

S P E E D 1/2015

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.agentur-weinberg.de

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

regional kundennah fair



Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe Speed-Leser!

Das Sport- und Schwimmjahr 2014 war gefüllt mit Höhepunkten und tollen Ereignissen.

Fußball-Deutschland feierte DIE Mannschaft und den Weltmeistertitel in Brasilien. Die Schwimgemeinschaft mit all ihren Mitgliedern und Förderern lebt den mannschaftlichen Gedanken in Lauf.

Schwimmen ist eigentlich ein Einzelsport. Im Wettkampf kämpft jeder Schwimmer allein auf seiner Bahn gegen die Stoppuhr. Mannschaftswertungen und Staffelläufe sind die Ausnahme.

Wir in der SG-Lauf leben dennoch Gemeinschaft, Zusammenhalt und Teamgeist. Verbunden sind wir alle durch die Leidenschaft zum Schwimmsport.

Wie eine Mannschaft trainieren wir natürlich zusammen und besuchen Wettkämpfe. Darüber hinaus teilen wir aber zahlreiche andere Aktivitäten außerhalb des Schwimmbeckens miteinander: Wir zelten zum Sommerfest im Freibad, wir bauen den Kirchweihwagen für das Kunigundenfest, wir übernachten gemeinsam im Spiegelsaal beim Trainingswochenende, wir fahren Kajak auf der Wiesent und wir veranstalten unsere eigene Sammelbild-Aktion zu den Stadtmeisterschaften. All dies fand 2014 statt. Um es zu ermöglichen, ist hinter den Kulissen ein Team aus engagierten Funktionären, Helfern, Übungsleitern und Trainingshelfern nötig. Gemeinsam organisieren wir Wettkämpfe, das Sommerfest, das Trainingswochenende und auch dieses Speed-Heft.

So wird Schwimmen in der SG-Lauf zum Mannschaftssport.

In unserem aktuellen Speed lesen Sie zahlreiche Artikel, die unsere vielfältigen Veranstaltungen widerspiegeln. Dabei ist die wichtigste Grundlage unseres Vereinslebens individuelles Engagement und Motivation. Wir bedanken uns daher herzlich bei allen Helfern und Funktionären für ihre Arbeit im vergangenen Jahr.

Zusammen mit allen Schwimmern, Mitgliedern und Förderern freuen wir uns auf neue gemeinsame Erlebnisse 2015. Auf unsere SG-Lauf als Schwimm-GEMEINSCHAFT!

Alles Gute und viel Freude beim Lesen des neuen Speeds wünschen

Julia Oberst, Michael Wunsch, Franz Goebel



Gemeinschaft beim
Übungsleiterausflug



Die Gymnasiums-Mannschaft:
unsere Leistungsgruppe



Schwimm-Gemeinschaft beim
Trainingswochenende

Stadtmeisterschaft 2014

Recht kühle Wetterbedingungen herrschten im Laufer Freibad bei den Stadtmeisterschaften im Schwimmen. Neben der Möglichkeit, das Sportabzeichen auf den Außenbahnen abzulegen, organisierte der Wettkampfleiter der Schwimgemeinschaft Lauf, Christian Gärtner, einen reibungslosen Wettkampf mit fast 400 Meldungen.



Viele Kinder aus den Laufer Schulen und fast alle Sportler der SG Lauf nutzten die Möglichkeit am Ende der Schwimmsaison noch einmal ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Neben den Einzelstarts über 25m, 50m und 100m in den vier Schwimmmarten bis zu den 200m Lagen gab es drei Staffelwettbewerbe, die mit größtem Einsatz absolviert wurden.



Absoluter Stadtmeister über jeweils 100m in den vier Schwimmmarten wurde Constantin Hennig in der Gesamtzeit von 5:04,46 min. vor dem Zweitplatzierten Tom Gehrman mit 5:11.87 min. und Marc Reinecke in 5:34,67 min. Bei den Schwimmerinnen ging über 100m Schmetterling niemand an den Start, so dass keine Stadtmeisterin ermittelt werden konnte.



Der schnellste Schwimmer über 50m Jiveboard, einem überdimensionalen Schwimmbrett, das mit Beinarbeit voran getrieben wird, war Till Hugenroth in der Zeit von 0:50,10 min.



Größte Aufmerksamkeit erzielten unter den Badegästen des Freibades die Staffelwettbewerbe.

In der Familienstaffel über 3 x50m Freistil siegte in einem spannenden Rennen mit 17/100 Sekunden Vorsprung Familie Mühlmeister mit Tochter Milena und den Eltern Grit und Andreas in der Zeit von 2:03,79 min. vor Familie Jäger.



Stadtmeisterschaft 2014

Forts.

Die 4 x 50m Freilstaffel für die Jahrgänge 2004 – 2008 gewann das Team „Hugenzahl“ mit fast 20 Sekunden Vorsprung in der Besetzung Anne und Aron Lämmerzahl sowie Ben und Till Hugentroth in der Zeit von 3:45,23 min.

Die abschließende Staffel über 6 x 50m Freistil der offenen Wertung wurde von der Gruppe „Christians Knechte“ dominiert. Mit mehr als 12 Sekunden Vorsprung schwammen Marc Reinecke, Melanie Mühlmeister, Tom Gehrman. Kim-Sophie Kamm, Constantin Hennig und Moana Meyer in der Zeit von 3:24,11 min. auf den ersten Platz.





**Sogar die Sonne wollte
bei der Siegerehrung
dabei sein**



Behind the scenes: Sticker Aktion zum Sommer-Speed

Unsere Schwimmer als Sammelbildchen

Schon mehrfach haben wir in unserem Speed-Heft Trainingsgruppen vorgestellt. Im Sommer 2014 sollte es nun die größte Gruppe sein: die Leistungsgruppe aus dem CJT-Gymnasium. Dafür wurden zwei Fototermine angesetzt, um alle Schwimmer persönlich abzulichten und im Speed mit einem kurzen Steckbrief vorzustellen. Zwecks Einheitlichkeit bekam jeder Schwimmer die Aufgabe, ein rotes T-Shirt mitzubringen. Wer seines vergessen hatte, musste sich ein Passendes bei den Sportkollegen ausleihen. Dann kam Carsten, professionell mit Fotoequipment ausgestattet, ins Training zum Erstellen der Portraits und Julia verteilte Fragebögen für die Steckbriefe an alle Schwimmer. Stilecht wählten wir als Hintergrund für die Fotos die Fliesen im Laufer Hallenbad.

Anlässlich der Fußball-Weltmeisterschaft kam uns anschließend die Idee nicht nur einfach alle Schwimmer der Gruppe im Speed zu zeigen, sondern daraus eine Sticker-Sammelaktion zu machen, wie es sie in zahlreichen Varianten zu einer WM gibt. Nur eben anstatt der Fußballer mit den Schwimmern unserer Leistungsgruppe. Gesagt, getan!

Nun hieß es abzuklären wie die Verteilung erfolgen sollte, was uns der farbige Druck der Sticker kostet, wie die Sticker verpackt werden sollen usw. Nachdem all diese Fragen geklärt waren, konnte die weitere Vorbereitung starten: Alle Fotos wurden beschriftet, nummeriert und für den Druck vorbereitet. Danach wurden die insgesamt 17.150 (Siebzehntausendeinhundertfünfzig = $350 \text{ Bögen} * 49 \text{ verschiedener Bilder}$) gedruckten





Sticker-Portraits von Diana, Babsi (mit Manuel und Larissa), Irmgard und mir in stundenlanger Handarbeit zu 5er-Packs in die Tüten gesteckt. Wie das Verpacken in etwa aussah, seht ihr auf den hier gezeigten Fotos. Dabei galt es natürlich auch darauf zu achten, dass alle Aufkleber gleich oft vertreten waren und in einer Packung kein Sticker doppelt enthalten war. Etwa 150 Tüten wurden als Komplettpaket von Steffi Bühler vorab aussortiert. Schlussendlich kamen so rund 2500 Stickers zusammen, die an den Stadtmeisterschaften, dem Trainingswochenende, an mehreren Wettkämpfen sowie im Training selbst verteilt und getauscht wurden. Wir verfolgten damit nicht nur das Ziel, unsere Leistungsgruppe vorzustellen, sondern auch alle Schwimmer der SG durch das gegenseitige Tauschgeschäft näher zu bringen.

Nach allem was wir wissen, ist dies eine Aktion, die wir bisher bei noch keinem anderen Verein so gesehen haben. Wir haben von Kindern, Eltern und anderen Vereinen nur positive Rückmeldung bekommen. Natürlich wünschen wir uns, dass das – hoffentlich bis zur Weihnachtsfeier komplett mit allen Stickers gefüllte Speed 2-2014 – euch besonders in Erinnerung bleibt.

Michael Wunsch



Hiermit dann auch nochmal ein riesiges Dankeschön an das Team, welches bei der ganzen Aktion so intensiv mitgeholfen hat! Ohne euch wäre so etwas einfach nicht möglich:

Carsten Porzler (Fotos), Irmgard Bühler (Layout für Speed, Druck), Julia Oberst (Steckbrief/Interviews), Barbara Lederer (Verpacken), Diana Ludwig (Verpacken), Michael Wunsch (Organisation)

Wir können auch AUF dem Wasser...

...Spaß haben. Bei unserem Übungsleiterausflug am 19. Juli 2014 paddelten wir bei schönstem Sommerwetter die Wiesent entlang von Muggendorf bis kurz vor Ebermannstadt.



Mit dem Vereinsbus der Stadt Lauf fuhren wir gemeinsam in das Wiesenttal und erhielten vor Ort zuerst unsere Verhaltensanweisungen und unsere Ausrüstung.

Nachdem wir alle unsere Schwimmwesten (ja, auch wir mussten welche tragen) übergezogen hatten, verteilten wir uns auf sieben Doppelkajaks und ein Einerkajak. Und los ging es - mehr oder weniger geübt. Die ersten Meter noch ganz vorsichtig und dann immer mutiger paddelten wir das seichte Wasser und die vereinzelt Stromschnellen entlang, meistens auf dem Wasser, jedoch zweimal auch im Wasser. Zwei Boote von uns kenterten an derselben Stelle - nach einer „wilden“ Stromschnelle. Ob es technische Unzulänglichkeiten oder Konzentrationsschwäche waren, konnte nicht abschließend geklärt werden. Bei den heißen Temperaturen jedenfalls war das Bad in der Wiesent eine willkommene Abkühlung. Nur das Ausleeren der vollgelaufenen Kajaks war wirklich eine Herausforderung.

