

S P E E D 1/2016

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.agnitum-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 SG-Ler,

sehr geehrte Eltern, Freunde und Förderer der SG-LAUF, bis 1985 gab es in Lauf im Dezember ein Jahresabschluss-Schwimmen (1976-1980) bzw. das Weihnachtsschwimmen (1974+1975, 1981-1985). 1986 wurde Christian Gärtner „Technischer Leiter“ der SG-LAUF. Mit viel Schwung und neuen Ideen startete er in dieses Ehrenamt und nahm gleich im ersten Jahr eine ganz entscheidende Änderung im Wettkampfprogramm der SG-LAUF vor.

Er rief das 1. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF aus. Erstmals gab es eine Pokalwertung über die 100m-Strecken Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul. In der Ausschreibung notierte er damals:

„... werden in diesem Weihnachtsschwimmen 2 Pokale ausgeschwommen.“

2015 ging somit das 30. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF über die Startblöcke. Zwischenzeitlich gibt es drei Pokal-Wertungen, Medaillen, Glücksläufe, eine kleine Staffel mit 4x25m Freistil, eine große Staffel 7+1x50m Freistil (mit 7 Schwimmern und einem Übungsleiter), rund 140 Teilnehmer mit etwas über 400 Starts.

**Lieber Christian,
alle SG-Ler sagen dir ein herzliches Dankeschön
für deine tollen Ideen und deinen tollen Einsatz.
Du bist Spitze!**

Was wir, die SG-Ler, außerdem noch so alles können und tun, lesen Sie in diesem SPEED. Ihnen viel Spaß dabei und eine kurzweilige Lektüre.

Frohe Weihnachten und viel Glück fürs neue Jahr sowie zahlreiche sportliche Erfolge für unsere Aktiven.

Beste Grüße

Ihr Frank Hacker



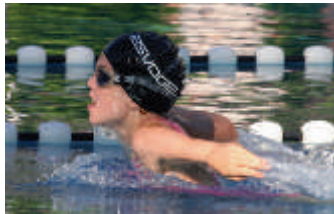
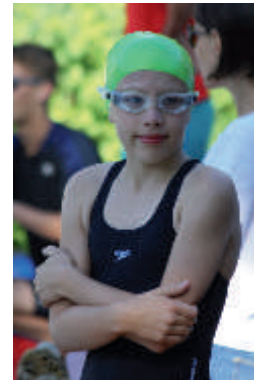
PS: In diesem Heft steckt wieder viel Leidenschaft und Arbeit.

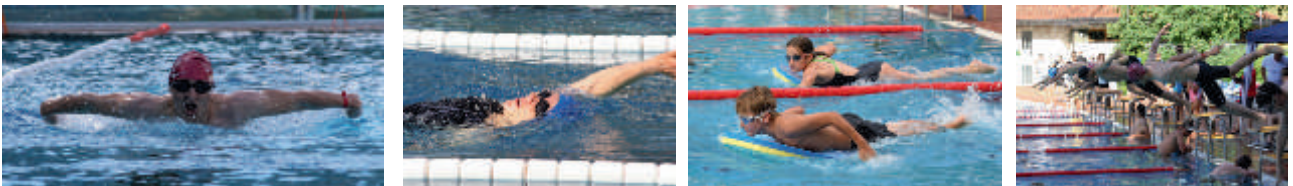
- * **Wie gefallen Ihnen unsere Hefte?**
- * **Was können wir künftig besser machen?**
- * **Was sagt Ihnen am meisten zu?**
- * **Wie beurteilen Sie die zentrale Themen wie „Tauchen“ im letzten SPEED oder jetzt „Film/Video/Foto“?**

Wir freuen uns auf Ihr Feedback: info@sg-lauf.de

Stadtmeisterschaft 2015

1. STADTMEISTERIN 2015				Freistil	Delfin	Rücken	Brust
Moana	Mayer	1999	06:08,83	01:14,07	01:31,33	01:34,74	01:48,69
1. STADTMEISTER 2015							
Tom	Gehrmann	1997	05:08,29	01:05,52	01:14,76	01:19,51	01:28,50
2. Michael	Schneider	1991	05:16,51	01:04,07	01:22,51	01:22,70	01:27,23
3. Marc	Reinecke	1997	05:36,96	01:07,94	01:25,81	01:30,81	01:32,40
4. Joshua	Porzler	1999	05:42,94	01:13,30	01:25,53	01:30,09	01:34,02
5. Konstantin	Schadde	1995	05:43,13	01:13,11	01:24,24	01:32,08	01:33,70
6. Paul	Hollerbach	1997	05:48,74	01:10,90	01:31,33	01:32,02	01:34,49
7. Moritz	Treschau	2000	06:14,35	01:17,54	01:32,86	01:38,41	01:45,54
8. Christoph	Pürner	1998	06:47,84	01:25,72	01:40,96	01:46,86	01:54,30





Familienstaffel, Jiveboard, Sportabzeichenabnahme - die Stadtmeisterschaft im Schwimmen ist ganz sicher ein Höhepunkt im Laufer Sportgeschehen!

Und bei den Wettkämpfen über 25m, 50m oder 100m in allen Lagen zeigen unsere Schwimmer, was sie können. Selbst 200m Lagen werden souverän geschwommen. Herzlichen Glückwünsch allen Teilnehmern.



Stadtmeisterschaft 2015

(Forts.)

200m Lagen - super!

Sarina	Eckhoff	2004	04:31,25
Elisabeth	Hoppe	2004	04:35,68
Celina	Neckel	2003	04:22,41
Moana	Mayer	1999	03:21,57
Till	Hugenroth	2004	03:58,64
Moritz	Hoppe	2001	03:33,64
Joshua	Porzler	1999	03:03,10
Julian	Winter	1998	03:08,86
Tom	Gehrmann	1997	02:52,25
Michael	Schneider	1991	02:55,84



Einfach nur Spitzenklasse !!!



Tom Gehrman trägt die Krone

Läufer Stadtmeister im Schwimmen — Moana Mayer ist die beste Frau

titelte die PZ - der Bericht war sehr gelungen

Insgesamt 390 Starts gab es diesmal, hier gehen die Rückenschwimmer ins Wasser.

Foto: L. Fischer

LAUF (lf) — Die Schwimmgemeinschaft kürte wieder den Läufer Schwimmkönig. 191 Athleten traten in 31 Wettkämpfen gegeneinander an. Stadtmeister ist Tom Gehrman. Bei den Frauen gewann Moana Mayer.

Stadtmeister wird derjenige, der bei den vier Wettkämpfen 100 Meter Schmetterling, 100 Meter Rücken, 100 Meter Brust und 100 Meter Freistil zusammengerechnet die Bestzeit schafft. Bei den Frauen traute sich nur Moana Mayer dieses Marathonprogramm zu und wurde konkurrenzlos Stadtmeisterin in (6:08,82).

Tom Gehrman (5:08,29) bei den Männern hatte da schon mehr Kontrahenten. Der Sportler des Jahrgangs 1997 verwies Michael Schneider (5:16,51) auf den zweiten und Marc Reinecke (5:39,96) auf den dritten Platz. Vorjahressieger und SG-

Aushängeschild Konstantin Henning startete schon mit einer Verletzung in den Wettkampf und musste nach den 100 Meter Schmetterling aufgeben.

Aber nicht nur die Stadtmeister wurden gewürdigt. Bei der Siegerehrung bekam jeder der 191 Starter mindestens eine Urkunde und einen von der SG organisierten Sachpreis.

In allen Disziplinen und Altersgruppen gab es 390 Starts bei der 42. Läufer Stadtmeisterschaft. Besonderer Beliebtheit erfreute sich dabei die Familienstaffel. Diese besteht aus 3x50m Freistil und mindestens ein Elternteil muss an den Start gehen. Als schnellste Familie Laufs stellten sich hierbei die Hörtheis heraus, die die 150 Meter in 1:46 zurücklegten und damit eine Sekunde vor Familie Reinecke anschluss.

Auch das Wettschwimmen mit dem Jive-Board fehlte dieses Jahr nicht.

Das überdimensionale Schaumstoffbrett händelten Alexandra Sieber und Jan Porzler am besten.

Reibungsloser Ablauf

Organisator Christian Gärtner und Vorstand Frank Hacker waren mit der Veranstaltung rundum zufrieden: „Wir freuen uns über so viele Teilnehmer und dass alles reibungslos geklappt hat“, sagte Hacker. Sein besonderer Dank galt den vielen freiwilligen Helfern.

Die SG Lauf sei sehr gut aufgestellt. Das ist auch nötig, denn für eine Schwimmmeisterschaft wie diese braucht es viele Mitwirkende, vom Starter über das Wendegericht bis hin zum Protokollführer und den 20 Kampfrichtern.

Anschließend feierte die Schwimmgemeinschaft im Läufer Freibad ihr Sommerfest.

SC Uttenreuth feiert 40-jähriges Jubiläum

Die SG-Lauf gratuliert

Einiges los war auch am Sonntag bei den Feierlichkeiten anlässlich des 40-jährigen Jubiläums der Schwimmabteilung des SC Uttenreuths auf dem Grillplatz in Weiher. Neben Spiel und Action für die Kinder wurde abends zu gemütlichen Beisammensein und Grillen für die Aktiven und ehemaligen Schwimmer und Trainer eingeladen. Dabei gab es einen emotionalen Rückblick auf die Geschichte der Schwimmabteilung durch Christoph, Alex und German, zusätzlich bestand durch einige Fotowände die Möglichkeit eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit des Schwimmsports in Uttenreuth zu unternehmen.

Die Schwimmgemeinschaft Lauf hat durch Irmgard Bühler die Glückwünsche zum Jubiläum persönlich überbracht und fiel damit sehr positiv auf.



Das nasse Sommerfest der Schwimgemeinschaft Lauf



Als wir zum Sommerfest kamen, bauten wir erstmal unsere Zelte auf. Nach einer knappen Stunde waren alle fertig. Da waren die Ersten schon im Wasser und sind geschwommen oder gesprungen. Nachdem sie wieder rausgekommen waren, gab es etwas Leckeres zu essen, z.B.: Bratwürste, die der Henning sehr gut gebraten hat, viele Salate, Brezen, Bratwurstbrötchen und leckere Nachtische. Als wir uns erneut zum Schwimmen umzogen, bekamen alle von Michael leuchtende Armbänder, was im Wasser sehr schön aussah. Um 23:00 Uhr gingen wir ins Zelt und schiefen rasch ein. Genau um 24:00 Uhr gingen versteckte Rasensprenger an und wir waren alle wieder wach!



Zum Glück hatte Michael die Idee, Eimer über die Sprenger zu stülpen und die Eimer mit Steinen zu beschweren, so dass wir beruhigt wieder einschlafen konnten. Am nächsten Morgen bekamen wir ein leckeres Frühstück. Es gab Brötchen, Nutella, Honig, Müsli und Cornflakes. Danach sind wir nochmal ins Wasser gegangen. Wir sind geschwommen, gesprungen und gerutscht. Irgendwann mussten wir dann leider gehen.

Allein wegen des Sommerfestes lohnt es sich, bei der SG-Lauf zu sein!

Florian Goltz

Danke Florian - wer jetzt bedauert nicht dabei gewesen zu sein - das nächste Sommerfest kommt bestimmt.



ROMI SPORT

Alles für den Verein
Inhaber: *Roland Enhuber*
Nuschelbergerhauptstraße 9
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Mobil: 0175/ 1684896
e-mail: roland.enhuber@t-online.de

Duckmanöver, Achten und Akrobatik auf dem Dutzendteich



Übungsleiterausflug am 1. August 2015

Treffpunkt: 12 Uhr, Heldenwiese, Sonnenschein

Mit dem Minibus ging es für Henning, Beate, Lea, Heike, Babsi, Nina und Diana los in Richtung Dutzendteich. Während der Fahrt fing es an zu regnen, womit keiner von uns gerechnet hatte.



