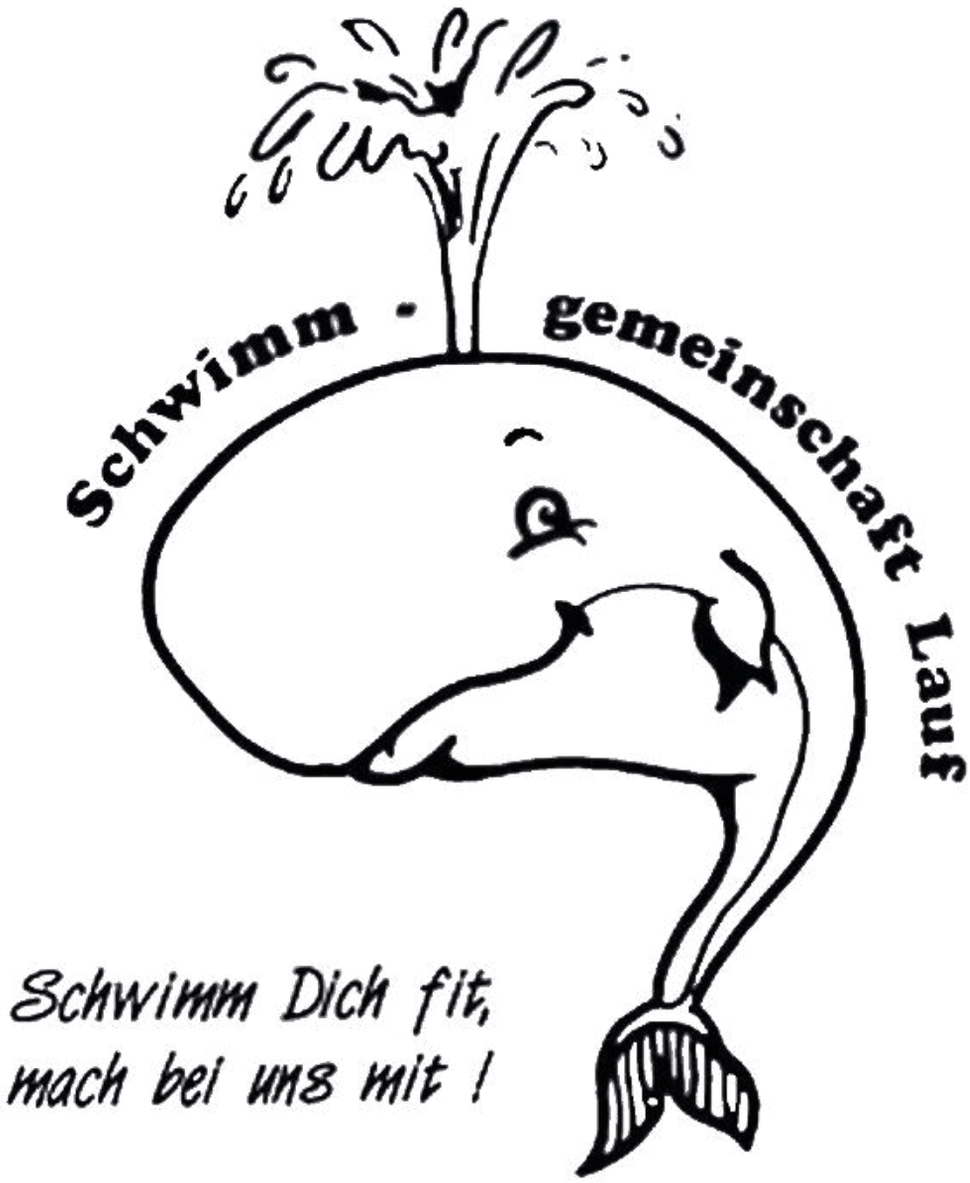


S P E E D 1/2014

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf

SG-LAUF

www.stwl.lauf.de

www.agentur-weinberg.de

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Fest und ein glückliches neues Jahr.

regional kundennah fair

Städtische Werke Lauf a.d. Pegnitz

Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SPEED-Leser,

den absoluten Höhepunkt unseres Vereinsjahres erlebten wir gemeinsam am 13. Juli 2013 mit unserem Jubiläums-Sommerfest im Freibad. Am Vormittag ging ein toller Wettkampf - mit besonderen Gästen von der Bauchplatscher AG - über die Blöcke. Später veranstaltete das „Team SG-LAUF“ einen perfekten Abend mit sehr kurzen offiziellen Reden, dafür mit umso mehr Spaß, Freude und einem sehr guten Essen.

Ergänzt wurde das Ganze mit einer Sonderausgabe des SPEED:
40 Jahre SG-LAUF.

Mein besonderer Dank geht deshalb an das bereits genannte „Team SG-LAUF“. Wer es bisher noch nicht kennengelernt hatte, spürte an diesem Tag den Zusammenhalt und die Begeisterung mit der auch herausfordernde Aufgaben und Situationen gemeinsam gemeistert wurden. Herzlichen Dank im Namen der Leitung, aber auch im Namen der Schwimmkinder und deren Eltern: Ihr seid SPITZE!

Im aktuellen SPEED finden Sie natürlich eine Rückschau auf unser Jubiläum sowie zu den verschiedenen Wettkämpfen im zweiten Halbjahr 2013. Außerdem sind Berichte und viele Fotos zum Trainingswochenende, den neuen Übungsleitern, … enthalten. Lassen Sie sich überraschen und nehmen Sie mit der kurzweiligen Lektüre an dem Geschehen in unserer Schwimmgemeinschaft teil. Es lohnt sich!

Ihnen allen eine schöne Zeit und alles Gute!

Ihr Frank Hacker

Wir über uns!

Die Schwimmgemeinschaft Lauf ist der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der eingetragenen Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf.

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

Alles rund um die SG (Informationen zu unseren Aktivitäten, zum Schwimmbetrieb, zu den Wettkampfteilnahmen, zum Anfängerschwimmen und unsere Termine) finden Sie im Internet unter: www.sg-lauf.de

Hier können Sie auch unsere **Facebook**-Site aufrufen und zu unserem Videokanal auf **Youtube** wechseln. Ebenso können Sie hier ein Abo des **Newsletters** starten (erscheint ca. achtmal im Jahr).

Im geschützten Bereich (nach Registrierung) erhalten Sie Einblick in unsere umfangreiche Fotogalerie, können im Flohmarkt günstig Schwimmutensilien aus zweiter Hand kaufen und die eigene Trainingsgruppe virtuell besuchen.

Auf geht‘s, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Franziska Birle
Lias Birle
Maximilian Bohle
Mona Buchta
Carlotta Bülck
Lea Ceglar
David Crone
Luisa Dittmar
Moritz Eberwein
Florian Eder
Lukas Engelhard
Leni Felbinger
Liana Ferfers-Abrines
Anton Gaidamak
Nasti Gaidamak
Paul Geißdörfer
Tim Goldhammer
Jan Görkner
Julian Göske
Sophie Grabe
Rebekka Groß
Benedikt Gwosdz
Noemi Hauber
Helene Heindl
Beate Hennig
Eva Hiller
Elisabeth Hoppe
Paula Hoppe
Ben Hugenroth
Dagmar Hugenroth
Karl Jäckel
Maximilian Jäger
Laura Kettler
Julia Kick-Weinzierl
Leonie Kintop
Nico Kintop
Fabian Knorr
Nina Köhler
Emilie Krech
Thomas Kremer
Tristan Kulhanek
Maximilian Lengenfelder
Iljana Leontjev
Lia Leontjev
Moritz Liebel
Lia Lossau
Lia Lossau
Antonia Oechlser
Kuloglu Ogutz
Llayda Özuoglu
Simone Pappenberger
Felia Pöschl
Ina Roelofs
Hannah Rösch
Tabea Schaller
Sonja Schmid
Antonia Schmitz
Rebecca Scholl
Rebecca Scholl
Hannah Schuberth
Lina Marie Sievert
Elsa Sjöblom
Jakob Sjöblom
Johnny Sjöblom
Gianlucca Spreer
Emilia Städtler
Milan Stanzel
Alexandra Stieber
Julius Strabel
Daphne Toliopoulou
Jonas Völkel
Tobias Werner
Mats Wettlaufer
Emilia Wetzel

Herzlichen Glückwunsch

50 50 50 50 50 50 50

Die Vorstandschaft und anwesende Übungsleiter gratulierten Christian Gärtner zum 50. Geburtstag und überreichten ein Saunatuch samt Gutschein für die Hersbrucker Therme: "Man(n) gönnt sich ja sonst nichts!" Alles Gute und viel Vergnügen!

Umstellung des Beitragseinzuges auf SEPA-Lastschrift

Ab 1.Februar 2014 dürfen Kreditinstitute Lastschriften und Überweisungen nur noch im neuen SEPA-Format annehmen. SEPA steht für Single Euro Payments Area im Euro-Zahlungsverkehr, eine Vereinheitlichung des Zahlungsverkehrs im Euroraum. Mit diesem Verfahren treten Veränderung ein, welche im deutschen Einzugsermächtigungsverfahren nicht enthalten waren.

Eine der Neuerungen: IBAN und BIC
Bei der SEPA-Überweisung und Lastschrift werden die Kontoverbindungen vom Zahler und Zahlungsempfänger künftig durch IBAN (Int. Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code, internationale Bankleitzahl) identifiziert anstatt wie bisher anhand von Kontonummer und Bankleitzahl. Die IBAN wird für jede bestehende Kontonummer errechnet und enthält die alte Kontonummer und Bankleitzahl.

Ihre eigene IBAN und BIC wird in ihren Kontoauszügen ausgewiesen.

Einzugstermin
Die Lastschrift muss mit einem genauen Fälligkeitsdatum versehen sein.
Das Mitglied muss vorab über den bevorstehenden Einzug informiert werden. Für wiederkehrende Zahlungen kann die Fälligkeit auch als periodische Zeitangabe erfolgen
Dies soll Lastschriftrückgaben mangels Deckung verhindern und dem Zahlungspflichtigen die Möglichkeit geben für ausreichende Deckung auf dem Konto zu sorgen.
Der Jahresbeitrag für 2014 wird am ***2. April 2014*** über SEPA Lastschrift eingezogen.

Mandatsreferenz
Ihre Mitgliedsnummer bei der SG wird 1:1 ohne Änderung als Mandatsreferenz verwendet.

SEPA Lastschriftmandat
Bestehende Einzugsermächtigungen werden automatisch zum SEPA Lastschriftmandat umgewandelt, IBAN und BIC maschinell ermittelt und umgestellt. Neue Mitglieder erteilen uns das SEPA Mandat mit dem neuen, modifizierten Aufnahmeantrag.

Falls Rückfragen, gerne unter franz.goebel@sg-lauf.de oder Tel. 09123 13627

Franz Goebel
SG Lauf Mitgliederverwaltung
Salzburger Str. 28, 91207 Lauf

Mandatsref:	M.Nr	Z.Nr.	Beitrag	Eintritt	Austritt	Übungsleiter/-in
(wird von SG ausgefüllt)						Fassung 11/2013

AUFNAHMEANTRAG in die Schwimmgemeinschaft Lauf und SEPA Mandat / Einzugsermächtigung für die Beitragszahlung

****

Zuname: _____ Geburtsdatum: ___ . ___ . _____

Vorname: _____ Telefon: _____

Straße: _____ Mobil: _____

PLZ / Ort: _____ E-Mail: _____

Vor- und Zuname des/ der gesetzlichen Vertreters: _____

Ärztliche Untersuchung auf Sportfähigkeit bescheinigt von: ☐ liegt bei (unbedingt erforderlich)

_____

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

○ TV 1877 ○ SK Lauf ○ TSV Lauf ○ SK Heuchling ○ Ski-Club Lauf

Ich bin noch <u>kein</u> Mitglied und werde die Mitgliedschaft in folgenden Laufer Stammverein beantragen:
Aufnahmeanträge für die Hauptvereine können über die jeweilige Vereins-Homepage heruntergeladen werden.

○ TV 1877 ○ SK Lauf ○ TSV Lauf ○ SK Heuchling ○ Ski-Club Lauf

Ich stimme der elektronischen Datenspeicherung zum Zweck der Datenverarbeitung für die SG Lauf zu.