Nach schönen und doch auch anstrengenden drei Stunden erreichten wir unseren Ausstiegspatz. Per Shuttlebus ging es zurück zum Start. Dort angekommen zogen wir uns trockene Sachen an, denn auch die nicht ins Wasser gefallenen Paddler waren pitschnass.

Einen zünftigen Ausklang der Tour hatten wir in der Klosterbrauerei Weißenhohe. Bei einem Bier und einer leckeren fränkischen Brotzeit in geselliger Runde – ein paar Übungsleiter vergrößerten unsere Runde durch ihr Nachkommen - ließen wir die Fahrt noch einmal Revue passieren.

Wir hatten einen aktiven und wunderschönen Ausflug, den wir gerne nächstes Jahr mit ein paar neuen Übungsleitern oder neuen Trainingshelfern wiederholen möchten.

Alice Lämmerzahl und Barbara Lederer



Hömma, wo ist eigentlich die Steffi?

Die kleinen aber feinen Unterschiede zwischen Franken und Ruhrpott

Ich bin vor über einem Jahr ins Ruhrgebiet gezogen, genauer gesagt an den nördlichen Rand des Ruhrgebiets nach Recklinghausen, da ich bei Evonik in Marl das Arbeiten angefangen habe. Evonik ist eines der großen Chemieunternehmen in Deutschland und den meisten vermutlich durch das Sponsoring bei Borussia Dortmund bekannt.

Das Ruhrgebiet liegt zwischen den Flüssen Ruhr (daher der Name) und Lippe und wird auch als Kohlenpott, Ruhrpott oder einfach nur Pott bezeichnet. Auf einer Deutschlandkarte erkennt man den Ruhrpott auch daran, dass sich eine Stadt an die andere reiht und die Grenzen meist gar nicht mehr erkennbar sind. Ähnlich wie zwischen Nürnberg und Fürth ändert sich ab und zu an der Stadtgrenze nur noch der Straßennamen.

Das Ruhrgebiet ist trotz seiner vielen Menschen und Städte aber eigentlich ziemlich grün. Allein sind in den Städten keine Seltenheit, was den Menschen bei dem schweren Unwetter über Pfingsten an einigen Stellen zum Verhängnis geworden ist, als Sturm Ela unheimlich viele Bäume umgerissen und Äste abgebrochen hat. Nicht nur ein Auto war hinterher demoliert, weil ein Baum darauf lag. Mittlerweile sind die meisten sichtbaren Schäden aber wieder beseitigt.

Groß geworden ist der Ruhrpott seit Anfang des 19. Jahrhunderts durch den industriellen Abbau von Kohle. In den letzten 200 Jahren wurde in den Zechen aus bis zu 1.300 m Tiefe Steinkohle abgebaut, in Kokereien zu Koks verarbeitet, damit in den Hüttenwerken Stahl produziert werden konnte. Vom Kohleabbau hat der „Pott“ auch seinen Namen – „dä Pütt“ sind die Kohlegruben des Bergwerks. Die meisten Betriebe sind heute allerdings stillgelegt, Deutschland wird 2018 die Subventionen für den deutschen Steinkohlebergbau einstellen. Heute sind noch zwei der drei in Deutschland aktiven Steinkohlezechen im Ruhrgebiet. Was man aber deswegen hier sehr toll machen kann, ist sich Industriekultur anschauen. Man kann in stillgelegte Hochöfen oder riesige Kompressoren reinschauen, durch eine Koksbatterie laufen oder die Aussicht von einem der vielen Gasometer genießen und dabei zuschauen, wie sich die Natur die Flächen der deutschen Schwerindustrie zurückerobert. Auch ein Grund, warum der Ruhrpott so grün aussieht.



Kulinarisch gesehen gibt es hier vor allem eins – Currywurst mit Pommes rot-weiß, also mit Ketchup und Mayo oder auch nur mit Mayo. Das Bierchen wird am Büdchen getrunken, soll heißen hier gibt es an ziemlich vielen Straßenecken Kioske oder auch Trinkhallen genannt, an denen es unter anderem neben Zeitschriften eben auch Bier – Pils gibt. Wenn man allerdings beim Metzger, die es hier außerhalb von Supermärkten ganz selten gibt, ein Leberkäsweggla bestellt, wird man vermutlich seltsam angeschaut und ich weiß nicht, ob man tatsächlich ein Fleischkäsebrötchen bekommt.

<-- So schaut man aus, wenn man in eines der noch aktiven Bergwerke auf 1.300 m hinunter durfte. Hätten wir das Ganze nicht nur besichtigt, sondern richtig gearbeitet, wäre ich kohlrabenschwarz im Gesicht, so sahen die Bergleute unter Tage aus



Zeche Zollverein

Und falls jetzt jemand dem Pott einen Besiuch abstaten will, hier noch eine kurze Einführung in die Ruhrpottsprache:

Hömma

DAS Wort des Ruhrpottdeutschs. „Hömma“ wird oft benutzt, um Aufmerksamkeit zu erregen. „Hömma“ steht meist am Satzanfang, kann aber auch am Satzende stehen. Beispiel: „Hömma, hasse datt mitbekommen?“ oder „Hasse datt mitbekommen, hömma?“. Effektiver ist oft die erste Variante. Mit der richtigen Betonung wird einem sofort Aufmerksamkeit geschenkt.

Knifte

Stellvertretend für viele Begriffe, die das Butterbrot beschreiben. Dazu gehören auch „Dubbel“, „Stulle“ und „Bütterken“. Wird meist mit Wurst oder Käse belegt. Auf Baustellen sind auch oft Kniften mit „Maurermarmelade“, also Zwiebelmett, zu finden.

Dat Mopped

„Das Mopped“ hat zwei Bedeutungen. Zum einen ist das Mofa, also das kleine Motorrad, gemeint. Auf der anderen Seite ist das „Mopped“ ein Universalbegriff für viele Gegenstände. Vor allem für die Gegenstände, dessen Name einem zwar auf der Zunge liegt, aber aus Faulheitsgründen einfach auf das „Mopped“ ausgewichen wird. Beispiel: „Gimma bitte das Mopped da vorne!“ - Könnte jeder Gegenstand sein, deshalb ist es wichtig, dass der Gesprächspartner noch mal nachfragt, was gemeint ist.

Dat Blach

Eher negative Bezeichnung für das Kind. „Blach“ wird oft abwertend aufgefasst. Es beschreibt ein unerzogenes und unhöfliches (kleines) Kind, das gegen viele Regeln verstößt und einfach nur nervig scheint. Vorrangig Erwachsene regen sich ständig über das Blach auf.

Fisimatenten

Oft falsch ausgesprochen. Zum Beispiel: „Mach ma keine fiesen Matenten!“. Der Sinn bleibt trotzdem erhalten, denn „Fisimatenten“ bedeutet „Blödsinn“. Keiner weiß, woher der Begriff kommt, er war wohl irgendwann einfach da.

Komma bei mich bei!

Herrlicher grammatikalischer Totalschaden. Um den Satz komplett zu analysieren, fehlen Zeit und Raum. Vor allem wenn noch das Wort „Omma“ dazu kommt: „Komma wacker bei die Omma bei“. Obwohl bei diesem Klassiker so viel falsch läuft, versteht trotzdem jeder Ruhrie, was gemeint ist. Für alle die, die nicht verstehen, worum es geht, hier die Übersetzung: „Komm' mal bitte schnell zu mir!“

Mach die Mäh ma ei!

Erst mal müssen die einzelnen Wörter übersetzt werden. „Mäh“ heißt Schaf. „Ei machen“ heißt streicheln. Jetzt wird deutlich, was gesagt werden soll. „Ei machen“ ist Kindersprache, die fast ausschließlich nur von Erwachsenen benutzt wird. Hier fordert ein Erwachsener ein Kind auf, das Schaf zu streicheln. Oft würde das Kind diesen Befehl aber auch in normaler Sprache verstehen.

Wie geht et? Muss.

Ein Klassiker des Smalltalks. Die Betonung liegt aber eher auf „Small“ als auf „Talk“. „Wie geht et?“ „Muss.“ geht immer. Die Antwort „Muss“ bietet viel Raum für Interpretationen. Von „Mir geht es ganz gut“ bis „Mir geht es nicht so gut“ ist alles dabei. Meist folgt deswegen eine weitere Frage. Sie lautet dann oft: „Watt heißt muss?“. Abgezockte Typen antworten dann „Muss eben.“

(Quelle für den Artikel „Ruhrpottsprache“: <http://www.radioessen.de/essen/highlights/ruhrpott-deutsch/top-ruhrpottsprueche.html>)

Stephanie Bajus

Wir filmen - Sie gewinnen!

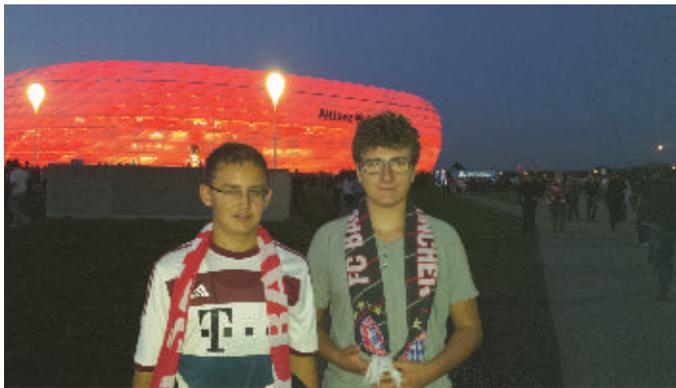


ihr-trailer.de

Videos für Ihre Webseite

Die SG-Lauf bei der Champions League

Vor Beginn der Bundesliga- und Champions League-Saison bewarb ich mich für mehrere Spiele. Die Ticket-Anfragen werden einige Zeit vor den Spielen ausgelost. Ausgerechnet an meinem Geburtstag bekam ich eine Zusage für das Spiel am ersten Gruppenspieltag der Champions League in München, über die ich mich total freute. Zwar ist mein Vater kein so großer Fußballfan, aber mein Trainer Henning hatte schon vor einiger Zeit gesagt, dass er mitgehen würde, wenn ich mal an Tickets käme. Deshalb fragte ich sofort Henning und Julian, der schon mal mit mir in der Allianz Arena war, ob sie mit möchten.