Am Nürnberger Kanuverein trafen wir auf den zweiten Teil der Gruppe: Franz, Julian, Alice, Claudia, Michi, Irmgard und natürlich Helga, unsere heutige „Teamleiterin“.

Nach einer Führung durch einen kleinen Teil der Kongresshalle verteilte Helga Schwimmwesten, Paddel und glücklicherweise auch Regenjacken ☺. Mit unseren neuen Outfits setzten wir uns auf zwei hintereinandergestellte Turnhallenbänke und schauten zu Helga, die an der Stirnseite stand. Helga gab uns Instruktionen, wie wir das Paddel zu halten und zu führen haben. Es wurde ein lustiges Unterfangen, da wir alle synchron „rechts, links, rechts,...“ luftpaddeln sollten, was nicht immer klappte.



Plötzlich wurde uns klar, wir fahren nicht in Zweimannbooten, sondern in Einer-Kajaks und anstatt Sonnenschein erwartete uns Regen. Wenn wir Helgas Technik nicht beherrzigten, würden wir umkippen und das Kajak schwimmend bis an den Rand des Dutzendteichs ziehen müssen.



Dann ging es los, zwei Mann trugen je zwei Boote, alle nochmal aufs Klo und dann rein in die wackeligen Kajaks.

Wir fuhren am Rand des Dutzendteichs verschiedene Stationen ab, um den interessanten Erläuterungen Helgas zur Geschichte Nürnbergs zu lauschen.



Wir übten an überhängenden Bäumen Duckmanöver und fuhren liegende Achten, vorwärts und rückwärts. Glücklicherweise hörte der Regen auf. Wir fuhren Wettrennen quer durch den See.



Ein Highlight war die Aktion, in der alle Kajaks im Wasser in einer Reihe nebeneinander lagen. Jeder hielt sein Nachbarboot sehr fest und dann liefen zuerst Julian und dann Babsi über alle Boote bis ans Ende der Reihe und wieder zurück. Aufgrund akrobatischer Fähigkeiten fiel niemand ins Wasser.

Zum Schluß durften wir Kajakpolo mit und ohne Paddel spielen. Durch viel körperlichen Einsatz beim Spiel ist Julian doch noch ins Wasser gekippt...



Nach über drei Stunden Wasser, das von allen Seiten ins Boot lief, waren wir sehr froh, trockene Kleidung anzuziehen und freuten uns auf den schönen Ausklang in der Gaststätte „Bahnhof Dutzendteich“.



Wir bedanken uns herzlich bei Helga Herrgottshöfer für den gelungenen Kajakkurs und fühlen uns jetzt bereit, auch wildere Gewässer zu befahren.

Diana Ludewig



Wanderung mit Helgas Schwimmgruppe



Am letzten Schwimmtrainingstag vor den Ferien gingen wir mit Helgas Schwimmgruppen „wandern“. Wir starteten an der Soccerhalle-Lauf. Von dort ging es in den Schönberger Forst. Vom Weg weiß ich nur noch, dass es ein paarmal links und ein paarmal rechts ging. Nach kurzer Zeit kamen wir zu einem Spielplatz, an dem wir nicht lange pausierten, denn er war ziemlich klein. Nach einer kurzen Gehzeit gelangten wir zu einem Kletterparcours. Dort hielten wir eine ganze Weile, denn er war für uns ziemlich spannend. Es ging über viele verschiedene Wege. Nebenan gab es auch noch eine kleine „Standwippe“. Das ist eine Wippe, auf der man im Stehen balancieren muss. Als wir die Parcours durchgeklettert waren, sind wir weiter zum Waldhaus gelaufen. Dort verzehrten wir alle die Brezeln und Bifis, die von Helga mitgebracht wurden. An die Getränke hatte sie natürlich auch gedacht. Es gab Säfte und natürlich auch Wasser. Später, wie sich herausstellte, hätten wir das Wasser gar nicht gebraucht, denn es regnete in „Strömen“☹. Als es dann doch aufgehört hatte, spielten wir alle eine Runde „Schwarz-Weiß“. Nachdem wir alle zusammen geholfen hatten, die mitgebrachten Sachen zu packen, gingen wir wieder zurück. Ein schöner Nachmittag ging zu

ENDE.

Vielen Dank an Helga für den tollen Ausflug!

Aron Lämmerzahl



Es war so super, dass keiner drangedacht hat Fotos zu machen, aber
WIR WAREN DABEI!

Vielen Dank auch an unseren
Nachwuchsreporter Aron!

Thema Video

Interview mit dem Video-Experten Sebastian Scharrer

1) Sebastian, wie kam es dazu, dass du 2011 bei den Stadtmeisterschaften einen Imagefilm für die SG-Lauf gedreht hast?

Sebastian: Der Imagefilm kam zustande, da ich seit 2006 selbstständig bin und Filme für die unterschiedlichsten Firmen produziere. Dabei lerne ich kleine Betriebe wie Optiker oder Schuhmacher genauso kennen, wie größere Unternehmen, zum Beispiel die Firma „Zeitlauf“ im Laufer Industriegebiet und sogar deutsche Automobilkonzerne.

Ich war selbst früher aktiver Schwimmer in der SG und denke immer gerne zurück an die schöne Zeit im Becken und die Trainingslager. Frank, mein Onkel, ist ja seit Jahren als Trainer tätig und daher habe ich die Schwimmgemeinschaft nie ganz aus den Augen verloren.

Aus Spaß an der kreativen Video-Arbeit wollte ich mein Können auch der SG zugutekommen lassen. Anfangs war der Imagefilm als kleiner Teaser für die Webseite und als Werbung für die kommenden Stadtmeisterschaften gedacht.



Völker Sturm, Sebastian Scharrer

2) Welche unterschiedlichen Arten von Videos gibt es dabei?

Sebastian: Man könnte jetzt antworten: Produktvideos, Imagefilme, Interviews... Aber zuallererst möchte man mit einem Video eine bestimmte Botschaft vermitteln. Das ist beim privaten Urlaubsvideo nicht anders als beim



professionellen Imagefilm. Im privaten Bereich ist man sich dessen nur häufig nicht bewusst. Die Frage nach der „Art“ beantwortet sich dann ganz von selbst, wenn das Ziel vorher klar definiert wurde. Das ist übrigens auch das Geheimnis guter, kurzweiliger Filme: Ein klar definiertes Ziel, was mit dem Video erreicht werden soll.



Die Elemente, aus denen ein Film besteht.

3) Was war bislang deine spannendste Filmproduktion?

Sebastian: Das ist schwierig zu beantworten. Die wohl coolsten Aufnahmen haben wir in der Schweiz für ein Trike-Center gemacht. Ein Trike ist eine Art motorisiertes Dreirad. Wie ein Motorrad, nur dass man hinten zwei Reifen hat. Wir hatten grandioses Wetter und sind mit über zehn Trikes durch die Schweizer Berge gefahren. Die Kamera immer im Anschlag. Mal hinter, über oder neben dem Trike.

Spannend sind aber auch Events. Alles muss sitzen. Es gibt keine Wiederholung. Stimmt die Schärfe nicht oder verwackelt man eine Szene, hat man keine zweite Chance.



4) Wie kann man selbst als Hobbyfilmer aus normalen und alltäglichen Erlebnissen einen tollen Film machen? Und welches Equipment braucht man dazu?

Sebastian: Ich freue mich, dass du mir diese Frage stellst. Es ist nämlich so einfach, einen interessanten Film zu machen und gleichzeitig ist es so einfach, einen gähnend langweiligen zu machen.



Betrachten wir wirklich nur den privaten Bereich, genügt heutzutage sogar schon das Smartphone. Viel wichtiger als die Kamera ist das Wie!

Erste Grundregel:
Ein Film muss geschnitten werden.

Das heißt neben dem Aufnehmen muss man Zeit für die Nachbearbeitung am PC einplanen. Schnittsoftware, wie iMovie oder den Windows MovieMaker, gibt es inzwischen kostenlos und ist meist schon vorinstalliert.

5) Wenn es eine erste Regel gibt, gibt es sicherlich auch eine zweite, oder?

Sebastian: Damit ich etwas schneiden kann, brauche ich Material - und hier trennt sich die Spreu vom Weizen.

Zweite Grundregel: Eine Szene aus mindestens drei Perspektiven aufnehmen. Das kostet zwar Zeit. Aber es lohnt sich.

Ein gutes Beispiel ist ein Schwimmer, der vom Startblock springt.

Der Otto-Normal-Filmmacher stellt sich an den Rand des Beckens, drückt auf den Aufnahmeknopf und nach einer Sekunde ist alles vorbei.

Interessanter wird es, wenn du die Szene mehrmals wiederholst und von unterschiedlichen Seiten aufnimmst. Die Totale vom Beckenrand gibt einen gu-

ten Überblick und zeigt das Umfeld. Dann kommen die Details: also ganz nah ran und die Hände filmen, die den Startblock berühren, einen Blick ins Gesicht und sich selbst auf den Startblock stellen. Das ist die sogenannte subjektive Kameraeinstellung.

Vollblut-Kameraleute gehen jetzt sogar ins Wasser und filmen von dort den ganzen Vorgang nochmal.

Diese vier Einstellungen werden dann im 2-3 Sekundentakt hintereinander geschnitten und voilà, die erste Szene ist fertig. Ein ganzer Film besteht dann aus mehreren solcher Szenen.

6) Schwimmst du selbst noch ab- und zu? Oder hast du mittlerweile einen anderen Sport für dich entdeckt?

Sebastian: Ich schwimme inzwischen nur noch ab und an, wenn es sich ergibt. Sport habe ich aber nie aufgegeben.



Klettern in der Kletterhalle in Lauf

Öffnungszeiten
Di. & Do. 20:00-22:00 Uhr
Sa. 15:00-18:00 Uhr

Kletterwand im CIT Gymnasium Lauf
Hardtstraße 37
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Seit ein paar Jahren heißt es klettern, klettern, klettern. Im Sommer immer draußen am echten Fels, im Winter in der Halle. Viele von euch kennen sicherlich die Kletterwand im Gymnasium über dem Hallenbad. Wer Lust hat, kann gerne mal bei uns vorbeischaun und mal „Höhenluft“ schnuppern.

Vielen herzlichen Dank für das Interview!

Sebastian: Vielen Dank auch dir, Julia!



Die SG-Lauf im Bild

Fotos und Videos bei der SG-Lauf



Testbericht:
Die GoPro Hero 3
Silver Edition



Vor mittlerweile etwa zweieinhalb Jahren kam bei einigen Trainern der SG-Lauf die Idee auf, einmal über die Anschaffung einer Unterwasserkamera nachzudenken. Ziel war es, Videos zur Technikanalyse von unseren Schwimmern machen zu können sowie die Kamera bei vielen unserer Veranstaltungen einzusetzen. Da bei uns als Schwimmverein in den allermeisten Fällen Wasser involviert ist, war es wichtig, dass die Kamera wasserdicht ist und auch bei nicht ganz optimalen Lichtverhältnissen (Beleuchtung im Hallenbad etc.) noch gute Videos liefert. Für solche Fälle eignet sich die Kamera von GoPro sehr gut. Als kleine handliche Actioncam war sie für unsere Zwecke die ideale Lösung. Somit haben wir uns für die GoPro Hero 3 in der Silver Edition entschieden.



Die GoPro Hero 3 Silver hat allerlei Funktionen wie Fotos, Serienfotos und Timelaps in ihrem nicht mal faustgroßen Gehäuse. Am wichtigsten ist für uns die Video-Funktion. Dabei nimmt die GoPro Videos mit 25 Bildern pro Sekunde in FullHD (1920x1080 Pixel) sowie mit 50 Bildern pro Sekunde in HD Auflösung (1280x720 Pixel) auf. Wir benutzen fast ausschließlich die Option mit 50 Bildern pro Sekunde, da damit die schnellen Bewegungen im Schwimmsport besser veranschaulicht werden können und auch Zeitlupen zur Technikanalyse mehr Details zeigen.