Ort: _____ Datum: _____ _____

Unterschrift Mitglied / Erziehungsberechtigter

SEPA Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die SG Lauf Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der SG Lauf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen
Zahlungsempfänger: SG Lauf, vertreten durch die Leitung: Frank Hacker, Königsberger Str.41, 91207 Lauf
Gläubiger Identifikationsnummer: **DE77ZZZ00000163289**
Wiederkehrende Zahlungen: Mitgliedsbeiträge und Lizenzgebühren

Kontoinhaber: _____ Bank: _____

Kontonummer: _____ BLZ: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Ort: _____ Datum: _____ _____

(Unterschrift Kontoinhaber)

Hinweis: Ich kann / wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Wir weisen darauf hin, dass für alle Rückbuchungen, die wegen mangelnder Deckung, falsch angegebener Kontonummer /IBAN oder aufgelösten Konto entstehen, Bankgebühren erhoben werden, welche von Ihnen zu tragen sind.

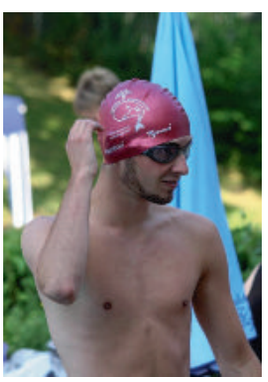
Mitgliederverwaltung: Franz Goebel, Salzburger Str. 28, 92107 Lauf – Tel.: 09123 13627 – E-Mail: franz.goebel@sg-lauf.de

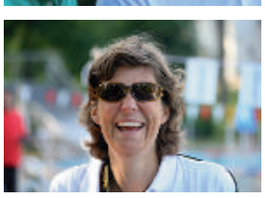
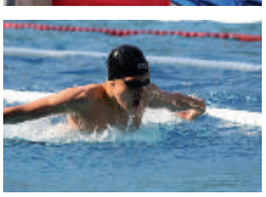
Stadtmeisterschaften mit Jubiläumssommerfest 2013
40 Jahre Schwimmgemeinschaft Lauf

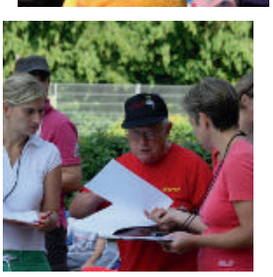
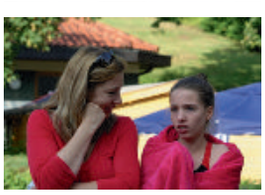
13. Juli 2013

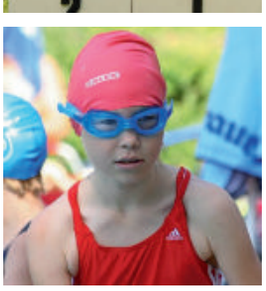
Im Rahmen der Stadtmeisterschaften und des dazugehörigen Sommerfests hatte die SG Lauf zu ihrem 40jährigen Vereinsjubiläum eingeladen. Die Startgemeinschaft hatte sich 1973 aus den Schwimmsportabteilungen der Laufer Vereine TSV Lauf, SK Heuchling, Skiclub Lauf, SK Lauf und TV 77 Lauf gebildet und zählt zur Zeit zu den jugendstärksten Vereinen im Landkreis Nürnberger Land.

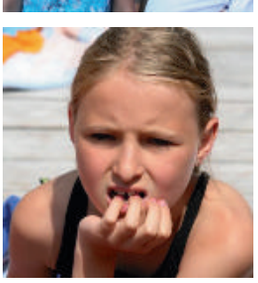
Die Wettkämpfe gingen altersabhängig (Jahrgang jeweils in Klammern) über 25, 50 und 100 m in den vier verschiedenen Schwimmarten Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil sowie über 200 m Lagen. Über 190 Schwimmer sprangen bei 360 Einzel- und 17 Staffelstarts unter der Schirmherrschaft des 1. Bürgermeisters Benedikt Bisping in die warmen Fluten des Laufer Freibades. Gesponsert wurden die Stadtmeisterschaften von der Stadt Lauf, den Städtischen Werken Lauf und der Sparkasse Nürnberg, die Medaillen, Pokale und Sachpreise zur Verfügung gestellt hatten – vielen Dank!

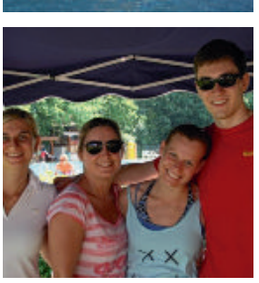








Die absoluten und damit schnellsten Stadtmeister wurden über die 100 m – Strecken der vier Schwimmarten ermittelt.
Bei den Schwimmerinnen waren die Geschwister Freisleben überragend. Auf dem 1. Platz landete Dominique (2000) in der Zeit von 5:09,67 min., ihre Schwester Pascale (2001) erkämpfte sich den 2. Rang in der Zeit von 5:13,38 min. Mit deutlichem Abstand belegte Sirka Eckhoff (2000) den 3. Rang in 8:15,46 min.
Bei den Jungen gab es unter den SG–Schwimmern ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Am Ende hatte Constantin Hennig (2000) in der Zeit von 5:06,37 min. den Vorsprung ausbauen und sich den 1. Platz erkämpften können. Viel Zeit hatte Tom Gehrmann (1997) auf der Bruststrecke verloren, er erreichte den 2. Rang in 5:16,39 min. Knapp dahinter belegte Laurenz Hommel (1997) in 5:19,04 min. den Bronzerang.

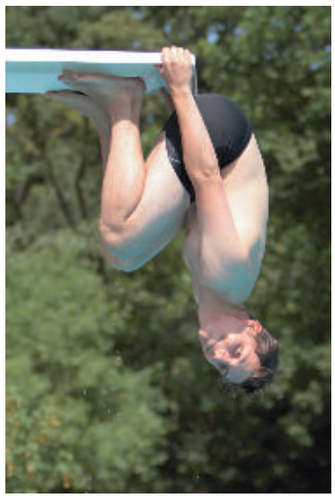
Für den größten Publikumsapplaus sorgten die Staffelwettbewerbe der Familien und diversen Schwimmteams. Heiße Kämpfe um die Platzierungen lieferten sich folgende Mannschaften:

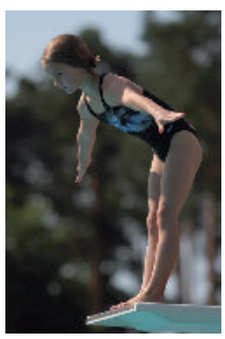
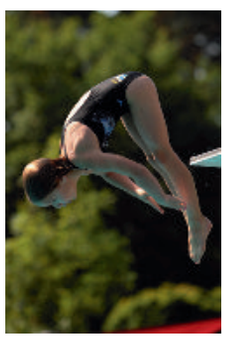
3 x 50 m Familienstaffel um den Pokal der Städtischen Werke Lauf
1. Platz: Familie Hommel (Kevin, Thomas, Laurenz) in 1:32,01 min.
2. Platz: Familie Schadde (Markus, Benjamin, Konstantin) in 1:42,59 min.
3. Platz: Familie Mühlmeister (Milena, Grit, Melanie) in 1:51,16 min.

6 x 50 m Freistil (2007 u. ä.) um den Wanderpokal der Sparkasse Nürnberg
1. Platz: Christians Knechte mit Tom Gehrmann (1997), Constantin Hennig (2000), Laurenz Hommel (1997), Konstantin Schadde (1995), Benjamin Schadde (1993), Paul Hollerbach (1997) in der Zeit von 03:16,33 min.
2. Platz: Die Masters mit Steffi Bajus (1984), Wiebke Lehnert (1965), Henning Gehrmann (1965), Michael Wünsch (1990), Sonja Gaag (1991), Peter Müller (1957) in der Zeit von 03:19,17 min.
3. Platz: Wasserwacht OG Lauf mit Melissa Hieke (1998), Lena Buchner (1999), Jana Vieweger (1999), Nicola Ludwig (1998), Laura Buchner (1999), Frank Schmidt (1986) in der Zeit von 04:09,14 min.

4 x 50 m Freistil (2007 – 2003) um den Wanderpokal der Stadt Lauf
1. Platz: Team Stefan & Karin mit Linda Matzner (2003), Florian Goltz (2005), Celina Neckel (2003), Annika Goltz (2003) in der Zeit von 04:31,55 min.
2. Platz: Team Nina mit Elena Mages (2005), Luca Mages (2003), Sophia Maranhas (2006), Amelie Becker (2004) in der Zeit von 05:45,35 min.

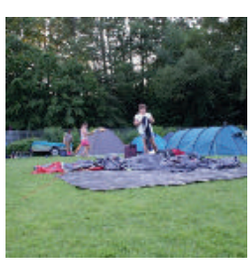
Einen spektakulären Ausklang der Wettkämpfe lieferten die Turmspringer der „Bauchplatscher KG“ des Bayer 07 Nürnberg. Teilweise im Clownskostüm, teilweise mit ernstem Gesicht selbst bei den jüngsten Springerinnen zeigten die Wasserspringer eine Vielzahl von akrobatische Sprüngen.

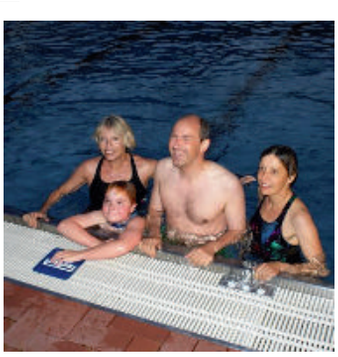


Am abendlichen Sommerfest sorgten Landrat Armin Kroder und Bürgermeister Benedikt Bisping mit ihren Grußworten für die richtige Einstimmung zur Jubiläumsfeier. Beim feucht–fröhlichen Ausklang im Schwimmbecken ließ es sich dann auch der Bürgermeister nicht nehmen, mit einigen SG–Mitgliedern um die Wette zu kraulen.

DANKE AN ALLE ORGANISATOREN UND HELFER





Die schwimmenden Kunigunden

Wusstet ihr schon, dass Lauf neben dem Kunigundenfest, der Kunigundenschule und dem Kunigundenberg auch zwei schwimmende Kunigunden hat?
Theresa Popp und Maria Katsoumpa sind beide Schwimmerinnen der SG-Lauf und hatten die große Ehre als Laufer Kunigunden ausgesucht zu werden: Theresa im Jahr 2011 und Maria 2013. Aber wie wird man eigentlich zur Kaiserin Kunigunde von Lauf gekürt? Und was erlebt man als Kunigunde? Das erzählen euch die Beiden im Interview.

Interview mit der Kunigunde 2011 - Theresa

Liebe Theresa,
wann warst du die Kunigunde von Lauf?
Theresa: Ich war die Sommerkunigunde im Jahr 2011.

Wie kamst du dazu?
Theresa: Eigentlich hatte ich nicht vor Kunigunde zu werden. Hofdame hätte ich mir da schon besser gefallen. Aber da sich jeder vorstellen sollte und eine Kleinigkeit vorlesen musste aus dem Prolog, fand ich doch Gefallen an der Rolle. Prompt wurde ich auch gleich gefragt, ob ich nicht die Kunigunde sein möchte, da ich mich ziemlich gut geschlagen hätte. Und dann war ich letztendlich ziemlich froh darüber.

An was erinnerst du dich besonders gerne von deiner Zeit als Kunigunde?
Theresa: Am liebsten erinnere ich mich an das Wochenende in Kaufungen in Hessen. Dort sind wir mit dem Fahnenreigen eingeladen worden, um mit den Kaufungern das 1000jährige Jubiläum der Kaiserin Kunigunde zu feiern.

Hast du Kontakt zu anderen Kunigunden? Gibt es zum Beispiel ein jährliches Treffen aller ehemaliger Laufer Kunigunden? Oder irgendeine Art von Austausch?
Theresa: Ein jährliches Treffen der „Kunigundinnen“ gibt es leider nicht. Regelmäßigen Kontakt habe ich auch zu keiner.

Was machst du jetzt?
Theresa: Momentan mache ich eine Ausbildung zur Erzieherin. Das heißt ich arbeite 39 Stunden die Woche und besuche die Fachakademie für Sozialpädagogik in Altdorf. Hobby-mäßig bleibt nicht viel Zeit übrig, aber fürs Gitarre spielen und Schwimmen wird sich die Zeit einfach genommen;-)

Interview mit der Kunigunde 2013 - Maria

Liebe Maria, wie kamst du zu der Ehre 2013 die Laufer Kunigunde spielen zu dürfen?
Maria: Für die Rolle als Kunigunde 2013 musste ich mich bewerben. Alle, die sich als Kunigunde beworben haben, mussten dann den Prolog vorlesen und die, die es am besten gemacht hat wurde die Kunigunde 2013.