Julian, Henning und ich sind am Mittwoch, den 17.09.2014 nach München zum Champions League Spiel Bayern München gegen Manchester City gefahren. Mein Vater hat mich um 17:30 Uhr bei Henning in Lauf abgesetzt. Dann sind wir zusammen nach Schwaig gefahren und haben Julian abgeholt, der an einer Bushaltestelle direkt an der Autobahnauffahrt wartete. Nun ging es los

in Richtung München. Wir kamen bis auf die Hälfte der Strecke zwischen Ingolstadt und München gut durch, doch dann erwartete uns eine 20 Kilometer lange Dauerbaustelle, über die Henning furchtbar schimpfte, da man dort nur 80 km/h fahren durfte. Um ca. 19:10 Uhr fuhren wir in Garching-Süd von der Autobahn. Dort fanden wir einen Parkplatz. Von dort liefen wir zum U-Bahn Bahnsteig. Wir nahmen die erste Bahn in Richtung Fröttmaning. Dort liefen wir, wie viele hundert Andere, zum Stadion. Wir waren um ca. 19:45 Uhr durch die Sicherheitsschleusen in der Arena. Wir gingen zu unseren Plätzen und schauten den Mannschaften beim Aufwärmen zu. 20 Minuten vor dem Anpfiff holten Julian und ich uns jeweils einen Hotdog. Ich holte mir noch eine Cola und wir nahmen Henning ein „Helles alkoholfrei“ mit zum Platz. Dann sagte der Stadionsprecher Stephan Lehmann die Aufstellung beider Mannschaften an. Kurze Zeit später kamen die Mannschaft aus München und das mit Stars bestückte Team von Manchester City auf den Platz zurück, den die Mannschaften nach dem Aufwärmen verlassen hatten, um die letzten Anweisungen vom Coach entgegen zu nehmen. Als alle Spieler standen, ertönte die Champions League Hymne. Fast alle Fans im Stadion von Bayern und den Citizen bekamen Gänsehaut. Dann ging das Spiel los und nach 40 Sekunden standen alle Fans von Bayern München auf und





dachten, es steht 1:0, jedoch Thomas Müller, der WM-Torschützenkönig von 2010, vergab eine 100%ige Chance. Die Fans setzten sich wieder hin, aber die Stimmung war grandios. Als die Ultrakurve angefangen hat „Steht auf, wenn ihr Bayern seid“ zu singen, standen alle auf. Henning fand es gar nicht lustig, weil er keinen Sport betreiben wollte und wenn er sitzen geblieben wäre, hätte er nichts mehr gesehen. Die Spannung war bis zur Pause extrem hoch, da das Spiel sehr ausgeglichen war. Nach der Pause hat Manchester nichts mehr nach vorne getan, dennoch standen sie clever in der Verteidigung. Die letzten zehn Minuten machte die Elf von Pep Guardiola Power-Play auf das Tor von Manchester. In der letzten Minute nahm sich der Innenverteidiger Boateng ein Herz und schoss aus 30 Metern auf das Tor von City Keeper Joe Hart. Er parierte glänzend zur Ecke. Jedoch 30 Sekunden später, nach der Ecke, war er chancenlos, da Götze den Gewaltschuss von Boateng unhaltbar abfälschte. Die Fans und Spieler schrien all ihre Emotionen aus sich heraus. Die Fans sprangen alle auf und rechneten von nun an fest mit dem Sieg der Bayern. Nach der Aktion zeigte der vierte Offizielle drei Minuten Nachspielzeit an. Sergio Agüero, der Stürmer von Manchester, versetzte die Arena für einen Moment in Schockstarre, da er nach einem gewonnenen Zweikampf gegen Dante auf das Tor von Welttorhüter Manuel Neuer zulief. Er verfehlte und die Stimmung war wieder super. Nach dem bekanntlich weiten Abstoß von Neuer piff der Schiedsrichter ab und man merkte jedem Fan und Spieler die Erleichterung an. Wir drei gingen, zwei Minuten nach Spielende, wie viele tausend Andere aus dem Stadion. Wir liefen im Besucherstrom zur U-Bahn Haltestelle und stiegen in den nächsten Zug. In Garching-Hochbrück stiegen wir aus und liefen zum Auto. Dann fuhren wir um Viertel nach Elf auf die Autobahn. Vor uns fuhr ein Laufer und wir sahen dann noch mehrere Autos aus Amberg-Sulzbach, Nürnberg und Erlangen. Henning erlaubt sich den Scherz: „Naja, die ganzen Franken müssen, um ein vernünftiges Spiel zu sehen, nach München fahren.“ Henning fuhr bis zum Stück in der Dauerbaustelle flott durch. Um 0:30 Uhr setzten wir Julian wieder in Schwaig ab und um 0:50 Uhr waren wir auch schon in Speikern. Dort verabschiedete ich mich von Henning und er fuhr nach Hause.

Der Abend in München war richtig schön und es hat Julian, Henning und mir sehr gut gefallen!!! Einen besonderen Dank an Henning, der sich anbot, uns nach München zu fahren.

Joshua Porzler

Unterstützen Sie die SG-LAUF mit Ihrer Werbung!

Sie möchten Ihr Unternehmen ins rechte Licht setzen und gleichzeitig die Schwimgemeinschaft Lauf unterstützen? Wir werben gerne für Sie auf unseren Schwimm-Veranstaltungen. Werbemöglichkeiten sind zum Beispiel:

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

Unsere Veranstaltungen

- Kreismeisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost 17. Januar 2015
- Stadtmeisterschaften der Stadt Lauf im Schwimmen 11. Juli 2015
- Kreismeisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost
Lange Strecke 14. November 2015
- 29. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF 5. Dezember 2015
- Weihnachtsfeier der SG-LAUF 18. Dezember 2015

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 info@sg-lauf.de

RoMi-Sport

Teamsportbedarf

91207 Lauf-Nuschelberg
Telefon 0175 1684896
E-Mail roland.enhuber@t-online.de

Nicht nur im Wasser spitze ...

Seite 4

SPORT LOKAL

Läufer Nachwuchskämpfer feiern Erfolge

Judoclub-Jugendliche sammeln beim Rothenburg-Pokal Wettkampferfahrung und Medaillen

LAUF – Drei Läufer Judoka der MU 15 holten sich Podestplätze beim Rothenburg-Pokal: Anton Hollerbach wurde Erster, Yul Kutik Dritter, Florian Pecher Erster. Malke Trageser holte sich zudem die Silbermedaille.

In der Gewichtsklasse bis 37 Kilogramm ging Anton Hollerbach in einem Fünferpool auf die Matte. Seine ersten drei Kämpfe gegen Yannik Schürmer aus Dinkelsbühl, Christopher Haas aus Erlangen und Kürsat Cakalli vom Post SV Nürnberg entschied er für sich.

In seinem letzten Kampf gegen David Sperlich vom Bezirk Oberpfalz erzielte er ein Unentschieden. Der Läufer zeigte hervorragende Techniken und erkämpfte sich gegen die durchweg höher graduierten Gegner den ersten Platz.

Yul Kutik ging in der Gewichtsklasse bis 50 Kilo an den Start. In seinem mit zehn Judoka besetzten Feld wurde in einer 16er Liste gekämpft. Der Läufer startete mit Freilos in den Wettkampf. Die erste Runde gegen Sebas-



Freuen sich über ihre Erfolge (v. l.): Anton Hollerbach, Yul Kutik und Florian Pecher.

tian Schneider von Jahn Nürnberg gewann er, musste aber den darauffolgenden Kampf abgeben und landete damit in der Trostrunde. Dort traf er auf Arne Steinbauer aus Altenfurt. Gegen ihn zeigte Kutik eine überzeugende Kampfleistung und setzte sich durch. Auch den darauffolgenden Kampf um Platz drei entschied er für sich. Der Lohn war die verdiente Bronzemedaille.

Florian Pecher war in der Klasse bis 43 Kilogramm am Start. Sie war mit acht Startern besetzt, es wurden zwei Viererpools gebildet. Florian zeigte sehr viel Kampfeinst und überzeugte mit gelungenen Fußtechniken. In seinem Pool gewann er mit zwei Siegen und einer Niederlage. Im Halbfinale setzte sich Pecher klar durch. Den Finalkampf entschied der Läufer mit Wazari und Yuko für sich und war Erster.

Am Tag darauf war Malke Trageser in der FU 10 am Start. Malke erkämpfte sich mit guten Techniken in ihrem Viererpool mit zwei Siegen und einer Niederlage den zweiten Platz.

Vereinsmeistertitel für heimische Segler

Carsten Porzler, Luca Rosin und Jan Porzler sind die Champions des Segelclubs Hersbruck

SPEIKERN/SIMMELSDORF – Segler aus dem PZ-Land holten sich alle drei Vereinsmeistertitel beim Segelclub Hersbruck. Champions sind Luca Rosin aus Hüttenbach sowie Carsten und Jan Porzler aus Speikern.

Zum Auftakt des Winterprogramms des Segelclubs Hersbruck wurden beim traditionellen Hüttenabend die Vereinmeister der Saison 2014 verkündet. Insgesamt hatten 28 Segler in zehn verschiedenen Bootsklassen teilgenommen.

Bei allen drei Kategorien war die Entscheidung zwischen den Erst- und Zweitplatzierten sehr knapp. Aufgrund seiner guten Ergebnisse bei den Herbstwettkämpfen (1./2.) reichte Carsten Porzler aus Speikern ein 4. Platz beim Absegeln, um Vereinsmeister zu werden. Die Vizemeisterin Lea Rosenbauer (Happurg) brachte die Ergebnisse 2./1. und einen 5. Platz in die Wertung ein, also nur ein Punkt hinter Porzler. Dritter wurde Wolfgang Neumüller aus Hersbruck (8./4./3.).

In der Vorschoterwertung hatten Jan Porzler mit den Platzierungen 1./2./11. vor Max Oeschmann (3./5./8.) als Vizemeister und Julia Oeschmann als Drittplatzierte (8./4./5.) an den Meisterschaften teilgenommen. Hier trennten den Meister und den Drittplatzierten am Ende nur drei Punkte.

Wertung für Optimisten

Für die Jugendsegler in der Optimistenklasse hatte sich der Vereinsvorstand für eine eigene Wertung entschieden, um den sportlichen Ehrgeiz zu wecken. In dieser Klasse konnte Luca Rosin aus Hüttenbach knapp den Titel vor Robert Hacker (Altdorf) erringen, Jan Porzler lag am Ende auf dem 3. Podestplatz.



Das Segelrevier „Happurger Stausee“ ist fest in der Hand von Seglern aus dem PZ-Land: Sie holten alle drei Vereinsmeistertitel des Segelclubs Hersbruck.

