellen". © Schwimmgemeinschaft Lauf - <a href="http://www.sg-lauf.de">www.sg-lauf.de</a> Impressum	

# Heiß umkämpfte Stadtmeistertitel trotz kühler Temperaturen

Am kühlen Samstagmorgen (gemessene Lufttemperatur 14°C), des 11.07.2009 eröffnete Herr Georg Schweikert, 3. Bürgermeister der Stadt Lauf, die diesjährigen Stadtmeisterschaften im Schwimmen. 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.



174 Teilnehmer der Laufer Schulen, Sportvereine und auch privat gemeldete kämpften zu den Stadtmeisterschaften an 358 Einzelstarts und in 20 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 kühlen Wetters spannende Einzel- und Staffeltwettkämpfe mit achtbaren Resultaten.



Die Schirmherrschaft übernahm in diesem Jahr erneut 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). Es konnten Sachpreise von privaten Spendern für die Staffeln erkämpft werden. Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Eltern und freiwilligen Helfer, die uns bei der Wettkampfdurchführung, beim Verpflegungsangebot 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 Staffeltwettkämpfen startberechtigt. Das größte Teilnehmerfeld stellte in diesem Jahr ein weiteres mal die Bertleinschule Lauf.

Wie im letzten Jahr wurden die **absoluten Stadtmeister** aus der Summe der geschwommenen Zeiten über 100m Schmetterling, 100m Rücken, 100m Brust und 100m Freistil ermittelt. Leider hat sich bei den Herren in diesem Jahr nur ein Schwimmer am Kampf um den absoluten Meistertitel beteiligt. **Sven Hofmann** (1994), erreichte in den Disziplinen 100m Schmetterling, 100m Rücken, 100m Brust und 100m Freistil persönliche Rekorde und wurde somit absoluter Laufer Stadtmeister der Herren. Bei den Damen konnte **Sonja Gaag** (1991), mit persönlichen Bestzeiten den Titel erringen. Dicht gefolgt von **Stefanie Bühler** (1993), **Stefhanie Bajus** (1984), Sabrina Decker (1995), Nina Felsberger (1993), Maike Hofmann (1996) und Corinna Schriefer (1997).



Die 4x50 Meter Freistil-Staffeln der Jahrgänge 1999 bis 2003 kämpften um den Wanderpokal der Sparkasse Nürnberg. Die Mannschaft „Helga's Powerkids“ gewann souverän. Anton Hollerbach, Pasquale Freisleben, Milena Mühlmeister und



Dominique Freisleben hielten am Schluss glücklich den Pokal in den Händen.

In der offenen Staffel über 6x50 Meter Freistil gab es den Wanderpokal der Stadt Lauf zu gewinnen. Hier konnte die Mannschaft des "CJT Gymnasiums Lauf & Friends" in der Besetzung Nergis Kuru, Jana Gösl, Sonja Gaag, Michael Müller, Christoph Hacker, und Michael Stiel die begehrte Trophäe erschwimmen und somit ihren Titel vom Vorjahr verteidigen.

Bei den traditionellen Familienstaffeln über 3x50m Freistil mixed, gewann in diesem Jahr die Familie Lehnert den Wanderpokal. Zweite wurde in einem spannenden Endspurt die Familie Hommel dicht gefolgt von Familie Schadde. Weitere Plätze belegten die Familien Hofmann, Mühlmeister, S-M-S, Hollerbach, Pürner, Meier und Lederer.



Trotz einiger organisatorischer Schwierigkeiten wegen Nachmeldungen, Meldelistenänderungen usw. verliefen die Stadtmeisterschaften reibungslos und der aufgestellte Zeitrahmen konnte minutengenau eingehalten werden.

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, Teilnehmer und qualifizierte Betreuer zur Verfügung. Ab 8.00 nutzten mehrere Schwimmerinnen und Schwimmer vereinsunabhängig diese Möglichkeit. Dabei können wir positiv vermerken, dass die Anzahl der Teilnehmer bei der Sportabzeichenabnahme gestiegen ist. Bei Interesse können die Leistungen für das Sportabzeichen nach Absprache das ganze Jahr über erbracht werden.



## **Jahrgangsstadtmeister:**

### **Jahrgangsstadtmeister über 50m Schmetterling:**

Christina Herbst, Sabrina Dier, Theresa Popp, Ines Lehnert, Franziska Mader, Zoe Mayer, Dominique Freisleben, Lea Otte; Benjamin Schadde, Konstantin Mühlig, Laurenz Hommel, Julian Winter, Max Schmidt, Constantin Hennig

### **Jahrgangsstadtmeister über 100m Schmetterling:**

Stephanie Bajus, Sonja Gaag, Stefanie Bühler, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Corinna Schriefer; Sven Hofmann

### **Jahrgangsstadtmeister über 200m Lagen:**

Sonja Gaag, Kathrin Britting, Stefanie Bühler, Maike Hofmann, Ivonne Windsheimer, Melanie Mühlmeister, Moana Mayer; Christoph Hacker, Sven Hofmann, Paul Hollerbach

### **Jahrgangsstadtmeister über 50m Rücken:**

Christina Herbst, Sabrina Dier, Theresa Popp, Ivonne Windsheimer, Melanie Mühlmeister, Antonia Adlwarth, Svenja Lederer, Pasquale Freisleben; Benjamin Schadde, Konstantin Mühlig, Laurenz Hommel, Nick Felsberger, Max Schmidt, Constantin Hennig, Theodor Voss

### **Jahrgangsstadtmeister über 100m Rücken:**

Stephanie Bajus, Sonja Gaag, Stefanie Bühler, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Corinna Schriefer, Franziska Mader; Sven Hofmann



### **Jahrgangsstadtmeister über 50m Freistil:**

Christina Herbst, Sabrina Dier, Theresa Popp, Ines Lehnert, Melanie Mühlmeister, Moana Mayer, Dominique Freisleben, Lea Otte; Benjamin Schadde, Konstantin Mühlig, Laurenz Hommel, Julian Winter, Tobias Herzig, Constantin Hennig, Theodor Voss, Tim Kaltenbrunner

### **Jahrgangsstadtmeister über 100m Freistil:**

Diana Ludewig, Sonja Gaag, Nina Felsberger, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Corinna Schriefer, Franziska Mader, Moana Mayer; Sven Hofmann, Julian Winter, Mischa Jakovler

### **Jahrgangsstadtmeister über 50m Brust:**

Christina Herbst, Sabrina Dier, Theresa Popp, Ines Lehnert, Anna Jähnigen, Antonia Adlwarth, Dominique Freisleben, Lea Otte; Benjamin Schadde, Konstantin Mühlig, Laurenz Hommel, Julian Winter, Joshua Porzler, Constantin Hennig, Theodor Voss, Tim Kaltenbrunner

### **Jahrgangsstadtmeister über 100m Brust:**

Diana Ludewig, Sonja Gaag, Stefanie Bühler, Sabrina Decker, Maike Hofmann, Corinna Schriefer, Franziska Mader; Sven Hofmann, Julian Winter, Mischa Jakovler





# Herzlichen Glückwunsch

zur bestandenen Meisterprüfung als Zahntechnikermeisterin



unserer Übungsleiterin Diana Ludewig

\* \* \*

## *Naturpark*

### **Sie suchen Räume für Ihre Feier?**

Feiern Sie in privater Atmosphäre, in gepflegtem Ambiente.  
Gasträume, für bis zu 55 Personen, incl. Geschirr, Gläsern, Besteck, Bestuhlung,  
für Ihre Familienfeiern – Hochzeit, Kommunion, Konfirmation oder Ihren Geburtstag,  
oder auch für Firmenfeiern – Betriebsfeste, Weihnachtsfeiern

**Naturpark \* Hugo-Distler-Straße 1 \* 90411 Nürnberg**

Kontakttelefon: 01 75 4075058

E-Mail: [m.stiel@naturpark-ziegelstein.de](mailto:m.stiel@naturpark-ziegelstein.de)

Internet: [www.naturpark-ziegelstein.de](http://www.naturpark-ziegelstein.de)



# Triathlon - Erfahrung

Hallo liebe Schwimmgfreunde,

wir möchten Euch von unseren tollen Erlebnissen beim Triathlon berichten. Vielleicht bekommt jemand von Euch Lust auch mal so einen Wettkampf zu erleben. Wir, das sind die Familie Schadde und unser Freund Stefan Bergmeister. 2008 sind wir mit unserer Mama das erste Mal bei einem Triathlon gestartet. In der Triathlon-Staffel in Hersbruck hatten wir dann ganz knapp gegen unseren Papa den kürzeren gezogen.

Dieses Jahr hatten wir uns mit dem schnellen Läufer Stefan verstärkt und etwas Neues ausprobiert: Konstantin und Markus sind in einer Staffel, Benjamin und Stefan in der Zweiten. Benjamin hatte heftigst auf dem Rad trainiert und Markus war auch fleißig gewesen. So waren wir gut gerüstet für 350 m Schwimmen im Happurger Badensee, 20 km mit dem Rad steil hinauf über Alfeld nach Waller und anschließend 5 km zu Fuß durch den Wald bei Waller. Der Wettkampf fand am 5. Juli bei wieder sehr strahlendem Wetter statt. Jetzt wusste jeder, dass die Hitze zum Ende der sehr steilen Radstrecke und vor allem beim Laufen mit einkalkuliert werden musste.



Konstantin konnte Benjamin beim Schwimmen um etwa 10 m distanzieren, klar, denn Benjamin hatte mit der Radstrecke ja noch Einiges vor sich und die Radhose mit den Trägern (ein spezielles Triathlonsuit haben wir noch nicht) war beim Schwimmen vielleicht auch nicht ganz so förderlich (probiert es mal aus, fühlt sich lustig an). Da die 2 im vorderen Drittel des Starterfeldes (alles Erwachsenen) lagen, war die Ausgangsposition hervorragend! Während Benjamin noch Shirt, Startnummer, Helm, Brille und Schuhe anziehen musste, konnte Papa Markus schon mal helfen, das Radfeld von vorne mit "aufzurollen".

Ein tolles Erlebnis mit den allerbesten Triathleten mitzufahren. Denn die hatten sich ja vorher noch umziehen müssen. Jetzt waren die aber mit Ihren extrem Carbon-Rädern doch im Vorteil. Als die Strecke an der Claramühle noch steiler wurde, hatte die Sonne ein klein wenig Einsehen und verschwand stellenweise hinter den Wolken. Ein herrliches Gefühl in der Kombination mit dem Schatten dort im Wald die frische Luft zu genießen. Als Papa dann oben in Waller ankam und im vollen Lauf das Rad abgab, war erstmal Verwirrung angesagt! Die Startnummern waren vertauscht! Oh Schreck, jetzt schnell die Startnummer tauschen, voll das Durcheinander, Rhythmus dahin. Überhaupt: probiert mal aus nach einer 3/4 Stunde Radfahren voll loszulaufen, ein interessante Erfahrung.