Die Weitwinkellinse der Kamera hilft auch ohne Display immer alles Wichtige im Bild zu haben.

Bedient wird die Kamera nur mit drei Knöpfen und einem kleinen Display zur Funktionsanzeige. Dadurch kann die Bedienung manchmal etwas länger dauern, aber einmal eingestellt ist die GoPro schnell bereit zur Aufnahme. Die Einstellung, die wir am häufigsten verändern müssen, ist die Bilddrehung. Dabei wird das Kamerabild um 180 Grad gedreht, je nachdem, ob die Kamera aufrecht oder verkehrt herum vom Beckenrand ins Wasser gehalten wird.

Um die Kamera gut halten zu können, haben wir zusätzlich ein kleines, ausfahrbares Handstativ sowie einen etwa 1,5m langen Teleskop-Stab. Der Teleskop-Stab ist eigentlich ein einfacherer Besenstiel mit einer Schraube zur Befestigung der Kamera am Stativgewinde. Mit diesem Stab können wir leicht am Beckenrand stehend die Kamera ins Wasser halten und so die Schwimmer unter Wasser beim Schwimmen filmen.

Die Videos werden auf einer kleinen Karte gespeichert und können auch sofort am Laptop oder Tablet angesehen werden. Einer der wenigen Nachteile der GoPro ist die Akkulaufzeit: Die Kamera hält am Stück mit einer Ladung etwa eine Stunde durch. Daher achten wir darauf, die Kamera in „Drehpausen“ immer auszuschalten, um Akku zu sparen.



Alles in allem ist die GoPro Hero 3 Silver für uns eine tolle Möglichkeit, unsere Schwimmer in ihrem Element auf Video festzuhalten. Zudem können sich die Schwimmer aber auch selbst damit filmen, woran sie viel Spaß haben. Gerade die einfache Bedienung und die kompakte, robuste Bauweise helfen dabei sehr. In der Zwischenzeit kam die GoPro bereits bei vielen Techniktrainings der Leistungs-

gruppe, bei Technikanalysen während des Trainingswochenendes, in Trainingsgruppen sowie bei zahlreichen SG-Lauf Veranstaltungen und Wettkämpfen zum Einsatz. Auch viele der Clips in unserem Jubiläumsvideo und dem Jahresrückblick 2015 sind damit entstanden.

Im Folgenden berichtet Corbinian einmal, wie er es empfunden hat mit der GoPro zu filmen. Corbinian schwimmt selbst in der Leistungsgruppe und hat schon öfters bei Wettkämpfen und Trainingswochenenden mit der Kamera gefilmt.



Michael Wunsch

Erfahrungsbericht:

Filmen mit der GoPro

Hi, ich bin Corbinian, und manchmal „Mitarbeiter“ des SG-Lauf Kamerateams ☺. Ich habe schon bei zahlreichen Events mit der GoPro Videos aufgenommen



und Bilder geschossen, unter anderem auch bei den Stadtmeisterschaften und auch bei mehreren Trainingswochenenden.

Bei einem solchen Event habe ich die Kamera auch zum ersten Mal in die Finger bekommen. Ich sah Michi mit der Kamera Videos aufnehmen und wollte das unbedingt auch mal probieren. Also fragte ich

Michi, ob ich das mal dürfte. Bevor ich loslegen durfte, gab er mir eine Einweisung sowie ein paar Tipps und Tricks mit auf den Weg. Am wichtigsten ist es, die Kamera möglichst ruhig zu halten (Wer will schon verwackelte Aufnahmen?). Außerdem wurde ich gebeten, darauf zu achten, die GoPro nach der Aufnahme wieder auszuschalten, um den Akku zu schonen. Und ganz wichtig: Die GoPro niemals ohne die Wasserschutzhülle mit ins Schwimmbcken nehmen.



Da die Kamera einfach zu bedienen ist, kam ich schon nach kurzer Zeit mit allen Funktionen gut klar und konnte die ersten coolen Videos aufnehmen! Besonders hilfreich bei meinen Aufnahmen war der Teleskop-Stab, mit dem man, ohne überhaupt ins Wasser zu müssen, Unterwasser-Aufnahmen machen kann.

Das Filmen hat immer sehr viel Spaß gemacht, aber die meiste Arbeit hatte ja Michi, der die vielen Aufnahmen und Filme aussortieren musste, damit wir die schönsten Szenen zu sehen bekamen. Ich jedenfalls freue mich schon, wenn ich wieder einmal die Gelegenheit bekommen sollte, mit der GoPro zu filmen.

Corbinian Hennig

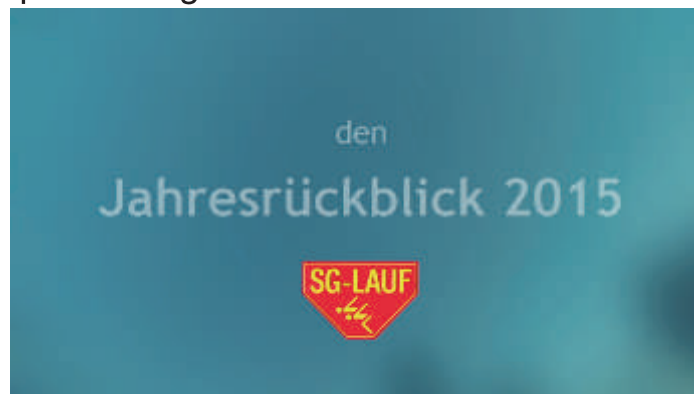
Ganz herzlichen Dank an Corbinian, der sich nicht nur hinter der Camera engagiert, sondern uns dies auch noch in einen tollen Bericht verpackt miterleben lässt.

Behind the Scenes:

Jahresrückblick 2015

Nach unserem Video zum 40-jährigen Jubiläum der SG-Lauf im Jahr 2013 beschlossen wir für 2015 zum Anlass des 30. Pokal-Weihnachtsschwimmens wieder die Ereignisse des Jahres in Bewegtbildern festzuhalten. So verfolgten wir das Schwimm- und Skitrainingslager in Spital, das Trainingswochenende im Sommer, den Kunigundenfestumzug, die Stadtmeisterschaften und das Sommerfest, den Funktionärsausflug sowie das Training in einigen Gruppen und natürlich das Pokal-Weihnachtsschwimmen mit mehreren Kameras.

Neben Aufnahmen über Wasser kam auch unsere GoPro Kamera mehrfach für Aufnahmen in und unter Wasser zum Einsatz. Alles wurde in 1280x720 Pixeln Auflösung und 50 Bildern pro Sekunde festgehalten, um die schnellen Bewegungen im Sport flüssig darzustellen.



Schlussendlich entstanden so dank der Mitarbeit zahlreicher Helfer knapp 100 GB an Videomaterial, die es nun zu sichten und zu bearbeiten galt. Nach Festlegung der groben Struktur des Jahresrückblicks teilten wir die Videobearbeitung unter Tom, Joshua und Michael auf. Insbesondere die Sichtung des gesamten Materials braucht extrem viel Zeit. Besonders schwer war es, eigentlich tolle Aufnahmen zu kürzen oder ganz zu übergehen, um das Video am Ende nicht zu lang werden zu lassen. Schließlich wollten wir ein Video mit den Highlights des Jahres erstellen, welches sich gut an der Weihnachtsfeier zeigen lässt.

Nach Wochen mit vielen Stunden des Videoschnitts entstand so ein etwa 15-minütiges Video. Kombiniert mit Musik, Effekten und einigen Sounds präsentieren wir euch dieses Video zur Weihnachtsfeier und anschließend natürlich auch unter unserem offiziellen Youtube Kanal:



www.youtube.com/SGLaufVideos

Michael Wunsch

Carsten Porzler

Als Fotograf bei der SG

Jetzt „arbeite“ ich schon solange bei der Schwimmgemeinschaft als Fotograf, aber noch nie hat mich jemand zu dieser Tätigkeit befragt. Deshalb habe ich nun den Auftrag bekommen, mal ein bisschen darüber zu berichten.

Wie fing das eigentlich alles an? Eigentlich fotografiere ich schon seit meiner Schulzeit gerne und habe dadurch im Laufe meines Lebens tausende von Bildern im Kleinformat – sowohl Negative wie auch Dias – gemacht. Dadurch habe ich vieles in meinem Leben dauerhaft abgelichtet, was nun in vielen Alben und Diakästen schlummert.

Als dann unser Sohn Joshua (Jahrgang 1999) mit sieben Jahren angefangen hat, bei der SG zu schwimmen und im Jahre 2007 zum ersten Mal am Pokalweihnachtsschwimmen teilnahm, lag es nahe, auch dieses Ereignis in Bildern festzuhalten. Das waren damals meine ersten Fotos für die SG-Lauf. Später kamen auch unsere Tochter Tara (Jahrgang 2002) und ihr Bruder Jan (Jahrgang 2005) zur SG. Seitdem fotografiere ich bei fast allen Wettkämpfen und sonstigen Veranstaltungen, an denen unsere Kinder teilnehmen.

Nachdem einige der SG-ler (wie z.B. Frank Hacker) sahen, dass ich regelmäßig mit der Kamera bewaffnet bei den Veranstaltungen auftauchte, baten sie mich, auch Bilder für die SG zur Verfügung zu stellen (für Speed, Web, etc.). Das habe ich gerne getan und versuche seitdem, nicht nur Bilder unserer Kinder zu machen, sondern immer einen Querschnitt über alle SG-Schwimmer zu liefern. Im Laufe der Zeit habe ich dadurch mehrere tausend(!) Bilder für die SG geschossen. Gezählt habe ich sie nie, aber ich weiß, dass meine nun schon etwas betagte Kamera über 35.000 Verschlussvorgänge anzeigt. So oft habe ich also auf den Auslöser gedrückt.

Ja, das sind auch immer so typische Fragen: Was hast du für ein Kamera? Wieviel Megapixel hat die denn? Um allen mal die Illusion zu nehmen, dass hier jemand schreibt, der immer das technisch neueste Modell besitzt und hightech-mäßig wie die Werbefigur eines Kameraherstellers unterwegs ist: Ich fotografiere mit einer nun inzwischen über neun(!) Jahre alten digitalen Spiegelreflex-Kamera. Es ist eine Canon EOS 350D, die übrigens nur einen 8-Megapixel APS-C-Sensor hat. Die Anzahl der Bildpunkte reicht aber vollkommen aus, um ein Bild in guter Qualität auf A4-Format drucken zu lassen, was wahrscheinlich sowieso die wenigsten Menschen damit tun werden. Seitens der Optik verwende ich von Beginn an das sogenannte Kit-Objektiv mit 18-55mm Brennweite (Blende 3,5-5,6) und eines mit längerer Brennweite (55-250mm, Blende 4,0-5,6). Ergänzt wird das Ganze um einen guten Blitz von Metz mit Leitzahl 48, einem Zusatzgriff für die Kamera und anderem Zubehör, was ich aber in der Halle für Sportaufnahmen nicht verwende. Anhand meiner Ausstattung seht ihr aber, dass es nicht immer das neueste Equipment sein muss, um einigermaßen brauchbare Bilder zu machen.



Seit Einführung der Digitalfotografie macht mir persönlich das Fotografieren noch mehr Spaß, da die Kosten für ein einzelnes, aufgenommenes Bild vernachlässigbar klein sind. Das Experimentieren ist nun möglich, ohne dass man schauen muss, sich einen neuen Film zu besorgen und dabei auch die Kosten im Auge behalten muss. Nur als Beispiel: Hätte ich die 35.000 Bilder, die ich in neun Jahren aufgenommen habe, mit 36-er Kleinbildfilmen gemacht, hätte mich allein das Filmmaterial zwischen 1.900 und 4.000 Euro gekostet. Das ist doch jetzt richtig schön in Zeiten der Digitalisierung!