**Herzlichen Glückwunsch
unseren Schwimmern
Anton Hollerbach, Florian Pecher
und Jan Porzler**

Trainingswochenende Herbst 2014

Vorname	Nachname	Jg.
Kimberly	Braun	2003
Robin	Braun	2005
David	Crone	2005
Luisa	Dittmar	2002
Moritz	Eberwein	2005
Sarina	Eckhoff	2004
Lukas	Engelhard	2005
Nastassja	Gaidamak	2003
Tom	Gehrmann	1997
Trisha	Gerke	2003
Tim	Goldhammer	2005
Annika	Goltz	2003
Florian	Goltz	2005
Noemi	Hauber	2006
Constantin	Hennig	2000
Corbinian	Hennig	2003
Anton	Hollerbach	2000
Moritz	Hoppe	2001
Elisabeth	Hoppe	2004
Sven	Jäger	2001
Lara	Kettler	2002
Aron	Lämmerzahl	2004
Anne	Lämmerzahl	2006
Svenja	Lederer	2000
Lorenz	Lehnert	2003
Moritz	Liebel	2005
Niklas	Maranhas	2002
Sophia	Maranhas	2006
Milena	Mühlmeister	1999
Celina	Neckel	2003
Joshua	Porzler	1999
Tara	Porzler	2002
Jan	Porzler	2005
Christoph	Pürner	1998
Hendrik	Pürner	2006
Jonas	Reichel	2005
Kim	Roelofs	2005
Hannes	Röhler	2002
Hannah	Rösch	2004
Anna	Segerer	2005
Jacopo	Stephan	2005
Philipp	Stiegler	2003
Leonie	Wagner	1998
Mats	Wettlaufer	2004
Emilia	Wetzel	2006

(Trainerstimme) **Nina:**

„Nach Training am Freitag und Samstag sowie dem beliebten Nachmittagsprogramm am Samstag trafen sich drei unerschrockene Betreuer (Michi, Sabi und ich) und eine Horde von 20 gar nicht müden Kindern am Samstagabend im Haberloh, um sich auf die gemeinsame Übernachtung vorzubereiten.

Sofort sicherten sich die Kids ihre Schlafplätze, die Musik wurde aufgedreht und schon fetzten die Kinder durch den Raum.

Um die gar nicht müden Kinder in müde Kinder zu verwandeln, haben wir dann erst mal die Turnhalle „geentert“ und viele verschiedene Spiele gespielt, bei denen die Kinder quer durch die Halle getobt sind.

Obwohl wir die Kids dann einigermaßen pünktlich in den Schlafsäcken und auf den Isomatten hatten, hieß das noch lange nicht, dass es dann auch ruhig war und alle geschlafen haben. Aber früher oder später war die letzte Taschenlampe aus und das Geflüster wurde leiser und leiser... Um 6.00 Uhr klingelte der Wecker und die Nacht war schon wieder vorbei. Im Gegensatz zum Einschlafen ging das Aufstehen wirklich fix. Mit vereinten Kräften wurden alle Taschen gepackt und ein kleines Frühstück verspeist, damit alle pünktlich um 7.00 Uhr am Hallenbad waren.

Nachdem auch das letzte Training an diesem Wochenende geschafft war, durften sich alle Kinder noch mit Brezeln und Schokomilch stärken, bevor es nach einem langen Wochenende nach Hause ging.“

Als Trainer/Helfer waren an diesem Wochenende im Einsatz:

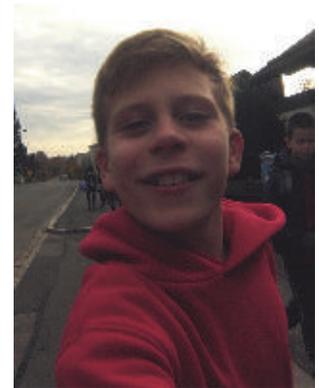
Sabrina Decker, Henning und Tom Gehrmann, Paula Hoppe, Nina Hueber, Dagmar Hugenroth, Alice Lämmerzahl, Jörg Lengenfelder, Markus Schöneich und Michael Wunsch

Ein herzliches Dankeschön an das "Team SG Lauf"

TWE - Ein Teilnehmer berichtet

Vom 07. bis 09. November fand dieses Jahr unser Trainingswochenende mit vielfältigen sportlichen Aktivitäten statt. Neben dem intensiven Schwimmtraining an drei Tagen wurden zahlreiche Spiele gespielt und einige der 45 Teilnehmer haben sich sogar im Handball versucht.

Im Folgenden stellen wir euch einmal das Trainingswochenende aus der Sicht eines Teilnehmers in Form einer kleinen Bilder-geschichte vor. Corbinian hatte die meiste Zeit eine Action-Kamera dabei und hat so die wichtigsten Momente aus seiner Sicht festgehalten und kommentiert.



Corbinian Hennig



Samstag nach dem Aufwärmen wurden die Schwimmer von den 5 Trainern auf die 5 Bahnen eingeteilt. Einschwimmen wie immer...



Ein abwechslungsreiches Training mit vielen zusätzlichen Aufgaben folgte: Aufgaben wie zum Beispiel „ich packe meinen Koffer“, das heißt wir mussten uns Bilder von Gegenständen über die Distanz von 400 langen Metern einprägen - fand ich cool.



Abmarsch im Gleichschritt zum Mittagessen, ich hatte ganz schön Hunger und die Anderen glaube ich auch. ZIEL IN SICHT!!!!

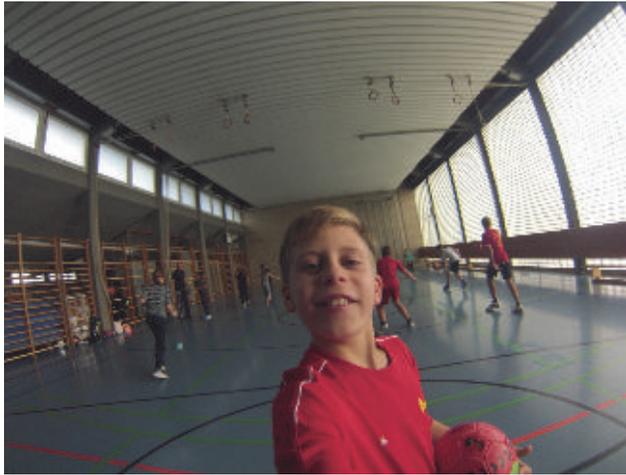


Endlich - es sah nicht nur gut und lecker aus, es schmeckte auch so. Nur zum Nachtisch gab's leider nix.



Am Anfang vom Nachmittagsprogramm gab's eine erste Einführungen ins Handballspiel und später noch viele Tipps sowie Tricks.

Dann durften wir auch schon spielen.



Nun übten wir fleißig, um unsere Technik zu verbessern. Zum Abschluss spielten wir noch Bodenfußball, das war ganz schön anstrengend, hat aber Spaß gemacht.



Danach war ich ganz schön müde und wir freuten uns, dass uns meine Mutter abholte und wir nicht mehr laufen mussten.



Samstagabend: Super, dass so viele mit übernachtet haben. Ich fand das ziemlich aufregend. Erst haben wir unsere Schlafsachen gerichtet und dann haben wir noch tolle Spiele in der Turnhalle gemacht. Irgendwann später sind wir dann auch eingeschlafen.



Das Sonntagstraining um 7 Uhr war schon sehr früh, aber im Wasser wurden wir wieder munter. Ich glaube, auch die Trainer waren noch ein bisschen müde.



Zum Abschluss des Sonntagstrainings durften wir dann auch endlich noch eine Staffel schwimmen, auf die hatten sich alle gefreut.



Mit einem Kakao und einer Breze ging das Training dann zu Ende und ich bin so froh mitgemacht zu haben. Es war wieder ein super tolles Trainingswochenende mit viel Spaß und Freude.

**Vielen Dank an Corbinian Hennig und Michael Wünsch
für diese tolle Bildergeschichte!**

Stimmen zum Trainingswochenende

Kim: „Es hat Spaß gemacht, wir sind 2 km geschwommen. Das Übernachten war voll der Horror, denn wir haben erst um 11:30 Uhr geschlafen und mußten um 6:00 Uhr aufstehen. Dann sind wir 64 Bahnen am Stück geschwommen. Am Sonntagabend bin ich sehr früh im Bett gewesen.“



Anna: „Es hat Spaß gemacht. Toll fand ich, dass ich den Startsprung üben konnte. Teilweise war es sehr anstrengend. Die Trainer waren nett.“



Jan: „Die Spiele waren cool und das ganze Trainingswochenende war toll - auch das Schwimmen mit Markus.“



Flo: „Bei der Übernachtung haben wir sogar abends noch Spiele gemacht und konnten bis 10:30 Uhr wach bleiben. Beim Schwimmen konnte ich mich verbessern.“



Jacopo: „Die Spiele fand ich super. Am Abend vom Übernachten bin ich um 10:30 Uhr ins Bett. Ich fand es gut mit Markus.“



Leonie: „Am zweiten Tag vom Trainingswochenende trafen wir uns am Samstag um 9 Uhr im Gymnasium. Los ging's mit einer halben Stunde Aufwärmen mit Markus. Danach sind wir alle ins Wasser und sind auf 5 Bahnen verteilt bis 11 Uhr geschwommen. Von Michi, Henning, Markus und Alice trainiert, waren wir nach eineinhalb Stunde alle fertig und hungrig. Umso mehr haben wir uns dann auf das Mittagessen am Haberloh beim Dionysos gefreut. Um 12 Uhr gab es dann Spaghetti und nach einer leckeren Stärkung ging es weiter zum Nachmittagsprogramm.“



DANKE

an alle,
die das
ermöglichten!





Milena und Svenja: „Nach dem Mittagessen am Samstag ging's dann zur Kuni- Sporthalle zum Handball. Es hat sehr viel Spaß gemacht eine andere Sportart auszuprobieren, jedoch haben wir festgestellt, dass uns schwimmen besser liegt.“ Kim: „Es hat Spaß gemacht, wir sind 2 km geschwommen. Das Übernachten war voll der Horror, denn wir haben erst um 11:30 Uhr geschlafen und mußten um 6:00 Uhr aufstehen. Dann sind wir 64 Bahnen am Stück geschwommen. Am Sonntagabend bin ich sehr früh im Bett gewesen.“



Vielen Dank an Dagmar Hugenroth, die diese Stimmen eingefangen hat.