In der Zwischenzeit hat Benjamin ein super Radrennen hingelegt. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 28 km/h ist er mit dem optimierten Mountainbike den Berg heraufgeprescht. Mitten drin in den ganzen Carbon-„Bomben“ mit Erwachsenen drauf. Da schmolz also der Vorsprung den sich Konstantin und Papa geschaffen hatten. Von den etwa 3,5 Minuten waren nur noch 1,5 übrig und so guckt der Papa schon etwas dämlich, als er bei der Wendemarke beim Laufen direkt Stefan ins Gesicht schaut. Und es ist wieder soo heiß, wie immer hier oben, puuhh. Stefan, ganz der erfahrene 14-jährige Taktiker, hängt sich an Markus dran. Und es kommt wie es kommen muss, der Wettkampf läuft jetzt etwas über eine Stunde, Stefan zieht locker vorbei und die Kinder distanzieren Markus noch um über eine Minute. Mit einer Gesamtzeit von unter 1h 14 Min. sind die Buben sehr gut im Mittelfeld platziert und alle haben neue Bestzeiten erreichen können. Selbst gegen die Extrem-Spezialisten der anderen Staffeln haben wir noch ganz gut ausgesehen. Das T-Shirt wird uns noch lange an dieses Erlebnis erinnern.





Und weil wir gerade so gut dabei waren, mussten wir 2 Wochen später noch einmal beim Altmühl-Triathlon in Eichstätt sehen was geht. Hier sind in der Altmühl 400 m zu schwimmen, davon 100 m flussaufwärts. Die Altmühl war dieses Jahr sehr schnell, da es in der Vorwoche leider stark geregnet hatte. Für Papa und viele der erwachsenen Breitensportler eine riesige Erschwernis. Und das Wasser war auch soo kalt. Nicht jedoch für Konstantin, der hatte, wie letztes Jahr auch, in dieser Gegenstrom-Sektion wieder einmal alle um ihn herum abgehängt. Es galt ja auch

Papa, der alleine unterwegs war und deshalb 10 Minuten früher starten durfte, wieder einzufangen. Na ja Ihr wisst ja wie es weitergeht. Papa war vom Schwimmen so erschöpft, dass er kaum in die Radschuhe kam. Die Geschichte mit der Radhose beim Schwimmen kennt Ihr ja schon. Auf der 18 km langen relativ steilen Mountainbike Radstrecke hat er sich dann ein kleines bisschen erholen können, aber so zog Benjamin bei Kilometer 7 bereits locker vorbei. Der war sehr viel schneller als die ganzen Einzelstarter die wahrscheinlich immer noch vom Schwimmen erschöpft waren. Bergab rasten wir dann mit über 40 km/h auf dem steilen aber glücklicherweise fast geraden Schotterweg herunter, als urplötzlich eine durch Fällarbeiten entstandene 50 m lange Morastfläche zu durchqueren war. Da Papa Markus mit Semi-Slicks unterwegs war, könnt Ihr Euch seine Adrenalin-Ausbrüche sicher gut vorstellen. Danach gab es dann eine rasante Fahrt über die Teerwege des Talgrundes mit heftigen Windschattenduellen (sonst im Triathlon meist verboten). Aber Benjamin war schon lange verschwunden. In der anschließenden etwa 6 km langen Laufstrecke hat Stefan dann seine ganze Klasse ausgespielt und die Kinder bis auf Platz 4 bei den Staffeln vorgebracht. Um ein Haar wären die Kinder bei den Männern auf dem Podest gestanden. Nach 1h 1 Min waren sie nur um 1 Min. 34 Sek. hinter den Siegern und nur 37 Sek. von Platz 3 weg. Ihr könnt Euch vorstellen wie die ganzen Erwachsenen geguckt haben. Die waren voll erstaunt. Und wir werden sehen, wie und wo wir nächstes Jahr am Triathlon teilnehmen. Das ist ein so faszinierender Sport.



Noch ein weiteres Team war beim Hersbrucker Triathlon am Start: Stefanie Bühler hat Carolin Fischer (mit ihr schwamm sie beim Post-SV, links im Bild) und eine Freundin von der LG Eckental, Stefanie Düll (Mitte) motiviert, hier ebenfalls als Staffel zu starten. Mit Carolin verbindet sie bereits eine lange Triathlon-Erfahrung über den Post-SV (Roth, Rothsee, Hilpoltstein, Landau u.a.). Für Kinder und Jugendliche sind allerdings die zu bewältigenden Strecken viel kürzer.

Nachdem Carolin ein brillante Schwimmzeit hingelegt hat, sie stieg als 3.(!) aus dem Wasser; war Stefanie als erste auf der Radstrecke – das hat einen Ordner derart verwirrt, dass er sie zunächst angewiesen hat, die Wettkampfstrecke zu verlassen. Auf der oben beschriebenen harten stetig bergauf führenden

Strecke hat sie sich aber wacker geschlagen und konnte Stefanie Düll auf die Laufstrecke schicken. Nur knapp 5 Minuten nach der zweiten Schadde-Mannschaft kamen auch die Mädels ins Ziel. Als einzige Damenstaffel erreichten sie in der Gesamtwertung den 6. Platz und konnten sogar noch einen tollen Pokal mit nach Hause nehmen. Das hat die Begeisterung natürlich noch gesteigert.

# Auslands-Journal

Auch dieses Jahr zieht es Schwimmer der SG Lauf in die weite Welt und verbringen längere Zeit im Ausland. Genau wie im letzten Jahr lassen sie uns an ihren Erfahrungen und Erlebnissen teilhaben: Steffi Bühler verbringt im Moment einen Schüleraustausch in Kanada. Julia Oberst verbringt ein Erasmus Semester in Pisa, Italien und Frank Oriold berichtet über das Schwimmtraining, an dem er während seines USA Aufenthaltes teilnehmen durfte.

## **Grüße aus Chilliwack, Kanada**

Seit Ende August bin ich hier in Chilliwack, BC, einer kleinen Stadt in der Nähe von Vancouver. Ich gehe hier zur High School und lerne ein bisschen mehr von der Welt kennen. Ich war schon mehrere Male in Vancouver mit meiner Gastfamilie und mit der Schule. Dort gibt es jede Menge zu sehen: Die zweitgrößte Chinatown in Nordamerika, Stanley Park mit einem Riesenaquarium (Man kann sogar Wale und Seeotter beobachten!), Robson Street, die berühmte Einkaufsstraße und vieles mehr. Das Meer ist leider ein wenig kalt zum Schwimmen, aber es gibt ein Hallenbad hier in Chilliwack. Leider habe ich keine Ahnung, wie ich da hinkommen soll oder wo es ist, aber meine Gastmutter hat mir versprochen, dass wir da einmal hingehen. Trotzdem werde ich wahrscheinlich untergehen, wenn ich wiederkomme...



Leider habe ich keine Ahnung, wie ich da hinkommen soll oder wo es ist, aber meine Gastmutter hat mir versprochen, dass wir da einmal hingehen. Trotzdem werde ich wahrscheinlich untergehen, wenn ich wiederkomme...

Ich habe hier schon sehr viele neue Freunde gefunden. In der Schule und in der Nachbarschaft. Allgemein sind die Leute hier sehr nett. Ich habe eine Geburtstagsparty bekommen mit Leuten, die ich noch nie vorher gesehen habe und das, obwohl ich erst fünf Tage hier war.

Nun jetzt bin ich schon fast drei Monate hier und Weihnachten steht vor der Tür. Der Weihnachtsbaum ist aufgestellt und das Haus dekoriert. In der R&B Band, in der ich bin, spielen wir Weihnachtslieder und morgen dürfen wir das erste Türchen im Adventskalender öffnen. Aber irgendwie fühlt es sich noch so gar nicht nach Winter oder Weihnachten an. Es ist zwar kalt, aber noch hat es erst ein einziges Mal geschneit.

Am schönsten hier finde ich, dass man überall freundlich aufgenommen wird und man eigentlich nur ein wenig offen für Neues sein zu braucht, um sich hier wohl zu fühlen, denn obwohl es am Anfang nicht danach aussieht, ist hier doch einiges anders als in good old Germany. Aber nur weil es anders ist, ist es ja nicht gleich schlecht, und obwohl ich jetzt schon ziemlich lange hier bin, lerne ich jeden Tag etwas Neues über das Land und die Leute.

Ich freue mich schon darauf, Anfang Februar wieder zurück zu kommen, doch eigentlich will ich hier gar nicht mehr weg.

Eure Steffi

## Schwimmen in den USA

Im letzten Jahr habe ich ein Schulhalbjahr in Amerika in dem Bundesstaat Indiana verbringen dürfen.

Die Schule dort unterschied sich deutlich von meinem deutschen Gymnasium, das ich bis dahin gewohnt war. Schulbeginn war um 7:50 Uhr und -ende um 15:05 Uhr. Da man sich die Fächer weitestgehend selber einteilen konnte, wählte ich Psychologie, Deutsch und Kochen aus Interesse, Französisch und Physik um den Anschluss in Deutschland nicht zu verlieren, und die obligatorischen Fächer Amerikanische Geschichte sowie Englisch. Da mir die Schule überaus leicht fiel und ich auch sonst äußerst wenig nachmittags zu tun hatte, war also genügend Zeit für ein tägliches Nachmittagsprogramm. In den ersten Monaten des neuen Schuljahres (August und September) belegte ich Tennis in der Schule, was ziemlich spannend und ohne Leistungsdruck war, anschließend wechselte ich in das gefürchtete Schwimmen.

Das Schwimmtraining unter der Woche war zweigeteilt: Zuerst haben wir ca. 45 Minuten lang Muskelaufbau an Sportgeräten betrieben, um anschließend noch 90 Minuten zu schwimmen. Für die besonders hartgesotteten Schwimmer gab es zusätzlich noch ein einstündiges Training vor der Schule. Dazu gab es jeden Samstag am Morgen ein dreistündiges Training. Andere Hobbys konnte man ausschließen, da weder Zeit noch Kraft übrig blieb.