Da sind wir aber auch direkt beim Problem mit den Digitalfotos: Die niedrigen Bildkosten verleiten dazu, sehr viele Bilder zu machen. Wenn ich an einem Wettkampftag einige hundert Bilder mache, müssen die erstmal gesichtet und die schlechten aussortiert werden. Bei so einem Haufen Bilder, die die meisten „Objekte“ (nämlich euch Schwimmer) in Bewegung zeigen, ist die Ausschussrate sehr hoch. Ich lösche letztendlich ca. 30 – 50% der Aufnahmen, weil sie unscharf oder verwackelt sind, oder Motive doppelt zeigen. In manchen Fällen bearbeite ich Bilder auch nach (Schärfe, Kontrast, Helligkeit), was ich aber in der Regel vermeide. Der Aufwand wäre bei Sportaufnahmen dieser Menge sonst zu groß.

Die fertigen und etwas verkleinerten Bilder lade ich dann typischerweise in ein neues Album auf das SG-Web hoch, so dass sie mit wenigen Mausklicks veröffentlicht sind. Zusätzlich werden sie noch in voller Größe auf zwei mobilen Festplatten gespeichert, damit sie dauerhaft für den Verein archiviert sind und für andere Zwecke verwendet werden können (z.B. Veröffentlichung im Speed und in der Zeitung).



Carsten mit GoPro

Zum Abschluss kann ich nur alle, die Spaß am Fotografieren haben, motivieren, ebenfalls Bilder zu machen und sie dem Verein zur Verfügung zu stellen. Möglicherweise ergäben sich dann auch mal neue Blickwinkel, und vielleicht werden auch Bilder von Kindern gemacht, die ich bisher nicht auf „meiner Rechnung“ hatte. Ihr seid teilweise so viele bei einem Wettkampf, dass ich leider nicht immer alle erfassen kann. Besonders schwierig ist es beim Pokalweihnachtsschwimmen oder den Stadtmeisterschaften, wenn praktisch ausschließlich SG-ler schwimmen. Seht mir also nach, wenn ich nicht jeden von euch ablichten kann!

Ich hoffe, ihr habt nun einen kleinen Eindruck von meinem „SG-Job“ bekommen.

Euer Carsten

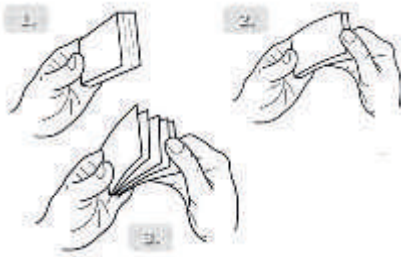


Mach deinen eigenen Film!

Wie geht das? Na mit einem Daumenkino.

Ein Daumenkino ist ein Abblätterbuch. Durch das schnelle Abblättern einer Ansammlung zusammengehöriger Phasenbilder entsteht im Gehirn die Illusion einer vollständigen Bewegung. Ähnlich wie im Kino wird so aus fortlaufenden Einzelbildern eine richtige Filmsequenz.

Quelle: Wikipedia (02.10.2015)



Nimm dein Daumenkino in die linke Hand.
Die rechte Hand setzt du an der Schnittkante an.
Nun lasse die einzelnen Seiten zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand schnell durchlaufen (flippen).
Und wie kannst du deinen eigenen Film machen?

Auf den folgenden Seiten ist dein Daumenkino abgedruckt. Trenne die Seiten heraus und klebe die Seiten komplett auf einen dünnen Karton oder ein dickeres Papier auf.

Wenn du dein SPEED nicht zertrennen und später zerschneiden magst, kannst du dir die Vorlage auch kopieren oder im Internet unter

www.sg-lauf.de/public/docs/daumenkino.pdf

ausdrucken. Bei der Auswahl des Papiers solltest du beachten, dass es nicht zu dünn und nicht zu dick ist.

Ok,... sehr präzise war diese Angabe jetzt nicht, aber probiere am besten aus, welches Papier sich gut blättern lässt.

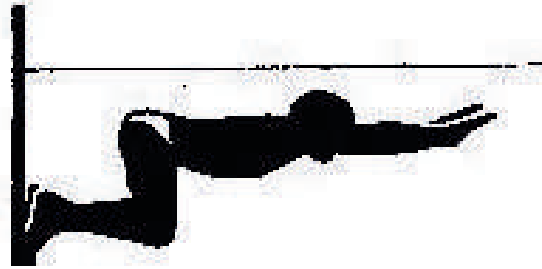

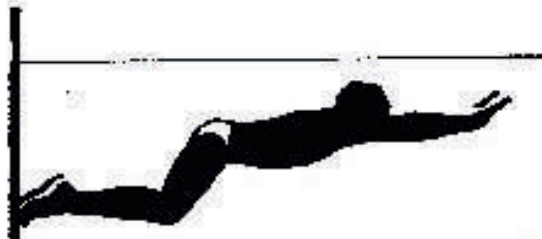

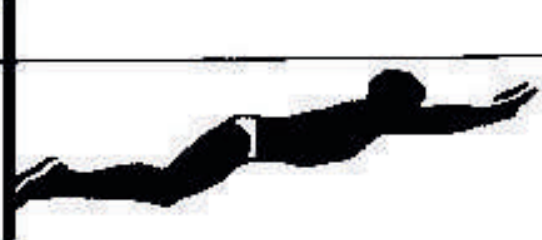

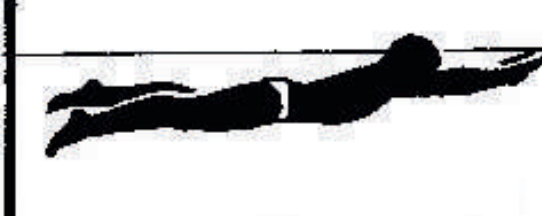





Dann schneidest du die einzelnen Bilder mit Seitenzahl und Rand aus. Wichtig ist, dass alle ausgeschnittenen Bilder die gleiche Größe haben.

Der Rand wird nämlich für die Bindung deines Daumenkinos benötigt. Durch die Nummerierung der einzelnen Bilder kannst du sie so nachher besser in die richtige Reihenfolge bringen. Und weil du ja das Daumenkino am linken Rand zusammen tackerst oder bindest, fallen die Zahlen auf dem abgemessenen Rand später gar nicht mehr auf.

Zuerst sortierst du deine Bildergeschichte von vorne nach hinten. Dein erstes Bild müsste also die Zahl 1 haben. Danach überlegst du dir, ob du für dein Daumenkino noch ein buntes Deckblatt machst und deinem Film noch einen Titel gibst. Das muss natürlich auch die Größe der anderen Blätter haben.

Und damit alles schön gerade gebunden werden kann, versuch den Blätterstapel mit den Kanten auf den Tisch zu klopfen. Dann einfach am linken Rand tackern, oder an der gestrichelten 2cm-Linie ein Gummiband herum binden. Fertig!

Viel Spaß mit deinem eigenen Film.

1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse für Kinder im Alter von 5 bis 6 ½ Jahren 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: **1. Februar 2016, 17:00-18:30 Uhr**, bei Claudia Goebel, Telefon 13627. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Claudia Goebel

Anfragen neuer Schwimmer

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 2015 wieder auf unserer Facebook-Site www.facebook.com/SGLauf gepostet. Bis Ende September haben uns 74 konkrete Anfragen erreicht. Aktuell werden keine weiteren Anfragen angenommen. Die Anfragen sind im Vergleich zum Vorjahr wieder deutlich gestiegen (+ 50 %). Leider können wir den Bedarf weiterhin bei weitem nicht decken.

46 Interessenten musste abgesagt werden!

Möglicherweise können wir ab Februar 2016 noch einmal vereinzelt Kinder in den rund 25 Gruppen der SG-LAUF unterbringen.

Frank Hacker



13		19	
14		20	
15		21	
16		22	
17		23	
18		24	

Beitragsübersicht der SG-LAUF

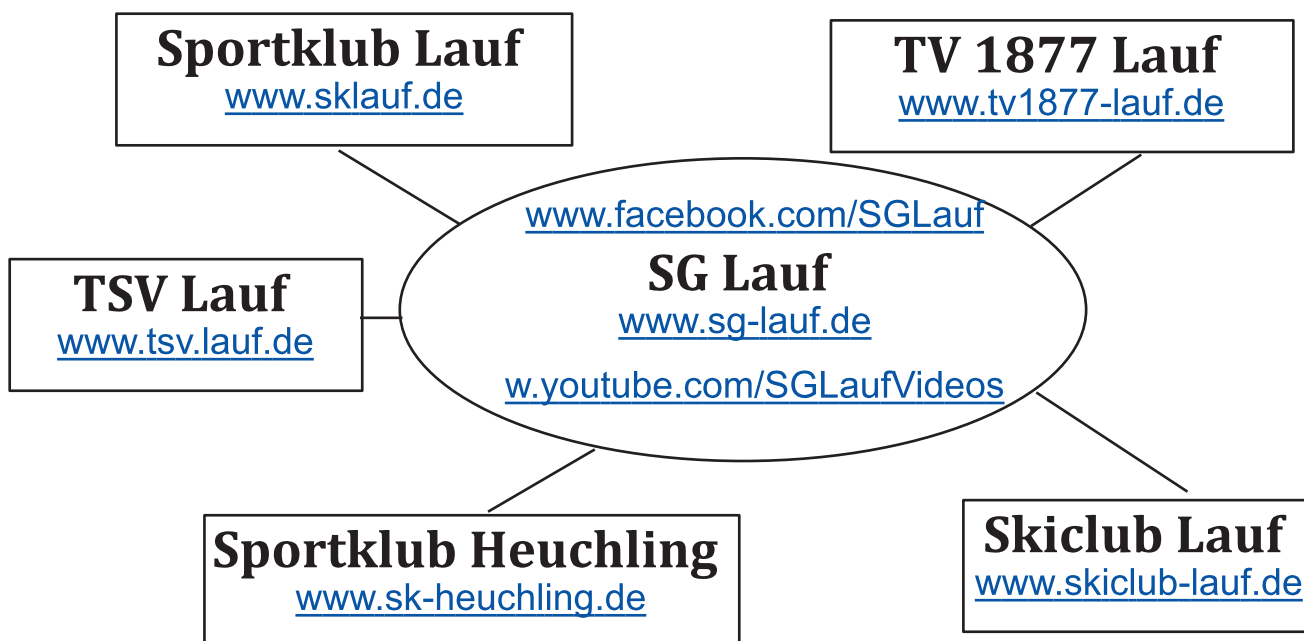
und Informationen zu den 5 Stammvereinen

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

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

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

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















Impressum

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

E-Mail info@sg-lauf.de

Redaktion Irmgard Bühler, Julia Oberst, Michael Wunsch und Frank Hacker

Auflage 400 Stück

25		31	
26		32	
27		33	
28		34	
29		35	
30		36	

Segler unterwegs: Segelregatta am Wannensee in Berlin

Da ich seit Anfang Oktober in Berlin studiere und auch wohne, fragte mich Joshua und sein Papa Carsten Porzler, häufig verantwortlich für alle die tollen Fotos von unseren Wettkämpfen, ob ich nicht Lust hätte am 31.10. einmal am Wannensee am Rande Berlins vorbeizuschauen. An diesem Tag fand dort nämlich eine große Segel Regatta statt, an der auch Carsten mit Philipp (meist Fips genannt), dem Papa unserer Schwimmerin Dorothea Ullherr und Steff, einem weiteren Segelkollegen, teilnahm. Nachdem ich noch nie bei so einer Veranstaltung zugesehen hatte, sagte ich gerne zu, um mir einmal einen Eindruck von einem Wettkampf auf dem Wasser der anderen Art, als wir Schwimmer es gewohnt sind, zu verschaffen.