Was war dein lustigstes Erlebnis als Kaiserin Kunigunde?
Maria: Das lustigste Erlebnis war, als ich am Gemüse Laden „Atli“ vorbeigeritten bin und eine Banane und einen Apfel geschenkt bekommen habe. Dann wusste ich allerdings nicht, wo ich das Obst verstauen sollte, weil meine Hände schon voll waren und so packte ich es unter mein Kleid und konnte es kurz vor der Aufführung essen ☺

Was macht die Laufer Kunigunde im Winter? Hast du weitere Auftritte?
Maria: Ja, ich habe noch mehr Auftritte, denn ich darf nun auch „die Winterkunigunde“ spielen. Bis vor zwei Wochen wusste ich noch gar nicht, dass es eine Winterkunigunde gibt und was sie alles macht weiß ich auch noch nicht. Auf alle Fälle eröffnet die Winterkunigunde den Weihnachtsmarkt. Dafür muss ich jetzt erst mal einen neuen, relativ langen Text lernen.

Interessierst du dich auch so für die Kaiserin Kunigunde? Warst du vielleicht schon mal im Bamberg?
Maria: Ja, ich interessiere mich auch so für die Kunigunde. In Bamberg war ich noch nicht, aber danke für die Idee da würde ich gerne mal hingehen.

Und wenn du nicht die Kaiserin bist: Was machst du in deinem „normalen Leben“?
Maria: Ich gehe auf die Wirtschaftsschule in Lauf - in die 8 Klasse. Meine Hobbys sind Reiten, Schwimmen und Singen.

Was wünschst du dir dieses Jahr zu Weihnachten?
Maria: Ich wünsche mir dieses Jahr zu Weihnachten Geld, weil ich auf etwas spare. Das schöne ist, dass ich auch an Weihnachten Geburtstag habe und endlich 15 werde.

Dann herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Maria und herzlichen Dank für das Interview, Theresa und Maria!

Die echte Kaiserin Kunigunde

Die echte Kaiserin Kunigunde wurde circa 980 in Luxemburg geboren. Wahrscheinlich 998 heiratete sie Herzog Heinrich von Bayern, der 1014 in Rom zum Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nationen gekrönt wurde – so wurden sie Kaiserin Kunigunde und Kaiser Heinrich II. Das Paar lebte in Bamberg, gründete dort im Jahr 1007 die Diözese und baute den ersten Dom zu Bamberg. Es ist das einzige Kaiserpaar, das heiliggesprochen wurde!

Noch heute werden Kunigunde und Heinrich wegen ihrer Wohltaten verehrt. Besonderes über Kunigunde erzählt man viele Legenden und Wunder. Zum Beispiel soll sie als Zeichen ihrer Unschuld über glühende Pflugscharen gelaufen sein ohne sich die Füße zu verbrennen. Außerdem glauben manche Bamberger noch heute, dass ihre Stadt im Zweiten Weltkrieg durch Kunigunde gerettet wurde: als die Alliierten im Luftkrieg die Stadt bombardieren wollten, sorgte die Kaiserin für Nebel und dicke Wolken und umhüllte damit alle Häuser, so dass die Flugzeugpiloten die Stadt nicht mehr finden konnten.

Auf jeden Fall war Kunigunde für ihre Zeit sehr fortschrittlich, denn sie konnte nicht nur lesen und schreiben (damals war das etwas besonderes!), sondern sie beteiligte sich auch aktiv an der Ausübung der Herrschaft und unterzeichnete viele der mittelalterlichen Urkunden zusammen mit ihrem Mann.

In Lauf feiern wir seit 1807 das Kunigundenfest als Fest der Schulen, Vereine und als örtliche Kirchweih. Der Anlass hierfür ist die Weihe der Kapelle St. Kunigund auf dem Kunigundenberg, die als Patronin die Bamberger Kaiserin Kunigunde hat. Seit dem Jahr 1932 gibt es den Brauch, dass eine der Laufer Schülerinnen die Kaiserin Kunigunde darstellt und im Umzug durch die Stadt mit ihrem Hofstaat reitet. Bei der Festaufführung auf dem Kunigundenberg hat die Laufer Kunigunde die Aufgabe, den Prolog vorzutragen. Des Weiteren gibt die Stadt Lauf jedes Jahr ein Motto für das Kunigundenfest bekannt. Viele der Festwägen werden gemäß dem Thema geschmückt: auch die SG-Lauf beteiligt sich jedes Jahr mit einem neu gebauten und dekorierten Wagen.

Einen herzlichen Dank für die tolle Idee zu dem Artikel der „SG-Lauf Kunigunden“ an Helga Herrgottshöfer und an Julia Oberst, die diese Idee umgesetzt und um für uns interessante Informationen ergänzt hat.

Unsere Neuzugänge als Übungsleiter und Trainingshelfer

Am Beckenrand stehen seit September 2013 vier neue Gesichter und trainieren unsere Gruppen: Melanie Mühlmeister, Simone Pappenberger, Dagmar Hugenroth und Milena Mühlmeister. Wir freuen uns sehr, dass ihr das Team der Übungsleiter und Trainingshelfer unterstützt! Damit wir euch besser kennenlernen, gibt es fünf Fragen an unsere Neuzugänge als „Speed-Feuerprobe“. Viel Spaß beim Lesen!

Melanie Mühlmeister

Trainingsgruppe: Freitagabend in der Bertleieinschule zusammen mit Michael Wünsch

1. Wie kamst du zur SG Lauf?
Das weiß ich gar nicht mehr, ich glaube meine Eltern haben mich dort angemeldet und ich bin dann einfach ins Training gegangen.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?
Ich schwimme jetzt seit ungefähr 10 Jahren bei der SG - Lauf und seit einigen Jahren trainiere ich jeden Montag und Donnerstag in der Leistungsgruppe.

3. Dein persönliches Lieblingsbad?
Ich mag das Schnaittacher Freibad, weil ich dort wohne, mit meinen Freunden dort sein kann und schnell hinkomme, aber es gibt schönere Bäder. Ich finde Freibäder oder Seen toller als Hallenbäder, weil man außen ist und wenn dazu noch gutes Wetter ist, dann passt alles!

4. Was machst du außer Schwimmen?
Ich gehe in die 10. Klasse und spiele Fußball.

5. Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?
1. Ein gutes, dickes Buch
2. Schreibzeug (Block & Stifte)
3. Wenn es dort warm ist; eine Sonnencreme; wenn es kälter ist, eine Decke

Simone (Mimi) Pappenberger

Trainingsgruppe: Dienstag in der Bertleinschule mit Babsi

1. Wie kamst du zur SG Lauf?
Ich kam das erste Mal mit 5 Jahren in den Anfängerkurs von Herrn Glenk. Nach dem Abitur bin ich von Lauf weggezogen und bin im Schwimmverein Bamberg und im Schwimmverein von Helsinki gelandet. Nach einigen Jahren hat die alte Heimat wieder gelockt. Jetzt habe ich wieder als Trainerin in der SG angefangen und es macht sehr viel Spaß.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?
Früher bin ich viel geschwommen, aber zurzeit bin ich nur Trainerin.

3. Dein persönliches Lieblingsbad?
Europameisterschwimmbad in Helsinki (Mäkälinrinne Uimahalli), dort kann man nämlich nach dem Schwimmen in die Sauna gehen.

4. Was machst du außer Schwimmen?
Radfahren, Orientierungslauf, Joggen und im Sandkasten sitzen…

5. Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?
Axt, Seile und ein Handbuch zum Floß bauen;

Dagmar (Daggi) Hugenroth

Trainingsgruppe: Montag in der Kunigundenschule mit Milena

1. Wie kamst du zur SG Lauf?
Ich kam zur SG durch meine beiden Kinder. Die sollten beide im Verein schwimmen. Wir hatten Glück und beide Jungs kamen sehr schnell in die passenden Gruppen. Da lernte man natürlich die Trainer näher kennen und dann kam eins zum anderen.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?
Ich bin früher auch Leistungsschwimmerin gewesen bis ich schwer krank wurde und mir vom Arzt empfohlen wurde aufzuhören. Dann trainierte ich kleine Kinder, was ich auch während des Studiums gemacht habe. Später war, beruflich bedingt, dann lange Pause, aber ich bin selbst wieder häufig geschwommen. Jetzt bin ich froh, wenn ich es regelmäßig ins Wasser schaffe. Wenn nicht, bin ich einfach etwas übellaunig. Die Öffnungszeiten in Lauf sind einfach nicht so gut, daher mag ich den Sommer lieber. Da es ist einfacher ins Wasser zu kommen.

3. Dein persönliches Lieblingsbad?
North Sydney Olympic Pool — das ist einfach nur schön. Ein historisches Freibad direkt unter der Harbour Bridge — total genial. Außerdem ist der Schwimmbetrieb super geregelt. Da passt der Bademeister auf, dass auf jeder Bahn nur gleich schnelle Schwimmer sind. Super.

4. Was machst du außer Schwimmen?
Außerhalb des Schwimmbads gibt es viele Dinge, die ich mache. Als erstes kommt natürlich Zeit mit meiner Familie zu verbringen, dann die Arbeit und wenn dann noch etwas Zeit ist, dann versuche ich laufen zugehen, zu rudern und irgendetwas anderes draußen zu machen (im Winter sehr gerne Skifahren), meine Freunde zu treffen ... oder einfach mal ein gutes Buch zu lesen.

5. Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?
Meine Familie, ein Messer und ein Surfbrett.

Milena Mühlmeister

Trainingsgruppe: Montagabend mit Dagmar in der Kunigundenschule

1. Wie kamst du zur SG Lauf?
Ich kam durch meine Schwester zur SG, die schon vor 10 Jahren angefangen hat und ich fand das damals so cool, dass ich auch das Schwimmen gelernt habe.

2. Schwimmst du selbst oder bist du mal selbst geschwommen?
Ich schwimme selber seit 9 Jahren in der SG und momentan montags und donnerstags in der Leistungsgruppe.

3. Dein persönliches Lieblingsbad?
Mein Lieblingsbad ist das Tropical Island in der Nähe von Berlin. Dort war ich noch nicht so oft, aber es ist absolut das beste Schwimmbad, das es gibt!

4. Was machst du außer Schwimmen?
Ich spiele gerne Gitarre, treffe mich mit meinen Freunden, wenn ich grad mal nichts für die Schule lernen muss und ich gehe gerne mountainbiken.

5. Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?
Auf eine einsame Insel würde ich auf jeden Fall meine Gitarre, meinen Bikini und meine beste Freundin mitnehmen, damit wir da zu zweit im Bikini am Strand sitzen, Gitarre spielen und singen können. :D

Unsere neuen Trainingsgruppen

Mit Beginn des Schuljahres 2013 konnten vier Trainingsgruppen neu gebildet werden und viele Kinder erhielten somit die Möglichkeit wöchentlich in der SG zu schwimmen und zu trainieren. Teilweise werden die Gruppen von altbewährten Trainerteams wie Nina & Michi oder Frank & Jörg betreut, die ihre großen Schwimmer schon in fortgeschrittene Gruppen weitergeben konnten. Eine andere Gruppe wird von dem komplett neuen Trainergespann Dagmar & Milena geleitet und unsere vierte Gruppe hat mit Babsi & Mimi zwei „Wiedereinsteigerinnen“ als Trainerinnen.
Ganz egal jedoch welche Gruppe trainiert: Es wird geplanscht, geplatscht, gespielt und geschwommen!

Gruppe von Dagmar (Daggi) und Milena

Trainingszeit und Trainingsort:
Montags 16:45-18:00 in der Kunigundenschule

Jahrgänge:
2002-2006

Was lernt ihr gerade Neues?
Delfin

Letzte Reihe von links nach rechts: Nele, Trisha, Linda, Ben
Mittlere Reihe Axel, Fabian, Lukas, Celina, Kristina, Milena
Vordere Reihe Florian (oben), Till, Henri, Julia, Anna

Euer normales „Einschwimmprogramm“ besteht aus…?
Laut den Kindern: Aus zu vielen Bahnen

Und gibt es bei euch ein beliebtes Abschlussspiel am Ende des Trainings?
Nur vor den Ferien, sonst kommen wir ja zum Schwimmen ☺

Irgendwelche Besonderheiten in eurer Gruppe? Oder ein besonderes Merkmal?
Man nennt uns auch die Eiszapfen, da wir sehr empfindlich sind, was die Wassertemperatur angeht

Gruppe von Babsi und Mimi

Trainingszeit und Trainingsort:
Dienstags 17:30-18:30 Bertleinschule

Jahrgänge:
2007-2008

Was lernt ihr gerade Neues?
Kraulbeine mit Brett, Strecksprung ins Wasser, Startsprung, Brust, ins Wasser ausatmen, aber auch Rückenbeine mit Brett funktioniert schon super

v.l.n.r.: hinten: Mimi (Trainerin), Jakob, Larissa, Babsi (Trainerin), Tobias, Lia
vorne: Gianlucca, Nina, Iljana, Emelie, Ina, Florian
nicht dabei: Lina Marie

Euer normales „Einschwimm-programm“ besteht aus…?
2-4 Bahnen beliebig EIN – dann doch noch mehr Querbahnen

Und gibt es bei euch ein beliebtes Abschlussspiel am Ende des Trainings?
Wer hat Angst vorm schwarzen HAI?