In der Zeit vor den Wettkämpfen wurden sehr gerne „Testsets“ absolviert, in denen man 10x50, 100 oder 200 Yards möglichst sprinten sollte. Diese Übungen führten bei einigen Mitschwimmern des öfteren zum Übergeben, was in der amerikanischen Kultur aber als vollkommen normal im Schwimmsport angesehen wird.

Ungefähr einmal pro Woche gab es einen Wettkampf zwischen meiner Schule und einer benachbarten Highschool. Das Wettschwimmen fand unter der Woche und häufig nach dem Training statt, wodurch man sich am nächsten Tag in der Schule und im Wasser etwas gerädert fühlte.



Insgesamt bin ich aber äußerst glücklich, dass ich schwimmen gehen konnte und so viele neue Bekanntschaften machte, und möchte diese Zeit auch nicht missen.

Frank

## Ciao tutti da Pisa!

Seit 3 Monaten lebe ich nun in *Bella Italia* und studiere an der Universität von Pisa während meines Erasmus-Semesters. Somit habe ich jetzt die einmalige Chance euch von dem wirklichen, alltäglichen Leben der Italiener zu berichten und euch die kleinen Geheimnisse des „Stiefel-Landes“ zu verraten!



Zunächst möchte ich mit einer Frage an euch beginnen:

An was erkennt der Italiener einen Deutschen?  
Was denkt ihr? Vielleicht an den blonden Haare?  
Oder an dem Akzent?

Nein, nein, der typische Deutsche trägt als „Erkennungszeichen“ einen Rucksack bei der Stadtbesichtigung mit sich herum und bedient sich nicht einer Handtasche – die bei einer Italienerin zur Not auch überdimensionale Größe annehmen kann. Im Haus dagegen erkennt man den Deutschen an der „Unsitte“ die Straßenschuhe sofort nach dem Eintreten auszuziehen und stattdessen weniger schicke Hausschuhe zu tragen. Unglaublich, *incredibile!* Aber damit nicht genug: der Deutsche bestellt auch noch nach dem Abendessen einen Cappuccino, das ist dann schon der Gipfel an Missachtung der italienischen Lebenskultur. Der Cappuccino mit all der Milch gilt in Italien ausschließlich als Frühstücksgetränk, ansonsten gibt es den guten Espresso (italienisches Wort: *Caffè*), wahlweise mit etwas (!!!) Milch, Schokolade oder auch Sahne.

Damit wisst ihr jetzt auch, warum ich hier in Pisa noch immer als *la ragazza tedesca* (das deutsche Mädchen) auffalle und bekannt bin: denn ich liebe es mit Rucksack zur Uni zu gehen, Hausschuhe in unserer Wohnung zu tragen und nachmittags einen Cappuccino zu bestellen.

Mein Leben hier in einer Wohngemeinschaft mit 3 Italienerinnen lässt sich gut so zusammenfassen: Pasta, Pizza und Plastikteller, *Caffè* und Kekse, Gummistiefel und Sonnenbrille und ein ständiger Fluss an wild-durcheinander-geführten Gesprächen.

Dass man in Italien viel Nudeln und Pizza isst, das ist ja allgemein bekannt und das kann ich so auch nur bestätigen. Neu für mich war allerdings, dass man hier selbst für ein schönes, gemeinsames Abendessen Plastikteller und –becher aufdeckt. Diese haben natürlich den großen Vorteil, dass man anschließend nicht mehr spülen muss, denn das gute „Plastikservice“ landet einfach direkt im Müll. Scheinbar existiert für Italiener „grün“ noch immer nur als Farbe, eine grüne Partei dagegen ist hier nicht bekannt.

Auch meine Mitbewohnerinnen besitzen in unserer Küche wahre „Türme“ an Plastikbechern und –tellern. Als ersten Erfolg kann ich allerdings verbuchen, dass sie mittlerweile bereits öfter zu „echten“ Tellern greifen. Oder aber sie schreiben jetzt mit einem entschuldigenden Blick in meine Richtung ihren Namen auf den Becher. Somit wird es dann möglich den Plastikbecher am nächsten Morgen gar ein zweites Mal zu benutzen. Das sind dann die Momente, in denen ich denke *incredibile*, diese Italiener!

Ja und dann muss ich euch noch erzählen, was es mit den Gummistiefeln auf sich hat. In Pisa schneit es im Winter zwar nie, dafür regnet es aber viel, sehr viel und wenn es regnet, dann gleicht das eher einer Sintflut. Die Straßen stehen dann unter Wasser und der Italiener



holt seine Gummistiefel aus dem Schrank. Bei uns gelten Gummistiefel eher als das passende Paar Schuhe für die Gartenarbeit oder die Floßfahrt, aber sicherlich als weniger geeignet um damit in die Uni zu gehen. Im Land der Mode dagegen gibt es die Gummistiefel in jeglicher Ausführung, in jeder Wunschfarbe, kariert oder geblümt, mit goldener oder silberner Schnalle, im Leopardmuster oder auch in Lack. Damit kann die modebewusste Italienerin sicher sein, dass sie das passende Paar zu ihrem Outfit finden wird. Für euch habe ich auch gleich ein Foto meiner Mitbewohnerin Valentina mit ihren neuen Gummistiefeln geschossen – sie bevorzugt diesen Winter übrigens das Modell in lila mit silberner Schnalle!



Der große Vorteil zu dieser Jahreszeit ist allerdings, dass es auch jetzt Anfang Dezember noch möglich ist seinen *Caffè* im Freien zu trinken, zur Not mit Überdachung als Schutz vor dem Regen. Viele Italiener laufen zwar jetzt bei ca. 15 Grad in der Stadt rum, als würden sie gleich auf Polarexpedition gehen: Fellschuhe und Daunenjacke. Doch selbstverständlich darf auch zu diesem Outfit die heißgeliebte Sonnenbrille nicht fehlen. Ich amüsiere mich oft köstlich über diese Kombination!

Langsam steht dann aber auch hier *Natale* (Weihnachten) vor der Tür. In unserer Wohngemeinschaft wird gerade der kleine Weihnachtsbaum in der Küche dekoriert, in den Straßen blinkt es bereits und Pisa besitzt sogar einen kleinen Weihnachtsmarkt, auf dem man Schmuck, Handtaschen und Süßigkeiten kaufen kann. Allerdings nicht vergleichbar mit Unseren, so ganz ohne Glühwein, Bratwurstbrötchen und Lebkuchen. Völlig unbekannt war meinen Mitbewohnerinnen auch die Tradition der Adventskalender. Als ich jedem einen Schokoadventskalender aus Deutschland Ende November mitbrachte, waren sie überglücklich. Allerdings kostete es mich einige Mühe, sie davon abzuhalten mal gleich in alle Türchen reinzuschauen. Um der Ungeduld gerecht zu werden, haben wir uns dann darauf geeinigt, die Türchen bereits jeweils um Mitternacht zu öffnen. So muss man wenigstens nicht bis zum nächsten Morgen warten!

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es das Beste ist die guten Seiten der beiden Kulturen zu verbinden. So genieße ich meinen deutschen Adventskalender und werde mich gleichzeitig auch zum 6. Januar beschenken lassen: denn dann ist hier in Italien *Befana*. An diesem Tag bringt eine alte Frau den Kindern Süßigkeiten – vorausgesetzt sie waren brav, sonst gibt es stattdessen nur schwarze Kohle.



Damit möchte ich mich ganz herzlich bei euch verabschieden und die gute *Befana* werde ich auch mal nach Deutschland schicken.

Ich wünsche euch ein schönes Weihnachtsfest mit euren Familien und im nächsten Jahr werde ich dann ab März wieder bei der SG anzutreffen sein.

*A presto* (bis bald)!  
Eure Julia

## Ehrenamtlich in der Schwimgemeinschaft

Frank sagt zu mir: „Hey Babsi, magst Du Dich nicht mal im Speed vorstellen?“

Mein Name ist Barbara Lederer und ich bin seit 1976 Mitglied in der SG-Lauf. Damals, mit 6 Jahren, habe ich von Herrn Back das Schwimmen gelernt, später - in meinen „besten“ Schwimmzeiten trainierte ich 3x pro Woche, meistens im Gymnasium und besuchte auch häufig Wettkämpfe. So durfte ich auch einmal in Olympiahallenbad in München starten. Tolle Erinnerungen sind auch die viele Trainingslager in Zapfen-dorf: - Zirkeltraining zum Aufwärmen - Eis essen - so heißes Wetter und viele Besucher, dass deshalb kein Training möglich war, juhu - mit dem Fahrrad zum Freibad und abends wieder zurück, puh!!! und vieles mehr. Rückblickend eine schöne Zeit.



1986 habe ich parallel zum Schwimmen als Trainingshelfer bei Heinrich Glenk bei den Anfängerschwimmkursen hineingeschnuppert. Das hat mir so viel Spaß gemacht, das ich im November 1989 meine Übungsleiter-Lizenz Schwimmen abgelegt habe. Das ist jetzt 20 Jahre her ...

1996 (also auch schon 13 Jahre) habe ich das Amt des Finanzverwalters von Gerhard Neumann übernommen. Seitdem kenne ich alle Mitgliedernamen – momentan sind es 365 Mitglieder. Mit dem Vereinsprogramm CVP verbuche ich alle Ein- und Ausgaben, verwalte die Ein- und Austritte und die Gruppenlisten unsere Schwimmgruppen. Auch halte ich den Kontakt zu den 5 Stammvereinen betreffs Mitgliedschaft, damit der Versicherungsschutz beim Training gesichert ist. Mit Frank Hacker als Kaufmännischer Leiter habe ich immer einen Ansprechpartner. Danke Dir Frank. Auch an Christian (technischer Leiter) Danke. Mit Euch beiden ist es toll zusammen zu arbeiten.

Trotzdem sei hier ein Aufruf erlaubt: Ich möchte das Amt des Finanzverwalters gerne weitergeben um mich wieder mehr dem Wasser zuwenden zu können. Wer hat Lust für die SG am Schreibtisch mitzuwirken und die Buchführung zu übernehmen? Einfach unverbindlich melden und hineinschnuppern.



Ja, und dann habe ich auch 3 Kinder: Svenja 9 Jahre, Manuel 8 Jahre – beide schwimmen in der SG - und Larissa mit fast 3 Jahren. Momentan bin ich noch Hausfrau – habe also viel Zeit!? – aber ab Januar 2010 werde ich wieder arbeiten. Was denkt ihr, was ich gelernt habe? Nein, keinen kaufmännischen Beruf – ich bin Chemielaborantin bei Bionorica in Neumarkt. Meine Firma stellt pflanzliche Arzneimittel her und ich arbeite in der Qualitätskontrolle im Labor.