Gesucht: Scheune für unseren Kirchweihwagen

Die SG sucht dringend eine neue Scheune oder Halle (zur Miete) für den Bau des Kirchweihwagens, die Aufbewahrung des Wagens und des Archivs etc.!

Die Scheune/Halle sollte circa **60-70 qm** groß sein.

Kontakt: info@sg-lauf.de bzw. 0173 2317966



Ich bin dann mal weg – Start meiner 3-monatigen Weltreise

Wie vielleicht einige wissen, bin ich seit 21. November nicht mehr in Deutschland. Dies war nämlich der Start meiner etwa 3-monatigen Reise einmal rund um die Welt.

Angefangen hat alles mit dem Traum einmal Neuseeland zu sehen, den Schauplatz von Filmen wie „Herr der Ringe“ und „Der Hobbit“. Da der Weg dorthin sehr lang ist, wollte ich noch ein paar Zwischenstopps einlegen und andere interessante Ziele besuchen. Damit aber nicht genug: Wenn ich schon mal um die halbe Welt fliege, könnte ich doch auch gleich über die andere Hälfte wieder zurückfliegen und auch dort noch ein paar Zwischenstopps einlegen.



Bei der Planung zur Reise musste ich schnell feststellen, wie groß die Welt doch tatsächlich ist. So gerne ich es auch gemacht hätte, kann man sich gar nicht soviel ansehen in dieser begrenzten Zeitspanne. Somit hieß es, sich ein paar Ziele herauszusuchen, die ich in den drei Monaten auch vernünftig ansehen kann. Auch finanziell musste es natürlich realisierbar bleiben, obwohl ich schon darauf gespart hatte. Der ideale Zeitpunkt für diese längere Reise schien mir jetzt gekommen: Ich habe Ende September meinen Bachelor abgeschlossen und lege nun ein „Gap-Year“ ein, bevor ich dann im Herbst 2015 mit meinem Masterstudium weitermache. Nach der Rückkehr von meiner Reise steht zudem noch ein Praktikum an.



Schlussendlich führt mich meine Reiseroute nun zuerst nach Singapur, dann Melbourne und Sydney in Australien. Ab 14.12. bin ich dann für sieben Wochen in Neuseeland, bevor ich Anfang Februar San Francisco besuche. Von dort reise ich nach New York und über einen Stopp in London Ende Februar wieder zurück nach Deutschland.

Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich gerade in Melbourne, habe also mein erstes Ziel Singapur bereits wieder hinter mir gelassen. Wenn ihr diesen Artikel an der Weihnachtsfeier oder etwas danach lest, bin ich dann also schon in Neuseeland.

Von meiner Woche in Singapur seht ihr hier auch zwei Fotos. Einen ausführlichen Reisebericht könnt ihr dann im Speed zu den Stadtmeisterschaften 2015 lesen mit den Highlights und Erlebnissen meiner langen Reise um die Welt.

Damit dann viele sonnige Grüße ins wahrscheinlich winterliche Deutschland!
Euer Michael

Von der SG-Lauf zur Sächsischen Vizemeisterin im Vierkampf

Interview mit Marcella Oberst, Dresden

Marcella, am 11./12. Oktober 2014 bist du bei deinem ersten Turnier im Vierkampf in Auerbach-Sorga (Vogtland) Sächsische Vizemeisterin geworden. Herzlichen Glückwunsch!



Was aber ist Vierkampf überhaupt?

Marcella: Beim Vierkampf muss jeder Teilnehmer außer den zwei klassischen Reitdisziplinen Dressur und Springen auch noch in zwei anderen Sportarten antreten: Laufen und Schwimmen. Für das Ergebnis jeder Disziplin erhält man dann Punkte – ähnlich wie beim Weihnachtsschwimmen in der SG. Und am Ende hat derjenige gewonnen, der die meisten Punkte gesammelt hat.

Wie kamst du zum Vierkampf?

Marcella: Das erste Mal davon gehört habe ich schon als ich noch in Franken gewohnt habe. Ich dachte sofort, dass das ein toller Sport für mich wäre, da ich ja neben dem Schwimmen auch immer sehr gerne gelaufen und geritten bin. Allerdings war ich schon über 18 und in Bayern ist der Vierkampf hauptsächlich eine Jugendsportart. Als Erwachsener hat man kaum Möglichkeiten auf einem Turnier zu starten. In Sachsen dagegen werden auch bei den Meisterschaften Ü18-Wettkämpfe angeboten. Die Chance habe ich dann natürlich ergriffen.



Welche Disziplin ist für dich die schwierigste? Welche magst du am meisten?

Marcella: Am schwierigsten habe ich das Laufen empfunden, weil die Strecke sehr anspruchsvoll war. Wir mussten drei Runden à 1000 Meter laufen, wobei jeweils die erste Hälfte der Runde bergab und die zweite Hälfte nur bergauf ging. Dadurch habe ich einfach

keinen schönen Laufrhythmus gefunden. Beim Schwimmen dagegen lief alles wie geschmiert. Der bisher ungeschlagene Sächsische Meister (Thomas Vos) erreicht im Schwimmen fast jedes Jahr die Maximalpunktzahl (1000 Punkte). Dieses Jahr ist er das erste Mal nicht allen davon geschwommen – ich war ihm dicht auf den Fersen. Geschlagen habe ich ihn noch nicht ganz, aber mein Ziel für nächstes Jahr steht auf jeden Fall fest.



Wie hat der Vierkampf deinem Pferd, Dorado, gefallen? Macht der Vierkampf auch ihm Spaß?



Marcella: Ich hatte auf jeden Fall das Gefühl, dass es ihm Spaß gemacht hat. Ich bin diese Saison auf einigen reinen Spring- und Dressurturnieren gestartet, aber beim Vierkampf hat er sich besonders angestrengt. Woran das lag kann ich natürlich nur vermuten, aber die Atmosphäre in Auerbach war sehr schön und nicht so angespannt wie auf manch anderem Wettkampf, und das obwohl es eine Landesmeisterschaft war.

Vor zwei Jahren bist du wegen des Studiums nach Dresden umgezogen. Was ist in Sachsen anders als in Franken?

Marcella: Als erstes fällt einem zu Sachsen ja immer der doch sehr spezielle Dialekt ein. An den habe ich mich aber inzwischen ganz gut gewöhnt und außerdem sind an der Uni die Sachsen in der Unterzahl, so dass im Allgemeinen sehr hochdeutsch gesprochen wird. Manche sprachlichen Besonderheiten muss man natürlich trotzdem erst kennen lernen, z.B. das „nu“, das hier das „ja“ ersetzt oder auch, dass man beim Bäcker einen Pfannkuchen bestellt, wenn man einen Krapfen möchte.

Wodurch sich die „Ossis“ für mich eigentlich auszeichnen, ist ihre Hilfsbereitschaft und die Ruhe mit der sie an alles herangehen. Dresden ist außerdem eine wunderschöne Stadt, die gerade für Studenten viel zu bieten hat – auch einige schöne Schwimmbäder zum Trainieren und planschen. ;-) Ich kann es also nur weiterempfehlen!

Herzlichen Dank für das Interview.

Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und Spaß beim Vierkampf!

Kreismeisterschaften „Lange Strecke“

Traditionsgemäß beginnt das Wettkampffahr im Schwimmen mit den Kreismeisterschaften der langen Strecken. Fünf Vereine, Delphin 77 Herzogenaurach, SC Uttenreuth, SSG 81 Erlangen, die SG Mittelfranken – ein Zusammenschluss von Nürnberger Vereinen und die SG Lauf hatten in diesem Jahr ihre Schwimmer zu den Meisterschaften über die langen Strecken im Laufer Hallenbad gemeldet. Der Wettkampfleiter der Veranstaltung, Christian Gärtner, hatte für eine straffe Zeitplanung gesorgt, so dass die Wettkämpfe bereits zur Mittagszeit beendet werden konnten.



Die Schwimgemeinschaft Lauf konnte bei den Meisterschaften über 400, 800 und 1500m Freistil sowie 400m Lagen insgesamt fünf Sieger stellen. Die jüngste Titelträgerin ist Tara Porzler (Jahrgang 2002) über 400m Freistil in 7:19,68 min. Im Jahrgang 2000 gingen zwei Jungen an den Start, Constantin Hennig siegte über 1500m Freistil in 19:50,40 min. und Anton Hollerbach gewann über 400m Freistil in 6:50,24 min. Joshua Porzler und Moana Meyer, beide 15 Jahre alt, bezwangen ihre Gegner ebenfalls über 400m Freistil, Joshua erzielte eine Zeit von 5:56,43 min, Moana war etwas schneller und siegte in 5:56,27 min.

Das SG – Team vervollständigte Sven Jäger (Jgg. 2001) mit einem 2. Platz über 1500m Freistil in 24:24,38 min.

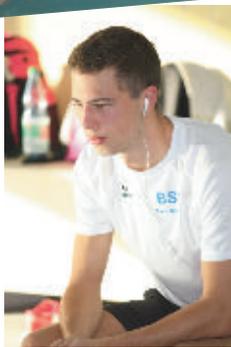
Peter Müller



Fertig?



400, 800 und 1500 m, das sind bis zu 64 Bahnen!



Schwimmer, Kampfrichter, Helfer (sogar Tafelhalter), kritische Beobachter - also ein funktionierendes Team benötigt man, um einen Wettkampf durchzuführen. Und an den Gesichtern kann man ablesen, dass dies bei der SG toll klappt!



AUSSCHREIBUNG

der Kreismeisterschaften der Jahrgänge 2005 und älter
am Samstag, 17.01.2015 im Gymnasium-Hallenbad Lauf, Hardtstraße 37
Eingeladen der Schwimmkreis Süd-West Mittelfranken und Nürnberg

Veranstalter: Schwimmkreis Nord-Ost
Ausrichter: Schwimmgemeinschaft-Lauf in Zusammenarbeit mit dem SC Uttenreuth
Einlass: 8.30 Uhr Besprechung: 9.15 Uhr Beginn: 09.30 Uhr
Becken: 5 Bahnen je 25m, ca. 27°C, Handzeitnahme

Ein Meldeergebnis wird ca. 4 Tage nach Meldeschluss unter www.sg-lauf.de zur Verfügung gestellt, jedem Verein steht vor Wettkampfbeginn ein Meldeergebnis in Papierform zur Verfügung.

Die Veranstaltung ist offen für alle Vereine der Schwimmkreise Nord-Ost, Süd-West Mittelfranken und Nürnberg. Sie ist für Senioren der Alterklassen AK 20 bis AK 50 zugelassen.