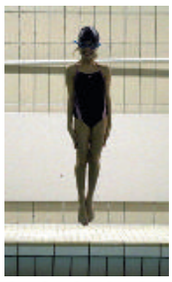
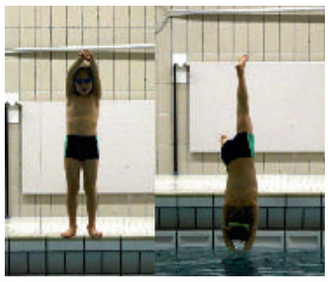
Irgendwelche Besonderheiten in eurer Gruppe? Oder ein besonderes Merkmal?
Alle haben super viel Spaß im Wasser

Gruppe von Nina und Michael

Trainingszeit und Trainingsort:
Freitags 17:30-18:30 Uhr Bertleinschule

Jahrgänge:
2004-2005

Was lernt ihr gerade Neues?
Kraul und Startsprünge

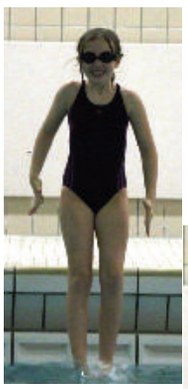
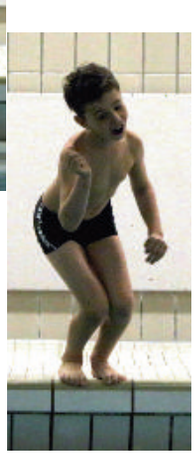



v.l.n.r.: Michael (Trainer), Julian, Karl, Tim, Fabian, Mats, Moritz L., Moritz E., Lukas, Hannah, Daphne, Nina (Trainerin); nicht dabei: Emilia, Mona

Euer normales „Einschwimmprogramm“ besteht aus…?
6 Bahnen Brust und 2 Bahnen Kraul

Und gibt es bei euch ein beliebtes Abschlussspiel am Ende des Trainings?
Eine Staffel

Irgendwelche Besonderheiten in eurer Gruppe? Oder ein besonderes Merkmal?
Wir haben 2 Jungs mit Namen Moritz

Gruppe von Frank und Jörg

Trainingszeit und Trainingsort:
Donnerstags 19:00-20:30 Kunigundenschule

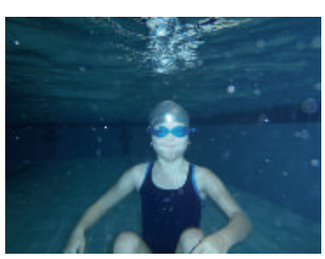
Jahrgänge:
2004-2007

Was lernt ihr gerade Neues?
Unsere Mädels und Jungs gehen mit viel Eifer und Spaß die ersten Lagen an. Los geht's natürlich mit Brust, aber auch Kraul klappt schon immer besser - und ein bisserl Rücken ist auch schon dabei ...

v.l.n.r.: Tabea, Anton, Milan, Nico, Liana, Eva, Helene, Carlotta, Franziska, David, Julius, Lea, Frank, Lias, Maximilian, Paul, Leonie, Emilia, Noemi und Jörg

Euer normales „Einschwimmprogramm" besteht aus…?
Einschwimmen heißt bei uns „Freies Spielen". Jeder macht das, zu was er Lust und Laune hat: schwimmen, tauchen, fangen, spritzen, blödeln, …
Danach schwimmen wir schon die ersten Längsbahnen! Ansonsten steht viel Technik auf dem Programm und in jeder Stunde mindestens einmal etwas ganz Neues …

Und gibt es bei euch ein beliebtes Abschlussspiel am Ende des Trainings?
Das wird sich noch zeigen. Aber Mattenlaufen über vier bis acht Meter kommt schon ganz gut an ;-)



Irgendwelche Besonderheiten in eurer Gruppe? Oder ein besonderes Merkmal?
Na klar - wir haben 18 Schwimmis, die voll bei der Sache sind! Und das klappt ganz wunderbar, obwohl wir nicht gerade wenige sind. Extra vor unserem ersten Wettkampf haben wir sogar ein „Zusatz-auf-das-Pokal-Weihnachtsschwimmen-Vorbereitungs-Training" durchgeführt.
Dank unserem Sponsor Sebastian Scharrer („ihr-trailer.de") sind wir schon zur Weihnachtsfeier sogar alle im SG-rot mit unserem Walfisch unterwegs :-)

Besondere Wettkämpfe

Am 12.4.2013 war Constantin Hennig bei den Bayerischen Mehrkampf-Meisterschaften vertreten. Wir konnten ihm zum Titel eines Bayerischen Vizemeisters im Schwimmmehrkampf gratulieren. Am 6.7.2013 fuhr er verstärkt durch seinen Bruder Corbinian zu den Bezirks-Jahrgangs-Meisterschaften.

Mittelfränkische Jahrgangsmeisterschaften

Am vergangenen Wochenende traten über 300 Schwimmer aus 13 Vereinen zu den Mittelfränkischen Meisterschaften im Schwimmen an, um ihre Besten zu ermitteln. Bei fast 2000 Starts und sommerlichen Temperaturen bot das Sommerbad am Scherbsgraben in Fürth die ideale Wettkampfstätte für die Schwimmer aus dem Jugend-, Junioren- und Altersklassenbereichen.

Von der SG Lauf gingen die Brüder Corbinian und Constantin Hennig an den Start. Neben einem 6. Rang über 50m Freistil in 0:41,97 min. konnte sich Corbinian im Jahrgang 2003 einen Platz auf dem Treppchen erkämpfen. Über 50m Brust belegte er mit über drei Sekunden Vorsprung auf den nächsten Schwimmer ungefährdet den 3. Platz in 0:52,25 min.

Deutlich erfolgreicher schnitt sein Bruder Constantin im Jahrgang 2000 ab. Das Nachwuchstalent der SG Lauf schwamm viermal in die Medaillenränge. Dreimal Vizemeister wurde Constantin über 50 und 100m Brust in 0:35,22 und 1:17,54 min. sowie über 200m Lagen in 2:43,12 min. Sein bestes Ergebnis lieferte der Laufer Gymnasiast über 200m Brust ab. Mit fast 8 Sekunden Vorsprung vor dem Zweitplatzierten wurde Constantin Mittelfränkischer Meister in der Zeit von 2:51,42 min. Auf seiner Nebenlage, dem Freistilschwimmen, belegte der Schwimmer der SG Lauf noch einen 4. Platz über 100m in 1:05,34 min. und einen 8. Rang über 50m in 0:31,00 min.

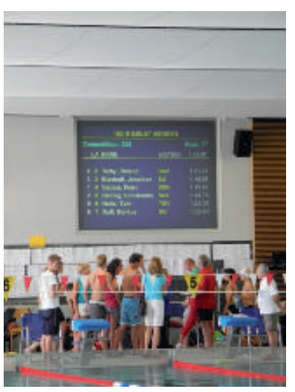
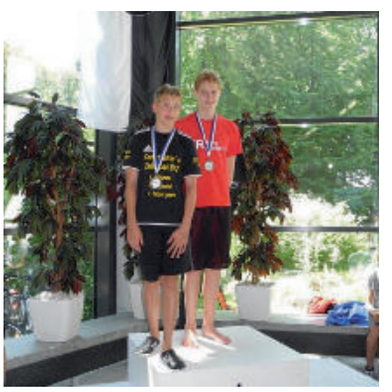
Bayerische Jahrgangsmeisterschaften

19.-21. Juli 2013

Über drei Tage hatten die Organisatoren des SV Wacker Burghausen die fast 2500 Starts der Bayerischen Jugend- und Juniorenmeisterschaften im Schwimmen zu verteilen. Knapp 600 Schwimmer aus 87 Vereinen ermittelten ihre Besten über Strecken von 50 bis 400 Meter.
Als erfolgreichster Verein fuhr die SSG 81 Erlangen nach Hause. Sie stellten mit 47 ersten Plätzen und deutlichem Vorsprung vor Würzburg, Burghausen und München die meisten Titelträger der Veranstaltung.

Auf Platz 38 der Vereinswertung brachte als Alleinstarter Constantin Hennig die Schwimmgemeinschaft Lauf. Im Jahrgang 2000 holte er zweimal Silber in seiner Spezialdisziplin, dem Brustschwimmen. Seine neuen Bestzeiten bedeuten auch Vereinsrekorde für die SG Lauf.

Über 100 m zwang er sogar seinen Widersacher Peter Varyasi (SSG 81 Erlangen) und späteren Bayerischen Meister zu einem neuen Landesrekord. Constantin verbesserte in diesem Rennen seine persönliche Bestzeit um fast drei Sekunden auf 1:14,76 min. und erkämpfte sich damit die Silbermedaille.
Ebenfalls auf den 2. Platz schwamm sich Constantin über 200 m. In der Zeit von 2:51,10 min. wurde er nur wieder von dem Ausnahmeschwimmer Varyasi geschlagen.
Auf der kurzen Sprintstrecke fehlte Constantin noch etwas die Erfahrung für die 50 m. Hier schaute er leider zu oft zur Seite und verfehlte um 1/100 Sekunde einen Platz auf dem Treppchen. Ein vierter Platz vervollständigten seinen tollen Erfolg bei den Bayerischen Meisterschaften.
Mit diesen Ergebnissen qualifizierte sich der Nachwuchsschwimmer der SG Lauf für den Kader des Bayerischen Schwimmverbandes – herzlichen Glückwunsch!

Mittelfränkische Kurzbahn- und Sprintmeisterschaften

13.10.2013

Der Veranstalter der Mittelfränkischen Kurzbahn – und Sprintmeisterschaften im Schwimmen, die SSG 81 Erlangen, konnte neun teilnehmende Vereine begrüßen, deren 160 Schwimmer in der Universitätsstadt gegeneinander angetreten waren. Das in die Jahre gekommene Bad im Frankenhof Erlangen, hier war der Laufer Seniorschwimmer Peter Müller schon vor über 40 Jahren zu seinen ersten Bayerischen Meisterschaften angetreten, kann immer noch ein schnelles Wasser vorweisen, so dass viele Bestzeiten unter den insgesamt fast 700 Starts zu vermerken waren.

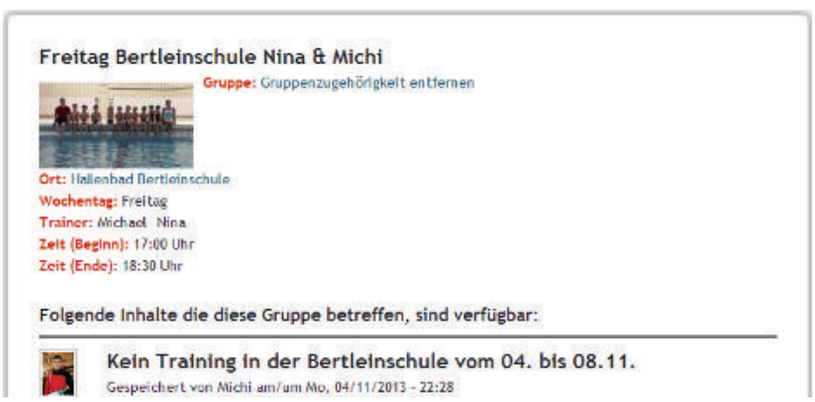
Bestzeiten erzielte auch der einzige Schwimmer der SG Lauf Constantin Hennig. Im Jahrgang 2000 wurde der Sportler Mittelfränkischer Meister auf seiner Paradestrecke über 100m Brust in 1:14,98 min.
Eine sehr gute Zeit bedeuten auch die 1:03,16 min. über 100m Freistil. Mit dem dazugehörigen 2. Platz nähert sich Constantin deutlich der „Schallmauer“ von einer Minute. Ebenfalls einen 2. Rang ergab über 200m Brust die Zeit von 2:48,54 min. Leider nicht für einen Platz auf dem Treppchen reichte es über 200m Lagen. In der Zeit von 2:39,11 min. belegte der Laufer Nachwuchsschwimmer einen 4. Rang.
Mit den deutlichen Leistungssteigerung und den erreichten Platzierungen rechtfertigte Constantin seine Berufung in den D–Kader des Bayerischen Schwimmverbandes.