Nachdem ich also wieder arbeiten werden, kann ich meine momentane Gruppe montags von 17-18 Uhr nicht mehr trainieren. Danke an alle Schwimmer/innen für treues Kommen und viel Spaß in einer anderen Gruppe. Es hat mir viel Spaß mit Euch gemacht.

So, das war's von meiner Seite. Ich wünsche allen ein friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2010.

Euere Babsi



# FSJ- FREIWILLIGES SOZIALES JAHR IM SPORT

Zuerst möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Michael Müller, ich bin 19 Jahre alt und habe im Mai diesen Jahres mein Abitur am CJT- Gymnasium in Lauf erfolgreich absolviert. Seit 1994 bin ich Mitglied bei der SG-Lauf, wo ich 14 Jahre lang geschwommen bin. Wie das in meinem Alter eben so ist, hat mich leider die Motivation zum Schwimmen verlassen. Doch der SG-Lauf wollte ich dennoch treu bleiben, weshalb ich mir im Verein eine neue Herausforderung gesucht habe: Ich wechselte ins Trainerteam. Gleich von Beginn an vertraute man mir die Betreuung der Fördergruppe im Gymnasium an. Eine Aufgabe, die mir von Anfang an sehr viel Spaß gemacht hat und auch heute noch macht. Aus der damals übernommenen Fördergruppe ist nun die neue Leistungsgruppe der SG geworden und aus dem ehemaligen Schwimmer der SG ein FSJ-ler. Ein FSJ-ler?

Das Kürzel „FSJ“ steht für „Freiwilliges Soziales Jahr“, was heutzutage auch als Ersatz für den Zivildienst anerkannt wird. Als FSJ-ler bin ich nun für 12 Monate fest bei der SG-Lauf angestellt und habe so die Möglichkeit, dem Vorstand unter die Arme zu greifen, interne Aufgaben zu übernehmen und Events, wie beispielsweise das Trainingswochenende oder das Trainingslager mit zu planen und durchzuführen. Viel wichtiger allerdings ist es in meinen Augen, dass ich Kindern die Möglichkeit bieten kann, den Schwimmsport auszuüben. Durch mein „hauptberufliches“ Engagement bei der SG war es uns möglich, durch Neugründungen von Gruppen so gut wie alle Anfragen auf einen Platz in der Schwimmgemeinschaft mit einem „ja“ zu beantworten. Neben den Stunden bei der Schwimmgemeinschaft leite ich auch drei Anfängerkurse der Volkshochschule Lauf, eine Aufgabe die mir ebenfalls sehr viel Spaß bereitet. Desweiteren gehört die Kinderbetreuung auf Wettkämpfen zu meinem Aufgabengebiet. Leistet man ein freiwilliges soziales Jahr im Sport, sind 3 FSJ-spezifische Lehrgänge geplant, auf denen es die Möglichkeit gibt, andere FSJ-ler kennen zu lernen und sich mit diesen über eigene Erfahrungen, Aufgabengebiete und Probleme auszutauschen. Glücklicherweise konnte ich auf dem vor Kurzem stattgefundenen ersten Seminar von keinerlei Problemen berichten, da in den von mir betreuten Gruppen bisher alles reibungsfrei abgelaufen ist und die Zusammenarbeit mit den anderen Trainern hervorragend und auf freundschaftlicher Basis funktioniert. Auch die hervorragende Zusammenarbeit mit Christian und Frank möchte ich herausheben. Neben den FSJ-Seminaren, welche übrigens von der „Bayerischen Sportjugend“ durchgeführt werden, bietet mir das Freiwillige Soziale Jahr im Sport auch die Möglichkeit, kostenfrei Seminare zu besuchen, bei denen ich meinen C-Trainerschein im Schwimmen ablegen kann.



Insgesamt, das war sicherlich nicht schwer herauszulesen, macht mir meine neue Aufgabe bei der Schwimmgemeinschaft Lauf sehr viel Freude und ich kann jedem, der sportinteressiert ist nur raten, ebenfalls ein Freiwilliges Soziales Jahr abzuleisten. Ich freue mich auf die noch bevorstehenden Monate und die kommenden Aufgaben und hoffe, dass mir meine Aufgabe auch am Ende der 12 Monate noch genauso viel Spaß machen wird wie heute.

# Herbsttrainings- wochenende 2009

(aus Trainersicht)

Am Wochenende vom 13. - 15. November fand auch dieses Jahr wieder unser alljähriges Trainingswochenende statt. Mit einem bisherigen Höhepunkt an Anmeldungen, nämlich 54 an der Zahl, ging es am Freitagabend zunächst für die „Kleinen“ ins Wasser. Im Schwimmbad der Bertleinschule sorgten mit Michi Wunsch, Christoph Hacker, Michi Stiel, Diana Ludewig, Heike Otte und Michi Müller gleich 6 Übungsleiter für ein abwechslungsreiches und spannendes Trainingsprogramm für die Kids. Nach vollbrachter Leistung durften die Schwimmis nach Hause, um sich für den bevorstehenden Samstag auszuschlafen.



Am Samstag ging es für die „Kleinen“ ab 10:15 Uhr in die Kunigundenschule, während zeitgleich im Gymnasium die „Großen“ ins Geschehen eingriffen. Jeweils drei Übungsleiter haben sich auch hier dafür bereit erklärt, den Kindern ein Trainingsprogramm zu bieten und ermöglichten damit erst die Durchführung eines Trainingswochenendes. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Übungsleiter und Trainingshelfer! Um diese auch beim Namen zu nennen: In der Kunigundenschule feilten Michi Wunsch, Barbara Lederer und Helga Herrgottshöfer weiter an den Schwimmtechniken der kleineren, während Christian Gärtner, Diana Ludewig und Michi Müller die Größeren durchs Wasser jagten. Nach eineinhalb Stunden intensivem Training stand ein kurzer Fußmarsch zum Vereinsgelände des TV 1877 Lauf an, wo Platz schon mit „Spaghetti Bolognese“ auf uns wartete, als Entschädigung für

die Quälerei im Training. Anschließend erfreuten sich die Kinder noch an einem leckeren Eis. Nun stand noch das Nachmittagsprogramm an und an dieser Stelle muss man das Engagement von Organisator Michael Wunsch herausheben, der dieses perfekt geplant und organisiert hat. Nach einem kurzen Ballspiel an der frischen Luft begann für die kleineren Teilnehmer ein von Peter Müller geleiteter Workshop zum korrekten Aufwärmen, während die Großen im Nebenzimmer einen Dokumentationsfilm über den wohl besten Schwimmer aller Zeiten, Michael Phelps zu sehen bekamen. Nach dem Workshop war das Trainingswochenende für die jüngeren Teilnehmer beendet. Eine Tafel Schokolade sollte noch zur Wegzehrung dienen.



Nun begann Peter mit dem Workshop von vorne, diesmal für die Älteren. An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an Peter! Neben einem Handout über die korrekte Art und die Wichtigkeit des Aufwärmens bekamen auch die älteren Teilnehmer eine Tafel Schokolade und machten sich nun auf den Heimweg, um sich für den anstehenden Morgen auszuruhen und auszuschlafen, wenn man das denn so nennen kann, wenn das Training morgens um 7 Uhr beginnt. Doch als die ersten Sonnenstrahlen in die Halle drangen und die Beteiligten den Sonnenaufgang genießen konnten, verflog schnell die morgendliche Müdigkeit und die Trainingseinheit wurde von jedem Teilnehmer mit großem Einsatz problemlos absolviert. Nun hat auch die größere Gruppe das Wochenende erfolgreich absolviert, was die Sonntagmorgen-Übungsleiter mit einem anschließenden Frühstück in der Bäckeria feierten.



Insgesamt war das Wochenende aus Trainersicht ein großer Erfolg und ich denke, dass jeder Beteiligte großen Spaß hatte. Diese erfolgreiche Veranstaltung wird mit Sicherheit auch im Jahr 2010 wieder stattfinden, mit hoffentlich ähnlich großer Beteiligung. Abschließend nochmal ein großes Dankeschön an Alle, die zum erfolgreichen Ablauf des Trainingswochenendes beigetragen haben.

Michael Müller



# Trainingswochenende der SG Lauf

vom 14. – 15. November 2009 im Laufer Gymnasium

(aus Teilnehmersicht)

Am Samstag haben wir um 10.15 Uhr mit dem Aufwärmen, ca. 15 min. lang, begonnen. Danach mussten wir uns umziehen, und ab auf die Bahnen. Wir durften 2 Bahnen fürs Training belegen. Mein Trainer am Samstag und Sonntag, war Christian Gärtner.



Wir haben mit 12 Bahnen einschwimmen angefangen und sind danach 6 Bahnen Rücken-Altdeutsch geschwommen. Bei verschiedenen Technikübungen, haben wir hier auch das Brett dazu benützt. Startsprünge haben wir auch trainiert. Zum Schluss sind wir noch 2 Bahnen (Ferienschwimmen) ausgeschwommen. Hier durfte man sich aussuchen, was

man für eine Schwimmart schwimmen wollte.

Gegen ca. 12.00 Uhr sind wir alle zum Sportpark Haberloh gelaufen. Dort wartete schon ein leckeres Mittagessen auf uns. Es gab Spaghetti Bolognese und als Nachspeise, Eis. Nach dem Essen haben wir alle Völkerball im Freien gespielt.

Mein Höhepunkt war der Film über Michael Phelps. In dem Film wurde uns das Training von Michael gezeigt. Es war echt toll!!!!!!! Zum Schluss wurde uns im Spiegelsaal das richtige aufwärmen erklärt und wir haben es auch gleich ausprobiert.



Am Sonntag sind wir wieder im Laufe Gymmi geschwommen, aber allerdings schon sehr früh!!! Unser Aufwärmen begann schon um 7.15 Uhr für ca. 15 Minuten (ich war echt noch total müde).

Nach dem Umziehen sind wir 2 Bahnen Ferienschwimmen geschwommen. Im Anschluss mussten wir 6 Bahnen Brust und 6 Bahnen Kraul schwimmen. Danach sollten wir unsere Badeschlappen anziehen und wurden in die Eiseskälte, nach Draußen, für einige Sekunden geschickt, dass wir endlich aufwachen (es war echt .....kalt).