So traf ich mich an diesem Herbsttag bei perfektem Segelwetter mit Joshua am Wannensee. Erste Mission: Das Segelboot mit Carsten, Fips und Steff am Großen Wannensee finden. Leichter gesagt als getan, denn wie ich beeindruckt feststellen musste, waren dort eine ziemliche Menge an Booten auf dem See unterwegs, an die 70 Stück, die alle an der Regatta teilnahmen. Joshua nannte mir die Nummer des Bootes (1376), auf dem Carsten und Fips waren, und los ging die Suche. Mit Kamera und Zoomobjektiv sowie einem Fernglas bewaffnet, suchten wir den See ab und fanden auch bald das Boot mit Carsten darauf. Um eine bessere Sicht auf das Ereignis zu haben, wechselten wir an eine andere Stelle am Seeufer, von der wir die gesamte Strecke der Regatta überblicken konnten. Von dort beobachteten wir, wie die Schiffe ihre Runden zogen und feuerten dabei innerlich natürlich immer Fips, als Skipper, Carsten und Steff an. Anders als bei unseren Schwimmwettkämpfen hätten uns die Segler freilich gar nicht hören können, wenn wir ihnen zugejubelt hätten. So beließen wir es beim Zusehen, fotografieren und Daumen drücken, während ich ein paar Grundlagen über das Regattasegeln von Joshua beigebracht bekam. Besonders interessant war es die Wendemanöver und teils, aus unserer Sicht, sehr engen Überholvorgänge zu beobachten, wenn mehrere Schiffe aneinander vorbei segelten. Wie schnell, die Segelboote am Wasser unterwegs sind, merkten wir so richtig, als wir zum Anlege-

platz zurückkehren wollten, bevor das Boot mit Carsten, Fips und Steff am Ende des Wettkampfes anlegte. Trotz unseres „Sprints“ zu Fuß waren die drei Teammitglieder bei unserer Ankunft bereits beim Segel aufrollen. Trotzdem war es ein tolles Erlebnis, einmal eine andere Art von Wettkampf auf dem Wasser zu sehen. Insbesondere die große Zahl der Boote und dass wir immer einen Favoriten hatten, mit dem wir mitgefiebert haben, machte das Ganze so besonders.

Damit nun auch ihr ein wenig Wissen über das Segeln mitnehmen könnt, erklärt euch Joshua im Folgenden ein paar Grundlagen zum Ablauf der Regatta am Wannsee:



Die Regatta in Berlin war die Ostdeutsche Meisterschaft der H-Boote. Das H-Boot ist eine 3-Mann-Kiel-Boot-Klasse und kommt ursprünglich aus Skandinavien. Es gibt zahlreiche Bootsklassen, z. B. Laser, 420er, Folkeboote, Trias, FD, Korsar und viele mehr. Ein H-Boot ist etwas über 8 Meter lang und wiegt 1,4 Tonnen. H-Boote werden auf Re-

gatten von mindestens zwei bis maximal 4 Personen gesegelt, allerdings ist bei wenig Wind, eine geringere Besatzungsstärke wegen des geringeren Gewichts besser, jedoch bei viel Wind ist es genau das Gegenteil.

Bei großen Regatten, zum Beispiel der diesjährigen WM der H-Boote am Gardasee, war ein maximales Startgewicht für die Regatta von 300 Kilogramm. Die Crews mussten davor alle auf die Waage. Bei Nord- oder Ostdeutschen Meisterschaften gibt es keine Beschränkung.

Bei der Regatta am Wannsee sind 19 H-Boote um die Ostdeutsche Meisterschaft gefahren, aber es waren auch noch 52 Folkeboote und 8 Trias (beides ebenfalls 3-Mann-Boote) zum Regattasegeln vor Ort. Die einzelnen Bootsklassen haben den Sieger in der jeweiligen Klasse ermittelt.



Bootsklassen kann man anhand verschiedener Kriterien unterscheiden: Sichtbar sind die unterschiedlichen Rumpfformen und Segelpläne. Außerdem gibt es große Unterschiede in der Geschwindigkeit. Ein H-Boot ist ein Boot mit mittlerer Geschwindigkeit mit dem bis zu 20 Stundenkilometern erreicht werden können, allerdings sind das bei einem Korsar, einer 2-Mann-Trapez-Jolle bis zu 45 Kilometern pro Stunde.

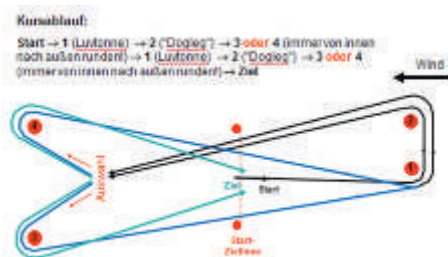
Boote kann man auch in Schwert- und Kielboote einteilen. Es gibt auch eine Mischung aus beidem, und diese werden Kielschwerter genannt.

Die Wertung bei einer Regatta mit gleichen Booten erfolgt durch die Addition von den verschiedenen Platzierungen, die im Laufe einer Regatta bei den Wettfahrten erzielt werden. Der mit der geringsten Punktzahl wird Sieger. Ab einer Anzahl von 4 Wettfahrten wird die Wettfahrt mit der schlechtesten Platzierung gestrichen, sodass nur 3 Wettfahrten am Ende zählen.



Wettfahrten sind die einzelnen Rennen im Laufe einer Regatta. Dies ist ähnlich wie beim Schwimmen.

Um Regatten mit unterschiedlichen Bootsklassen austragen zu können, wird das sogenannte Yardstick-System verwendet. Die Yardstickzahlen sind Handicap-Zahlen, mit denen die Bootsklassen bewertet werden (niedrige Zahl: schnelles Boot). In Yardstick-Wettfahrten wird aus der geseelten Zeit in Verbindung mit der Handicapzahl eine fiktive Zeit berechnet, die mit der anderen Bootsklassen verglichen werden kann.

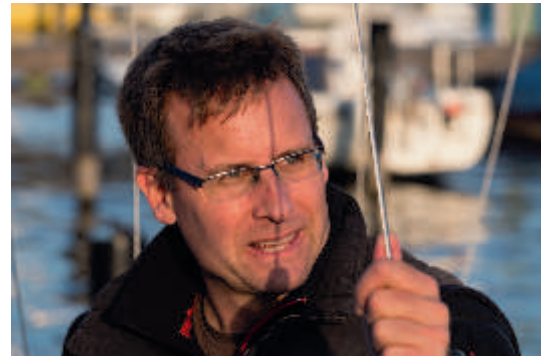


Der Start beim Segeln läuft anders als bei den meisten anderen Sportarten ab. Es gibt ein typisches Startverfahren, das in den meisten Regatten angewendet wird: 6 Minuten vorm Start ertönt ein Pfiff, um die Segler aufmerksam zu machen. Nach 5 Minuten beginnt mit einem weiteren Signal das eigentliche Startverfahren. 60 Sekunden nach diesem Signal kommt ein

weiterer Ton. Das letzte Signal vor dem Start ertönt eine Minute davor. Beim Start ertönt ein langer Pfiff oder ein lauter Schuss, und die Segler können über die Startlinie segeln. Alle akustischen Signale werden von speziellen Flaggsignalen auf dem Startschiff begleitet. Die Startlinie ist eine imaginäre Linie zwischen Startschiff und einer Tonne, die auf der Backbordseite des Startschiffs liegt. Zwischen der Tonne und dem Schiff entsteht eine Linie. Die Größe variiert und hängt von der Anzahl der teilnehmenden Schiffe ab. Bei 19 8m-Schiffen sollte die Linie zum Beispiel ca. 210 Meter breit sein. Die Zieldurchfahrt wird mit einem Pfiff für jedes Boot bekannt gemacht.

Die Streckenmarkierungen sind auf dem Wasser schwimmende Bojen bzw. Tonnen. Es gibt normalerweise eine Luv- und Leetonne, jedoch gibt es auch die Variante mit zwei Leetonnen („Gate“), bei der es egal ist, ob man die Backbord- oder Steuerbordtonne umsegelt. Außerdem kann es vorkommen, dass es auch noch eine Ablauftonne gibt, die umsegelt wird, um das Feld auseinanderzuziehen, sodass nicht alle Boote sich direkt entgegen kommen. (siehe Grafik/ die linke Tonne)

Am Anfang der Regatta, gibt es die sogenannte Steuermannsbesprechung, bei der alle möglichen Dinge geklärt werden, unter anderem die Anzahl der Runden. Bei der Regatta am Wannensee waren es 2,5 Runden, das heißt, die Luv- und die Leetonne mussten 2 mal umrundet werden und dann noch einmal an der Luvtonne vorbei und über die Ziellinie, siehe Grafik.



Beim Segeln gibt es je nach Bootsklasse unterschiedlich viele Segel. Das H-Boot hat ein Vorsegel, auch Fock genannt, und ein Großsegel. Beim Kurs gegen den Wind, man nennt es auch „Am Wind“, wird mit der Fock und dem Großsegel gesegelt. Das H-Boot hat außerdem für den Kurs vor dem Wind, wenn der Wind von hinten kommt, noch einen Spinnaker. Der ist etwa 1,5 mal so groß wie die Segelfläche aus Fock und Großsegel zusammen. Dadurch werden auch vor dem Wind relativ hohe Geschwindigkeiten erreicht. Es gibt aber auch Bootsklassen, die nur ein Segel haben, und das ist dann das Großsegel, wie z. B. beim Laser. Dann ist wiederum kein Spinnaker vorhanden.

Michael Wunsch & Joshua Porzler

Quelle: http://www.micromagic-rc-segeln.de/daten/Regattaablauf-Tipps_fuer_MM-Regatten.pdf



Ich war mal weg:

In 80 (+9) Tagen um die Welt (Teil 2)

Ziel 4: Neuseeland – Das Land der langen, weißen Wolke (Fortsetzung)

Te Anau und Milford Sound – besser als in Mitteleuropa

Von Invercargill ging es dann wieder etwas nach Norden Richtung Westküste der Südinsel. Mein Ziel war Milford Sound, eines der bekanntesten und schönsten Fjorde in Neuseeland. Am 23. Dezember 2014 bin ich also bei schönstem Wetter in den Bus nach Milford Sound gestiegen. Allein schon



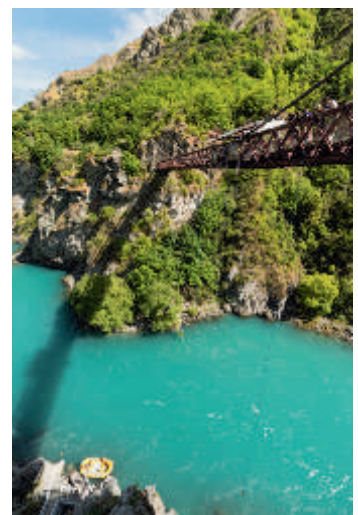
die Busfahrt dorthin führte durch beeindruckende Landschaften: weite Flächen umgeben von riesigen Bergen und Gebirgsflüssen. Milford Sound selbst war dann aber nochmal eine Steigerung. Mit dem Boot sind wir durch diesen wirklich traumhaften Fjord bis zur Mündung ins Meer gefahren. Hohe



Berge, reißende Wasserfälle, die sich ins Meer stürzen. Einfach unglaublich beeindruckend und fast nicht mit Worten zu beschreiben.