Mehr als nur eine Website: www.sg-lauf.de

Anfang Juni 2013 haben wir unsere komplett überarbeitete Website vorgestellt: Völlig neues, mobil-freundliches Design und ein neues System mit vielen Möglichkeiten. Ein halbes Jahr später ist die Website nun erprobt und hat noch einige weitere Funktionen spendiert bekommen.

Den meisten Mehrwert bietet die Website erst mit einem Benutzerkonto. Deshalb möchten wir auch allen SG-Lauf Mitgliedern nahelegen, sich ein Konto auf der Website zu erstellen, um von den zahlreichen Möglichkeiten zu profitieren. Dies funktioniert ganz leicht und wird auch nochmal genau auf der Website beschrieben, unter dem Menüpunkt Webservices > Website Konto.
Im Folgenden die wichtigsten Funktionen die du mit einem Website Konto nutzen kannst:

1. Virtuelle Trainingsgruppen
Schon bei der Erstellung des Kontos kannst du auswählen, in welchen Trainingsgruppen du schwimmst. Du trittst damit deiner virtuellen Trainingsgruppe bei. Jede virtuelle Trainingsgruppe auf der Website wird von dem jeweiligen Trainer der tatsächlichen Trainingsgruppe verwaltet. Erstellt dein Trainer nun einen Beitrag in deiner Gruppe (= eine Gruppen News), so können nur du und alle anderen Gruppenmitglieder diesen Beitrag sehen, wenn sie eingeloggt sind. Dadurch sieht jeder nur die News auf der Startseite, die ihn auch wirklich betreffen. Allgemeine News der SG-Lauf werden weiterhin allen angezeigt. Damit du aber nicht ständig selbst auf die Website schauen musst, erhält jedes Gruppenmitglied automatisch eine Benachrichtigung per E-Mail, wenn es eine neue Gruppen-News gibt.



Die Vorteile liegen auf der Hand: Jeder Trainer kann schnell und einfach alle Gruppenmitglieder erreichen, ohne langes Telefonieren oder umständliche Maillisten. Der Trainer braucht sich nicht weiter darum kümmern, dass er alle E-Mail Adressen hat, die außerdem aktuell sind. Zudem lässt sich über die Kommentarfunktion einfacher auf Fragen eingehen. Viele Fragen, die ansonsten mehrfach gestellt würden, können so schneller und für alle Mitglieder auf einmal beantwortet werden. Außerdem ist der Trainer aber auch direkt mit einem Klick per privater Nachricht erreichbar.

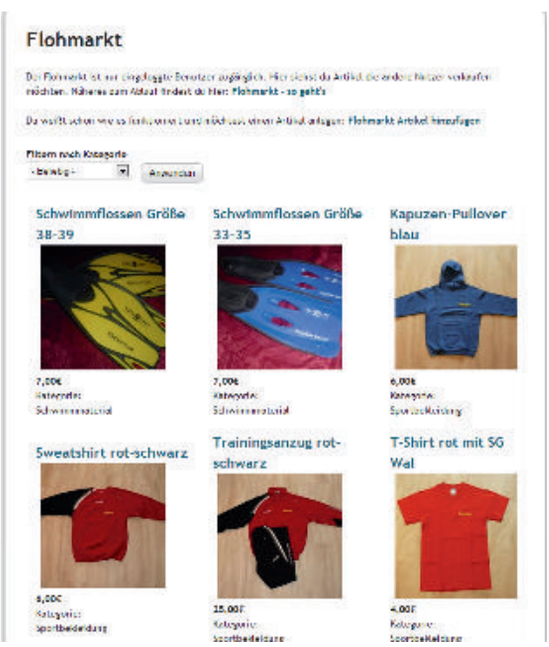
Natürlich kannst du jederzeit bei Gruppenwechsel aus einer Trainingsgruppe austreten und einer anderen beitreten. Das geht ganz leicht mit wenigen Klicks. Hilfestellung dazu unter Webservices > virtuelle Trainingsgruppen.

2. Kontaktdaten der Trainer und Funktionäre

Du bist krank geworden, hast aber nicht die Nummer deines Trainers zur Hand um abzusagen? Einfach auf der Website einloggen und unter Schwimmbetrieb > Trainer & Funktionäre die Nummer deines Trainers nachsehen. Sollte dein Trainer dort noch nicht dabei sein oder seine Daten nicht angegeben haben, dann sag ihm einfach Bescheid, er soll sich bitte ein Konto erstellen, denn jeder Trainer bestimmt selbst die Daten, die dort angezeigt werden.

3. Fotogalerie

Schon über 2000 Fotos allein aus 2013 findest du in unserer Fotogalerie, sortiert in zahlreichen Fotoalben von Wettkämpfen und Veranstaltungen der SG-Lauf. Um deine Daten besser zu schützen, sind diese Fotos nur mit einem Website Konto zugänglich. Meist nur wenige Tage nach einem Wettkampf oder einer Veranstaltung stellen wir eine ganze Reihe von Fotos auf die Website. Wenn du das nicht verpassen möchtest, solltest du dir ein Konto auf der Website erstellen.



4. Sportbekleidung und Flohmarkt

Du möchtest auch einen T-Shirt, Trainingsanzug oder Pullover mit dem SG-Lauf Wal und deinem Namen darauf? Auf der Website kannst du dir mit einem Konto das alles direkt bestellen. Alle Sportbekleidungsstücke werden von der SG-Lauf bezuschusst, wodurch wir sie dir zu relativ günstigen Preisen anbieten können.

Wenn du noch ein paar zu kleine Sportbekleidungssachen, Flossen etc. zu Hause hast, dann kannst du diese Sachen über unseren Flohmarkt anderen Mitgliedern weiterverkaufen. Schau doch auch dort schon mal rein, auch hier findest du ein paar interessante Dinge im Angebot.

Das sind die wichtigsten Funktionen, die du nur mit einem Konto auf der SG-Lauf Website nutzen kannst. Deine Daten, die du bei der Kontoerstellung angibst, sind nur zur Verwaltung der Website und werden in keiner Form weitergegeben! Unser Ziel ist es, die Website als DIE zentrale Informationsquelle für alles rund um die SG-Lauf auszubauen. Dabei stehst du als Mitglied im Mittelpunkt und sollst von allgemeinen Wettkampfausschreibungen bis zur speziellen News aus deiner Gruppe alles an derselben Stelle finden können, nämlich genau hier:

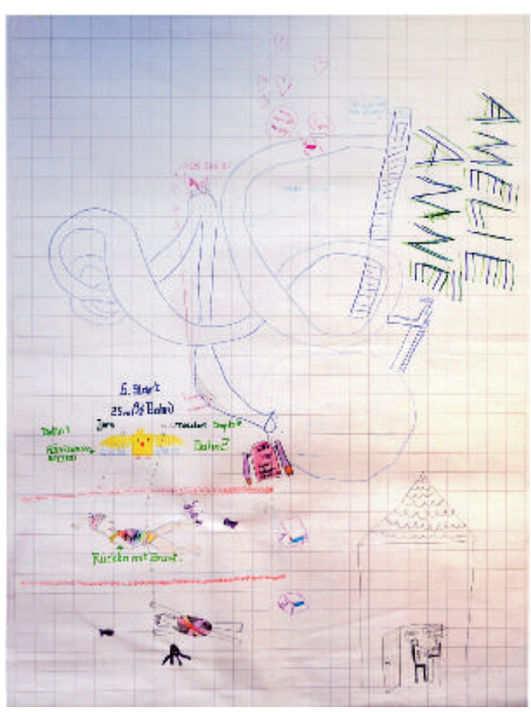
www.sg-lauf.de

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir immer offen! Einfach über das Kontaktformular uns anschreiben.

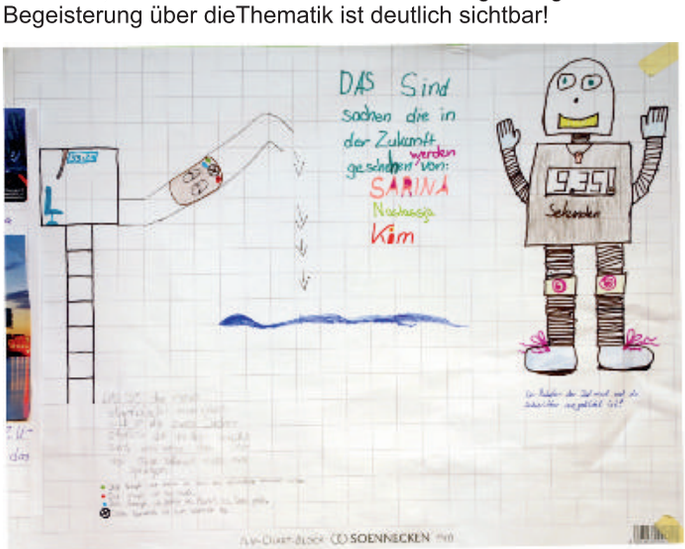
Michael Wünsch

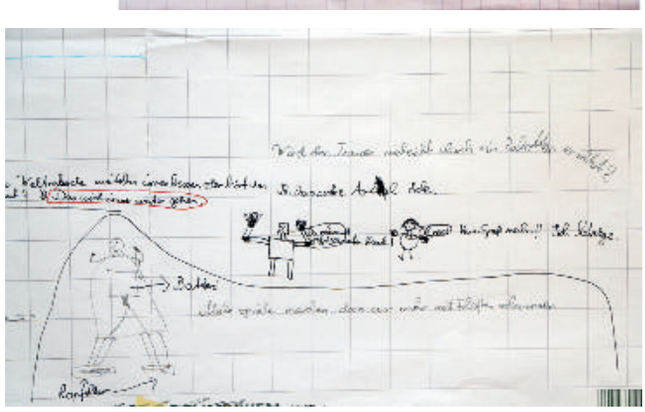
Trainingswochenende 2013
vom 08.11. bis 10.11.2013

Nach einem Jahr Pause ohne Trainingswochenende im Herbst war es dieses Jahr wieder soweit: Rund 40 Schwimmer der SG-Lauf absolvierten an insgesamt drei Tagen so einige Schwimmkilometer und mehr noch…
Freitag starteten alle mit einer Technikeinheit in der Kunigundenschule. Samstagmorgen trafen wir uns zum nächsten Trainingsabschnitt: Nach einem umfangreichen Aufwärmprogramm ging es ins Wasser des CJT Gymnasium-Hallenbads. Eineinhalbstündige Trainingspläne galt es zu schwimmen und dabei so einige Startsprünge vom Startblock zu üben. Umso besser, dass wir gleich im Anschluss ein wirklich reichhaltiges Mittagessen genießen durften. Nachdem alle gesättigt waren, stand das Nachmittagsprogramm an: Im Zukunftsworkshop konnten die Kids ihrer Fantasie freien Lauf lassen und auf Plakaten abbilden, wie sie sich den Schwimmsport oder sich selbst in der Zukunft vorstellen. Die Ergebnisse waren umfassender als gedacht: Von technischen Zeichnungen für die Zeitmessung der Zukunft über kreative Rutschen und Schwimmbäder der Zukunft bis zu neuartigen Fortbewegungsmitteln im und unter Wasser war alles dabei. Die Meisten wählten das Thema über den Schwimmsport der Zukunft - nicht verwunderlich als echte Schwimmer ☺ Eine kleine Auswahl der Ergebnisse ist hier abgedruckt.



Die Einzelheiten sind wegen der starken Verkleinerung nicht gut zu erkennen, deshalb sind hier auch keine Collagen abgebildet. Aber die Begeisterung über dieThematik ist deutlich sichtbar!





Währenddessen begutachteten die Größeren die Videoaufnahmen ihrer Schwimmtechnik, die während des Trainings gedreht wurden, um sich einmal selbst beim Schwimmen zu sehen und so eventuelle Technikfehler leichter zu erkennen.

TWE 2013 – Themenübersicht Zukunfts-Workshop

Versuche bei allen Themen dir die Zukunft in 20 bis 40 Jahren vorzustellen. Schneide Bilder aus den Magazinen aus, die zu deiner Idee passen und gestalte eine Collage. Du darfst auch gerne etwas malen oder schreiben um deine Ideen und Vorstellungen festzuhalten.