Wir waren ALLE froh, als wir endlich wieder ins Wasser springen durften. Jetzt mussten wir

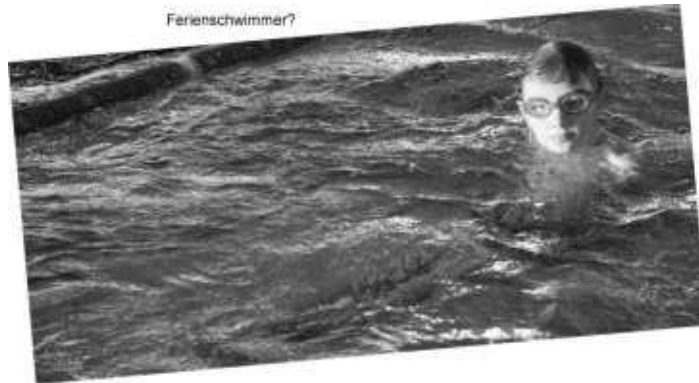


16 Bahnen Kraul auf Zeit, schwimmen. Die Meisten haben auch durchgehalten, naja oder gemogelt. Jetzt wurden wir noch einmal in die Kälte geschickt um als Stars fotografiert zu werden. Wir sind alle kurz noch einmal danach ins Wasser gesprungen, bevor wir zum Duschen gehen durften.

Das Trainingswochenende war echt super. So etwas könnte es viel viel öfter geben!!!!!!  
Dominique Freisleben



Ferenschwimmer?



### Am Trainingswochenende haben teilgenommen:

Adlwarth, Antonia  
 Bellhäuser, Andreas  
 Bening, Sebastian  
 Berg, Leya-Madeleine  
 Buchbinder, Dustin  
 Dietrich, Dominik  
 Distler, Sophia  
 Dusold, Elena  
 Enhuber, Felix  
 Enhuber, Maximilian  
 Freisleben, Dominique  
 Freisleben, Pascale  
 Gaag, Sonja  
 Gebbeken, Tilman  
 Goller, Janina  
 Gösl, Jana  
 Hennig, Constantin  
 Herbst, Christina

Höfling, Sebastian  
 Hommel, Laurenz  
 Jäger, Sven  
 Kaltenbrunner, Nadja  
 Kaltenbrunner, Tim  
 Keding, Emma  
 Krausser, Lukas  
 Launicke, Linus  
 Lederer, Manuel  
 Lederer, Svenja  
 Leontjev, Lina  
 Mader, Franziska  
 Müller, Celine  
 Müller, Christine  
 Müller, Jannis  
 Peschel, Clemens  
 Peschel, Julian  
 Porzler, Tara

Porzler, Joshua  
 Reinecke, Marc  
 Schadde, Benjamin  
 Schadde, Konstantin  
 Schmidt, Max  
 Siebenkees, Johanna  
 Stiegler, Sarah  
 Treschau, Hanna  
 Treschau, Moritz  
 Trötschel, Julia  
 Tschurkajev, Michele  
 Voss, Theodor  
 Wagner, Leonie  
 Wagner, Max  
 Wiesneth, Dennis  
 Wiesneth, Jan  
 Windsheimer, Ivonne  
 Winter, Julian

## *Start in die neue Wettkampfsaison der SG Lauf*

Nach der Sommerpause beteiligten sich 13 Schwimmerinnen und Schwimmer der Schwimmgemeinschaft Lauf am 7. ESTW - Pokalschwimmfest der SSG Erlangen in der Hannah-Stockbauer-Halle und errangen dabei mit 40 Starts 17 Platzierungen auf dem Treppchen.

Das Teilnehmerfeld war mit 289 Aktiven an 1249 Einzelstarts gut besetzt. Neben 9 Vereinen des Bayerischen Schwimmverbandes kämpften auch 2 Vereine aus der Region Ostschweiz um gute Platzierungen.

Hervorragend motiviert von der starken Konkurrenz im Becken und den ausgezeichneten Bedingungen errangen die SG-ler beim Schwimmfest 24 persönliche Rekorde und 6 persönliche Jahresbestleistungen.

Herausragende Ergebnisse konnte dabei Jana Gösl erzielen. Sie belegte in drei Wettkämpfen zwei erste und einen zweiten Platz, gefolgt von Benjamin Schadde mit einem ersten und zwei dritten Plätzen sowie von Johanna Siebenkees mit zwei zweiten und einem dritten Platz. Konstantin Schadde konnte sich über einen zweiten und einen dritten Platz freuen, Melanie Mühlmeister über einen zweiten und Nadja Zehentbauer, Ivonne Windsheimer, Franziska Mader, Milena Mühlmeister und Paul Hollerbach jeweils über einen dritten Platz. Anna Jähnigen, Maximilian Enhuber und Marc Reinecke stellten persönliche Rekorde/Jahresbestleistungen auf.



# Pokalschwimmfest Erlangen 18.10.2009

## ERGEBNISSE:

Name	Jahrg	50m F	50m S	100 B	200 L
Enhuber, Maximilian	1997	00:39,37 (9)	00:55,19 (4)		
Gösl, Jana	1994	00:34,92 (2)	00:41,45 (1)		03:20,15 (1)
Hollerbach, Paul	1997	00:37,16 (7)	00:50,95 (3)		03:52,34 (6)
Jähnigen, Anna	1998	00:38,11 (7)	00:46,02 (7)	01:50,89 (9)	
Mader, Franziska	1998	00:35,21 (3)	00:41,04 (4)	01:40,15 (4)	
Mühlmeister, Melanie	1998	00:34,69 (2)	00:44,16 (6)		
Mühlmeister, Milena	1999	00:47,82 (4)	01:05,22 (4)	02:06,70 (3)	
Reinecke, Marc	1997	00:45,60 (10)	01:02,22 (5)		
Schadde, Benjamin	1993	00:35,15 (4)	00:50,38 (3)	01:49,53 (3)	03:39,63 (1)
Schadde, Konstantin	1995	00:39,40 (5)	00:47,16 (2)	01:48,37 (3)	03:44,95 (5)
Siebenkees, Johanna	1994	00:36,35 (3)	00:45,97 (2)		03:39,69 (2)
Windsheimer, Ivonne	1997	00:39,03 (4)	00:46,51 (3)		03:31,58 (11)
Zehentbauer, Nadja	1995	00:38,40 (5)	00:45,75 (3)	01:55,06 (5)	

## Start in die neue Wettkampfsaison der SG Lauf – Teil 2

Auch unsere jüngsten aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer kämpften in diesem Jahr beim schon traditionsreichen 33. Fürther Kinderschwimmen um vordere Platzierungen.

Unsere Teilnehmer starteten gegen eine große Konkurrenz im Becken. 14 Vereine mit 257 gemeldeten Aktiven absolvierten 914 Einzelstarts. Es herrschte eine ruhige Wettkampfatmosphäre bei gewohnt guter Organisation. An 48 Einzelstarts konnten sich 14 Aktive der SG Lauf gut behaupten und 44 persönliche Rekorde erzielen. Theresa Luber und Anton Gärtner stellten Vereinsrekorde auf und Moana Mayer eine Vereinsjahresbestleistung.

Die besten Aktiven unseres Starterfeldes waren Constantin Hennig mit hervorragenden drei ersten Plätzen und Moana Mayer mit einem ersten Platz. Lea Otte freute sich über vier zweite und einen dritten Platz, Anton Gärtner über drei zweite Plätze. Beide haben ihre Mehrkampfwertungen (je 50m Brust, Rücken und Kraulbeine) gewonnen. Theresa Luber erkämpfte sich hier einen dritten Platz.

Über persönliche Rekorde konnten sich am Ende auch Maria Gemmel, Lina Leontjev, Janina Goller, Leonie Wagner, Antonia Adlwarth, Franziska Rupp, Felix Enhuber, Lukas Krauß und Theodor Voss freuen.





# Fürther Kinderschwimmen 7.11.2009

## (SUPER-)ERGEBNISSE:

		50m Kraulb. mit Brett	50m B	50m F	50m R	50m S	100m B	100m F	100m L	100m R	200m F
<b>Leontjev, Lina</b>	2001		1:25,95 (8)	1:27,70 (8)							
<b>Otte, Lea</b>	2001	1:12,02 (3)	0:55,74 (2)	0:54,27 (2)	0:54,69 (2)	0:59,30 (2)					
<b>Enhuber, Felix</b>	2001		1:03,53 (10)	1:05,44 (12)							
<b>Krauß, Lukas</b>	2001		1:29,55 (18)	1:37,35 (15)							
<b>Voss, Theodor</b>	2001		1:00,63 (9)	0:55,51 (8)	1:06,12 (9)						
<b>Gemmel, Maria</b>	2000	1:12,75 (7)	0:58,09 (7)	0:53,06 (4)	1:06,18 (14)						
<b>Luber, Teresa</b>	2000	1:05,81 (5)	1:01,94 (15)	0:52,41 (3)	1:01,18 (10)						
<b>Gärtner, Anton</b>	2000	0:59,30 (2)	0:56,10 (5)	0:45,61 (2)	0:52,26 (2)			1:52,82 (7)			
<b>Hennig, Constantin</b>	2000		0:47,71 (1)	0:41,20 (1)		0:54,84 (5)	1:39,51 (1)	1:39,76 (4)			
<b>Adlwarth, Antonia</b>	1999							1:43,45 (10)			
<b>Mayer, Moana</b>	1999					0:48,54 (5)	2:07,95 (11)	1:31,48 (4)	1:48,95 (9)		3:28,02 (1)
<b>Rupp, Franziska</b>	1999							2:15,66 (15)			
<b>Goller, Janina</b>	1998						2:02,80 (11)	2:06,52 (12)		2:09,84 (9)	
<b>Wagner, Leonie</b>	1998					0:59,30 (6)	1:56,45 (9)	1:47,89 (9)	1:57,53 (7)		



# Nikolausschwimmen Erlangen 22.11.2009



Auf den Fotos könnt ihr einige Eindrücke unsere Schwimmer sehen, die in Erlangen beim Nikolausschwimmen am Start waren. Auf dem großen Foto stehen unsere Laufer Teilnehmer vor der elektronischen Anzeigentafel in der Hannah-Stockbauer Halle. Das Foto unten links besprechen einige der Aktiven die richtige Taktik für die anstehende Staffel und belegen prompt den vierten Platz unter acht angetretenen Staffeln. Die beiden schmalen Fotos zeigen stellvertretend zwei unsere erfolgreichen Schwimmer bei der Siegerehrung.