Queenstown – Weihnachten in der Adrenalin Hauptstadt

Weiter ging es dann nach Queenstown, wo ich die Weihnachtstage bis kurz vor Silvester verbrachte. Queenstown liegt direkt an einem riesigen See und ist umgeben von einer tollen Bergkulisse und Pinienwäldern. In Queenstown habe ich so einiges erlebt: bei einer Herr-der-Ringe-Tour konnte ich zahlreiche Drehorte in der näheren Umgebung live sehen, eine achtstündige Wanderung auf den etwa 1700m hohen Ben Lomond mit einem fantastischen Blick auf Queenstown



und das wohl verrückteste, was ich bis dahin gemacht habe: Bungee Jumping! Dabei habe ich mich 43m von der Kawarau Brücke Richtung türkisblaues Wasser des Kawarau Flusses gestürzt und bin dabei sogar noch mit dem Kopf und Oberkörper kurz ins Wasser getaucht. Man kann das Gefühl dabei nur schwer beschreiben: der erste Moment, wenn man fällt, ist der Horror, aber sobald man vom Bungee Seil zurückgerissen wird und auf und ab hüpfert ist es nur noch Wahnsinn und macht irre Spaß. Die Kawarau Brücke, wo ich meinen Sprung gemacht habe, ist übrigens der Ort, an dem weltweit als erstes kommerzielle Bungee Sprünge angeboten wurden.



Fox & Franz-Josef-Gletscher - Silvester und die ersten Tage 2015



Nach einem kurzen Abstecher nach Wanaka, ging es für mich an Silvester zum Fox Gletscher. In diesem kleinen Gletscher-Dorf habe ich den Jahreswechsel - zeitlich vor nahezu allen anderen auf der Welt und zwölf Stunden vor euch in Deutschland - gefeiert. Zudem habe ich mir natürlich den Fox Gletscher angesehen und am Neujahrsmorgen war

ich am Lake Matheson, einem Spiegelsee. Besonders in den Morgenstunden ist dieser See ein nahezu perfekter Spiegel, in dem sich die Berge mit samt dem höchsten Berg Neuseelands, dem Mount Cook, spiegeln.

Nach dem Fox Gletscher war ich außerdem am Franz-Josef-Gletscher, benannt von einem österreichischen Entdecker. Dort habe ich an einer Gletscherwanderung teilgenommen. Auf den Gletscher selbst ging es per Helikopter, wo wir dann für einige Stunden auf dem Eis und durch Gletscherspalten gewandert sind. Besonders eindrucksvoll war es, gezeigt zu bekommen,



wie stark der Gletscher in nur sechs Jahren zurückgegangen ist – ein deutliches Anzeichen der globalen Erwärmung.



Punakaiki – einsamer Strand

Nach den Abenteuern am Gletscher habe ich einen kurzen Halt in Punakaiki gemacht, einem sehr kleinen Dorf ohne Tankstelle und Supermarkt, das lediglich aus ein paar Häusern direkt am Strand besteht. Mein Hostel lag auch direkt am langen, weiten Strand. Dort waren nur sehr

wenige Menschen und damit konnte ich ungestört am Strand sitzen und den Sonnenuntergang beobachten. Einfach nur traumhaft! 😊

Nelson und Abel Tasman Nationalpark – wie im Paradies

Nach Punakaiki folgte Nelson, mein Ausgangspunkt, um den paradiesischen Abel Tasman Nationalpark zu besuchen. Der Abel Tasman erstreckt sich direkt entlang der Küste im Norden der Südin- sel. Er besteht aus einem riesigen Waldgebiet mit sehr vielen wunderschönen kleinen Stränden und traumhaft tür- kisblauem Wasser. An zwei Tagen habe ich den Abel Tasman einmal per Kajak



und einmal zu Fuß besucht. Besonders die Kajaktour war phänomenal: durch diese wunderschöne Landschaft zu paddeln, neben einem immer wieder mal Seerobben im Wasser zu sehen und nach Lust und Laune am Strand anzu- halten. All das bei perfektem Sommerwetter im Januar!



Kaikoura – mit Delfinen schwimmen

Bevor es für mich auf die Nordinsel ging, habe ich noch einen Abstecher nach Kaikoura, an der Ostküste der Südin- sel, gemacht. Dort hatte ich Gelegenheit, mit zahlreichen wilden Delfinen zu schwimmen. Ein wirklich unglaubliches Erlebnis gemeinsam

mit diesen Tieren im Wasser zu sein. Übrigens konnte ich im Wasser mit den Delfinen nur sehr kurze Zeit mithalten, trotz Flossen und meinem schwimme- rischen Können ;-). Die Delfine sind einfach zu schnell und perfekt im Wasser unterwegs.

Wellington – Heimat von WETA

Anschließend ging es für mich mit der Fähre auf die Nordinsel nach Wel- lington, der Hauptstadt Neuseelands. Dort habe ich unter anderem die Weta Studios besichtigt. Diese waren zum Beispiel verantwortlich für die prakti- schen und digitalen Effekte in allen „Herr der Ringe“- und „Hobbit“-Filmen.



Tongariro Nationalpark – einen Tag durch Mordor

Nach Wellington habe ich mich aufgemacht zur Mitte der Nordinsel. Dort liegt auch der Tongariro Nationalpark. Dieser Nationalpark ist ein aktives vulkanisches Gebiet. Einer der Vulkane dort ist der Ngauruhoe, der in den „Herr der Ringe“-Filmen als Kulisse für den Schicksalsberg genutzt wurde. Die umliegende, sehr schroffe Gegend wurde teils für Mordor verwendet. Durch diesen Nationalpark habe ich das sogenannte Tongariro Crossing gemacht, eine 7-8-stündige Wanderung quer durch den Nationalpark. Die Route ist bei Touristen sehr beliebt. Sie führt vorbei am Ngauruhoe, am Red Crater und zu

den türkisblauen Emerald Seen und von dort in langen Kurven von der Hochebene wieder zurück ins Tal. Die Strecke ist recht gut zu laufen und sehr beeindruckend. Gerade die wechselnde und sehr außergewöhnliche Landschaft ähnelt fast meiner Vorstellung eines fremden Planeten. Auch die vielen Farben, die man zu sehen bekommt, tragen dazu bei.

Taupo – Sprung aus einem Flugzeug

Nicht weit vom Tongariro Nationalpark liegt der Taupo See, ein riesiges Überbleibsel eines vor langer Zeit ausgebrochenen Vulkans. Hier bin ich aus einem Flugzeug gesprungen. Nach der verrückten Idee mit dem Bungee Sprung, wollte ich auch unbedingt noch einen Fallschirmsprung dranhängen. Gesagt, getan. So habe ich also am 17. Januar aus etwa 4,5 km Höhe einen Tandemsprung mit Blick auf den Taupo See gemacht. Vom See hab ich aber gar nicht so viel gesehen, nicht weil die Sicht schlecht war, sondern weil ich einfach zur sehr mit dem wahnsinnig coolen Erlebnis und Gefühl des freien Falls und des anschließenden Gleitflugs beschäftigt war. Fazit: Fallschirmspringen ist noch besser als Bungee Jumping, absolut genial!



Rotorua – Thermales Wunderland

Weiter ging es nach Rotorua und seinen vielen heißen Quellen. Im nahegelegenen „Thermal Wonderland“ konnte ich die farbenfrohen und vor allem wirklich sehr streng riechenden heißen Thermalquellen bewundern. Besonders durch die

Kombination aus Farben, Geruch und Hitze wird mir dieser Eindruck wohl lange in Erinnerung bleiben.

Nach einem Abstecher auf die Coromandel Halbinsel, um u.a. die Cathedral Cove zu sehen, ging es zum wohl bekanntesten Touristenmagnet Neuseelands, alles Dank „Herr der Ringe“: Hobbiton.



Hobbiton – Besuch im Auenland

Das Hobbit-Dorf, bis ins kleinste Detail aufgebaut und exakt der Drehort aller Filme, kann man nur mit einer geführten Tour besuchen. Der Höhepunkt der zweistündigen Tour ist natürlich das Haus von Bilbo. Leider darf man die Hobbit-Höhlen nicht betreten. Der Besuch lässt auf jeden Fall jedes Fan-

herz der Filme und/oder Bücher höher schlagen, wenn man sich genau dort befindet, wo die Filmszenen spielten.

Northland und Cape Reinga – die Stiefelspitze von Neuseeland

Im Anschluss bin ich weiter Richtung Norden, vorbei an Auckland, ins Northland gereist. Neben Whangarei und der Bay of Islands habe ich mir dort vor allem auch Cape Reinga angesehen. Das Cape stellt die Nordspitze von Neuseeland dar, dort wo sich die Tasman See (das Meer zwischen Australien und Neuseeland) und der riesige Pazifik treffen. Auf dem Weg dorthin kam ich auch am sogenannten „Ninety Mile Beach“ (der übrigens nur 55 Meilen lang ist) vorbei. Dieser Strand ist gigantisch, sehr breit und zieht sich für umgerechnet rund 88 km schnurgerade entlang der Küste von Neuseeland. Und er ist übrigens eine offizielle Straße! An der Spitze von Neuseeland, dem Cape Reinga angekommen, bin ich bis zu dem kleinen weißen Leuchtturm gelaufen, von wo man einen Blick auf das weite Meer hat. Die ganze Gegend rund um das Cape ist wieder mal wunderschön: Hügel, Buchten, Klippen, Strände und Sanddünen wechseln sich ab. Wirklich ein schönes Abschluss-Highlight von Neuseeland.



Damit war dann meine siebenwöchige Reise durch Neuseeland leider vorbei. Am 1. Februar bin ich von Auckland abgeflogen mit dem Ziel: San Francisco. Dank der Überquerung der Datumsgrenze bei diesem Flug erlebte ich somit übrigens den längsten Tag meines Lebens: Abflug war am 1. Februar um 19 Uhr, Ankunft am selben Tag, 1. Februar um 11 Uhr – Vormittag! Das alles trotz über zwölf Stunden Flugzeit! Verrückt.

Ziel 5: San Francisco – Golden Gate Bridge und Alcatraz

In San Francisco war es schon merklich kühler als im sommerlichen Neuseeland, jedoch für Anfang Februar noch recht angenehm. Die Stadt ist wirklich groß, besonders die Entfernung zur bekannten Golden Gate Bridge habe ich erst unterschätzt. Daher habe ich mir zur Fortbewegung mehrfach ein Fahrrad ausgeliehen und bin damit z. B. auch über die Golden Gate Bridge gefahren. Daneben stand natürlich Alcatraz, die ehemalige Gefängnisinsel, und die Lombard Street, die sich in engen Kurven nach unten schlängelt, auf dem Programm.



Ziel 6: New York City – es wird Winter

Auf San Francisco folgte New York, wo ich mich mit einem guten Freund getroffen habe, um mit ihm zusammen die Stadt anzuschauen. Ich wusste zwar, dass es in New York kalt sein würde (es war ja immerhin Anfang Februar), aber SO kalt hatte ich es mir nicht vorstellen können. Trotzdem ließen wir uns nicht davon abhalten, die Stadt zu besichtigen. Neben der Freiheitsstatue, dem Times Square, dem Central Park und der Wall Street stand natürlich auch ein Blick über die Wolkenkratzer New Yorks vom Dach des Rockefeller Centers auf dem Programm. Auch dem Naturkunde Museum, welches Schauplatz für den Film „Nachts im Museum“ war, statteten wir an einem besonders kalten Tag einen Besuch ab.



Ziel 7: London – fast schon wieder zu Hause

Bevor es endgültig zurück nach Hause ging, machte ich noch einen letzten Stopp in London. Auch hier habe ich mich mit einem Freund getroffen, um einige der Sehenswürdigkeiten, wie den Big Ben, die Tower Bridge und den Buckingham Palace zu sehen. Besonders schön war der Blick über die Stadt an der Themse vom relativ neuen Wolkenkratzer The Shard. Von diesem höchsten Gebäude in London hat man eine wunderbare Aussicht über die ganze Stadt mit all den bekannten Gebäuden und Plätzen.