Thema 1: Schwimmsport der Zukunft

- Wie stellst du dir das Training in der Zukunft vor?
  - o Wird der Trainer vielleicht durch einen Roboter ersetzt?
  - o Benutzen wir vielleicht ganz andere Schwimmhilfen?
  - o Gibt es eine neue Schwimmart?
- Wie stellst du dir einen Wettkampf in der Zukunft vor?
  - o Wie wird die Zeit in der Zukunft gemessen?
  - o Werden die Aufgaben der Wettkampfrichter vielleicht durch Computer ersetzt?
  - o Werden die Weltrekorde weiterhin immer besser oder hört das irgendwann auf?

Thema 2: Ich und die Welt in 20 Jahren?

- Wie alt bist du in 20 Jahren?
- Wie siehst du dann aus?
- Was machst du in 20 Jahren? (Job, Kinder?)
- Wo lebst du?
- Wie sieht die Welt in der du lebst in 20 Jahren aus?
- Was ist besonders wichtig für die Menschen in 20 Jahren?
- Was interessiert Kinder in dem Alter, in dem du jetzt bist, in 20 Jahren?

Doch selbst nach diesem ganzen Programm stand das Highlight immer noch bevor: Eine Führung beim THW! Mit viel Engagement und Offenheit für die Fragen der Kinder gaben uns die Männer beim THW einen Rundgang durch den Fuhrpark und eine Vorführung der Ausrüstung. Doch nicht nur das: Mit riesiger Begeisterung durften die Kids in die Fahrzeuge klettern, Hupen und Sirenen ausprobieren, Helme und Einsatzkleidung anziehen u. v. m. Der Tag endete mit warmen Kakao und Süßigkeiten für die glücklichen, aber auch müden Schwimmer.

FREI-
TAG

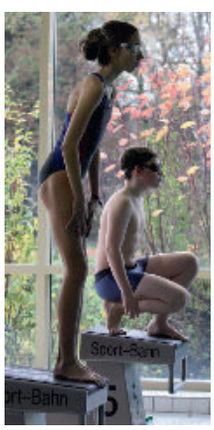
Schon am Abend war gut die Hälfte der Teilnehmer aber wieder hellwach. Sie übernachteten nämlich im Spiegelsaal am Haberloh. Von Schlafen war zunächst keine Rede. Erstmal wurde die Turnhalle in Beschlag genommen und in zahlreichen Spielen tobten sich alle so richtig aus. Schlussendlich waren alle irgendwann sogar im Bett. Die Nacht war aber nicht lang, denn schon um 6 Uhr klingelte der Wecker. Nach einem kurzen Frühstück ging es dann gleich wieder zum Hallenbad, wo dann die Letzten bei der morgendlichen Trainingseinheit - spätestens beim Sprung ins Wasser - wach wurden. Zum Abschluss erhielten alle Schwimmer Brezen, Schokodrinks und Schokolade.
Abschließend ein riesiges Dankeschön an alle helfenden Übungsleiter und Trainingshelfer (namentlich sind dies: Nina Hueber, Heike Otte, Melanie Mühlmeister, Henning Gehrmann, Alice Lämmerzahl, Tom Gehrmann, Dagmar Hugenroth, Jörg Lengenfelder, Christian Gärtner) und natürlich auch an das THW für die grandios tolle Führung!

Michael Wünsch

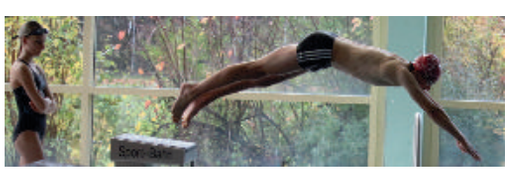
Das Trainingswochenende aus der Sicht eines Teilnehmers

Joshua Porzler berichtet:

Am Samstag mussten wir leider sehr früh aufstehen, denn das Trainingswochenende hat um 9 Uhr angefangen.
Als alle da waren, haben wir uns mit ein bisschen Gymnastik und Laufen aufgewärmt. Dann sind wir uns umziehen gegangen und haben gewartet bis wir schwimmen durften. Die Kleineren wurden von Alice und Nina trainiert.
Die Größeren am Samstag von Henning und am Sonntag von Christian.
Wir sind an den zwei Tagen jeweils 1,5 Kilometer geschwommen und haben als Abschluss jedes Trainingstages mehrere Staffeln gemacht.



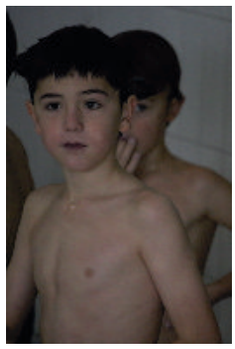
Samstag

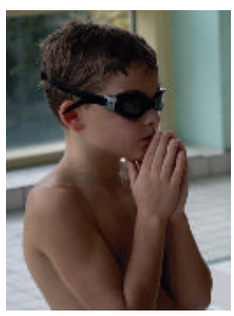


Anschließend sind wir in die Umkleidekabine gegangen und haben uns, nicht erwartet, umgezogen. Als auch die Letzten fertig waren, sind wir nach dem Training zum Haberloh gelaufen.
Wir warteten alle auf unser Essen und als es endlich kam, haben alle angefangen zu essen, denn wir waren alle sehr hungrig.
Nach dem Essen begann die Projektarbeit. Ziel war es, eine Collage anzufertigen. Wir sollten uns Dinge aus Zeitschriften suchen, die wir auf ein Blatt kleben konnten, um unsere Welt in 20-40 Jahren zu gestalten.
Bei Einigen kamen tolle Sachen heraus.
Um drei Uhr sind wir zum THW gelaufen und haben eine Führung bekommen. Diese war sehr interessant.
Unter anderem durften wir uns in die Fahrzeuge setzen. Jedoch haben die Kleineren sofort herausgefunden, wie das Martinshorn funktioniert. Das war sehr laut.
Um halb fünf wurden dann alle abgeholt, jedoch konnte, wer wollte, um acht zum Haberloh kommen, um dort im Spiegelsaal zu übernachten.
Das letzte Training war am Sonntagmorgen um sieben Uhr. Alle waren noch sehr müde, doch spätestens nach dem Training waren alle wach.
Zum Abschluss haben wir noch jeder eine Brezel und eine Tafel Schokolade bekommen. Das war das Ende eines schönen Trainingswochenendes und wir wurden abgeholt.
Ich hoffen, dass nächstes Jahr wieder mehr Schwimmer aus der Leistungsgruppe teilnehmen.
Ansonsten war das Wochenende schön und mal schauen, ob es nächstes Jahr wieder stattfindet.

Vielen Dank auch an Michi Wünsch für die tolle Organisation und die Trainer und Helfer, dass sie sich für uns so viel Zeit genommen haben.

Joshua Porzler





Volle Konzentration überall !

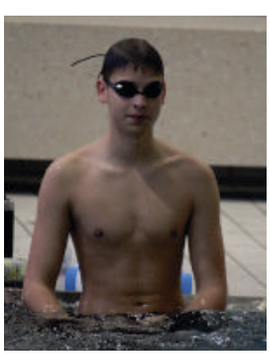
Die Äußerungen der Teilnehmer sind nicht den Bildern zugeordnet - nur zufällig beides vom Sonntag

Das Essen im Haberloh hat lecker geschmeckt. Im THW hat es sehr viel Spaß gemacht. Das Übernachten in der Turnhalle war zu kurz. Es hat viel Spaß gemacht als wir in der Turnhalle Spinnenfußball gespielt haben. Es war ein schönes Wochenende. (Constantin, 10 Jahre)

Das wir das THW besichtigt haben war toll. Es war sehr interessant! Das Essen im Haberloh war total lecker. Das Schwimmen hat mir auch viel Spaß gemacht. Das Wochenende war wie jedes Jahr toll!:-) (Tara, 11 Jahre)

THW gut-Technik-Training sehr hilfreich-gut geplant (Sebastian, 11 Jahre)

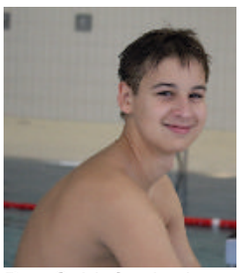
Ich fand das Trainingswochenende sehr schön und gut organisiert. Das Essen war sehr lecker und die Führung durchs THW war interessant. (Maria, 14 Jahre)



Teilnehmer TWE

Amelie Becker (2004)
Robin Braun (2005)
Kimberly Braun (2003)
Dustin Buchbinder (2001)
Lukas Doser (2005)
Sarina Eckhoff (2004)
Felix Enhuber (2001)
Maximilian Enhuber (1997)
Nastassja Gaidamak (2003)
Tom Gehrmann (1997)
Trisha Gerke (2003)
Nele Göhl (2003)
Florian Goltz (2005)
Annika Goltz (2003)
Corbinian Hennig (2003)
Sebastian Höfling (2002)
Moritz Hoppe (2001)
Ben Hugenroth (2005)
Till Hugenroth (2004)
Sven Jäger (2001)
Maria Katsoumpa (1998)
Anne Lämmerzahl (2005)
Aron Lämmerzahl (2004)
Lorenz Lehnert (2003)
Lina Leontjev (2001)
Lia Lossau (2001)
Sophia Maranhas (2005)
Niklas Maranhas (2002)
Jan Porzler (2005)
Tara Porzler (2002)
Joshua Porzler (1999)
Jonas Reichel (2005)
Kim Roelofs (2005)
Hannes Röhrer (2002)
Sebastian Steger (2004)
Jacopo Stephan (2005)
Philipp Stiegler (2003)
Moritz Treschau (2000)
Theo Voss (2001)
Moritz Weisel (2005)

Mir hat das Trainingswochenende sehr viel Spaß gemacht. Die Führung durchs THW hat auch viel Spaß gemacht. (Aron, 9 Jahre)



Das Schlafen in der Turnhalle war klasse, und vorher, dass wir die ganze Halle für uns hatten und Spinnenfußball spielen konnten. Nachts durften wir noch mit den Taschenlampen vom THW rumleuchten.

Ich fand das Trainingswochenende sehr schön. Das Essen war auch sehr lecker. Das Training um 7 Uhr hat mir auch sehr gut gefallen. Die Übernachtung war wunderbar. Die Spiele in der Turnhalle waren auch sehr gut. Ich freue mich auf das nächste Mal. (Anne, 7 Jahre)

Dass wir gefilmt wurden war toll. Das Essen war sehr lecker und ich hatte viel Spaß. Beim THW waren auch alle nett. (Annika, 10 Jahre)

Ich fand das Trainingswochenende - wie immer sehr schön und es hat viel Spaß gemacht. Schade war nur, dass wenige Kinder in meinem Alter dabei waren. Aber es war trotzdem eine willkommene Abwechslung gegenüber dem Lernen :-). (Sven, 12 Jahre)

Ich fand es toll, dass wir Taschenlampen geschenkt bekommen haben und so viele Süßigkeiten... vom THW aber auch am Ende des Trainings. Das frühe Aufstehen am Sonntag war nicht so toll. Dafür aber das Trainieren mit anderen Kindern und bei anderen Trainern und zweimal im Gym. (Till, 9 Jahre)

Die Übernachtung ist ein echtes Highlight. Wenn es dunkel wird, haben wir die ganze Halle alleine für uns mit Michael als kreativen Spielführer und Bändiger für kleine Monster. Und diejenigen, die spät noch der Hunger übermannt können beim Griechen zulangen. (Jörg)

Das Schwimmen mit den Großen zusammen in einer Staffel hat mir auch gut gefallen. Die Fahrzeuge beim THW waren auch cool, nur war es doof, dass ich nicht mit einem der Autos rumfahren durfte. (Ben, 7 Jahre)

Einen herzlichen Dank an unseren Chef-Organisator Michi Wünsch, eure Statements und den tollen Bericht von Joshua Porzler!

Einladungsschwimmfeste in Erlangen und Fürth

Seit circa einem viertel Jahrhundert finden jährlich zur Adventszeit das Erlanger Nikolausschwimmen und das Fürther Kinderschwimmen statt. Die Schwimmgemeinschaft Lauf ging zu diesen Wettkämpfen mit 26 Aktiven an den Start. Bei den 102 Starts konnten die Sportler der SG Lauf 21 erste, 17 zweite und 11 dritte Plätze erreichen. 73 Bestzeiten wiesen die Protokolle aus – ein sehr erfolgreiches Abschneiden der Laufer Schwimmer.