# Nikolausschwimmen Erlangen 22.11.2009

## ERGEBNISSE:

Die 10x50m Freistil-Staffel mit Gärtner Anton (2000), Jähnigen Anna (1998), Hommel Laurenz (1997), Mayer Moana (1999), Hennig Constantin (2000), Windsheimer Ivonne (1997), Hollerbach Paul (1997), Mühlmeister Melanie (1998), Peschel Julian (1996), Mader Franziska (1998) hat mit der Zeit von 06:36,82 den 4. Platz von 8 Mannschaften belegt.						
Herzlichen Glückwunsch hierzu sowie zu den tollen Einzelleistungen:						
Name		50m F	100m F	50m B	50m R	50m S
Gärtner Anton	2000	00:46,58 (6)		00:53,34 (3)	00:54,86 (4)	01:10,37 (10)
Hennig Constantin	2000	00:42,57 (4)	01:42,42 (9)	100m: 01:42,70 (1) 50m: 00:48,08 (1)		00:56,33 (3)
Hollerbach Anton	2000	00:54,78 (8)			01:00,36 (7)	
Hollerbach Paul	1997		01:26,17 (6)	00:52,60 (4)	00:47,61 (3)	00:50,70 (3)
Hommel Laurenz	1997		01:28,19 (7)		00:48,98 (4)	00:47,67 (1)
Peschel Clemens	1998	00:46,16 (11)		00:53,43 (5)	00:52,26 (3)	00:55,74 (2)
Peschel Julian	1996		01:19,95 (4)		100m: 01:30,78 (1)	00:45,48 (1)
Goller Janina	1998	00:46,58 (18)		00:56,20 (13)	00:52,76 (7)	
Jähnigen Anna	1998	00:37,04 (5)	01:24,86 (7)	00:53,93 (9)		00:46,18 (3)
Mader Franziska	1998	00:35,39 (3)	01:22,04 (3)	100m: 01:38,64 (1)		00:40,96 (1)
Mayer Moana	1999	00:38,28 (3)	01:30,57 (6)		00:51,92 (2)	00:50,48 (4)
Mayer Zoe	1999	00:47,26 (11)		00:58,10 (11)	00:55,16 (4)	01:04,70 (9)
Mühlmeister Melanie	1998	00:33,48 (1)	01:23,82 (5)	00:52,64 (6)		00:46,89 (5)
Mühlmeister Milena	1999	00:44,92 (8)		00:57,61 (10)	00:56,98 (8)	
Stiegler Sarah	1999	00:47,46 (12)		00:59,20 (12)	01:06,53 (14)	01:06,02 (10)
Wagner Leonie	1998		01:50,18 (16)	100m: 01:59,51 (11)	01:00,89 (12)	01:03,77 (11)
Windsheimer Ivonne	1997	00:38,15 (4)		100m: 01:39,60 (2)	00:44,24 (5)	00:45,54 (2)

# Unsere Gruppe

Unsere Trainer sind Michael Wunsch und Nina Hueber  
Training in der Bertleinschule am Freitag

Hier wird konzentriert  
gearbeitet, aber wir  
haben auch viel Spaß!



Felix, Gregor, Alexander, Tara, Lina und Tilmann  
vorne: Theodor, Michi und Valentina

unten: Nina



Na, erkennt ihr uns auf den kleinen Bildern wieder?

Beim Fototermin nicht dabei sein konnten: Lisa, Sirka, Lukas und Lauri

# Weihnachtspokalschwimmen

Am 12.12.2009 um 7 Uhr war es wieder soweit: Die Helfer/innen trafen sich im Schwimmbad des Laufer CJT-Gymnasiums, um die Halle für das 24. Pokalweihnachtsschwimmen der SG-Lauf vorzubereiten. Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen begann ab 8 Uhr das Einschwimmen und 50 Minuten später konnte der Wettkampf, dem viele der Kinder schon aufgeregt entgegen gefiebert haben, mit leichter Verspätung beginnen. Wie jedes Jahr wurden auch beim 24.



Weihnachtsschwimmen jeweils 25-, 50- und 100 m Strecken der vier Schwimmlagen Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil angeboten. Eine Neuerung in dieser Saison war die Durchführung von sogenannten „kindgerechten Wettkämpfen“. Gemeint sind 25m Strecken, in denen die Schwimmer Brust- bzw. Kraulbeine mit einem Schwimmbrett zurücklegen mussten. Bei den Pokalwertungen setzte man aber wieder auf das bewährte Prinzip: in 3 Altersgruppen eingeteilt, kämpften die Schwimmer um die „kleine Pokalwertung“ (Jg. 2000-2005), die „große Pokalwertung“ (Jg. 1995-2001) sowie den Titel des Vereinsmeisters (ab

Jg. 1996). Dabei hatten die Teilnehmer des „kleinen Pokals“ 4 mal 25m, die Teilnehmer des „großen Pokals“ 4 mal 50m und die Schwimmer, die um den Vereinsmeistertitel kämpften 4 mal 100m zurückzulegen.

Insgesamt durfte sich die SG-Lauf über mehr als 400 Meldungen freuen, was sicherlich auch dazu beigetragen hat, dass die Veranstaltung wieder einmal ein voller Erfolg gewesen ist. Neben vielen erfahrenen Teilnehmern der SG konnten auch viele Neulinge begrüßt werden, die am 12.12.2009 den ersten Wettkampf ihres Lebens schwammen. Ein Highlight der Veranstaltung und gleichzeitig eine weitere Neuerung im Programm des Weihnachtsschwimmens war die (7+1)x 50m Staffel am Ende der Veranstaltung.



7+1 steht für 7 Schwimmer + 1 Übungsleiter, wodurch sich für die Schwimmer die Möglichkeit ergab zu begutachten, ob ihre Trainer denn überhaupt schwimmen können. Auch bei der Wertung der Staffelnwettkämpfe gibt es eine Neuerung. So werden in diesem Jahr auch die Staffeln in verschiedene Altersgruppen eingeteilt, was verhindern soll, dass, wie in den Vorjahren der Fall, immer nur die Staffel der Ältesten Schwimmer als Sieger gekürt wird, sondern auch die Jüngeren Erfolge, die sie sich redlich verdient haben, feiern können.



Bei der Verfassung dieses Berichts standen die Ergebnisse in den einzelnen Pokalwertungen noch nicht fest. Fest steht aber, dass die Schwimmer tolle Leistungen gezeigt haben und zahlreiche neue per-



sönliche Rekorde aufgestellt werden konnten. Fest steht auch, dass die Sieger am Freitag, den 18.12.2009, bei der Weihnachtsfeier der SG-Lauf geehrt werden und die Teilnehmer dort stolz ihre gewonnenen Pokale und Medaillen empfangen und präsentieren können.

Die SG-Lauf bedankt sich bei allen Teilnehmern, Eltern, Übungsleitern und den zahlreichen freiwilligen Helfern und hofft, dass der Andrang beim 25. Pokalweihnachtsschwimmen im Jahr 2010 ähnlich groß sein wird.



**Wir bedanken uns bei den Sponsoren der Pokale für große und kleine Pokalwertung, Fa. Elektro-Stiel und Zahnarzt Dr. Siebenkees**



**Klingenhofstraße 60 90411 Nürnberg**  
**Telefon 0911 562011 Telefax 0911 562055**



Ein Wettkampf braucht viele Helfer, vielen Dank an alle !  
Stellvertretend hier einige Helfer in Aktion – auch die Verpflegung war wieder SUPER !!!



Die Ergebnisse konnten kurz vor Redaktionsschluss noch fertiggestellt werden, eine Würdigung erfolgt im nächsten Speed im Bericht über die Weihnachtsfeier.



25 Teilnehmer

## "Große" Weihnachts-Pokal-Wertung der Mädchen 2009

			50m Schmetterln				50m Rücken				50m Brust				50m Freistil				TOTAL			Platz	Differenz zur Vorplazierung
			Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe		
Mader	Franziska	1998	267	287	554	1	221	315	536	2	249	320	569	1	288	301	589	2	1025	1223	2248	1	
Mühlmeister	Melanie	1998	267	281	548	2	221	352	573	1	249	237	486	4	288	350	638	1	1025	1220	2245	2	3
Mayer	Moana	1999	293	152	445	6	243	231	474	4	289	182	471	5	334	245	579	3	1159	810	1969	3	276
Jähnigen	Anna	1998	267	225	492	3	221	257	478	3	249	221	470	6	288	228	516	5	1025	931	1956	4	13
Rauschenbach	Corinna	1999	293	158	451	4	243	156	399	7	289	222	511	3	334	188	522	4	1159	724	1883	5	73
Windsheimer	Yvonne	1997	242	204	446	5	175	239	414	6	191	321	512	2	242	226	468	8	850	990	1840	6	43
Schriefer	Corinna	1997	242	201	443	7	175	254	429	5	191	233	424	15	242	228	470	7	850	916	1766	7	74
Kaltenbrunner	Nadja	1998	267	132	399	10	221	173	394	8	249	186	435	11	288	196	484	6	1025	687	1712	8	54
Lehnert	Ines	1997	242	196	438	8	175	186	361	9	191	255	446	8	242	221	463	9	850	858	1708	9	4
Otte	Lisa	1997	242	126	368	11	175	179	354	12	191	254	445	9	242	204	446	10	850	763	1613	10	95
Otte	Lara	1997	242	94	336	16	175	175	350	10	191	251	442	10	242	188	430	11	850	708	1558	11	55
Goller	Janina	1998	267	90	357	12	221	133	354	12	249	177	426	14	288	129	417	13	1025	529	1554	12	4
Wagner	Leonie	1998	267	78	345	14	221	127	348	14	249	183	432	12	288	123	411	16	1025	511	1536	13	18
Stiegler	Sarah	1999	293	58	351	13	243	78	321	16	289	140	429	13	334	96	430	11	1159	372	1531	14	5
Kurzdörfer	Julia	1997	242	165	407	9	175	159	334	15	191	223	414	16	242	112	354	21	850	659	1509	15	22
Popp	Theresa	1996	228	113	341	15	123	198	321	16	176	242	418	17	203	207	410	17	730	760	1490	16	19
Loch	Rika	1996	228	89	317	19	123	193	316	20	176	275	451	7	203	192	395	18	730	749	1479	17	11
Hanke	Rebecca	1997	242	73	315	20	175	175	350	10	191	205	396	18	242	172	414	15	850	625	1475	18	4
Rupp	Fraziska	1999	293	35	328	17	243	78	321	16	289	51	340	21	334	83	417	13	1159	247	1406	19	69
Dier	Sabrina	1995	162	125	287	23	107	211	318	19	143	222	365	19	153	235	388	19	565	793	1358	20	48
Koch	Julia	1998	267	56	323	18	221	67	288	23	249	92	341	20	288	93	381	20	1025	308	1333	21	25
Herbst	Melanie	1997	242	71	313	21	175	127	302	21	191	111	302	22	242	105	347	22	850	414	1264	22	69
Merkel	Laura	1997	242	63	305	22	175	117	292	22	191	108	299	23	242	83	325	23	850	371	1221	23	43
Götz	Ines	1995	162	124	286	24	107	116	223	24	143	146	289	24	153	162	315	24	565	548	1113	24	108
Müller	Christine	1995	162	82	244	25	107	105	212	25	143	87	230	25	153	121	274	25	565	395	960	25	153