Nach den letzten Tagen meiner Reise in London ging es für mich nach drei Monaten wieder zurück nach Nürnberg, zurück nach Hause. Meine Reise war ein unglaubliches Erlebnis mit vielen Eindrücken, die ich nie vergessen werde! Neuseeland war der absolute Höhepunkt, aber auch alle anderen Ziele waren jede Minute wert. Egal ob es die Landschaft, die Stadt oder die vielen tollen Leute aus aller Welt waren, die ich treffen konnten, diese Reise hat mich definitiv geprägt und mir Erinnerungen fürs Leben beschert. Die nächste Reise, wenn auch vielleicht nicht gleich wieder einmal um die ganze Welt, folgt bestimmt! ;-)

Michael Wunsch

Wir danken für den tollen und anschaulichen Reisebericht und die integrierte Geographie-Stunde mit vielen neuen Reiseanregungen. Das Fernweh ist geweckt!

Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de
Videos für Ihre Webseite

Unser Anfängerschwimmen...

... aus der Perspektive der Übungsleiter

Ein paar Fragen von Julia Oberst an Claudia und Franz Goebel:

Auf was kommt es beim Anfängerschwimmkurs besonders an?

Claudia und Franz: Es geht darum, spielerisch das Schwimmen zu lernen. Wichtig ist es, von Anfang an die Angst vor dem Wasser zu nehmen und im neuen nassen Element einfach Spaß zu haben.

Wie viele Kinder sind in einer Anfängergruppe?

Claudia und Franz: Eine Gruppe umfasst immer zwölf Kinder im Alter zwischen 5 und 6 ½ Jahren. Gerade beim Anfängerschwimmen sind kleine Gruppen ein absolutes Muss, denn nur so können wir uns wirklich um die Kinder kümmern.

Wie viele Stunden umfasst ein Kurs?

Claudia und Franz: Jeder Kurs besteht aus zwölf Stunden mit je 30 Minuten. Die beiden Gruppen der Anfänger und der Fortgeschrittenen treffen sich immer mittwochs in der Bertleinschule zwischen 17 und 18 Uhr (Anfänger 17-17.30 Uhr, Fortgeschrittene 17.30-18 Uhr).

Was lernt man alles bei euch? Was ist das Ziel des Anfängerschwimmens?

Claudia und Franz: Wir lernen das Brustschwimmen, das Tauchen und den Sprung vom Beckenrand ins Wasser. Dies sind auch die Anforderungen für das Seepferdchen, bei dem die Kinder 25 Meter Brust schwimmen müssen, einen Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser machen und einen Ring auftauchen müssen.

Wie lange gebt ihr schon den Anfängerschwimmkurs?

Claudia und Franz: Claudia ist bereits seit etwa 20-22 Jahre mit dabei. Als unsere eigenen Kinder schwimmen lernten, war Herr Glenk noch alleine als Übungsleiter im Wasser. Claudia fragte ihn, ob er nicht Unterstützung bräuchte und dann hat sie schließlich den Kurs ganz übernommen, nachdem Herr Glenk aufgehört hatte. Außerdem helfen beim Training Claudia Brenken seit über 10 Jahren und Franz Goebel seit 3 Jahren.

Somit sind insgesamt drei Erwachsene mit den Kindern im Wasser, wodurch eine intensive Betreuung möglich ist.

Was macht euch selbst an den Anfängerkursen Spaß?

Claudia und Franz: Es ist schön mit Kindern zu arbeiten, auch wenn wir immer wieder schwierige Kinder im Kurs haben, die zum Beispiel sehr ängstlich, zappelig oder hyperaktiv sind und uns ganz schön fordern! Am schönsten ist für uns, den Erfolg zu erleben, wenn die Kinder ihr Seepferdchen bekommen. Da freuen wir uns jedes Mal mit ihnen. Die Quote liegt dabei bei über 90%, also haben wir jede Menge Grund zur Freude.

Was gibt es noch Wichtiges zu wissen von eurem Kurs?

Claudia und Franz: Die Eltern von Fünfjährigen müssen bei uns im Gegensatz zur Volkshochschule nicht mit ins Wasser.

Die Kosten für einen Kurs betragen 50 Euro. Dazu kommt noch die Mitgliedschaft in einem der Laufer Stammvereine während des Schwimmkurses.



„Hinter der Glasscheibe“

Die ersten Schwimmstunden aus Elternperspektive

Am 30.09.2015 startete wieder das beliebte Anfängerschwimmen mit dem Wassergewöhnungskurs in der Schwimmhalle der Bertleinschule.

Claudia Goebel mit ihren Helfern Franz Goebel und Claudia Brenken hießen die Kinder zur ersten Stunde herzlich willkommen. Kindgerecht wurden die Umkleiden, Toiletten und natürlich die Schwimmhalle erkundet. In einer Reihe gingen die Kinder, welche ab einem Alter von fünf Jahren teilnehmen dürfen, ums Schwimmbecken herum. Dann konnten alle Eltern ohne Probleme nach draußen „hinter die Glasscheibe“ gehen und das Vergnügen beobachten.



Nach einer halben Stunde durften wir die gutgelaunten Kinder wieder in Empfang nehmen, um ihnen beim Duschen und Umziehen zu helfen.

Meine Tochter Maya konnte die Zeit bis zur nächsten Stunde kaum erwarten. Besonders toll fand sie in den folgenden drei Stunden das Schwimmen mit den Nudeln, das Fahrrad fahren unter Wasser und die Aufgabe, als Zwerg oder als Riese durchs Wasser zu gehen.

Für uns Eltern ist es schön, dass die Kinder spielerisch ans Wasser gewöhnt werden und ohne Druck und je nach persönlichem Stand das Seepferdchen machen können.



Diana Ludewig

39. Kinderschwimmen in Fürth



Wir, die fünf Schwimmer der SG-Lauf (Fabian, Ina, Jan, Kim und Anna), trafen uns mit unserer Trainerin Alice Lämmerzahl in Fürth im Hallenbad am Scherbsgraben. Wir verbrachten den Tag von 11:30 Uhr bis 18:00 Uhr in der schwülwarmen Halle.

Vor jedem Wettkampf haben wir uns mit Armkreisen und Hüpfen aufgewärmt. Los ging es mit Brust, danach folgten Rücken und Freistil. Zum Schluss kamen die „quälenden“ 50 Meter Schmetterling.

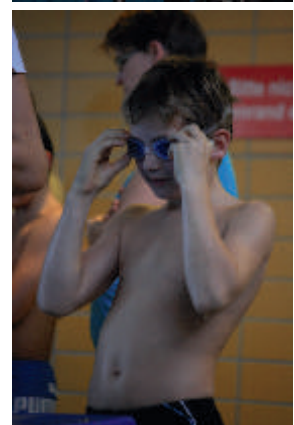
In den Pausen war im Vorraum ein Buffet hergerichtet. Manchmal holten wir uns etwas zu Essen oder spielten: A...loch (Kartenspiel), Uno und Sudoku.

Nach den Wettkämpfen schauten wir uns noch die Siegerehrung an.

Am Schluss waren wir fix und fertig und freuten uns auf unser Abendessen.

Alle Teilnehmer der SG-Lauf waren sehr erfolgreich!

Anna Segerer und Kim Roelofs



Vielen Dank für den guten Einblick in den Wettkampf und wie man die Zeit bis zum Start überbrückt.

Toll, dass ihr dabei gewesen seid!





Die schnelle Truppe mit Betreuerin Alice

Ergebnisse:

			B 25m	F 25m	R 25m	S 25m
Knorr	Fabian	2007	00:27,56	00:26,72	00:30,96	
Roelofs	Ina	2007	00:31,38	00:32,84	00:34,72	
Porzler	Jan	2005				00:21,06
			B 50m	F 50m	R 50m	S 50m
Porzler	Jan	2005	00:54,07	00:42,85	00:53,88	
Roelofs	Kim	2005	00:56,27	00:46,69	00:55,39	01:04,38
Segerer	Anna	2005	00:47,43	00:42,11	00:49,25	00:49,74

Probleme mit Ihrem Telefon, Computer, Internet oder Netzwerk ?



Hilfe erhalten Sie unter:
09123 / 182 73 - 0
info@cnt-lauf.de



Weitere Infos und Preise im Internet www.CNT-Lauf.de oder auf telefonische Anfrage!

Computer | Netzwerk | Telekommunikation – Lauf
 Inhaber: Wolfgang Strobl

Nikolausschwimmen Erlangen



Wie jedes Jahr hat auch diesmal die SG Lauf wieder am Nikolausschwimmen in Erlangen teilgenommen.

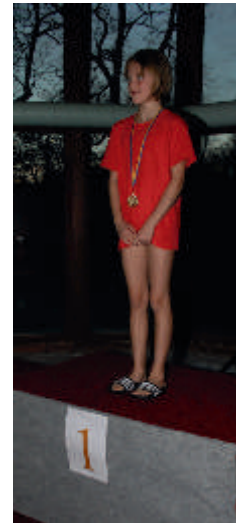


Nach dem Einschwimmen und ca. 45 Minuten Verspätung fing der zweite Abschnitt des Wettkampfs endlich mit den 8x50m Freistil Staffeln an, in der unsere SG-Staffel, geschwommen von Anna Segerer, Anne Lämmerzahl, Kim Roelofs, Larissa Lederer, Florian Goltz, Ina Roelofs, Moritz Liebel und Jan Porzler, den 3. Platz erschwommen hat.



Zwischen den verschiedenen Starts konnten wir unsere lange Wartezeit mit Basteln, Film schauen, mit Rumtoben im Lehrschwimmbecken oder als Kampfrichter verbringen.

Und wie jedes Jahr kam auch der Nikolaus vorbei. In Erlangen zum Schwimmwettkampf kommt er schon immer etwas früher, weil er am 6. Dezember so viel zu tun hat.



Insgesamt war es ein sehr schöner und erfolgreicher Wettkampf: Von 90 Starts der SG Lauf wurden 43 Medaillen gewonnen, davon 10 erste Plätze.

Sarah Stiegler und Milena Mühlmeister

Vielen Dank an Sarah und Milena für die Zusammenstellung dieses Berichts und ihren Einsatz für die SG - toll, dass ihr das macht!