Sie wird nach der gültigen WB des DSV durchgeführt. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis werden zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) angewandt.

Die Meldungen erfolgen auf DSV-Meldeliste (DSV-Formular 102) zusammen mit DSV-Formular 101 oder per Diskette oder E-mail im offiziellen Datenformat des DSV (DSV-Format 5). **Dazu Anmerkung auf S. 2 beachten.** Mit Abgabe der Meldungen bestätigen die Vereine, dass die von ihnen gemeldeten Aktiven ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Attest nachweisen können.

Meldeanschrift: Christian Gärtner, Ringstraße 16, 91207 Lauf a.d.Pegnitz
Tel.: 09123 988 194, E-mail: christian.gaertner@arcor.de

Meldeschluss: Samstag, 10.01.2015, 20.00 Uhr. Gemäß WB erfolgt eine Meldebestätigung.

Meldegeld: € 4,00 pro –Start / € 7,00 pro Staffel, per Verrechnungsscheck mit den Meldungen oder vor Veranstaltungsbeginn. Für Meldungen, die nicht elektronisch im DSV-Format 5 eingehen, erhöht sich das Meldegeld um € 0,50 je Meldung. Nachträglich erhöhtes Meldegeld von € 4,00 für jeden Schwimmer, der nicht am Start ist, sowie bei Nichterfüllen der gesetzten Pflichtzeiten, wird nachträglich zugunsten der Kreiskasse erhoben.

Kampfrichter: Jeder meldende Verein ist verpflichtet Kampfrichter zu stellen:
bis 20 Meldungen zwei, bis 30 Meldungen drei, ab 40 und mehr vier.

Wertung: erfolgt für die Jahrgänge 2005 — 1998 jahrgangsweise,
Junioren 1997 — 1996 und Masters Altersklassenweise bis AK 50.
Urkunden gibt es für jeden Start.

Die Läufe werden unabhängig vom Alter nach Meldezeit gesetzt. Bei geringen Meldungen werden Wettkämpfe zusammengelegt. Es gilt die Einstartregel.

Für Verpflegung sorgt der SC-Uttenreuth im Foyer der Schwimmhalle.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Lena Haubner Nina Hutzler
Jonas Kremer Ella Roelofs
Lilly Schneider Vanessa Spindler
Gaia Stephan Valeria Tabaracci
Karolin Weisel

Viel Spaß beim Schwimmen!



Wir können nicht nur schwimmen, sondern auch feiern ...

und der Letzte löscht das Licht!

Impressum

SG-LAUF, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548,

E-Mail info@sg-lauf.de

Redaktion: Julia Oberst, Michael Wunsch und Frank Hacker

Layout: Irmgard Bühler - Fotos: Carsten Porzler und Michael Wunsch

Auflage 400 Stück

TD-ORBIT GmbH

Ihr Partner in

- **Konstruktion**
- **Entwicklung**
- **Prozessberatung**

Übernahme von kompletten Gewerken in der Konstruktion, Hard- und Softwareentwicklung

Prototyping und Fertigung aus einer Hand

Projekt- und Qualitätsmanagement – in Unterstützung, Beratung und Verantwortung

■ Projektabwicklung vor Ort bei voller Integration in die Entwicklungs- und Managementabläufe

■ www.td-orbit.de

Sind Sie der neue Helfer der SG-LAUF?

Zur Unterstützung unserer Mannschaft können wir immer viele Helferhände gebrauchen.
Wollen auch Sie die Jugendarbeit der SG unterstützen?



Die möglichen Aufgaben sind vielschichtig:

- Am Beckenrand als Übungsleiter oder Trainingshelfer, als Kampfrichter oder Wettkampfhelfer.
- Und außerhalb des Bades Kuchen backen, am Verkaufsstand helfen, Sommerfest und Weihnachtsfeier, Nachmittagsprogramm Trainingswochenende, Autor und Redaktion Speed, Vertreter der SG bei den Stammvereinen, Kirchweihwagenbau, Verwaltung.

Was würde Ihnen Spaß machen?

Sagen Sie uns bitte Bescheid, ob Sie helfen wollen und wo Sie Ihre Stärken für unsere Kids am besten einsetzen können.

Als Belohnung gib es viele dankbare Kinderaugen, Freude an der Arbeit in einem netten Team und jedes Jahr einen ÜL-Ausflug.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre tatkräftige Unterstützung!

Ihre Mannschaft der SG-LAUF

✂-----✂-----✂-----

Bitte Ihre Daten als E-Mail an info@sg-lauf.de oder per Post an Frank Hacker, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf.

Vorname Name

E-Mail

Telefon

Einsatz als/bei

Mein Kind heißt und schwimmt bei

Unseren neuen Funktionäre und Helfer stellen sich vor

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Isabel Goltz und ich komme ursprünglich aus Regensburg (naja, mehr oder weniger, denn ich bin schon oft umgezogen). Seit dem Sommer 2014 helfe ich in der SG-Lauf bei der Organisation von Veranstaltungen wie dem Sommerfest oder der Weihnachtsfeier mit.

Das ehrenamtliche Engagement in der SG-Lauf macht mir Spaß, weil die Leute nett sind und weil ein Verein eben nicht funktionieren kann, wenn keiner mithilft. Zur SG-Lauf bin ich gekommen, weil meine beiden Kinder schwimmen und Schwimmen bedeutet für mich persönlich eine angenehme Beschäftigung im Sommer, wenn es mir sonst zu heiß wäre.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie im Garten, beim Wandern, Schwimmen oder Ski-Fahren. Zu Weihnachten dieses Jahr wünsche ich mir genügend Schnee zum Ski-Fahren.

Eure Isabel

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Nicole Dietrich, geb. Gärtner. Ich komme ursprünglich aus Lauf und wohne seit 2001 in Nürnberg mit Mann und Tochter. Seit Januar 2014 helfe ich in der SG-Lauf als Trainingshelferin in der Gruppe von Heike und Valeria mit, dienstags um 17.30 Uhr in der Kunigundenschwimmhalle. Zusätzlich gebe ich noch bei der VHS Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse für Kinder ab vier Jahren mit ihren Eltern.

Das ehrenamtliche Engagement in der SG-Lauf macht mir Spaß, weil ich Kindern gerne was beibringe. Zur SG-Lauf bin ich gekommen: 1972, da mein Papa ein Gründungsmitglied und Trainer war. Ausserdem bin ich mit und in der SG aufgewachsen. Ich bin selber lange bei der SG aktiv geschwommen, zum Schluss in der Leistungsgruppe bei meinem Bruder als Trainer (was nicht immer ein Spass war *zwinker). Schwimmen bedeutet für mich persönlich meine gesamte Kindheit und Jugendzeit, die ich mit tollen Leuten verbringen durfte.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten beim Spaziergehen mit unserem Hund Ferris oder mit Zumba, Step-Aerobic, Nordic-Walking und Lesen. Mein Lieblingslied ist - ähm - zur Weihnachtszeit natürlich „Last Christmas“ von Wham, damit kann ich dann alle schön nerven ;-)) und Weihnachten wünsche ich mir, dass ich nächstes Jahr beruflich neu durchstarten darf.

Eure Nicole

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Sven Jäger und ich komme ursprünglich aus Lauf. Seit Anfang des Schuljahres helfe ich in der SG-Lauf als Trainingshelfer am Freitag in der Bertleinschule.

Das ehrenamtliche Engagement in der SG-Lauf macht mir Spaß, weil ich selber auch aktiv schwimme und es Spaß macht und interessant ist, mal nicht als Schwimmer, sondern als Trainer in der Halle zu sein.

Zur SG-Lauf bin ich gekommen durch meinen Wunsch zu schwimmen und Schwimmen bedeutet für mich persönlich Sport und Spaß.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten im Urlaub in den Bergen und manchmal auch am Meer. Zu Weihnachten dieses Jahr wünsche ich mir vieles.

Euer Sven

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Valeria Tabaracci und ich komme ursprünglich aus Italien. Seit einem Jahr helfe ich in der SG-Lauf als Trainingshelferin am Dienstag in der Kunigundenschule.

Das ehrenamtliche Engagement in der SG-Lauf macht mir Spaß, weil meiner Meinung nach Schwimmen sehr wichtig ist. Außerdem verbringe ich meine Zeit gerne mit Kindern und helfe gerne, wo ich kann. Zur SG-Lauf bin ich gekommen, weil meine Kinder Schwimmkurse machen wollten und Schwimmen bedeutet für mich persönlich Freiheit!

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie. Wir sind oft in Italien und wenn wir hier sind, machen wir gerne Fahrradtouren und Ausflüge mit Freunden. Mein Lieblingslied ist „Un colpo all’anima“ von Ligabue und ich wünsche euch allen „Buon Natale“!

Eure Valeria

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Paula Hoppe und ich komme ursprünglich aus Berlin. Seit Frühjahr 2014 helfe ich in der SG-Lauf als Trainingshelferin in der Gruppe von Frank am Donnerstag. Vorher war ich schon öfter als Kampfrichterin für die SG im Einsatz.

Das Training in meiner Gruppe macht mir besonders Spaß, weil alle Kinder unheimlich motiviert sind und ich mich jede Woche darauf freue, etwas Neues mit ihnen zu lernen. Zur SG-Lauf bin ich durch meine Kinder gekommen, die beide seit drei Jahren in Lauf schwimmen. Schwimmen bedeutet mir einfach alles: Kindheitserinnerung, Sport, Spaß und Erholung.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie, beim Musik machen und in meinem Garten. Meine Lieblingsmusik ist "He's a pirate" und das Weihnachtsoratorium von Bach. Für 2015 wünsche ich mir, dass alle Kinder in meiner Gruppe bald einen super Kopfsprung können.

Eure Paula

Hallo, liebe SG-Lauf!



Mein Name ist Sirka Eckhoff und ich komme ursprünglich aus Behringersdorf. Seit April 2014 helfe ich in der SG-Lauf als Trainingshelferin.

Das ehrenamtliche Engagement in der SG-Lauf macht mir Spaß, weil ich es mag mit Kindern zu arbeiten, die dieselben Interessen haben wie ich. Außerdem möchte ich Verantwortung übernehmen, indem ich den Übungsleitern helfe und den Schwimmern etwas beibringe.