18 Teilnehmer

## "Große" Weihnachts-Pokal-Wertung der Jungen 2009

			50m Schmetterln				50m Rücken				50m Brust				50m Freistil				TOTAL			Platz	Differenz zur Vorplazierung
			Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe		
Hennig	Constantin	2000	308	75	383	4	268	125	393	1	330	182	512	1	368	130	498	1	1274	512	1786	1	
Porzler	Joshua	1999	293	112	405	2	243	105	348	4	289	192	481	2	334	136	470	2	1159	545	1704	2	82
Hommel	Laurenz	1997	242	178	420	1	185	183	368	2	191	205	396	5	242	220	462	3	860	786	1646	3	58
Britting	Christoph	1996	228	171	399	3	123	217	340	6	176	240	416	4	203	240	443	7	730	868	1598	4	48
Herzig	Tobias	1999	293	72	365	5	243	91	334	8	289	129	418	3	334	118	452	5	1159	410	1569	5	29
Munker	Johannes	1999	293	72	365	5	243	116	359	3	289	104	393	6	334	113	447	6	1159	405	1564	6	5
Hollerbach	Pauk	1997	242	106	348	8	185	156	341	5	191	193	384	8	242	219	461	4	860	674	1534	7	30
Winter	Julian	1998	267	91	358	7	221	118	339	7	249	137	386	7	288	149	437	8	1025	495	1520	8	14
Peschel	Clemens	1998	267	75	342	9	221	113	334	8	249	117	366	9	288	102	390	9	1025	407	1432	9	88
Felsberger	Nick	1998	267	61	328	12	221	107	328	10	249	72	321	15	288	102	390	9	1025	342	1367	10	65
Enhuber	Maximilian	1997	242	96	338	10	185	117	302	11	191	151	342	12	242	134	376	11	860	498	1358	11	9
Heinmüller	Alexander	1999	293	32	325	13	243	47	290	13	289	65	354	10	334	37	371	12	1159	181	1340	12	18
Pürner	Christoph	1998	267	45	312	14	221	57	278	14	249	97	346	11	288	76	364	13	1025	275	1300	13	40
Schadde	Konstantin	1995	162	175	337	11	107	192	299	12	143	192	335	13	153	176	329	18	565	735	1300	13	0
Zeiler	Fred	1997	242	66	308	15	185	89	274	16	191	132	323	14	242	113	355	15	860	400	1260	15	40
Reinecke	Marc	1997	242	65	307	16	185	91	276	15	191	93	284	18	242	120	362	14	860	369	1229	16	31
Sopper	Manuel	1998	267	27	294	18	221	47	268	17	249	70	319	16	288	49	337	17	1025	193	1218	17	42
Bening	Sebastian	1996	228	67	295	17	123	108	231	18	176	142	318	17	203	135	338	16	730	452	1182	18	36



9 Teilnehmer

"Kleine" Weihnachts-Pokal-Wertung der Mädchen 2009																						
		25m Schmetterln				25m Rücken				25m Brust				25m Freistil				TOTAL				Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	
Otte	Lea	2001	328	224	552	1	293	191	484	1	365	238	603	2	398	248	646	1	1384	901	2285	1
Freisleben	Dominik	2000	308	183	491	2	268	171	439	3	330	276	606	1	368	253	621	2	1274	883	2157	2
Gemmel	Maria	2000	308	109	417	4	268	122	390	7	330	253	583	3	368	176	544	3	1274	660	1934	3
Lederer	Svenja	2000	308	89	397	6	268	215	483	2	330	160	490	5	368	149	517	4	1274	613	1887	4
Böhm	Lea	2001	328	40	368	8	293	133	426	5	365	164	529	4	398	68	466	8	1384	405	1789	5
Eckhoff	Sirka	2000	308	91	399	5	268	162	430	4	330	106	436	7	368	145	513	5	1274	504	1778	6
Braun	Lisa	2000	308	68	376	7	268	146	414	6	330	130	460	6	368	108	476	7	1274	452	1726	7
Luber	Teresa	2000	308	111	419	3	268	99	367	8	330	99	429	8	368	127	495	6	1274	436	1710	8
Koch	Linda	2000	308	30	338	9	268	91	359	9	330	51	381	9	368	71	439	9	1274	243	1517	9

13 Teilnehmer

"Kleine" Weihnachts-Pokal-Wertung der Jungen 2009																						
		25m Schmetterln				25m Rücken				25m Brust				25m Freistil				TOTAL				Differenz zur Vorplatzierung
		Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	Bonus	LEN	Summe	Platz	
Gärtner	Anton	2000	308	122	430	1	268	164	432	1	330	220	550	1	368	198	566	1	1274	704	1978	1
Dietrich	Dominik	2000	308	107	415	2	268	131	399	3	330	173	503	3	368	99	467	7	1274	510	1784	2
Höfling	Sebastian	2002	348	27	375	10	318	97	415	2	405	85	490	4	432	47	479	5	1503	256	1759	3
Tim	Kaltenbrunner	2002	348	58	406	3	318	48	366	7	405	99	504	2	432	36	468	6	1503	241	1744	4
Haustein	Bruno	2001	328	74	402	4	293	86	379	5	365	109	474	6	398	89	487	4	1384	358	1742	5
Voss	Theodor	2001	328	74	402	4	293	36	329	12	365	82	447	10	398	136	534	2	1384	328	1712	6
Weichselbaum	Simon	2000	308	73	381	8	268	117	385	4	330	106	436	11	368	125	493	3	1274	421	1695	7
Hollerbach	Anton	2000	308	75	383	6	268	98	366	7	330	142	472	8	368	81	449	9	1274	396	1670	8
Lederer	Manuel	2001	328	53	381	8	293	67	360	9	365	96	461	9	398	47	445	10	1384	263	1647	9
Enhuber	Felix	2001	328	54	382	7	293	37	330	11	365	109	474	6	398	46	444	12	1384	246	1630	10
Treschau	Moritz	2000	308	45	353	11	268	70	338	10	330	145	475	5	368	83	451	8	1274	343	1617	11
Müller	Jannis	2001	328	24	352	12	293	86	379	5	365	61	426	12	398	47	445	10	1384	218	1602	12
Thomas	Peter	2000	308	27	335	13	268	33	301	13	330	84	414	13	368	20	388	13	1274	164	1438	13

5 Teilnehmer

"Vereinsmeister" Weihnachts-Pokal-Wertung der Frauen 2009																						
		100m Schmetterln			100m Rücken			100m Brust			100m Freistil			TOTAL			Differenz zur Vorplatzierung					
		2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz						
Gaag	Sonja	1991	1:22,72	1	1:24,79	1	1:31,00	1	1:12,49	1	5:31,00	1	5:31,00	1								
Gösl	Jana	1994	1:31,49	2	1:27,53	2	1:44,84	4	1:15,21	2	5:59,07	2	5:59,07	2	0:28,07							
Britting	Kathrin	1992	1:32,28	3	1:30,33	3	1:40,46	3	1:17,00	3	6:00,07	3	6:00,07	3	0:01,00							
Oberst	Marcella	1991	1:35,57	4	1:31,67	4	1:37,31	2	1:19,35	4	6:03,90	4	6:03,90	4	0:03,83							
Herbst	Christina	1994	1:43,18	5	1:36,94	5	1:50,22	5	1:24,21	5	6:34,55	5	6:34,55	5	0:30,65							

8 Teilnehmer

"Vereinsmeister" Weihnachts-Pokal-Wertung der Herren 2009																						
		100m Schmetterln			100m Rücken			100m Brust			100m Freistil			TOTAL			Differenz zur Vorplatzierung					
		2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz	2009		Platz						
Hacker	Christoph	1990	1:20,36	1	1:23,01	1	1:29,40	2	1:11,42	1	5:24,19	1	5:24,19	1								
Oriold	Frank	1992	1:23,94	2	1:26,50	2	1:28,85	1	1:13,39	4	5:32,68	2	5:32,68	2	0:08,49							
Hofmann	Sven	1994	1:27,74	3	1:30,40	3	1:34,72	3	1:21,25	3	5:54,11	3	5:54,11	3	0:21,43							
Henselmann	Daniel	1995	1:37,26	5	1:33,64	6	1:37,67	5	1:12,82	2	6:01,39	4	6:01,39	4	0:07,28							
Mühlig	Konstantin	1995	1:36,19	4	1:32,31	5	1:38,45	6	1:16,34	5	6:03,29	5	6:03,29	5	0:01,90							
Siebenkees	Valentin	1995	1:40,50	7	1:32,27	4	1:35,00	4	1:23,36	8	6:11,13	6	6:11,13	6	0:07,84							
Peschel	Julian	1996	1:39,89	6	1:34,67	7	1:39,46	7	1:18,47	7	6:12,49	7	6:12,49	7	0:01,36							
Tissot	Tassilo	1994	1:46,99	8	1:37,30	8	1:43,50	8	1:13,27	3	6:21,06	8	6:21,06	8	0:08,57							

## Sie können bei uns inserieren!

Wir werben gerne für Sie auf unseren Schwimm-Veranstaltungen. Werbemöglichkeiten sind zum Beispiel:

- Werbebanner während eines Wettkampfes
- Logo auf der Ausschreibung, dem Meldeergebnis, des Protokolls
- Sponsoring der Ehrenpreise (Pokale, Medaillen, Urkunden)
- Namentliche Nennung der Werbepartner während der Veranstaltungen

### Unsere Veranstaltungen:

- |  |               |
|--|---------------|
| • Kreismeisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost | März 2010     |
| • Stadtmeisterschaften der Stadt Lauf im Schwimmen | Juli 2010     |
| • 25. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF        | Dezember 2010 |
| • Weihnachtsfeier der SG-LAUF                      | Dezember 2010 |

### Ganzjährige Werbemöglichkeiten

- Anzeigen im halbjährlichen Vereinsheft SPEED (Auflage: 400 Stück)
- Logo im Informations-Kasten der SG-LAUF im Foyer des Gymnasium Hallenbades
- Logo auf unserer Homepage (mit Link zur Ihrer Site)
- Logo auf T-Shirts unserer Aktiven
- Logo auf Trainingsanzügen unserer Aktiven

Ansprechpartner: Frank Hacker  
 Telefon: 09123 6548  
 E-Mail: [sg-lauf@web.de](mailto:sg-lauf@web.de)

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder (Eintritt seit 1. Juli 2009)

Bartsch Ines	Kamm Kim Sophie	Pürner Steffen
Bartsch Jana	Launicke Linus	Schmidt Florian
Böhm Jonas	Lehnert Lorenz	Schneider Anke
Böhm Lukas	Loch Rika	Schreiber Sebastian
Diez Nina	Mages Luka	Seger Patrick
Ederer Lilly	Maranhas Niklas	Thomas Andrea
Gebbeken Tilman	Mönch Moritz	Thomas Peter
Heinmüller Vera	Pfeiffer Valentina	Wörl Luis
Hunold Paul-Johannes	Preisner Michael	Wörl Maximilian
Hunold Silke	Preisner Thomas	

Von zur Zeit 348 Mitgliedern der SG Lauf (Stand: 30.9.09) sind 228 in Gruppen aktiv.