Name		Jg	M/ W	B 100m	F 100m	R 100m	S 100m
Joshua	Porzler	1999	M	01:29,48	01:12,57	01:34,01	01:26,16
Sarah	Stiegler	1999	W	01:46,33	01:25,14		
Anna	Segerer	2005	W		01:36,60		
				B 50m	F 50m	R 50m	S 50m
Joshua	Porzler	1999	M	00:40,57	00:31,89	00:42,79	00:36,31
Milena	Mühlmeister	1999	W	00:47,20	00:38,75	00:44,50	00:47,87
Sarah	Stiegler	1999	W	00:47,67	00:37,45	00:50,13	00:42,38
Anton	Hollerbach	2000	M	00:48,66	00:35,44	00:45,36	00:43,30
Mats	Wettlaufer	2004	M	01:00,11	00:45,38	00:54,92	
Anna	Segerer	2005	W	00:45,63		00:51,32	00:46,98
Florian	Goltz	2005	M	00:55,94	00:39,25	00:48,19	00:50,82
Jacopo	Stephan	2005	M	00:54,36	00:40,16	00:53,79	00:51,54
Jan	Porzler	2005	M	00:56,19	00:41,58	00:53,48	00:50,52
Kim	Roelofs	2005	M	00:58,04	00:48,38	01:02,39	01:02,69
Lukas	Engelhard	2005	M	01:22,48			
Moritz	Liebel	2005	M	01:03,26	00:44,64	01:00,81	
Anne	Lämmerzahl	2006	W	00:57,26	00:41,60	00:51,89	00:57,26
				B 25m	F 25m	R 25m	S 25m
Anastasia	Toliopoulos	2007	W	00:34,69	00:26,27	00:28,32	
Fabian	Knorr	2007	M	00:28,17	00:29,80	00:32,76	00:41,02
Ina	Roelofs	2007	W	00:32,67	00:26,07		
Jan	Haschke	2007	M	00:31,02	00:25,67	00:24,42	
Larissa	Lederer	2007	W	00:32,60	00:31,34	00:28,48	
Jakob	Sjöblom	2008	M	00:30,44	00:39,73		
Jonas	Kremer	2008	M	00:35,03			
Theresa	Dirsch	2008	W	00:36,26	00:42,73	00:37,07	
Ella	Roelofs	2009	W	00:38,66			
				25m			
Anastasia	Toliopoulos	2007	W	00:31,44	Brustbeine		
Jonas	Kremer	2008	M	00:30,64	Brustbeine		
Theresa	Dirsch	2008	W	00:39,33	Brustbeine		
Larissa	Lederer	2007	W	00:40,27	Rückenbeine		
Jakob	Sjöblom	2008	M	00:46,04	Rückenbeine		
Theresa	Dirsch	2008	W	00:50,29	Rückenbeine		



Kreismeisterschaft "Lange Strecken"

Joshua Porzler erkämpft sich Kreismeistertitel auf den langen Strecken

Schnellster Freistilschwimmer über 400 m im Jahrgang 1999

So titelte die Pegnitzzeitung im November diesen Jahres. Wahrscheinlich zum letzten Mal trug die Schwimgemeinschaft Lauf mit ihrem Organisations- und Kampfrichterteam die Kreismeisterschaften der langen Strecken aus. Da die meisten Meldungen aus dem Erlanger Bereich kommen, wird der Wettbewerb in Richtung Westen wandern.

Neben den Vereinen Delphin 77 Herzogenaurach, Post SV Nürnberg, SC Uttenreuth und SSG 81 Erlangen ging die SG Lauf leider nur mit vier Schwimmsportlern über 400m Freistil an den Start.



Erfolgreichster Teilnehmer der SG war Joshua Porzler, der im Jahrgang 1999 in der Zeit von 5:49,37 min. der schnellste Schwimmer war und sich den Titel eines Kreismeisters erkämpfen konnte.

Die weiteren Platzierungen der Laufer Schwimmer im Überblick: Annika Goltz (2003) – 3. Platz in 6:55,02 min.; Florian Goltz (2002) – 2. Platz in 7:29,77 min.; Sebastian Schreiber (1999) – 2. Platz in 6:08,89 min. Glückwunsch an alle!

Peter A. Müller

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

30. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-Lauf



Mit vollem Einsatz kämpften Sie um jeden Punkt. Wir danken den Sponsoren der Pokale und der Glückläufe für den zusätzlichen Anreiz. Wir danken allen Helfern und Betreuern für den reibungslosen Ablauf.



Jürgen Siebenkees
Zahnarzt

Saarstraße 9
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Telefon 09123 82241
Fax 09123 84241
info@praxis-siebenkees.de
www.praxis-siebenkees.de

30. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-Lauf

Lautes Stimmengewirr, viele Leute die hektisch umherlaufen, Aufregung liegt in der Luft. Was nach dem ganz normalen vorweihnachtlichen Einkaufsstress klingt täuscht. Am Samstag, den 5. Dezember 2015, tauschten viele Kinder und ihre Eltern den Einkaufsstress gegen Wettkampfatmosphäre.

Mittlerweile findet das Pokalweihnachtsschwimmen bereits zum 30. Mal statt, wie gewohnt, im Hallenbad des Gymnasiums. Ein fester Bestandteil sind auch die Pokal- bzw. Vereinswertung. Um den kleinen Pokal zu erschwimmen, müssen die Wettkämpfer 4x25m absolvieren (jeweils Schmetter, Rücken, Brust und Freistil). Die älteren Schwimmerinnen und Schwimmer kämpfen um großen Pokal, wobei 4x50m in die Wertung eingehen. Die „Großen“ kämpfen schließlich um die Vereinsmeisterschaft und müssen dazu 4x100m absolvieren.

Neu war, dass Mädchen und Jungen in gemeinsamen Läufen auf Basis der gemeldeten Zeiten gestartet sind. Ein Highlight auch in diesem Jahr waren die Glücksläufe, die wieder von der Sparkasse Nürnberg und der SG-LAUF gesponsert wurden: Der Gewinner dieser Glücksläufe durfte sich direkt nach dem Start eine kleine Belohnung für die tolle Leistung abholen.

Die Wertung selbst erfolgte dann aber wie immer nach Mädchen und Jungen getrennt sowie nach Jahrgang. Bei den Pokal-Wertungen kamen noch die Bonuspunkte dazu um die Altersunterschiede der Aktiven innerhalb der Wertung auszugleichen.

Damit das Pokal-Weihnachtsschwimmen seinen Namen auch verdient und die Schwimmerinnen und Schwimmer der Plätze 1-3 Pokale in den Händen halten konnten, geht ein großes Dankeschön an die Sponsoren der Pokale, die Zahnarztpraxis Jürgen Siebenkees und die Firma Elektro Stiel, Nürnberg.

Für die Aktiven außerhalb der Pokalwertungen gab es für jeden Start eine Urkunde. Die 25m-Kinder erhielten wieder eine Medaille.

Alle 138 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, unter ihnen viele, die ihr Wettkampfdebüt gaben, und auch die Eltern und Kampfrichter am Beckenrand gaben ihr Bestes und schwammen und feuerten an, was das Zeug hielt. Zur Stärkung konnten sich alle an einem sehr leckeren Buffet mit Kaffee & Kuchen, Wienerle, Salaten, Fruchtspießen und Getränken stärken. Der Erlös kommt unserer Jugendarbeit zu Gute.

Auf der Homepage der SG-Lauf: www.sg-lauf.de gibt es auch wieder eine Vielzahl toller Bilder, die einen sehr guten Einblick in die Wettkampfatmosphäre geben. Hier gibt es auch die ausführlichen Ergebnislisten aller 408 Starts.

Schnellste Frau, aber außer Konkurrenz gestartet, war Sonja Gaag (Jahrgang 1991). Vereinsmeister bei den Frauen/Mädchen somit Ines Lehnert (1997) vor Milena Mühlmeister (1999) auf dem 2. Platz und Leonie Wagner (1998) auf Rang 3. Bei den Männern/Jungen ging geht der Titel an Marc Reinecke (1997) vor Sven Jäger (2001) und Joshua Porzler (1999).

Den Titel in der großen Pokalwertung der Mädchen hat sich Anna Segerer (2005) erschwommen, vor Annika Goltz (2003) und Trisha Gerke (2003). Bei den Jungen gewinnt Florian Goltz (2005) vor Jan Porzler (2005) und Till Hugenroth (2004).

Die kleine Pokalwertung der Mädchen konnte Anne Lämmerzahl (2006) vor Carlotta Bülck (2007) und Larissa Lederer (2007) für sich entscheiden. Bei den Jungen gewinnt Lasse Hein (2007) vor Jakob Sjöblom (2008) und Ben Hugenroth (2006).

Hier die Rangliste des 30. Pokal-Weihnachtsschwimmens (die ausführlichen Ergebnisse findet ihr auf der Homepage):

Große Pokalwertung		Vereinsmeisterwertung		Kleine Pokalwertung	
	Jahrgang		Jahrgang	Name	Jahrgang
Anna Segerer	2005	Ines Lehnert	1997	Anne Lämmerzahl	2006
Annika Goltz	2003	Milena Mühlmeister	1999	Carlotta Bülck	2007
Trisha Gerke	2003	Leonie Wagner	1998	Larissa Lederer	2007
Emilia Städtler	2005	Tara Porzler	2002	Malin Wachter	2009
Sarina Eckhoff	2004	Sirka Eckhoff	2000	Marit Schneider	2008
Kimberly Braun	2003	Anke Schneider	2002	Liana Ferfers	2007
Annika Pecher	2003			Franziska Birle	2007
Luisa Syrek	2004			Ina Roelofs	2007
Elisabeth Hoppe	2004			Carina Loos	2006
Teresa Haas	2005	Marc Reinecke	1997	Heike Rösch	2007
Marina Ferfes	2004	Sven Jäger	2001		
Leonie Kintop	2004	Joshua Porzler	1999	Lasse Hein	2007
Lia Lossau	2001	Kostantin Schadde	1995	Jakob Sjöblom	2008
		Paul Hollerbach	1997	Ben Hugenroth	2006
Florian Goltz	2005	Julian Winter	1998	Fabian Knorr	2007
Jan Porzler	2005	Moritz Treschau	2000	Anton Gaidamak	2006
Till Hugenroth	2004	Anton Hollerbach	2000	Paul Geißdörfer	2006
Corbinian Hennig	2003	Christoph Pürner	1998	Milan Stanzel	2006
Kim Roelofs	2005			Strabel Julius	2006
Moritz Liebel	2005				
Aron Lämmerzahl	2004				
Moritz Eberwein	2005				
Sebastian Höfling	2002				
David Crone	2005				
Lukas Doser	2005				
Benedikt Gwosdz	2005				
Mats Wettlaufer	2004				
Niklas Maranhas	2002				
Felix Enhuber	2001				
Thomas Kremer	2003				
Lorenz Lehnert	2003				
Henry Horneber	2002				
Axel Doser	2002				



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

SG-LAUF Jahresplanung 2016

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

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Do	07.01.		Trainingsbeginn	Lauf
Sa	30.01.	08:30	Kreismeisterschaften in Lauf	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	01.02.	17:00-18:30	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre	Lauf, Claudia Goebel, Telefon 13627
	08.-12.02.		Faschingsferien	
Sa	27.02.		13. Forchheimer Sprintermeeting	Forchheim
Mi	02.03.	19:00	1. Übungsleiter-/Verwaltungssitzung 2015	Lauf, TV 1877 Haberloh
Mi	02.03.	20:00	Mitgliederversammlung SG-LAUF	Lauf, TV 1877 Haberloh
WE	11.-13.03.		Trainingswochenende	Lauf
So	März		20. Wasserratten-Treffen 10. Wasserflöhe-Treffen	Schwabach
	20.-26.03.		Schwimmen und Skifahren	Spital Pyhrn
	21.03.-01.04.		Osterferien	
			Fortbildung Rettungsfähigkeit	Lauf
Sa	23.04.		20. Sprintertag	Halberstadt
WE	Mai		19. TB-Einladungsschwimmen	Erlangen
	17.-23.05.		Pfingstferien	
Mi	08.06.	19:00	2. Verwaltungssitzung 2015	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
Sa	11.06.		ÜL-Ausflug Stand-Up-Paddling	Happurg
WE	24.-26.06.		Altstadtfest Lauf	Lauf
So Mo	03.-04.07.	13:00	209. Kunigundenfest	Lauf
Sa	09.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa	09.07.	08:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
Sa	09.07.	20:00	Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Freibad
WE	09.-10.07.		Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften	Nürnberg
	30.07.-12.09.		Sommerferien	

Stand: 02.12.2015/fh

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Maximilian Birle	Josefa Maerz	Olsa Rragomi
Aljoscha Dambacher	Anne Mages	Jan Scheffler
Felix Elm	Tim Maronna	Thomas Schneider
Julian Ermer	Moritz Maussner	Erik Schoenlein
Marc Goldhammer	Anna Meysel	Sophia Sebald
Jan Haschke	Rafailia Pampoukidou	Luise Treschau
Lasse Hein	Lena Ringel	Oona Wetzels
Nico Hutzler	Maximilian Roesch	Jeremia Wexler
Sophie Krech		