Zur SG-Lauf bin ich gekommen, weil ich damals (mit 6 Jahren) Schwimmen schon geliebt habe und, um mehr Lagen, als nur Brust zu lernen, wurde ich von meinen Eltern bei der SG angemeldet. Schwimmen bedeutet für mich persönlich fliegen im Wasser, Spaß und Sport.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie oder mit Freunden. Dann gehen wir wandern, klettern, die Natur abseits der Wege kennenlernen oder schwimmen. Außerdem mache ich Laufen bzw. Duathlon/Triathlon, spiele Fußball, Klavier und Theater, oder lese. Meine Lieblingslieder sind die Charts und so gut wie alles von OneRepublic. Zu Weihnachten dieses Jahr wünsche ich mir ganz viel Schnee zum Skifahren.

Eure Sirka

Herzlichen Dank für eure Vorstellung und euer Engagement!

Julia Oberst



Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Kurse für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse werden jeweils im September und Februar 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 bzw. unter Facebook www.facebook.com/SGLauf veröffentlicht.

Nächster Termin: 2. Februar 2015, 17-19 Uhr, bei Claudia Goebel, Telefon 13627. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Claudia Goebel

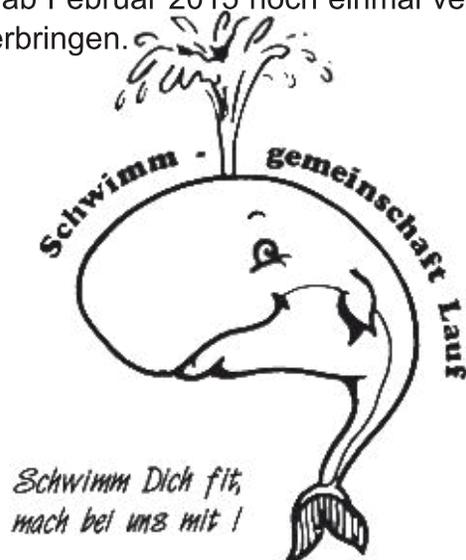


Anfragen neuer Schwimmer

Weiterhin erreichen uns zahlreiche Anfragen von Eltern, die ihre Kinder bei uns schwimmen lassen möchten. Die Organisation zur Anfrage neuer Schwimmer wird seit 2012 über ein WEB-Formular auf unserer Homepage unter www.sg-lauf.de abgewickelt. Damit können die Angaben des interessierten Kindes schnell und vollständig erfasst werden. Auch wir können die Anfragen so leichter bearbeiten und sicherstellen, dass alle wichtigen Informationen vorliegen, um - wenn möglich - einen passenden Platz für das Kind zu finden.

Selbstverständlich wurde der Startschuss im August 2014 wieder auf unserer Facebook-Site www.facebook.com/SGLauf gepostet. Seitdem haben uns über 50 Anfragen. Aktuell werden keine weiteren Anfragen angenommen. Die Anfragen sind im Vergleich zum Vorjahr etwas weniger geworden. Trotzdem können wir den Bedarf bei weitem nicht decken. Etwa 30 Interessenten musste abgesagt werden!

Möglicherweise können wir ab Februar 2015 noch einmal vereinzelt Kinder in den rund 25 Gruppen der SG-LAUF unterbringen.



Beitragsübersicht der SG-LAUF und Informationen zu den 5 Stammvereinen

Der SG-Mitgliedsbeitrag wird am 15. April 2015 via SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Wie bereits im letzten Speed angekündigt wurden die Mitgliedsbeiträge angepasst:

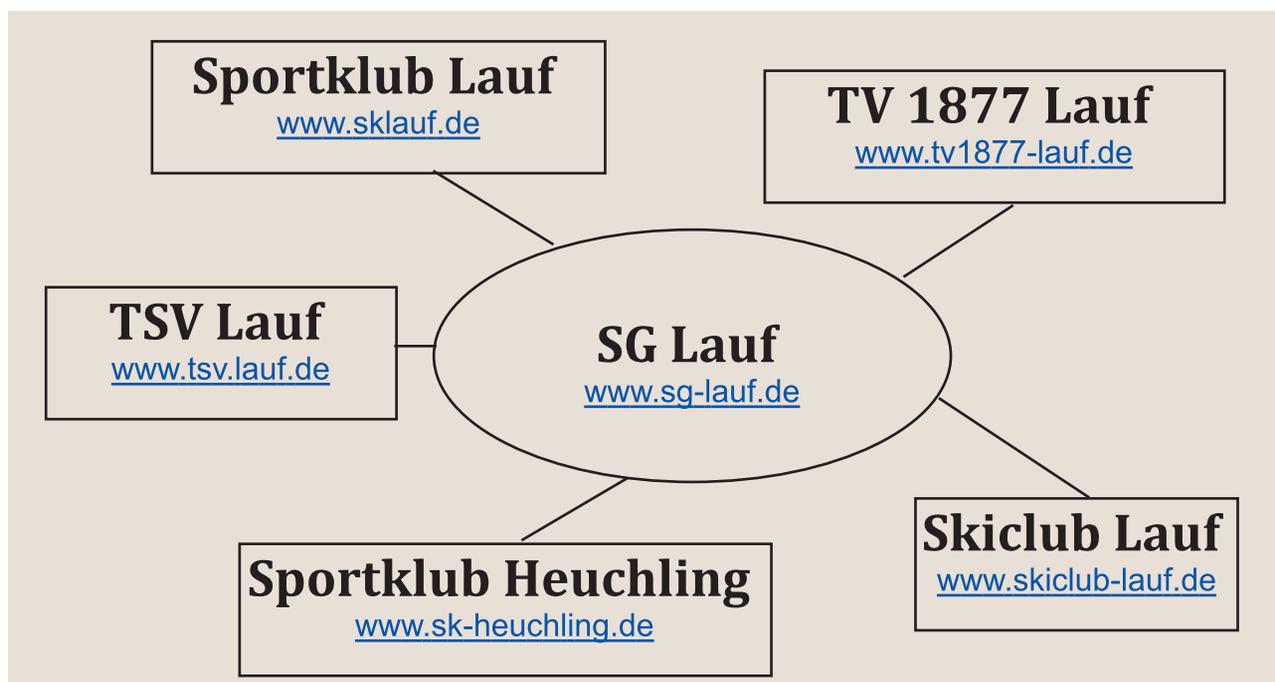
Aktive Schwimmer 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer ab 3. Mitglied	Frei
Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

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

Ausführliche Informationen zu unseren Aktivitäten, zum Schwimmbetrieb, zu den Wettkampfteilnahmen, zu Anfängerschwimmen, Termine, Bilder ... finden Sie im Internet unter www.sg-lauf.de bzw. www.facebook.com/SGLauf und www.youtube.com/SGLaufVideos

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.



Erlanger Nikolausschwimmen

Ergebnisse

Name	Jg	50mB	50mF	50mR	50mS	100mF	Sonstiges
Mühlmeister, Melanie	1998	00:48,00	00:32,08	00:40,28	00:40,67	01:13,74	
Wagner, Leonie	1998	00:45,03	00:38,50	00:48,43	00:49,35	01:24,84	100mB
Mayer, Moana	1999	00:48,40	00:32,43	00:41,27	00:35,93	01:14,50	100mR
Mühlmeister, Milena	1999		00:38,59	00:44,27	00:48,11	01:30,06	100mB
Hunold, Anna-Maria	2001	00:54,38	00:43,64	00:53,73	00:53,08		
Dittmar, Luisa	2002	00:50,98	00:41,45	00:56,03			
Porzler, Tara	2002	00:47,55	00:40,21	00:49,95	00:53,16		100mB
Schneider, Lilly	2002	00:49,95	00:41,76	00:55,76	00:50,98		
Braun, Kimberly	2003	00:51,10	00:45,06	00:55,95	00:53,10		
Gerke, Trisha	2003	00:53,48	00:44,96	00:49,42			
Goltz, Annika	2003	00:51,69	00:43,51	00:51,60	00:50,96		
Hoppe, Elisabeth	2004	01:01,53	00:55,28				
Hollerbach, Anton	2000	00:50,54	00:37,66	00:46,61	00:45,95	01:28,72	100mR
Treschau, Moritz	2000	00:42,16	00:31,36	00:47,93	00:41,75	01:18,00	100mB
Jäger, Sven	2001	00:40,93	00:31,03	00:42,28	00:35,15	01:10,67	100mB
Maranhas, Niklas	2002	00:52,45		00:56,49	01:02,80	01:36,38	100mB
Röhner, Hannes	2002	00:59,14	00:48,98	00:55,62			
Hugenroth, Till	2004	00:56,29	00:40,03	00:49,03		01:34,00	
Eberwein, Moritz	2005	01:07,06	00:53,00				
Liebel, Moritz	2005		00:52,75	01:03,70			
Roelofs, Kim	2005	01:00,07	00:51,78	00:58,29			25mS
		25mB	2Bahn B	25mF	1B Fbeine	25mR	
Hugenroth, Ben	2006	00:28,82		00:24,45		00:29,50	25m Fbeine
Goltz, Florian	2005	00:26,23		00:20,03		00:21,96	25mS
Roelofs, Ina	2007	00:34,91		00:35,88		00:36,89	
Rohrmann, Philippa	2007		00:57,89		00:24,34		
Schneider, Marit	2008		00:57,45		00:24,58		
Roelofs, Ella	2009		01:03,40		00:38,50		

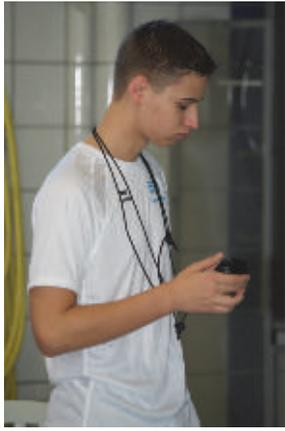
Nikolausschwimmen Erlangen

23.11.2014

Die Sportler der SG-Lauf nahmen sehr erfolgreich am 23. Nikolausschwimmen in der Hannah-Stockbauer-Halle in Erlangen teil. Der Wettkampf startete um 8:00 Uhr und endete um 17:00 Uhr. Insgesamt waren 382 Schwimmer gemeldet. Die 35 Teilnehmer der SG-Lauf brachten es dabei zusammen auf 137 Einzelstarts. Die SG schnitt mit 20 Goldmedaillen, 13 Silbermedaillen und 17 Bronzemedaillen sehr erfolgreich ab und erreichte in der Vereinswertung den 3. Platz. Die 8x50m Freistil Mixed Staffel (Melanie Mühlmeister, Joshua Porzler, Milena Mühlmeister, Anton Hollerbach, Leonie Wagner, Moritz Treschau, Moana Mayer, Sven Jäger) belegte mit einer Zeit von 4:33,87 sec. einen sehr guten 2. Platz. Der erfolgreichste Schwimmer der SG war Sven Jäger mit 5 Gold- und einer Bronzemedaille. Aber auch alle anderen können sehr zufrieden sein: Es wurden insgesamt 100 persönliche Bestleistungen und sogar ein Vereinsrekord geschwommen. Unser Fazit: Es war ein schöner und gut organisierter Wettkampf, da es für die jüngeren Teilnehmer eine Bastel- und Fernsehecke gab. Die Siegerehrungen liefen parallel zu den Wettkämpfen ab, wodurch die Veranstaltung nicht zu lange dauerte.