		Alter	weiblich	männlich
TV Lauf	100	bis 5 Jahre	1	2
TSV Lauf	31	6 - 13 Jahre	16	45
SK Lauf	4	14 – 17 Jahre	55	63
SK Heuchling	95	18 – 26 Jahre	18	26
Skiclub	89	27 Jahre und älter	40	22

# 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](http://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](mailto: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 56 neue Schwimmer vermittelt werden. Leider mussten wir 10 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 2010 erneut per E-Mail anmelden.



# Beitragsübersicht der SG-LAUF

## und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

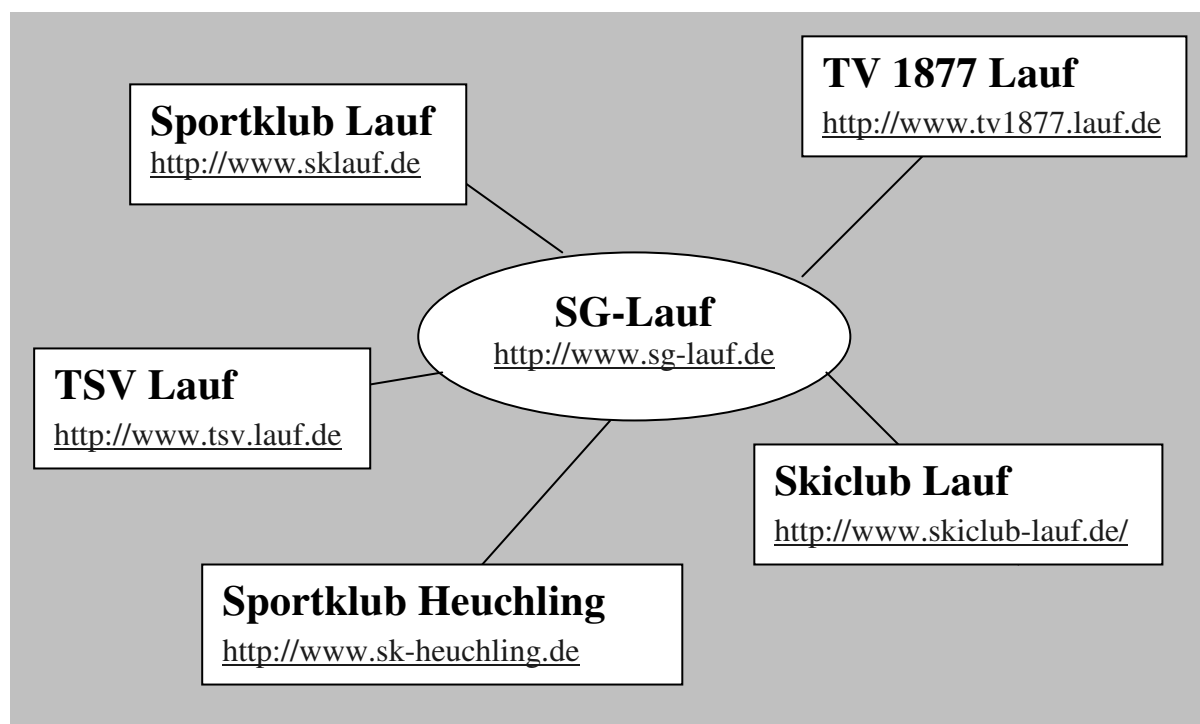
Die **Schwimmgemeinschaft Lauf** ist der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf und der einzige Schwimmverein im Landkreis Nürnberger Land.

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.



Übungsleiter

M.Nr. Z.Nr. Schlüssel Eintritt Austritt  
(wird vom Verein ausgefüllt.)

## AUFNAHMEANTRAG in die Schwimmgemeinschaft Lauf und Einzugsermächtigung für die Beitragszahlung

\*\*\*\*\*

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname des gesetzlichen Vertreters: \_\_\_\_\_

Wünschen Sie ein Benutzerkonto auf [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) (E-Mail Adresse erforderlich!):  Ja  Nein

Wenn Ja, gewünschter Benutzername (Passwort wird automatisch generiert): \_\_\_\_\_

→ mehr Infos zum Benutzerkonto auf der Website oder über die E-Mail [members@sg-lauf.de](mailto:members@sg-lauf.de)

Ärztliche Untersuchung auf Sportfähigkeit bescheinigt von (Bitte unbedingt beifügen):  liegt bei

\_\_\_\_\_

Sind Familienmitglieder bereits in der Schwimmgemeinschaft:  Ja  Nein

Besteht Startrecht für einen anderen Schwimmverein:  Ja  Nein

wenn ja, Name und Anschrift des Schwimmvereins: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ich erkenne die Ziele und die Satzung der Schwimmgemeinschaft Lauf an. Die Aufnahme in die Schwimmgemeinschaft setzt die Mitgliedschaft in einem der Laufer Stammvereine voraus.

Ich bin Mitglied in einem der folgenden Laufer Stammvereine: (bitte ankreuzen)

TV 1877  SK Lauf  TSV Lauf  SK Heuchling  Skiclub Lauf

Ich bin kein Mitglied und beantrage die Mitgliedschaft in folgendem Laufer Stammverein:

TV 1877  SK Lauf  TSV Lauf  SK Heuchling  Skiclub Lauf

Bitte senden Sie mir den entsprechenden Aufnahmeantrag zu.

Ich habe bereits einen Aufnahmeabtrag erhalten und weitergeleitet.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bzw. gesetzl. Vertreter)

\*\*\*\*\*

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Beitragszahlungen halbjährlich bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Name des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

Konto-Nummer: \_\_\_\_\_

bei der: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl \_\_\_\_\_

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Meine/Unsere Daten unterliegen dem Datenschutz.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers

# TERMINE



Tag	Datum	Veranstaltung	Ort
Do	07.01.	Trainingsbeginn	Lauf
WE	16.-17.01.	Bayerische Meisterschaften „Lange Strecke“	Bayreuth
Sa	06.02.	7. Frühjahrs Sprinter Meeting	Forchheim
	Februar	Übungsleiter- und Verwaltungsleitersitzung	Lauf, Haberloh
	Februar	Hauptversammlung SG-Lauf	Lauf, Haberloh
	15.-20.02.	Faschingsferien	
WE	06.-07.03.	TB Erlangen Einladungsschwimmen	Erlangen
Sa	13.03.	Kreismeisterschaften	Lauf
Sa	20.03.	Forchheimer Kinderschwimmen	Forchheim
So	21.03.	14. Wasserratten-Treffen SV Schwabach	Schwabach
So	21.03.	Kreismehrkampf Nürnberg	Nürnberg
	29.03-10.04.	Osterferien	
	28.03-03.04.	Trainingslager der SG Lauf	Spital am Pyhrn
WE	17.-18.04.	1. Frühjahrsmeeting Erlangen	Erlangen
WE	16.-18.04.	Int. Speedo Swim Meeting	Regensburg
WE	01.-02.05.	Offene Bayerische Meisterschaften	Burghausen
WE	08.-09.05.	11. Amberger Kurfürstenpokal	Amberg
WE	14.-16.05.	Städteolympiade	Nürnberg
	Mai	SG-Freizeit für Übungsleiter und Trainingshelfer	noch offen
	25.05.-05.06.	Pfingstferien	
	03.-07.06.	Deutsche Jahrgangsmesterschaften	Berlin
	Juni	Trainingswochenende	Lauf
Sa	Juni	4. Nürnberger Sprintermeeting	Nürnberg TSV Altenfurt
	26.-27.06.	Int. Pulverseeschwimmen	Nürnberg Bayern 07
	30.06.-04.07.	121. Deutsche Meisterschaften	Berlin
	26.-28.06.	Altstadtfest	Lauf
WE	27.-28.06.	Intern. Pulverseeschwimmen	Nürnberg Bayern 07
So	04./05.07.	203. Kunigundenfest, Festwagen So/Mo	Lauf
Sa	Juli	Stadtmeisterschaften Lauf, Sportabzeichen	Lauf, Freibad
	Juli	Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Haberloh
WE	10.-11.07.	Mittelfränk. Bezirksmeisterschaften	Erlangen
WE	24.-26.07.	Bayerische Meisterschaften	Bayreuth
	04.-15.08.	Europameisterschaften – Schwimmen	Budapest
	02.08.-13.09.	Sommerferien	Stand 11.12.09

# Leitung der SG-LAUF

## **Kaufmännische Leitung:**

Telefon 6548, Fax 998845

E-Mail: [sg-lauf@web.de](mailto: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	Wiebke Lehnert	82566
Vera Bening	0911 576638	Diana Ludewig	989750
Gabriela Beringer	09187 8867	Monika Masching	12797
Claudia Brenken	83434	Andrea Mayer	09158 928204
Irmgard Bühler	09126 290846	Michael Müller <b>FSJ</b>	983601
Doris Buchbinder	12445	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 Schöneich	09153 8100
Berta Gottschalk	3881	Werner Sommer	74365
Christoph Hacker	6548	Karola Stiegler	75208
Frank Hacker	6548	Michael Stiel	4388
Patricia Hacker	6548	Birgit Wagner	3200
Helga Herrgottshöfer	13452	Nicola Weiher	09151 822859
Nina Hueber	8096928	Kerstin Wunsch	0911 5700172
Herbert Kästel	986520	Michael Wunsch	0911 5700172
Barbara Lederer	09153 764		

***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](http://www.sparkasse-nuernberg.de)