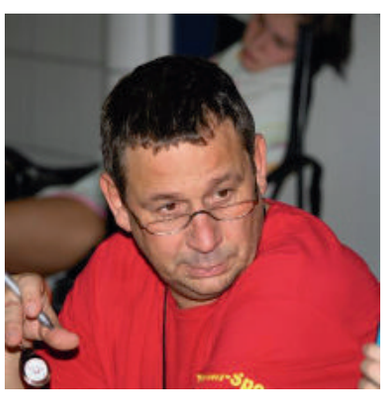
Nikolausschwimmen Erlangen

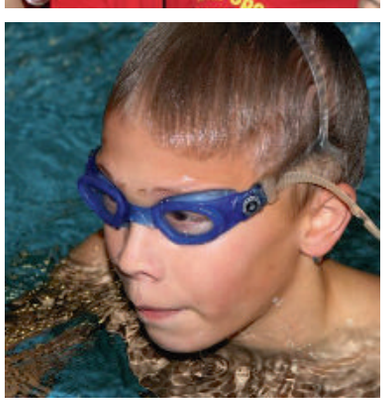
24.11.2013

In der Erlanger Hannah-Stockbauer-Halle konnten allein Tom Gehrmann und Constantin Hennig zehn Siege einfahren. Tom belegte im Jahrgang 1997 den obersten Platz auf dem Treppchen über 50 und 100m Schmetterling, 50m Rücken, 50m Brust und 100m Freistil. Constantin besiegte seine Gegner im Jahrgang 2000 über 50 (neuer Vereinsrekord!) und 100m Brust, 100m Schmetterling, 100m Rücken und 100m Freistil.

Weitere erste Plätze erkämpften sich Corbinian Hennig (2003) über 50m Brust und 50m Freistil, Sven Jäger (2001) über 100m Brust und 100m Freistil, Moana Mayer (1999) über 50m Schmetterling und 50m Rücken, Joshua Porzler (1999) über 100m Brust, Melanie Mühlmeister (1998) über 50m Rücken und 50m Freistil sowie Paul Hollerbach (1997) über 100m Rücken.

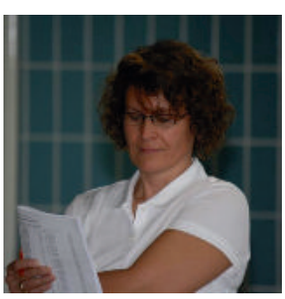
Ebenfalls deutliche Leistungssteigerungen zeigten Anne Lämmerzahl, Jan Porzler, Tara Porzler, Svenja Lederer, Anton Hollerbach und Milena Mühlmeister, die sich ebenfalls unter den besten drei platzieren konnten.

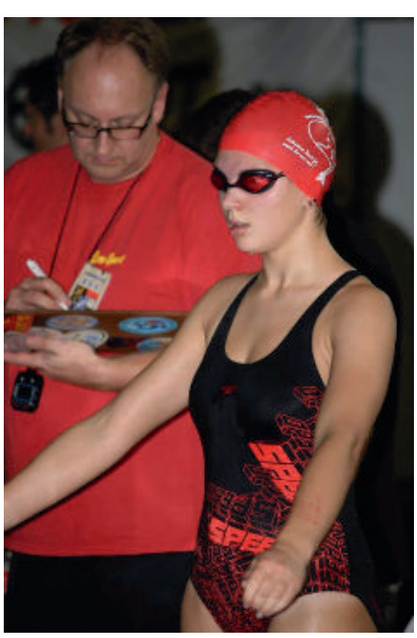




4

arena

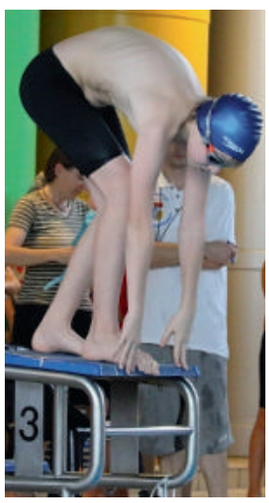




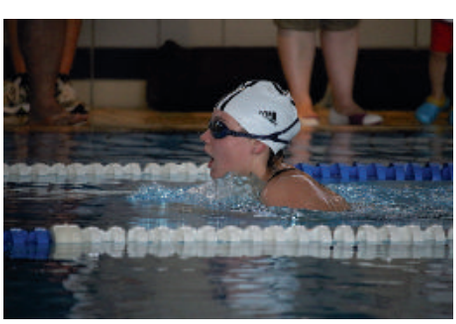
arena
arena
arena
arena
4
5
6

Fürther Kinderschwimmen
30.11.2013

Der erste Teil des Fürther Kinderschwimmens im Hallenbad am Scherbsgraben war als kindgerechter Wettkampf organisiert. Die Kinder der Jahrgänge 2006 und jünger mussten nur jeweils 25 m schwimmen und konnten bereits vor der Mittagspause wieder heim fahren. Der Nachmittag war dann für die Wettbewerbe der älteren Sportler vorgesehen. Wie beliebt diese Veranstaltung ist, zeigte das Meldeergebnis mit 14 teilnehmenden Vereinen und über 1100 Starts.
Drei Schwimmer der SG Lauf konnten in Fürth Goldmedaillen mit nach Hause nehmen. Am erfolgreichsten schwammen Anne Lämmerzahl und Corbinian Hennig.

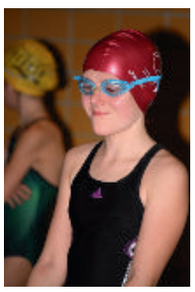


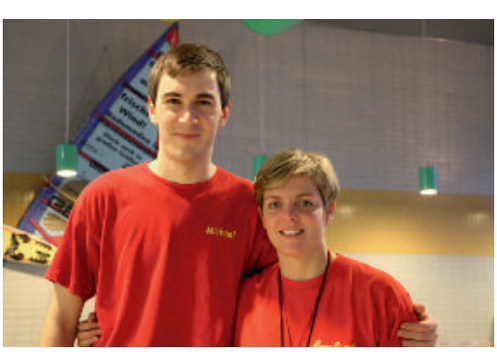
Unsere Mannschaft startete mit insgesamt 11 Teilnehmern bei 36 Starts. Los ging es bei den Jüngsten früh am Morgen ab 8.45 Uhr. Für die SG-Lauf startete Anne Lämmerzahl (7 Jahre) insgesamt vier Mal. Dabei erreichte sie hervorragende Platzierungen (4., 6., 6., 14.) mit neuen persönlichen Bestzeiten bei mehr als 20 Teilnehmerinnen je Strecke. Besonders stolz ist Anne über den neuen Vereinsrekord über 25 m Rückenbeine in schnellen 32,78 sec.

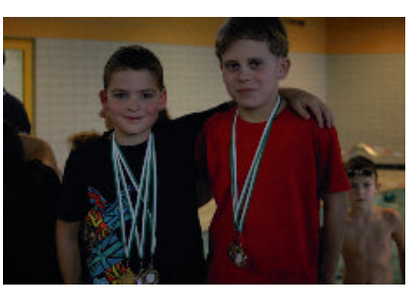


Im 2. Wettkampfabschnitt ab 10.30 Uhr waren dann die „Großen“ dran. Die Schwimmhalle drohte aus allen Nähten zu platzen, was unsere Schwimmer aber eher anspornte, wenn man auf die Ergebnislisten schaut. Alle legten sich mächtig ins Zeug und schwammen in fast allen Strecken neue persönliche Bestleistungen. Dabei war es für einige der erste große Wettkampf außerhalb von Lauf und alle waren vor ihren Starts aufgeregt.
Wir gratulieren allen Medaillengewinnern, allen voran Corbinian Hennig (10 Jahre), der bei allen 4 Starts den 1. Platz belegte und Aron Lämmerzahl (9 Jahre), der ebenfalls bei seinen 3 Starts auf dem obersten Treppchen stehen durfte.

Weiterhin durften sich über Medaillen freuen: Kimberly Braun (10 Jahre) über eine Silber- und eine Bronzemedaille und Florian Goltz (8 Jahre) über zwei Bronzemedaillen. Es gab noch weitere neun hervorragende Platzierungen von Platz 4 bis 6 für Tara Porzler (4x), Anne Lämmerzahl (3x), Moritz Hoppe (3x), Annika Goltz (2x) und Kimberly Braun (1x). Weitere Platzierte mit neuen persönlichen Bestzeiten waren Amelie Becker (9 Jahre), Lina Leontjev (12 Jahre) und Niklas Maranhas (11 Jahre).
Ein Dankeschön an die beiden Kampfrichter Beate Hennig und Paula Hoppe, die bis zum Abschluss des Wettkampftages abends um 18 Uhr bei fast unerträglicher Hitze in der Schwimmhalle im Einsatz waren.



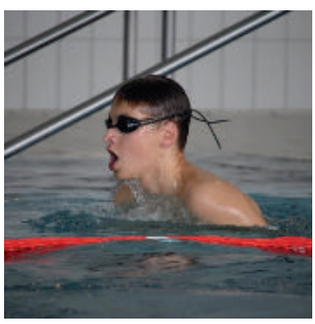




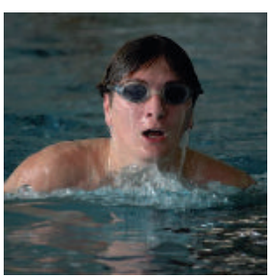
Die beiden Trainer und Betreuer Michi Wünsch und Alice Lämmerzahl gratulieren allen Schwimmerinnen und Schwimmern zu ihren tollen Leistungen!

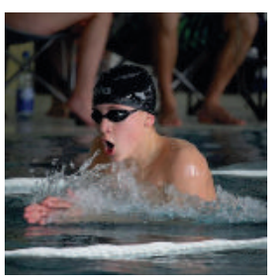
Kreismeisterschaften Lange Strecke

Zu einem überschaubarem Wettkampf kamen die Schwimmer aus dem Schwimmkreis Nordost – Mittelfranken zu ihren Meisterschaften der „Langen Strecke“ zusammen. Rund 100 Starts absolvierten die Sportler aus Herzogenaurach, Uttenreuth, Lauf, Erlangen und Nürnberg, um die Schnellsten über 400 und 1500 m Freistil und 400m Lagen zu ermitteln. Das Team der SG Lauf um Christian Gärtner hatte den Wettkampf hervorragend organisiert, so dass trotz der langen Strecken bereits zur Mittagszeit das Protokoll fertig gestellt war.



Die Teilnehmer der SG Lauf erzielten 14 persönliche Bestzeiten, darunter zwei Vereinsrekorde. 14mal schafften es die heimischen Schwimmer, sich einen Platz auf dem Siegertreppchen zu erkämpfen.

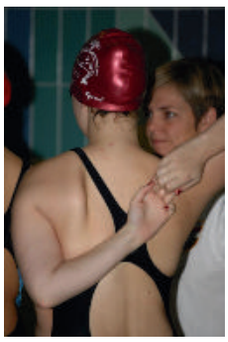


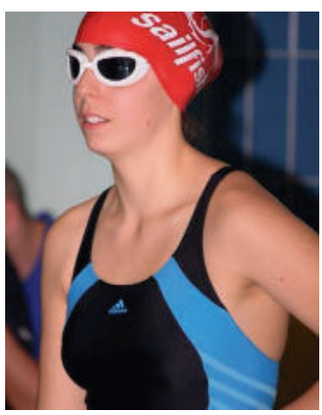


Erfolgreichster Starter der SG Lauf war wieder einmal Constantin Hennig (Jgg. 2000). Über 400m Freistil in 4:52,86 min. und über 400m Lagen in 5:43,67 min. wurde er jeweils Erster und neuer Rekordinhaber der Schwimmgemeinschaft. Weitere Kreismeister stellte die SG Lauf über 400m Freistil mit Melanie Mühlmeister (1998), Iris Lehnert (1997), Sven Jäger (2001), Julian Winter (1998) und Tom Gehrmann.

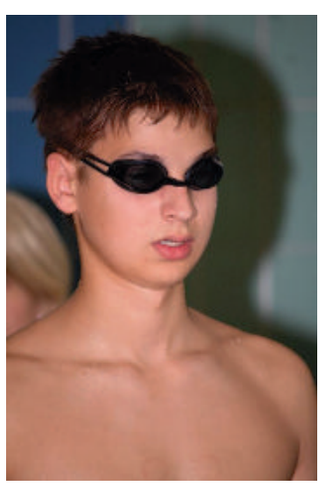
Ebenfalls in die Medaillenränge schwammen sich Kim Sophie Kamm (1997), Rika Loch (1996), Laurenz Hommel (1997) Joshua Porzler (1999) und Moana Meyer (1999).