Trisha Gerke und Annika Goltz





Eindrücke vom Nikolausschwimmen



Pokal-Weihnachtsschwimmen 2014

Wir sind stolz auf unsere Schwimmer! Egal, ob auf dem ersten Platz oder noch nicht auf dem Treppchen - die Unterschiede sind manchmal gar nicht so groß. Jeder kämpft und jeder gibt sein bestes. Jeder zeigt was er – in vielleicht auch noch gar nicht so langer Zeit – im Training gelernt hat. Außerdem ist Schwimmen ein gesunder Sport, dies hat uns Herr Dr. Oberst im letzten Speed dargelegt. Also sind alle Gewinner!

Wir gratulieren deshalb den Aktiven, die im Pokalwettbewerb gezeigt haben, dass sie alle Schwimmarten beherrschen. Natürlich werden an der Weihnachtsfeier auch alle Schwimmer mit einer Urkunde bzw. die ganz Kleinen zusätzlich mit einer Medaille geehrt, die das noch nicht geschafft haben.

Herzlichen Glückwunsch!



Vereinsmeisterwertung

	Jahrgang	100m S	100m R	100m B	100m F	Total	Platz	Differenz
Mayer Moana	1999	01:24,42	01:29,77	01:42,12	01:11,19	05:47,50	1	
Mühlmeister Melanie	1998	01:28,54	01:31,81	01:43,42	01:13,18	05:56,95	2	00:09,45
Oberst Julia	1985	01:33,53	01:36,43	01:42,47	01:17,88	06:10,31	3	00:13,36
Jähnigen Anna	1998	01:33,75	01:31,35	01:44,30	01:22,82	06:12,22	4	00:01,91
Wagner Leonie	1998	01:45,16	01:43,38	01:35,59	01:23,53	06:27,66	5	00:15,44
Stiegler Sarah	1999	01:44,02	01:46,84	01:43,02	01:25,62	06:39,50	6	00:11,84
Hennig Constantin	2000	01:12,67	01:15,47	01:20,51	01:02,28	04:50,93	1	
Gehrmann Tom	1997	01:12,51	01:16,75	01:25,43	01:02,53	04:57,22	2	00:06,29
Schadde Konstantin	1995	01:13,78	01:22,08	01:27,25	01:05,86	05:08,97	3	00:11,75
Reinecke Marc	1997	01:15,37	01:23,09	01:29,25	01:05,04	05:12,75	4	00:03,78
Hollerbach Paul	1997	01:21,24	01:24,15	01:30,34	01:08,34	05:24,07	5	00:11,32
Winter Julian	1998	01:21,33	01:29,26	01:30,42	01:13,05	05:34,06	6	00:09,99
Pürner Christoph	1998	01:53,71	01:40,80	01:41,32	01:21,25	06:37,08	7	01:03,00
Hollerbach Anton	2000	01:46,82	01:39,47	01:50,18	01:30,90	06:47,37	8	00:10,29



Pokal-Weihnachtsschwimmen 2014

Forts.

Kleine Pokalwertung		25m S	25m R	25m B	25m F	Total		Platz	Differenz	
Name	Jahrgang	LEN	LEN	LEN	LEN	Bonus	LEN	SUMME		
Lämmerzahl Anne	2006	91	121	144	153	1384	509	1893	1	
Segerer Anna	2005	105	132	151	88	1274	476	1750	2	143
Haas Theresa	2005	25	30	137	54	1274	246	1520	3	230
Stephan Jacopo	2005	81	89	145	153	1274	468	1742	1	
Goltz Florian	2005	61	132	113	147	1274	453	1727	2	15
Roelofs Kim	2005	51	92	105	105	1274	353	1627	3	100
Porzler Jan	2005	65	68	111	93	1274	337	1611	4	16
Hugenroth Ben	2006	39	40	74	73	1384	226	1610	5	1
Doser Lukas	2005	50	58	87	66	1274	261	1535	6	75
Braun Robin	2005	27	47	80	62	1274	216	1490	7	45





Spannende Wettkämpfe - eine große Beteiligung - viele großartige Leistungen



Große Pokalwertung Frauen										
		50m S	50m R	50m B	50m F	Total				
	Jahrgang	LEN	LEN	LEN	LEN	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Differenz
Goltz Annika	2003	119	151	194	157	1025	621	1646	1	
Braun Kimberly	2003	116	114	192	157	1025	579	1604	2	42
Pecher Annika	2003	122	133	165	147	1025	567	1592	3	12
Porzler Tara	2002	124	169	233	205	860	731	1591	4	1
Gerke Trisha	2003	92	149	169	155	1025	565	1590	5	1
Syrek Luisa	2004	38	108	117	84	1159	347	1506	6	84
Gaidamak Nastassja	2003	97	111	151	120	1025	479	1504	7	2
Eckhoff Sarina	2004	82	71	98	84	1159	335	1494	8	10
Neckel Celina	2003	64	80	153	149	1025	446	1471	9	23
Schneider Lilly	2002	115	112	190	162	860	579	1439	10	32
Hoppe Elisabeth	2004	41	48	106	82	1159	277	1436	11	3
Segerer Julia	2003	87	93	116	94	1025	390	1415	12	21
Ferfers Marina	2004	54	54	61	72	1159	241	1400	13	15
Leontjev Lina	2001	127	133	184	191	730	635	1365	14	35
Lederer Svenja	2000	141	185	210	225	565	761	1326	15	39
Eckhoff Sirka	2000	178	155	173	184	565	690	1255	16	71
Schneider Anke	2002	64	82	93	101	860	340	1200	17	55
Lossau Lia	2001	83	73	142	78	730	376	1106	18	94

Pokal-Weihnachtsschwimmen 2014

Forts.

Große Pokalwertung Männer

	Jahrgang	50m S	50m R	50m B	50m F	Total				
		LEN	LEN	LEN	LEN	Bonus	LEN	SUMME	Platz	Differenz
Jäger Sven	2001	270	181	232	298	730	981	1711	1	
Hugenroth Till	2004	72	106	92	123	1159	393	1552	2	159
Hennig Corbinian	2003	91	107	146	141	1025	485	1510	3	42
Lämmerzahl Aron	2004	53	75	74	68	1159	270	1429	4	81
Treschau Moritz	2000	208	145	252	251	565	856	1421	5	8
Höfling Sebastian	2002	104	126	122	151	860	503	1363	6	58
Mönch Moritz	2004	20	42	40	36	1159	138	1297	7	66
Stiegler Philip	2003	53	67	66	83	1025	269	1294	8	3
Hoppe Moritz	2001	117	133	141	157	730	548	1278	9	16
Kremer Thomas	2003	35	44	88	68	1025	235	1260	10	18
Lehnert Lorenz	2003	38	47	70	56	1025	211	1236	11	24
Maranhas Niklas	2002	72	69	93	102	860	336	1196	12	40





Und zuletzt ein herzliches Dankeschön für unser Catering-Team!!!



Die Gruppe von Paula und Frank stellen euch die Baderegeln vor



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst. Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.



Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.



Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.



Tauche andere nicht unter.



Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser. Schwimme nie im Sprungbereich.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

Wichtig:

Rufe rechtzeitig um Hilfe, wenn du in Not gerätst.

Du kannst es später vielleicht nicht mehr!

Aber rufe nie aus Spaß um Hilfe, andere könnten es dir im Ernstfall nicht mehr glauben!

SG-LAUF Termine 2015

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

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Do	08.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	17.01.	08:30	Kreismeisterschaften in Lauf	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	02.02.	17:00 -19:00	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
	16.-20.02.		Faschingsferien	
Sa	28.02.		12. Forchheimer Sprintermeeting	Forchheim
Mi	04.03.	19:00	1. Übungsleiter-/Verwaltungssitzung 2015	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
Mi	04.03.	20:00	Mitgliederversammlung SG-LAUF	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
So			19. Wasserratten-/9. Wasserflöhe-Treffen	Schwabach
Sa		09:00	Strategietreffen SG-LAUF	Lauf
WE	07.-08.03.		2. International Swim Meeting	Erlangen
WE	20.-22.03.		Bayerische Meisterschaften m. Mehrkampf	Würzburg
	29.03.-04.04.		Schwimmen und Skifahren	Spital Pyhm
	30.03.-10.04.		Osterferien	
WE	09.-10.05.		18. TB-Einladungsschwimmen	Erlangen
	25.05.-05.06.		Pfingstferien	
			SG-Freizeit	
Mi	10.06.	19:00	2. Verwaltungssitzung 2015	Lauf, TV Haberloh
Sa			11. Goldsprinterpokal	Schwabach
WE			16. Amberger Kurfürstenpokal	Amberg
Sa	20.06.	08:30	10. Int. Eichstätter Jahrgangsschwimmen	Eichstätt, Freibad
WE	27.-28.06.		12. Internationales Pulverseeschwimmen	Nürnberg, Freib. Bayer 07
WE	26.-28.06.		Altstadtfest Lauf	Lauf
So	05.-06.07.		208. Kunigundenfest	Lauf
Mo			Teilnahme mit Festwagen So/Mo	
Sa	11.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa	11.07.	08:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
Sa	11.07.	20:00	Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Freibad
WE	11.-12.07.		Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften	Erlangen
WE	18.-19.07.		Bayerische Meisterschaften Master	Fürth
WE	24.-26.07.		Bayerische Jahrgangsmesterschaften	Bayreuth
	03.08.-14.09.		Sommerferien	

Wir danken den Pokal-Sponsoren unseres Weihnachtsschwimmens:



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



Jürgen Siebenkees
Zahnarzt

Saarstraße 9
91267 Lauf a.d. Pegnitz
Telefon 09123 82241
Fax 09123 84241
info@praxis-siebenkees.de
www.praxis-siebenkees.de