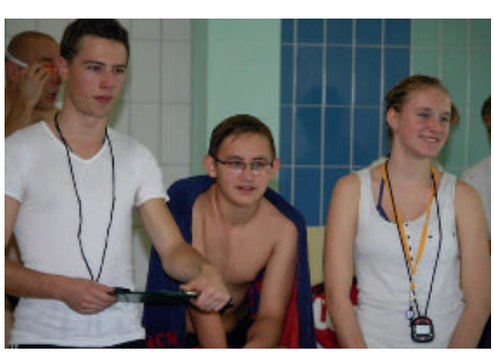
Nina





Sport-Bahn





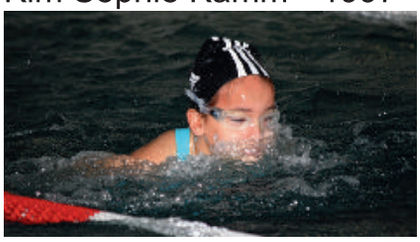
28. Pokal-Weihnachtsschwimmen

14.12.2013

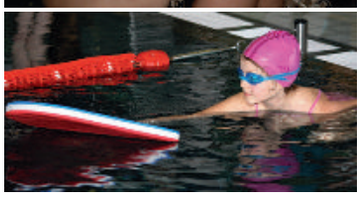
Ergebnisse von Teilnehmern, die nicht an der Pokal- oder Vereinsmeisterwertung teilgenommen haben

Name	***Jg***	***25m B Brust***	***25m F Freistil***	***25 m R Rücken***	***25m F Beine***	***25m B Beine***
Marit Schneider	2008	00:45,42				
Franziska Birle	2007	00:42,50	00:39,59			
Carlotta Bülck	2007	00:43,74	00:41,36			
Liana Ferfers	2007	00:42,01	00:42,51			
Emilie Krech	2007	00:43,29				00:37,98
Larissa Lederer	2007	00:54,69			00:47,95	
Iljana Leontjev	2007	01:10,73			01:47,42	
Lia Leontjev	2007	01:04,93			01:06,55	
Ina Roelofs	2007	00:46,53				00:51,68
Antonia Schmitz	2007	00:43,40				00:41,05
Lea Ceglar	2006	00:48,78				
Noemi Hauber	2006	00:38,26	00:37,40			
Helene Heindl	2006		01:08,06		00:49,34	
Eva Hiller	2006	00:41,87	00:41,92			
Sophia Maranhas	2006	00:40,13	00:44,55			00:39,62
Tabea Schaller	2006	00:39,03	00:38,54			00:43,67
Emilia Wetzel	2006	00:34,36	00:37,58		00:37,60	
Hannah Schmitz	2005	00:33,72	00:32,15	00:32,75		
Amelie Becker	2004	01:02,75	01:06,87	00:35,59		
Leonie Kintop	2004	00:34,74	00:34,24			
Hannah Rösch	2004	00:38,68		00:34,84		
Daphne Toliopoulou	2004	00:31,48		00:31,01		
Jakob Sjöblom	2008	00:50,64			01:03,19	
Florian Eder	2007	00:43,46			00:47,37	
Tobias Werner	2007	00:48,69				00:47,54
Lias Birle	2006	00:40,74	00:41,14			
Anton Gaidamak	2006	00:52,29	00:45,70		00:44,51	
Paul Geißdörfer	2006	00:41,65	00:39,96			
Nico Kintop	2006	00:43,25	00:41,93			
Milan Stanzel	2006	00:43,63	00:42,70			
Robin Braun	2005	00:32,67	00:39,42			
Fabian Brinke	2005	00:32,19	00:40,38			
David Crone	2005	00:33,06	00:32,57			
Moritz Eberwein	2005	00:33,98		00:27,92		
Lukas Engelhard	2005	00:47,43				
Tim Goldhammer	2005	00:40,54	00:42,18	00:47,78		
Julian Göske	2005	00:38,40		00:39,38		
Benedikt Gwosdz	2005			00:34,90		
Karl Jaeckel	2005	00:40,54		00:40,14		
Moritz Liebel	2005	00:34,41	00:25,47	00:29,92		
Jan Porzler	2005	00:29,67	00:27,00	00:30,87		
Jonas Reichel	2005	00:34,36	00:35,63	00:34,94		
Elija Richter	2005	00:26,69	00:25,22	00:28,88		

Name	Jg	25m B	25m F	25 m R
Jacopo Stephan	2005	00:27,64	00:26,93	00:29,87
Moritz Mönch	2004	00:34,85		00:30,50
Sebastian Steger	2004	00:31,32	00:29,89	00:35,70
Name	**Jg**	**50m B**	**50m F**	**50m R**
Kimberly Braun	2003	00:53,23	00:54,42	01:02,25
Vera Heinmüller	2003	01:05,16	00:55,81	00:59,36
Antonia Oechsler	2003	01:34,57		
Annika Pecher	2003	00:55,44	00:50,91	00:58,87
Luisa Dittmar	2002	00:55,88	00:49,59	00:55,52
Francesca Liedel	2002	00:54,26	00:47,20	
Anke Schneider	2002	00:52,52	00:56,71	01:00,10
Hannah Schubert	2002	01:02,10	00:51,36	00:56,45
Lia Lossau	2001	00:55,94	01:00,86	01:11,10
Thomas Kremer	2003	01:04,86	00:59,19	01:06,10
Philipp Stiegler	2003	01:02,11	00:48,27	01:00,07
Nikolas Unger	2003	01:03,63	00:56,85	01:01,82
Niklas Maranhas	2002	01:01,84	00:51,00	01:00,37
Hannes Röhrer	2002	01:03,74	01:10,19	00:59,50
Florian Pecher	2001	00:51,68	00:48,60	00:55,85
Name	**Jg**	**100m B**	**100m F**	**100m R**
Anna Jähnigen	1998	01:41,95	01:21,78	01:30,32
Kim Sophie Kamm	1997	01:36,73	01:20,84	



EINFACH GROSSARTIG !!!

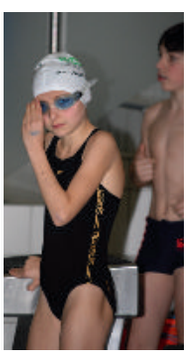


Kleine Pokalwertung (Frauen)

	Name	Jahrg	Bonus	LEN	Gesamt	Platz	Differenz
Anne	Lämmerzahl	2006	1503	424	1927	1	
Anna	Segerer	2005	1384	335	1719	2	208
Luise	Syrek	2004	1274	441	1715	3	4

Kleine Pokalwertung (Männer)

	Name	Jahrg	Bonus	LEN	Gesamt	Platz	Differenz
Till	Hugenroth	2004	1274	466	1740	1	
Florian	Goltz	2005	1384	253	1637	2	103
Florian	Roelofs	2005	1384	222	1606	3	31
Aron	Lämmerzahl	2004	1274	309	1583	4	23
Lukas	Doser	2005	1384	154	1538	5	45
Felix	Mader	2005	1274	256	1530	6	8

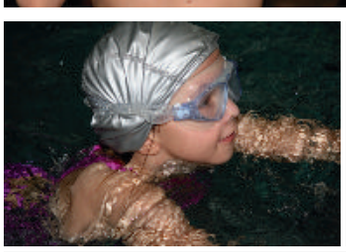
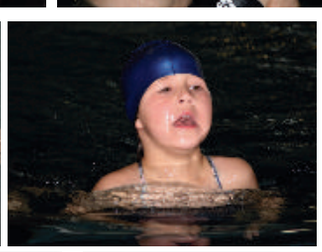
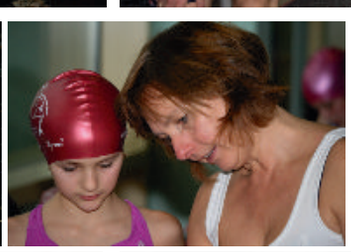


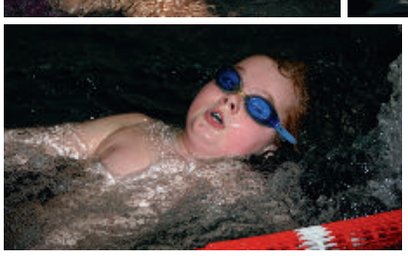
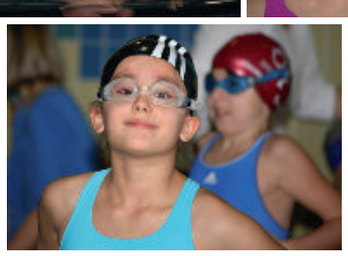
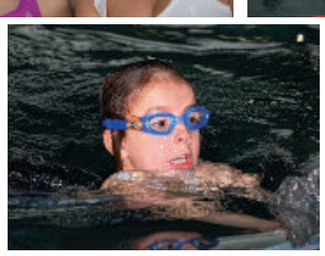
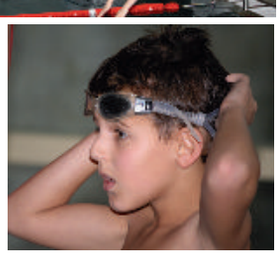
Große Pokalwertung (Männer)

Name	Jahrg	Bonus	LEN	Gesamt	Platz	Differenz
Sven Jäger	2001	850	720	1570	1	
Corbinian Hennig	2003	1159	356	1515	2	55
Joshua Porzler	1999	565	926	1491	3	24
Dominik Dietrich	2000	730	708	1438	4	53
Sebastian Höfling	2002	1025	413	1438	4	0
Tim Kaltenbrunner	2002	1025	408	1433	6	5
Moritz Treschau	2000	730	666	1396	7	37
Theodor Voss	2001	850	488	1338	8	58
Lorenz Lehnert	2003	1159	161	1320	9	18
Dustin Buchbinder	2001	850	428	1278	10	42
Anton Hollerbach	2000	730	528	1258	11	20
Felix Enhuber	2001	850	408	1258	11	0
Moritz Hoppe	2001	850	390	1240	13	18
Manuel Lederer	2001	850	327	1177	14	63
Henri Horneber	2002	1025	149	1174	15	3

Große Pokalwertung (Frauen)

Name	Jahrg	Bonus	LEN	Gesamt	Platz	Differenz
Moana Meyer	1999	565	1179	1744	1	
Annika Goltz	2003	1159	400	1559	2	185
Tara Porzler	2002	1025	530	1555	3	4
Svenja Lederer	2000	730	791	1521	4	34
Nastassja Gaidamak	2003	1159	352	1511	5	10
Natalie Pecher	1999	565	938	1503	6	8
Trisha Gerke	2003	1159	329	1488	7	15
Celina Neckel	2003	1159	287	1446	8	42
Paula Ullherr	2003	1159	704	1434	9	12
Julia Segerer	2000	730	253	1412	10	22
Marina Ferfers	2004	1274	125	1399	11	13
Thea Ullherr	2002	1025	362	1387	12	12
Lina Leontjev	2001	850	518	1368	13	19
Milena Mühlmeister	1999	565	784	1349	14	19
Sarah Stiegler	1999	565	767	1332	15	17
Anna-Maria Hunold	2001	850	446	1296	16	36

Wir danken den Sponsoren der Pokale

ELEKTRO STIEL

90411 Nürnberg, Klingenhofstraße 60
Telefon (0911) 56 20 11
Telefax (0911) 56 20 55
E-Mail: info@elektro-stiel.de
www.elektro-stiel.de

Sparkasse Nürnberg

Vereinsmeisterwertung

Vereinsmeisterin

1. Sonja Gaag (1991)	05:30,21
2. Franziska Mader (1998)	05:43,28
3. Ines Lehnert (1997)	05:56,16
4. Melanie Mühlmeister (1998)	06:06,65
5. Rika Loch (1996)	06:28,78
6. Leonie Wagner (1998)	06:29,18

Vereinsmeister

1. Constantin Hennig (2000)	04:46,06
2. Laurenz Hommel (1997)	04:53,61
3. Tom Gehrmann (1997)	04:57,29
4. Konstantin Schadde (1995)	05:09,31
5. Marc Reinecke (1997)	05:23,55
6. Paul Hollerbach (1997)	05:29,12
7. Julian Winter (1998)	05:43,05
8. Maximilian Enhuber (1997)	06:08,68
9. Benjamin Schadde (1993)	06:19,88

Wir danken den Organisatorinnen und Sponsoren des Kuchen- und Salatbüfetts